

ATELIER RELAXATION

Cet exercice de relaxation est à la portée de tous. Il apporte rapidement et facilement une sensation de bien-être, de calme. Il est tout à fait indiqué dans les problèmes de troubles du sommeil.

Cet atelier de relaxation est à faire avec un fond musical (liste de CD en annexe). Fermez les portes, baissez les lumières / stores.

Parlez très lentement, en faisant de nombreuses pauses. Laissez le temps de s'imprégner des paroles, de se relâcher, de se laisser aller...

* Conseils pour la relaxation à faire chez soi :

Pour bien se relaxer, il est important de s'installer dans un lieu tranquille, au chaud (si besoin couvrez-vous avec une couverture), sans trop de lumière, avec un minimum de bruit (coupez la radio, la télévision, le téléphone portable).

Début de séance :

Je vous propose de vous accorder un moment de détente pour récupérer de l'énergie et vous relaxer.

Vous vous installez confortablement sur un siège ou dans un fauteuil, votre dos est bien soutenu par le dossier.

Vous êtes dans une position confortable sans croiser ni les jambes, ni les bras et vous ressentez une sensation de détente peu à peu vous envahir.

Vos pieds sont bien posés à plat sur le sol. Progressivement, vous pouvez fermer les yeux, et respirer profondément.

Vous sentez votre ventre qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration calme, régulière.

Vous êtes de plus en plus calme, détendu, relaxé.

Vous prenez conscience de la forme de votre visage qui progressivement se relâche.

Votre front se détend, comme si une main le lissait.

Vos paupières sont agréablement posées sur vos yeux.

Votre nez est détendu et vous sentez l'air qui entre et sort de votre corps par vos narines : il entre plus frais, il sort plus chaud, comme un flux calme et régulier au rythme de votre respiration.

Votre mâchoire se décrispie et vous prenez conscience de votre cou, de votre nuque qui se détendent, de vos épaules qui se relâchent entraînant vos bras, vos doigts dans une agréable langueur.

Vous sentez votre ventre qui se gonfle et se dégonfle au rythme de votre respiration calme, détendue, relâchée.

Vous prenez conscience de votre bassin déposé sur l'assise du siège. Vous sentez le bas de votre colonne bien en contact avec le dossier.

Vous sentez vos jambes se détendre jusqu'à l'extrémité de vos pieds et de vos orteils.

Vous sentez vos pieds qui s'enfoncent dans le sol.

Faire une pause plus longue

Vous pouvez maintenant prendre conscience de la forme de tout votre corps dans sa détente, son lâcher prise.

Vous prenez conscience de la détente de votre tête, de vos épaules, vos bras, vos mains, votre nuque, votre dos, votre bassin.

Vos jambes, vos pieds jusqu'à l'extrémité de vos orteils et vous vous sentez bien, détendu, relaxé.

Vous pouvez percevoir une sensation de lourdeur dans votre corps. Un corps agréablement lourd et détendu.

Vous prenez quelques instants pour goûter à ces sensations agréables ou neutres que vous envoie votre corps : une sensation de détente, peut-être de chaleur, votre sensation de lâcher prise.

Vous êtes maintenant complètement détendu.

Vous allez maintenant, laisser venir en vous un mot, une image qui vous donne l'idée de calme, de paix, d'harmonie, de détente, de sérénité.

A chaque inspiration, ce mot, cette image pénètre en vous. A chaque expiration, il vous donne une sensation d'harmonie, de calme, de détente, de sérénité.

Faire une pause plus longue

Je vous propose maintenant d'imaginer, d'imaginer qu'il est l'heure de votre coucher :

Vous êtes arrivé en fin de journée, vous êtes sur le point d'aller dormir.

Vous détaillez vos habitudes.

Vous prenez le temps de vous voir vous préparer avant de vous coucher.

Vous imaginez les sensations que vous percevez quand vous vous déshabillez.

Vous repérez tous ces éléments qui font partie de votre quotidien au moment d'aller dormir.

Vous sentez votre corps lorsque vous vous asseyez sur votre lit.

Vous ressentez comment vous vous allongez.

Vous vous voyez éteindre la lumière et peu à peu vous endormir.

Et vous imaginez qu'en vous endormant, à chaque inspiration, vous faites entrer en vous votre mot, votre image de détente.

Et à chaque expiration, vous ressentez ce calme, cette détente, cette sérénité.

Vous voyez. Vous sentez votre corps peu à peu se relâcher et se déposer confortablement sur le matelas. Vous êtes bien. La nuit va être douce et calme.

Faire une pause plus longue

Je vous propose maintenant d'organiser mentalement votre réveil après une bonne nuit de sommeil.

Vous envisagez l'heure de votre réveil, vous voyez peut-être celle-ci inscrite sur une pendulette posée sur votre table de nuit.

Vous sentez que vous avez envie de vous réveiller, de prendre votre petit déjeuner.

Vous prenez peu à peu conscience de la journée qui s'ouvre devant vous.

Et vous envisagez simplement comme projet positif de passer une bonne journée.

Faire une pause plus longue

Je vous propose maintenant de reprendre conscience de la pièce où vous vous trouvez.
Vous repérez mentalement votre position dans cette pièce ici et maintenant.
Quand vous le souhaitez, vous pouvez aussi faire deux ou trois respirations profondes.

Progressivement, vous allez remuer les doigts, les orteils, les muscles du visage.
Vous commencez à bouger doucement, tranquillement l'ensemble de votre corps.
Vous sentez votre plein d'énergie, de vitalité, de joie en vous.
Vous prenez contact mentalement avec le monde extérieur, la pièce, les bruits.
Vous caressez votre visage, vous baillez peut-être.
Vous pouvez vous étirer et progressivement, lorsque vous en sentirez le besoin, vous pourrez ouvrir les yeux.
Vous vous sentez bien, détendu, relaxé, prêt à continuer votre journée.

Fin de séance.

Cet exercice de relaxation n'est pas compliqué. Il se fait très facilement chez soi à l'aide d'un CD : il en existe de nombreux disponibles avec la musique de relaxation et les paroles, ou avec la musique seule.

ANNEXE

Vous pouvez vous procurer des CD, des cassettes audio de relaxation à la Fnac, chez Nature et Découvertes, sur des sites Internet, dans les grands magasins, hyper et supermarchés...

Exemples de CD :

- ◆ Yoga Nigra : méthode de relaxation guidée (Nature et découvertes)
- ◆ Eveil : relaxation créative (Fnac)
- ◆ Bien-être et relaxation de Philippe Saulnier
- ◆ Relaxation : compilation (Fnac)