

RELAXATION :

D'après le livre de Michel CLAEYS BOUUAERT : « Education émotionnelle : guide de l'animateur ». (Page 148). Collection Chrysalide. Editions Le Souffle d'Or.

Lisez ce texte d'une voix douce, en marquant des pauses.

« Fermez les yeux ... Détendez-vous et respirez profondément ... Installez-vous confortablement sur votre chaise, les pieds bien ancrés dans le sol, vos paumes de main posées sur vos genoux, le dos bien droit ... Relâchez vos pensées... Imaginez une situation dans laquelle vous vous sentez parfaitement bien... en totale sécurité, fiers d'être qui vous êtes... Vous êtes dans un cadre chaleureux, entourés de personnes qui vous aiment. Comme si vous étiez dans un lieu de vacances idéal, occupé à votre passe-temps favori... dans une activité où vous excellez et pour laquelle on vous admire... (10''). Votre torse se gonfle d'une légitime assurance... vous respirez très à l'aise, profondément... Prenez le temps de bien ressentir cet état... un sentiment de puissance vous envahit... Vous êtes en pleine confiance... Vous êtes dans votre espace intérieur de puissance et de confiance... Observez bien et ressentez bien toutes les sensations dans votre corps ... votre respiration... le relâchement de vos épaules, de la nuque, des bras ... Votre tête se dresse bien droite... Vos pensées sont au repos ... Vous savez que tout est bien... (10'') Cet espace intérieur est bien réel, et bien à vous... Il est toujours là, et vous pouvez y accéder à tout instant, pour autant que vous le souhaitiez... Cet espace de pouvoir peut vous aider à traverser toutes les difficultés de la vie... Utilisez-le, retrouvez-le aussi souvent que vous le pouvez... en une fraction de seconde... Respirez-le et imprégnez-en vos cellules ... (10'')... Lorsque vous vous sentirez prêts, préparez-vous à revenir à votre état d'éveil normal, dans la réalité de cette classe... Ouvrez les yeux, étirez-vous, baillez si c'est nécessaire ... »