

Relaxation du refuge

1. 3 fois le bol doucement

2. Annoncer le titre :

« la relaxation du refuge »

3. Objectif :

Elle consiste à se créer un endroit imaginaire, comme un refuge, dans lequel vous êtes bien et que vous pouvez retrouver quand vous en avez besoin.

4. Préparation à la relaxation :

Commencez par vous installer confortablement soit allonger sur le sol soit assis. Vos yeux sont de préférence fermés ou placer les mains sur vos yeux. Les pieds légèrement écartés l'un de l'autre, le bas du dos, le milieu du dos, le haut du dos confortablement placé, les bras le long du corps avec les mains détendues, si vous êtes assis, les mains à plat sur les cuisses.

Faites une grimace du visage, détendez-le bien. Avalez un peu de salive. Relâcher votre corps.

Puis respirez profondément, inspirez / expirez.

Installez-vous bien dans la position que vous avez choisie.

Vous êtes bien, vous n'avez plus envie de bouger.

5. Relaxation :

On commence l'exercice.

Visualisez dans l'espace derrière votre front comme si vous regardiez un écran de télévision. Imaginez que vous sortez de chez vous. Vous traversez le jardin parsemé de fleurs. Vous vous dirigez vers une petite maison qui se trouve tout au fond de ce jardin, dans un coin bien protégé.

Sur la porte est écrit votre prénom.

Vous ouvrez la porte et vous découvrez une pièce vide avec des murs blancs.

Vous allez la décorer de tout ce que vous aimez, de tout ce que vous désirez y retrouver. C'est votre refuge.

Vous pouvez commencer par peindre les murs, avec toutes vos couleurs préférées. Vous aménagez la pièce de tous les objets que vous aimez, chaises, couffin, table, étagères, jouets... Vous pouvez aussi y mettre des plantes, des fleurs, des animaux, de la musique...Rappelez-vous que vous décidez ce refuge que de choses que vous aimez. PAUSE

Vous pouvez y inviter des amis, de la famille...mais sont autorisés que des gens que vous appréciez.

Une fois bien décoré, vous vous installez confortablement dans votre refuge et vous répétez trois fois mentalement avec conviction : « je me sens bien, je me sens calme ».

Vous vous sentez bien dans ce refuge que vous avez décoré avec vos envies du moment. Peut être qu'une prochaine fois vous le décorerez d'une autre façon car votre décor peut évoluer en fonction de votre humeur, de vos goûts.

Vous savez que vous pouvez revenir à n'importe quel moment de la journée, en fait quand vous en avez envie ou quand vous en avez besoin, comme le soir quand vous n'arrivez pas à vous endormir, ou pendant la journée quand vous vous sentez triste. Retrouver ce refuge peut être un moyen pour vous sentir bien...

A présent, vous décidez de partir, vous refermez la porte et vous retraversez le jardin. Vous vous retrouvez ici dans votre pièce.

6. Retour de la relaxation :

Visualisez mentalement la position de votre corps, la place de votre corps dans la pièce. Prenez conscience de l'endroit où vous êtes : sa forme, ses couleurs, ses odeurs, ses bruits ...

Observez votre respiration : j'inspire / j'expire. Faites une profonde respiration.

Frottez vos 2 mains l'une contre l'autre, puis lentement rouvrez les yeux, étirez-vous, faites tout ce qui vous fait du bien maintenant.

La relaxation est terminée. Mais vous pouvez rester quelques instants à profiter de ce moment ou reprendre vos activités.

Bonne continuation.

7. 3 fois le bol doucement

