



## Sourire intérieur

### Objectifs :

Cette technique permet de relaxer l'intérieur de notre corps : le visage, les yeux, les organes internes, le cerveau, la colonne vertébrale... plutôt que d'agir sur les membres extérieurs. L'exercice permet de détendre l'intérieur et de ce fait, l'extérieur se détend également.

*Durée de l'exercice : 5 à 10 minutes.*

### Conseils pour réaliser l'exercice :

- ✓ Vous pouvez vous enregistrer pour réaliser l'exercice les yeux fermés,
- ✓ Ne vous découragez pas si vous n'arrivez pas à vous calmer : l'exercice devient plus facile avec de l'entraînement.

### L'exercice pas à pas :

#### 1. La préparation

- ✓ Installez-vous sur votre chaise, les pieds bien à plat sur le sol, les mains sur les genoux ou sur les cuisses, comme c'est plus confortable pour vous, le dos droit, souple, les yeux fermés.
- ✓ Vous sentez vos épaules s'abaisser, votre nuque se détendre.

Progressivement, vous sentez votre corps se détendre, se relâcher, se relaxer.

#### 2. La respiration

- ✓ Soyez attentifs à votre respiration, à l'air qui entre doucement par le nez jusqu'au fond des poumons, parce que votre ventre fait de la place à l'air qui sort lentement par votre bouche entrouverte.
- ✓ Votre corps se relâche, vous vous sentez bien.

#### 3. La visualisation

- ✓ **S'imprégner :**
  - Vous allez maintenant penser à une personne dont la présence vous fait du bien. Une personne avec laquelle vous avez partagé des moments de bonheur. Vous allez imaginer son visage, qui vous regarde et vous sourit. Cela peut aussi être un personnage imaginaire, si c'est plus facile pour vous.
  - Vous répondez à ce sourire. Vous sentez les coins de vos lèvres se soulever. Prenez le temps de sentir ce que votre sourire change dans votre visage.

### Sourire intérieur

- Vous souriez, tout en continuant à respirer tranquillement. Votre sourire s'accompagne d'une douce sensation de chaleur et de lumière derrière vos yeux.
- Tout votre visage sourit et s'illumine.
- Vous allez maintenant profiter d'une inspiration pour emporter votre sourire à l'intérieur de vous, dans votre poitrine, et vous le laissez s'installer, avec sa douce chaleur, avec sa lumière.
- A chaque respiration, votre sourire imprègne toute votre poitrine, le cœur, les poumons. Le sourire dans votre poitrine se voit toujours sur votre visage.

#### ✓ **Voyager :**

- Vous allez maintenant faire voyager votre sourire intérieur vers une autre partie de votre corps. En expirant tranquillement, envoyez votre sourire, avec la lumière et la chaleur qui l'accompagnent, vers votre ventre, ou vers vos épaules et vos bras, ou votre dos, vos jambes...
- Quelle que soit la zone du corps choisie, sentez le sourire, la lumière et la douce chaleur s'installer, sentez cette zone s'alléger, se détendre.
- Imaginez maintenant que tout votre corps baigne dans la lumière et la chaleur de votre sourire.
- Profitez de cette sensation de bien-être et remerciez dans votre cœur le visage qui vous a souri.
- Tout votre corps sourit de l'intérieur, et ce sourire rayonne autour de vous.
- Vous savez que vous pourrez retrouver cette sensation à chaque fois que vous voudrez, en refaisant l'exercice.

#### ✓ **Revenir à la réalité :**

- Prenez le temps de respirer profondément et tranquillement encore trois fois, puis ouvrez les yeux.

**L'exercice est terminé. Ressentez les bienfaits de la séance.**