



- PREPARATION MENTALE - "Sophro-acceptation progressive"

Vous allez durant cette séance vous projeter mentalement dans une situation à venir. Situation face à laquelle vous cherchez à développer certaines qualités, certaines compétences. À partir d'affirmations réfléchies, contenant un objectif dynamisant, vous allez visualiser sur votre écran mental cette situation de manière concrète et positive.

En percevant votre propre silhouette évoluer dans cette situation, vous focaliserez votre attention sur son aspect et découvrirez une personne tout à fait à l'aise, pleine d'énergie, en parfaite harmonie avec son environnement. Vous imprimerez sur elle toutes les qualités que vous souhaitez développer.

Avant de commencer cette séance, prenez le temps de formuler clairement vos affirmations. Celles-ci doivent être réalistes et positives... un sujet et un verbe d'action au présent de l'indicatif, suivis de compléments d'objet simples et évocateurs.

...

Vous êtes allongés, confortablement installés. Vous allez vous détendre, mais vous pouvez encore remuer pour trouver la meilleure position. Vos bras reposent de chaque côté de votre corps et vos jambes sont bien soutenues. Elles sont légèrement séparées, et reposent lourdement. Vous allez maintenant rester immobile, le corps lourd. Vos yeux sont fermés sans crispation. Laissez les yeux fermés et détendez le reste de votre visage.

Vous allez maintenant porter votre attention sur les points d'appui de votre corps sur la surface sur laquelle il repose. Ressentez votre tête bien soutenue, votre dos bien encastré au niveau de la colonne vertébrale, des omoplates, des fessiers. Ressentez les points d'appui de vos cuisses, de vos mollets, de vos talons. Les points d'appui de vos bras, au niveau des coudes, des avant-bras, des mains.

Vous vous laissez envahir par la quiétude de votre isolement, et laissez de côté toutes les distractions extérieures. Vous focalisez votre attention sur votre respiration, ainsi que sur l'objectif de cette séance, puis lentement, progressivement, vous laissez votre corps s'abandonner lourdement sur son support.

Vous portez maintenant votre attention sur votre respiration. Vous ne pensez à rien d'autre. Vous respirez doucement, calmement, sans effort. Vous faites le silence en vous et remarquez que votre corps se détend progressivement, un peu plus à chaque expiration.

Vous êtes calme, détendu, serein... vos yeux sont fermés sans crispation... vous respirez doucement, normalement, et vous laissez votre tête s'appuyer lourdement. Vous relâchez maintenant les traits de votre visage... vos pensées se raréfient et vous vous sentez bien.

Vous portez maintenant votre attention sur votre front. Relâcher votre front. Faites en sorte qu'il devienne lisse en supprimant les rides d'expression. Laissez aller les sourcils, relâchez vos tempes, les muscles autour des yeux, derrière les yeux. Relâchez les joues, la face externe en rapport avec votre visage, la face interne en rapport avec votre bouche.

Relâchez également l'espace à l'intérieur de votre bouche. Vous desserrez les dents, votre mâchoire se décrispe. Le menton retombe, votre bouche peut s'entrouvrir. C'est bien. Votre langue est souple, vous relâchez votre palais, votre gorge, votre larynx. Les muscles du cou se détendent, et la nuque se relâche. Les épaules retombent, et se font lourdes... de plus en plus lourdes.

Vos bras sont allongés de chaque côté de votre corps, et vous pensez à vos mains. Elles sont ouvertes, et reposent lourdement, naturellement. Vous décrispez vos doigts, tandis qu'une douce chaleur envahit vos mains, et gagne progressivement vos bras... jusqu'aux épaules. Vous relâchez ainsi vos poignets, vos avant-bras, vos coudes, jusqu'aux épaules qui s'alourdissent alors d'avantage.

Votre dos devient pesant lui aussi. Vos bras sont inertes, abandonnés, et votre dos pèse lourdement. Il s'alourdit de plus en plus. Vous relâchez les muscles de votre dos, puis décontractez votre ventre. L'inertie de votre abdomen gagne maintenant votre bassin qui devient lourd. Votre bassin devient lourd comme du plomb...

Vous allez maintenant détendre vos pieds, comme vous l'avez fait pour vos mains. Vous ressentez vos jambes qui reposent côte à côte, et vous relâchez vos pieds. Les orteils, la voûte plantaire, le dessus du pied, et le talon se détendent. Vous ressentez une douce chaleur envahir vos pieds. À partir de vos pieds, vous laissez cette agréable sensation remonter le long de vos jambes. Vous relâchez ainsi vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, vos fessiers. Faites en sorte que vos membres inférieurs soient complètement inertes, comme abandonnés.

D'ailleurs l'abandon a maintenant gagné tout votre corps. Tous vos muscles sont maintenant détendus. Votre corps est lourd. De plus en plus lourd. Vous êtes inerte et totalement détendu. Vous vivez maintenant le corps détendu. Vivez votre corps comme s'il s'agissait d'un lieu confortable, agréable, dans lequel vous vous sentez bien, très à l'aise, très *présent*. Vivez ce sentiment d'être parfaitement bien dans votre corps sans tension.

Maintenant que votre corps est parfaitement détendu, vous remarquez que la paix a gagné votre mental, fin prêt à l'exercice. Vous allez tout d'abord, à chaque expiration, formuler un mot de votre choix. Ces mots évoquent pour vous une qualité positive, une compétence recherchée, ou un comportement particulier. À l'aide de ces mots, sentez venir à vous les souvenirs des affirmations positives retenues en début de séance.

Une fois vos affirmations bien visibles dans votre mémoire, verbalisez-les de la manière qu'il vous plaira, tout en laissant venir à vous le décor, l'ambiance, l'atmosphère... le lieu et le moment de la journée... les acteurs de la scène, les sensations, les sentiments... prenez note du tableau dans ses détails.

Vous focalisez maintenant votre attention sur votre silhouette. Vous pouvez faire un arrêt sur image, zoomer à volonté et vous observer de plus près... vous pouvez voir votre aspect physique, doté d'une belle énergie vitale...

Laissez-vous pénétrer par les sentiments positifs que cela peut vous procurer... et imprimez dans chacune de vos cellules ce ressenti corporel et émotionnel, avant de laisser petit à petit s'estomper votre projection...

La représentation de la situation s'évanouit à présent... et vous vous sentez bien, parfaitement à l'aise. Vous pouvez saluer la scène, remercier ses acteurs, vous pouvez même sourire à l'idée que tout peut se dérouler encore mieux que prévu... vous profitez pleinement d'un regain d'énergie et savourez en toute conscience les bienfaits de cette séance.

Vous pourriez prolonger un certain temps encore cet état de libération... mais vous vous faites à l'idée de reprise... à cette idée qu'il va falloir, dans un instant, retrouver votre niveau de vigilance habituelle nécessaire à l'actualité, et votre tonus musculaire nécessaire à vos activités.

Tout est calme, parfaitement détendu, et vous revenez dans l'ici et maintenant de votre corporalité. Vous portez votre attention sur votre respiration, et vous remarquez qu'à chaque inspiration vous retrouvez un peu plus de votre tonus musculaire, un peu plus de votre vigilance....

Prenez maintenant une grande inspiration et remuez vos doigts, vos mains, vos pieds... une deuxième inspiration... bougez vos mains, vos pieds, vos bras, vos jambes... une troisième inspiration... étirez-vous, baillez au besoin, et ouvrez les yeux. Vous restez un instant encore allongé... et vous lèverez lorsque vous aurez l'impression d'avoir parfaitement récupéré.