

## INSTALLEZ VOUS

### Nous allons commencer :

« Fermez les yeux, ... détendez vous, ... commencez à respirer calmement par le ventre ... Cette respiration n'est pas évidente pour tout le monde. Je vous invite donc à poser une main sur votre ventre pour sentir le gonflement à l'inspiration.

Vous Inspirez par le nez votre ventre se gonfle, ... vous expirez par le nez votre ventre se creuse. Je vous laisse quelques instants pour effectuer cette respiration abdominale et vous permettre de vous y habituer...

--- laisser 5 respirations---

Je replace doucement mon bras le long de mon corps.

---

Lorsque vous aurez adopté cette respiration abdominale, vous libérerez votre esprit, votre tête, ...vos pensées disparaissent petit à petit, ... la tête et ne pensez plus à rien... Puis vous réaliserez 3 grandes respirations, et vous vous plongerez progressivement dans votre endroit idéal (à la plage, au milieu de l'eau, au bord d'une rivière, à la montagne, au milieu d'une prairie, chez vous, ...).

--- laisser 2/3 respirations ---

- Je suis confortablement allongé ... A partir de maintenant plus un seul muscle de mon corps ne va bouger ... J'écoute le son de cette voix, je me laisse porter par elle, et surtout je ne bouge plus ... Mes yeux sont fermés ... sans effort ... Je vais commencer par me concentrer sur ma respiration ...
- J'inspire lentement par le nez ; mon ventre se gonfle ... J'expire encore plus longtemps toujours par le nez, toujours sans effort ... Je ne force surtout pas ... J'inspire à nouveau tranquillement ... j'expire ... Je me sens bien, ma respiration est calme ...
- Je vais à partir de maintenant, porter toute mon attention sur mon **visage** ... De l'extérieur on ne doit voir aucun mouvement. Tout se passe à l'intérieur de moi ... Je commence par détendre les muscles de mon front ... Le front se relâche, se déplisse ... Je détends mes yeux maintenant ... Les petits muscles autour de mes yeux ... Mes paupières sont fermées sans effort ... Je relâche maintenant les muscles autour de ma bouche, ... de mes joues ... Intérieurement, je dois avoir l'impression de sourire très légèrement ... Ma respiration est calme, sans effort, ... Je ne me force pas ... Mes muscles se relâchent

lentement, progressivement ... Mon visage est maintenant parfaitement relâché ... J'ai une impression de paix, de sérénité ...

- A présent, je porte toute mon attention sur les muscles de mon **cou** .. Mon cou se relâche ... se détend ... Je vais maintenant me concentrer sur mon **bras gauche** ... Et tout d'abord sur mon épaule gauche,... l'épaule se relâche, se détend ... Les muscles du biceps, du triceps se relâchent ... Ensuite mentalement, je passe en revue les muscles de mon avant-bras gauche ... Tous les muscles se relâchent un par un ... Ma respiration est calme ... C'est au tour des muscles de ma main à se détendre ... ma main devient lourde ... Tous les muscles de ma main se décontractent progressivement ... Je ressens une impression de chaleur, de sang chaud qui circule jusqu'aux doigts ... Mon bras gauche et ma main gauche sont parfaitement relâchés ... Mentalement je compare mon bras gauche et mon bras droit ... Je ressens de plus en plus nettement que mon bras gauche est beaucoup plus lourd que mon bras droit
- Je passe maintenant en revue les muscles de mon **bras droit** ... D'abord l'épaule droite ... elle se relâche, se détend ... Puis le bras droit ... Les masses musculaires se relâchent une par une ... C'est comme si l'on enlevait une à une les prises alimentant en énergie chacun des muscles ... C'est au tour de l'avant bras droit maintenant de se relâcher ... Puis la main droite ... Mes deux bras sont maintenant complètement détendus ... Ils sont lourds sur le sol ... Dans quelques temps je n'arriverai plus à les situer dans l'espace, et j'aurai même l'impression qu'ils passent derrière mon dos ... Ma respiration est calme sans effort ... Je me sens bien ...
- Avant de continuer à détendre le reste de mon corps, ... je vais passer une nouvelle fois sur mon visage ... et m'assurer que tous ces petits muscles les plus sollicités de mon corps soient parfaitement détendus... Je pars de mon front, qui se détend et se relâche... mes yeux sont fermés sans effort ... le contour de mes yeux se relâche complètement ... mes joues se détendent,... ma bouche et les muscles qui l'entourent se relâchent encore plus... je ressens cette impression de sourire intérieurement... Mon visage est maintenant parfaitement relâché et détendu...
- Je vais pouvoir détendre mon **abdomen** ... Je ressens l'air qui passe dans mes poumons et fait gonfler mon ventre... J'observe le chemin de l'air dans mon thorax... qui se détend et se relâche progressivement ... A présent je passe sur mon ventre, ... mes muscles se détendent de plus en plus tout au long de mes expirations...

- C'est maintenant au tour des muscles du **dos** à se relâcher ... Le haut de mon dos se relâche ... Les muscles de mes omoplates se détendent ... C'est ensuite au muscle du bas de mon dos à se relâcher ... Puis les muscles de mes fesses ...
- Je vais maintenant détendre les muscles de **mes jambes** ... Je porte toute mon attention sur la **jambe gauche** en commençant par la cuisse gauche ... Je relâche tous les muscles de ma cuisse ... mon genou se relâche ... puis mon mollet ... mon pied maintenant ... Tous les petits muscles du pied se relâchent un par un ... ma jambe gauche est maintenant complètement inerte, détendue ... A présent je me concentre sur ma **jambe droite** en commençant par la cuisse droite ... Les muscles de ma cuisse se relâchent ... Le genou maintenant ... Le mollet se détend progressivement ... Le pied et tous ses petits muscles ... Les muscles de mes deux jambes sont maintenant complètement relâchés ... Tout mon corps est lourd ... J'ai l'impression de m'enfoncer dans le sol ... Ma respiration est calme, sans effort, ... Chaque fois que j'expire, je me décontracte et me relâche un peu plus ... une sensation de calme, de bien être, de sérénité m'envahit ...

--- laisser quelques respirations...

- **Je vais à présent mentalement porter toute ma concentration sur ma respiration ... Je vais visualiser l'air qui pénètre par mes narines, et l'air qui en ressort ... Je respire ainsi, lentement plusieurs fois ...**

--- 10 respirations --- 1 min---augmenter le volume de la musique

- Je suis lourd, ... Parfaitement relâché ... mon esprit ne pense plus à rien, juste à la respiration... **Je me laisse aller de plus en plus ... quelques minutes (instants) ... en me concentrant uniquement sur mes inspirations (faire le bruit de l'inspiration) et mes expirations (faire le bruit de l'expiration). Je ne pense à rien d'autre.**

--- 1 à 3 minutes de respiration ---

- **A présent je vais respirer un peu plus profondément ... Puis je vais progressivement me reconnecter avec mon corps et mes sens ...** Je vais parcourir chaque partie de mon corps, des orteils jusqu'à la tête, en prêtant attention aux sensations ... en fonction de l'endroit idéal que j'aurais choisi pour me détendre, je peux sentir la chaleur sur mon corps ... le vent qui caresse ma peau ... , le bruit des vagues, ... L'odeur des embruns marin, de l'herbe fraîchement coupée... Les rayons du soleil qui réchauffe ma peau , ... Je prends une grande inspiration ... Et je commence par porter mon attention sur mes

orteils, ... Les uns après les autres ... puis le dessus du pied ... et le dessous (mon talon, ma voute plantaire) ... si je le souhaite je peux bouger légèrement mes pieds ... puis je remonte sur ma cheville ... J'arrive sur le dessus de mes jambes, ... Je ressens l'air qui les effleure, ... les rayons du soleil qui les réchauffent ... puis le dessous de mes jambes en contact avec le sol... à présent mon bassin, ... puis mon abdomen, ... je ressens la vie à l'intérieur de mon corps, ... dans mon ventre, ... dans mes poumons, ... l'air qui entre et ressort ... les battements de mon cœur ... Mon dos est en contact avec le sol... mes épaules sont enfoncées dans le sol... mes bras sont allongés le long de mon corps ... je sens le dessous de mes mains ... mes doigts bougent les uns après les autres... je remonte légèrement au niveau de mon cou qui est étiré et détendu ... puis je parcours mon visage, de mon menton jusqu'à mon front et jusqu'au bout de mes cheveux... en passant par ma bouche, ... mes joues, ... mes yeux...

--- Laisser quelques respirations --- afficher le visuel de contact zen Touch -----

➤ **A présent, je respire profondément et si je le souhaite, je peux étirer** tout doucement mes bras, ... puis mes jambes, ... puis ma tête, ...

--- Laisser quelques respirations ---

➤ **Lorsque je me sentirais prêt**, je conterais jusqu'à 5 et à 5 **je quitterais mon endroit idéal** pour revenir mentalement dans la pièce où je me trouve...

--- Laisser 10 secondes le temps que les personnes se visualisent ---

➤ **Puis tout doucement je peux commencer à ouvrir les yeux...** Je me réapproprie l'endroit dans lequel je me trouve ...

--- Laisser 10 secondes

**Lorsque je me sentirais prêt**, je me tournerais en boule sur le côté droit, pour aller **m'asseoir** progressivement, avec l'aide de mes bras qui relèveront doucement mon corps, sans à-coup...