

La relaxation guidée

Installez-vous confortablement dans votre chaise. Si vous le désirez, fermez lentement les yeux. Vous pouvez aussi attendre que vos paupières deviennent un peu plus lourdes avant de fermer les yeux. Vous pouvez remarquer que votre corps devient un peu plus pesant en se détendant. Vous pouvez ressentir cette sensation maintenant ou attendre encore un peu plus pour qu'elle soit encore plus agréable.

Maintenant vous pensez à une couleur douce que vous aimez beaucoup. Vous pouvez imaginer que cette couleur prend la forme d'une douce vapeur, d'un doux nuage lumineux, juste à vos pieds. Le nuage couvre peu à vos pieds. Vous remarquez une sensation agréable de calme qui s'installe lentement. Vous voyez le doux nuage lumineux remonter lentement le long de vos jambes. Vos jambes se détendent, deviennent de plus en plus calmes. Vous sentez qu'elles deviennent plus lourdes, plus détendues. Le nuage remonte maintenant jusqu'à vos hanches, jusqu'à votre bassin. Vous devenez de plus en plus détendus.

Le nuage lumineux enveloppe maintenant votre ventre et monte lentement jusqu'à vos épaules, votre cou. Votre corps devient de plus en plus calme, vos muscles se relâchent de plus en plus. Le nuage vous enveloppe graduellement dans une douce chaleur.

Le nuage recouvre peu à peu votre visage. Vous sentez les muscles de votre mâchoire se détendre, la peau de votre visage se relâcher. La douce lumière recouvre maintenant tout votre corps. Vous vous sentez confortable, calme.

L'imagerie guidée (le coffre au trésor)

Maintenant que nous sommes détendus, nous allons faire un court voyage où nous attendent des choses agréables. Si vous désirez profiter de ce voyage, laissez vous diriger par ma voix et laissez les images apparaître peu à peu, un peu comme dans un rêve.

Imaginez que vous vous retrouvez maintenant dans un autobus dans une grande ville. C'est l'automne, Il fait soleil et l'air semble frais. Vous sentez la chaleur du soleil et vous vous sentez bien. Comme la fenêtre près de vous est ouverte, vous entendez les bruits à l'extérieur, les automobiles qui circulent, les piétons qui se parlent, l'odeur des restaurants qui bordent la rue.

L'autobus s'arrête. Comme elle semble arrivée à destination, vous décidez de quitter l'autobus lentement, sans trop vous presser.

Sur le trottoir des gens circulent, d'autres sont arrêtés et parlent. Les gens vous paraissent calmes, relaxes. Vous décidez de marcher sur le trottoir et de profiter de cette belle journée pour découvrir cette ville.

Vous remarquez une petite rue. Elle semble un peu plus sombre. Les maisons sont un peu plus vieilles. La petite rue éveille votre curiosité. Vous vous sentez comme attirés par cette rue. Vous décidez de l'emprunter, d'aller voir ce qui peut bien s'y trouver.

Sur chaque côté de la rue, vous voyez de petites enseignes écrites dans une langue étrange, comme du chinois ou du japonais. Vous remarquez beaucoup de personnes asiatiques qui se promènent sur les trottoirs. Une petite enseigne juste en haut d'un petit commerce attire votre regard. Vous vous approchez pour lire ce qui s'y trouve : trois mots sont écrits sur l'enseigne : Bienvenue au coffre magique. Intrigués, vous décidez d'entrer.

En ouvrant la porte, une petite cloche annonce votre entrée. Un vieux monsieur, habillé pauvrement, vous accueille avec un sourire gentil. Vous remarquez derrière lui de longues étagères remplies de toutes sortes d'objets.

Le vieillard vous adresse aussitôt la parole : « Bonjour », vous dit-il, en vous appelant par votre prénom, « je vous attendais » « les gens m'appellent le sorcier » « je vais vous demander d'aller choisir un objet dans les étagères que vous voyez derrière moi... je vous l'offre, c'est un cadeau ».

Vous vous dirigez lentement vers les étagères et vous remarquez que c'est réellement un endroit magique, vous y retrouvez tout ce que vous avez toujours désiré. Le vieux monsieur vous demande alors de choisir la chose que vous désirez le plus dans votre vie. Il vous dit que tout est possible, que c'est un endroit magique. Il vous demande de bien y penser et de choisir la chose que vous désirez réellement le plus.

Vous vous promenez parmi les étagères et choisissez sans grands problèmes votre cadeau... Vous retournez maintenant retrouver le vieillard.

Il vous sourit doucement lorsqu'il aperçoit ce que vous avez choisi. Vous vous rendez alors compte que vous devriez lui donner quelque chose en retour pour cette grande faveur qu'il vous a accordée, quelque chose de spécial qui lui fera savoir combien vous êtes reconnaissant. Vous pensez à ce que vous pourriez lui donner et vous prenez une décision. Vous pouvez retourner parmi les étagères et choisir que vous allez lui donner. Vous revenez à l'avant du commerce et donnez votre cadeau au vieil homme. Vous quittez son petit commerce.

Vous reprenez la petite rue, vous repassez devant les boutiques avec de drôles d'affiches, vous revenez lentement sur vos pas. Comme vous marchez, vos pieds quittent lentement le sol. Vous flottez dans l'air ensoleillé sans effort. Vous flottez lentement jusqu'ici, dans cette pièce, à cette heure.

Vous prenez le temps de reprendre lentement contact avec votre corps. Lorsque vous vous sentez prêts, vous ouvrez lentement les yeux, restant silencieux encore quelques minutes pour permettre à chacun de revenir doucement de son voyage. Pendant ce temps vous pouvez penser à l'expérience que vous avez pu vivre et ce que vous désirez partager avec les autres membres du groupe.

L'imagerie guidée (l'armoire de répit)

Maintenant que nous sommes détendus, nous allons faire un court voyage où nous attendent des choses agréables. Si vous désirez profiter de ce voyage, laissez vous diriger par ma voix et laissez les images apparaître peu à peu, un peu comme dans un rêve.

C'est l'été. Il fait beau soleil. La température est douce et vous pouvez sentir un petit vent sur votre visage. Vous êtes dans un sentier au milieu d'une belle forêt. Vous pouvez entendre des oiseaux qui chantent. Il y a aussi le son d'un petit ruisseau qui longe le sentier où vous marchez lentement. Vous portez un sac à dos avec plein de choses à l'intérieur, des choses qui vous paraissent essentielles pour votre randonnée. Votre sac devient peu à peu plus lourd, mais vous êtes capable de continuer la route.

Vous remarquez une colline au bout de votre sentier. Il s'y trouve un tout petit chalet. Vous décidez de gravir la colline et de vous rendre au petit chalet.

Vous montez lentement la colline. Vous vous rendez compte que votre sac à dos devient encore plus lourd, qu'il est plus difficile à porter, mais vous continuez quand même. Vous vous arrêtez un peu pour reprendre vos forces. Vous repartez en direction du petit chalet. Vous vous rapprochez lentement. Finalement, vous vous retrouvez près de la porte.

Vous cognez pour voir s'il y a quelqu'un. Il n'y a personne. Vous ouvrez la porte. Vous êtes surpris, il n'y a presque rien à l'intérieur. Vous remarquez cependant une grande et vieille armoire près d'un mur.

Vous décidez d'alléger votre sac à dos et de placer dans l'armoire les objets dont vous n'avez pas besoin pour l'instant. Vous ouvrez votre sac à dos, vous prenez certains objets que vous mettez dans l'armoire. Vous prenez votre temps. Vous soulevez votre sac pour voir s'il est maintenant confortable. Vous pouvez décider d'alléger encore votre sac en plaçant encore certains objets dans l'armoire ou d'en remettre d'autres dans votre sac à dos.

Une fois votre travail terminé, vous sortez lentement du petit chalet et vous redescendez la colline. Il fait encore beau, vous ressentez un vent léger sur votre visage. En redescendant la colline, vous regardez tout autour pour pouvoir retrouver le chemin conduisant vers le petit chalet. Vous pourrez y retourner pour prendre certains objets dans l'armoire lorsque vous en aurez besoin.

Vous retrouvez le petit sentier dans la forêt. Comme vous marchez, vos pieds quittent lentement le sol. Vous flottez dans l'air ensoleillé sans effort. Vous flottez lentement jusqu'ici, dans cette pièce, à cette heure.

Vous prenez le temps de reprendre lentement contact avec votre corps. Lorsque vous vous sentez prêts, vous ouvrez lentement les yeux, restant silencieux encore quelques minutes pour permettre à chacun de revenir doucement de son voyage.

Pendant ce temps vous pouvez penser à l'expérience que vous avez pu vivre et ce que vous désirez partager avec les autres membres du groupe.