

Les bulles de bien-être



La respiration est la base de tout atelier de détente. Pour te préparer à l'exercice qui va suivre, tu vas t'installer le plus confortablement possible et respirer 3 fois de la manière qui suit : on inspire par le nez et on expire par la bouche comme dans une paille.

Et tout doucement, tu vas imaginer autour de toi une bulle de bien-être. C'est une bulle dans laquelle tu vas pouvoir t'installer et que tu vas pouvoir imaginer dès que tu auras besoin de te détendre, de t'évader, de t'endormir.

Si tu le souhaites tu peux fermer les yeux : cela t'aidera à visualiser cette bulle ...

Tu vas ainsi imaginer l'endroit dans lequel tu te sens le mieux au mieux au monde (il existe vraiment ou uniquement dans ton imagination) : ce peut être une cabane, ce peut être un champ de blé, ce peut être dans l'eau ou encore ta couette dans ton lit. Cet endroit le mieux au monde, tu vas l'imaginer le plus précisément possible comme si tu le décrivais à quelqu'un : comment est-il ? quelles en sont les couleurs ? quelle température y fait-il ? quelles sont les matières utilisées ? quelles sont les sensations sur la peau ? entends-tu les bruits rassurants de ce lieu ? Peut-être peux-tu même sentir les odeurs ?

Une fois que tu es bien installé dans cet endroit le mieux au monde, tu peux vraiment te laisser aller et imaginer un moment qui t'a rendu vraiment heureux : il peut s'agir d'un moment qui n'a duré que quelques secondes, quelques minutes ou quelques heures ; mais c'est un beau moment qui reste gravé en toi. Pour ressentir à nouveau ce bonheur, essaie de te le rappeler le plus précisément possible comme si tu le racontais en détail à quelqu'un : où était-ce ? qui étaient les personnes présentes ce jour-là ? que s'y passait-il ? comment étais-tu habillé ? comment les personnes étaient-elles habillées ? quelles étaient les bruits autour de toi ? peux-tu encore percevoir les odeurs ?

Laisse-toi à nouveau bercer par ce moment ...

Et puis tranquillement, au rythme de ma voix et de mes mots, tu vas revenir doucement au moment présent. Tu vas bouger tranquillement tes orteils, tes jambes, tes fesses, ton dos, tes bras, tes doigts, tes épaules et activer les muscles de ton visage en faisant des grimaces, et quand tu seras prêt, tu pourras ouvrir les yeux.

Prends une grande inspiration. Expire calmement. Bienvenue !



RECOMMANDATIONS :

- Ne pas faire faire de régression aux participants : ne pas leur demander de revenir à leur naissance, de remonter le temps. C'est une pratique de professionnel, et à moins d'y être formée, elle peut être dangereuse pour le participant.
- Ne pas utiliser de bruits d'eau ou d'images d'eau qui peuvent être très angoissantes pour certains sujets (angoisse de la noyade, de ne pas savoir nager, inondations, ...). Si vous souhaitez vraiment utiliser cet élément, ne pas hésiter à demander aux participants si cela les dérange.
- Une séance de détente peut amener un participant à lâcher-prise. Selon le sujet, le lâcher-prise peut prendre différentes formes : le rire, les larmes, l'angoisse, l'envie d'extérioriser par la parole... Vous sentez-vous prêt pour affronter l'une ou l'autre des situations ? Prévoyez un petit scénario dans votre tête (une « trousse d'urgence ») au cas où...