

## 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 simplement 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.

### 3.4 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.