

3.1 Mise en situation

Les instructions qui suivent doivent être comprises comme une invitation : vous pouvez les suivre et participer à l'exercice, si vous le souhaitez. Pendant tout l'exercice, vous gardez le contrôle de ce qui se passe.

Vous pouvez fermer les yeux pendant l'exercice pour augmenter votre concentration. Si vous ne souhaitez pas fermer les yeux, vous les laissez ouverts et posez votre regard sur un point quelque part devant vous.

Prenez maintenant une position assise confortable : la plante des pieds est posée bien à plat au sol, le dos est en contact avec le dossier, les mains et les avant-bras reposent doucement sur les cuisses ou les accoudoirs.

Modifiez votre position aussi longtemps qu'il faut pour que le contact avec le sol ou la chaise soit aussi confortable que possible.

3.2 Respirer

Nous commençons maintenant avec quelques exercices de respiration.

Inspirez profondément par le nez.

Laissez tomber vos épaules.

Observez comment votre ventre se gonfle à l'inspiration.

À présent, expirez lentement par la bouche en observant attentivement votre respiration.

Votre ventre se dégonfle alors.

Si vous voulez, posez une main sur votre ventre pour suivre les mouvements de votre corps pendant la respiration.

Ensuite, observez à nouveau votre inspiration et expiration – en inspirant par le nez et en expirant calmement et attentivement par la bouche.

Sentez comment votre corps entier se détend de plus en plus.

Observez que votre corps respire et qu'il effectue en même temps des mouvements. Notez que le thorax se soulève et s'abaisse doucement.

Observez comment votre ventre se gonfle et se dégonfle.

Et si vous observez très en détail, vous sentirez aussi que vos narines effectuent de très petits mouvements.

Pendant quelques instants, observez ces mouvements de votre corps lors de la respiration.

Avec chaque respiration, le calme et la paix se répandent un peu plus dans votre corps. À chaque expiration, sentez le stress et la tension quitter votre corps.

Sentez que vous devenez plus calme et plus serein – peut-être sentirez-vous alors comme une chaleur, une pesanteur ou bien une fraîcheur agréable.

Vous pouvez encore approfondir ou augmenter ce bien-être en ramenant votre attention sur la respiration : inspirez profondément, puis expirez très profondément.

Si des pensées vous envahissent, revenez consciemment à votre respiration.

Pour terminer, prenez quelques inspirations profondes : inspiration – expiration.

3.3 Le Bodyscan

Maintenant, je vous invite à participer à un autre exercice.

Cet exercice consiste à concentrer votre attention sur votre corps et ses différentes parties avec votre pleine conscience – l'exercice est appelé le balayage corporel ou **Bodyscan**.

Vous pouvez imaginer, si vous voulez, que cette pleine conscience est comme un toucher du corps tout en douceur.

Vous gardez le contrôle de cet exercice. À vous de voir ce qui est bon pour vous.

Commencez par le sommet de la tête. Portez votre attention à cette région.

Prenez conscience des sensations que vous pouvez y découvrir.

Le ressenti est-il agréable ou désagréable ?

Est-ce que c'est plutôt froid ou chaud ?

Ou bien ne ressentez-vous peut-être rien du tout ?

Tout ce que vous ressentez est ok. Il n'y a pas de bien ou de mal.

Lorsque vous faites cet exercice pour la première fois, il sera peut-être plus facile de ne porter votre attention qu'à ce que vous ressentez à l'extérieur du corps. Autrement, vous pouvez essayer de ressentir les sensations à l'extérieur et à l'intérieur du corps.

Ensuite, dirigez votre attention vers l'occiput. Prenez bien conscience de cet endroit et de ce que vous y ressentez.

Puis continuez en dirigeant votre attention aux oreilles.

Au front.

Aux yeux.

Prenez conscience de vos joues.

Du nez.

De la bouche.

Et de la région entre la bouche et le nez.

Du menton. Notez les sensations que vous pouvez y découvrir.

Est-ce que c'est agréable ?

Est-ce que c'est chaud ou froid ?

Ou bien pouvez-vous rien ressentir en ce moment ?

Prenez bien conscience de votre cou et de votre nuque.

Puis continuez en dirigeant votre attention aux épaules. Prenez conscience de vos épaules. Relâchez vos épaules.

Puis continuez en dirigeant votre attention aux bras – quelles sensations y ressentez-vous ?

Prenez bien conscience de vos avant-bras.

De vos mains.

Observez si vos mains sont très tendues – si vous voulez vous pouvez permettre à vos mains de s'ouvrir et de se relâcher.

Prenez conscience de vos bras et mains comme un tout, de l'épaule jusqu'aux pointes des doigts.

Ensuite, prenez conscience de votre tronc, d'abord de votre dos depuis les vertèbres cervicales jusqu'au coccyx. Vertèbre par vertèbre.

Et puis la partie avant du tronc, d'abord la poitrine.

Ensuite, prenez conscience de votre abdomen.

Et puis de votre bassin.

À présent, portez votre attention vers les jambes, d'abord aux cuisses.

Ensuite, prenez bien conscience de vos genoux.

Les bas des jambes.

Les pieds.

Et enfin, prenez conscience de vos pieds et jambes comme un tout, des hanches jusqu'aux pointes des pieds.

Terminez l'exercice en imaginant que vous inspirez par le sommet de la tête et que le souffle quitte le corps par les pieds.

Prenez encore une fois quelques inspirations profondes.

Inspirer et expirer.

3.4 Le lieu intérieur sûr

Maintenant, je vous invite à participer à un autre exercice. Il est appelé « lieu intérieur sûr ».

Imaginez dans votre esprit un lieu où vous pouvez vous sentir absolument sûr et en sécurité – où tout est bon pour vous.

Ça peut être un lieu où vous avez déjà été. Mais ça peut être aussi une image ou un endroit fictif. Peut-être un lieu dont vous avez entendu parler ou lu – ou un endroit dont vous avez déjà rêvé.

Pour certains, ce lieu se trouve dans la nature – un endroit à la mer, à la plage, dans les montagnes, dans la forêt, dans un pré fleuri ou au bord d'un lac. Pour d'autres, c'est une île, une grotte, le sommet d'une montagne, une autre planète ou un royaume de contes de fées. Vous pouvez également choisir un lieu qui existe et que vous connaissez.

Parfois, il n'est pas facile de trouver un tel lieu. Soyez sûr qu'un tel lieu existe pour vous.

Prenez votre temps. Vous décidez à quoi ressemblera ce lieu et quelles sensations il doit vous procurer.

Faites en sorte de protéger ce lieu pour que vous vous y sentiez absolument sûr et en sécurité. Vous seul pouvez décider de la nature de ce lieu et s'il peut accueillir également d'autres êtres vivants qui sont bénéfiques ou utiles pour vous.

Assurez-vous régulièrement que vous vous y sentez parfaitement bien et en même temps absolument sûr.

Prenez maintenant quelques inspirations profondes et installez-vous dans ce lieu.

Observez la luminosité de votre lieu sûr. Peut-être dégage-t-il une lumière claire, limpide et fraîche, mais il peut être aussi plongé dans une pénombre douce et agréable. Modifiez la luminosité de votre lieu sûr, rendez-le plus clair ou plus sombre jusqu'à ce que la lumière vous convienne.

Observez à présent les couleurs de votre lieu sûr. Peut-être ce sont des couleurs intenses, lumineuses, éclatantes, ou bien des tons pastel. Modifiez les couleurs jusqu'à ce qu'elles vous conviennent.

Vérifiez maintenant ce que vous pouvez entendre.

Les sons et les bruits que vous entendez, sont-ils agréables pour vos oreilles ?

Tous ce que vous entendez avec vos oreilles doit être plaisant et agréable.

Modifiez les sons jusqu'à ce que vous vous sentiez bien et en sécurité.

Peut-être pouvez-vous entendre le vent, le bruissement de la forêt, le bruit des vagues, le murmure d'un ruisseau ou le gazouillement des oiseaux.

Ou bien peut-être, ces sons se transforment-ils pour vous peu à peu en une mélodie ?

Maintenant, je vous demande de noter ce que vous y sentez avec votre nez. Veillez à ce que votre nez ne perçoive que des odeurs agréables.

Est-ce qu'il y a un parfum agréable dans l'air ?

Peut-être pouvez-vous même sentir un goût ? Par exemple celui du sel marin dans l'air, ou le parfum des fleurs.

À présent, prenez conscience de la température de votre lieu sûr. Peut-être sentez-vous une douce brise qui vous rafraîchit agréablement, peut-être un rayon de soleil vous touche et réchauffe votre peau.

Et quel est le contact de vos pieds avec le sol ?

Marchez-vous sur un sol mou qui amortit à chaque pas le poids de votre corps – dans une forêt, dans un champ ou sur la plage ?

Marchez-vous pieds nus ou portez-vous des chaussures ?

Sentez-vous de l'herbe ou du sable sous vos pieds ?

Peut-être y a-t-il d'autres choses que vous pouvez entendre, sentir ou percevoir dans ce lieu où vous vous sentez sûr et protégé.

Prenez pleinement conscience de ce lieu dans tous ses détails.

Sachez que vous pouvez modifier tout ce qui ne vous plaît pas – simplement grâce à votre imagination. Vous pouvez modifier les couleurs, les bruits, les odeurs jusqu'à vous sentir absolument bien.

Observez à présent la sensation de bien-être qui vous gagne : votre posture est confortable, la température est parfaite, les couleurs sont agréables pour vos yeux, la luminosité est comme il faut. L'odeur et le goût et tout ce que vous voyez et entendez vous conviennent. Vous avez maintenant auprès de vous tout ce qu'il vous faut pour vous sentir parfaitement bien dans votre lieu sûr.

Inspirez et expirez lentement – avec chaque respiration, le calme et la force de ce lieu envahissent votre corps. Sentez l'énergie de ce lieu intérieur sûr se répandre dans votre corps et parcourir chaque cellule de votre corps.

Ce lieu est protégé, vous y êtes sûr.

N'oubliez pas que vous pouvez retourner dans ce lieu à tout moment. Vous n'avez qu'à fermer les yeux et visualiser ce lieu dans votre esprit – l'image de vous-même dans ce lieu sûr, en sécurité, et entouré de toutes les choses qui vous apaisent et vous rassurent.

3.5 Reprise

Quand vous êtes prêts, alors commencez à revenir lentement à l'ici et maintenant en emportant avec vous dans le présent toutes les bonnes sensations. Votre corps les mémorisera.

Dites maintenant à vous-même que vous allez doucement terminer l'exercice. Prenez une inspiration profonde.

Revenez consciemment avec votre attention dans le lieu où vous êtes.

Sentez la chaise, et le sol sous vos pieds.

Bougez vos mains et vos pieds. Étirez vos bras et vos jambes, remuez-les vivement. Vous pouvez aussi serrer un poing, si vous voulez, ou vous lever et vous secouer.

Ouvrez vos yeux à présent (si vous ne l'avez pas encore fait), regardez autour de vous et examinez tout ce qui se trouve dans la pièce.

Sentez ce nouveau sentiment de force et d'énergie en vous.