

Induction

Pour faire la relaxation, est-ce que tu aimes mieux être assis face aux photos d'animaux ou face à la fenêtre ?

T'aime mieux face à la fenêtre, O.K., parfait.

On installe la chaise, tu peux t'asseoir, parfait.

O.K. tu peux regarder dehors là le fleuve ou tu peux regarder l'oiseau aussi si tu veux. Y a pas de problème, tu peux regarder d'autres choses aussi là, l'important dans le fond, c'est que tu sois confortable.

Est-ce que t'es confortable ? Oui, parfait.

On commence tranquillement. Tu peux regarder mon oiseau ou tu peux regarder les nuages en arrière ou le fleuve. Si tu veux, tu peux même fermer tes yeux aussi, y a pas de problème. La seule chose qui est importante c'est que tu sois confortable. En tout temps, tu peux bouger, tu peux t'étirer si jamais t'as le goût d'éternuer, tu peux éternuer puis regarde les kleenex sont juste là, y a pas de problème. Dans le fond si jamais tu sens comme un petit peu comme une petite crampe ou quelque chose comme ça, t'as juste à bouger un petit peu puis ensuite tu te réinstalles, tu te remets à regarder l'oiseau ou à regarder le fleuve au loin, les montagnes. Ça va? Parfait.

Maintenant tu peux placer les mains sur ton ventre puis tranquillement on fait les 3 grandes respirations. Une première fois, tu y vas à ton rythme tranquillement, tu bloques et tu expires tout doucement. Deuxième fois, tranquillement inspire, bloque et expire tout doucement, tout en douceur jusqu'au bout sans forcer, juste se laisser aller. Troisième fois, parfait. On bloque et on souffle tout doucement, c'est beau, parfait.

Maintenant tu peux vérifier tranquillement au bout de tes orteils si tes orteils sont confortables, tu peux bouger tes orteils, le dessous de ton pied, sur le dessus comme si le rayon passe tout autour de ton pied, autour du talon, autour de la cheville, tu vérifies que ton pied est bien détendu, tu fais la même chose avec l'autre pied. Tu peux faire les deux pieds en même temps ou tu peux en faire un après l'autre. C'est tout à fait correct. La chose qui est importante, c'est que tu sois bien. Tu te laisses aller comme ça tranquillement. Tu remontes le long de tes jambes, jusqu'aux mollets, sur le devant des jambes, sur les côtés. Tu vérifies que les mollets sont bien détendus, tout mous, tu remontes jusqu'aux genoux, devant les genoux, sur les côtés des genoux, derrière les genoux. On remonte tranquillement aux cuisses, devant, sur le côté, derrière les cuisses. Tu vérifies comme avec le rayon qui passe tranquillement sur chaque partie de ton corps que je nomme.

Tu vérifies que chaque partie est bien détendue, bien calme, tu peux peut-être sentir que tes jambes deviennent comme lourdes ou comme légères ou peut-être même que tu ne ressens rien du tout, c'est tout à fait correct. La seule chose qui est importante, c'est que