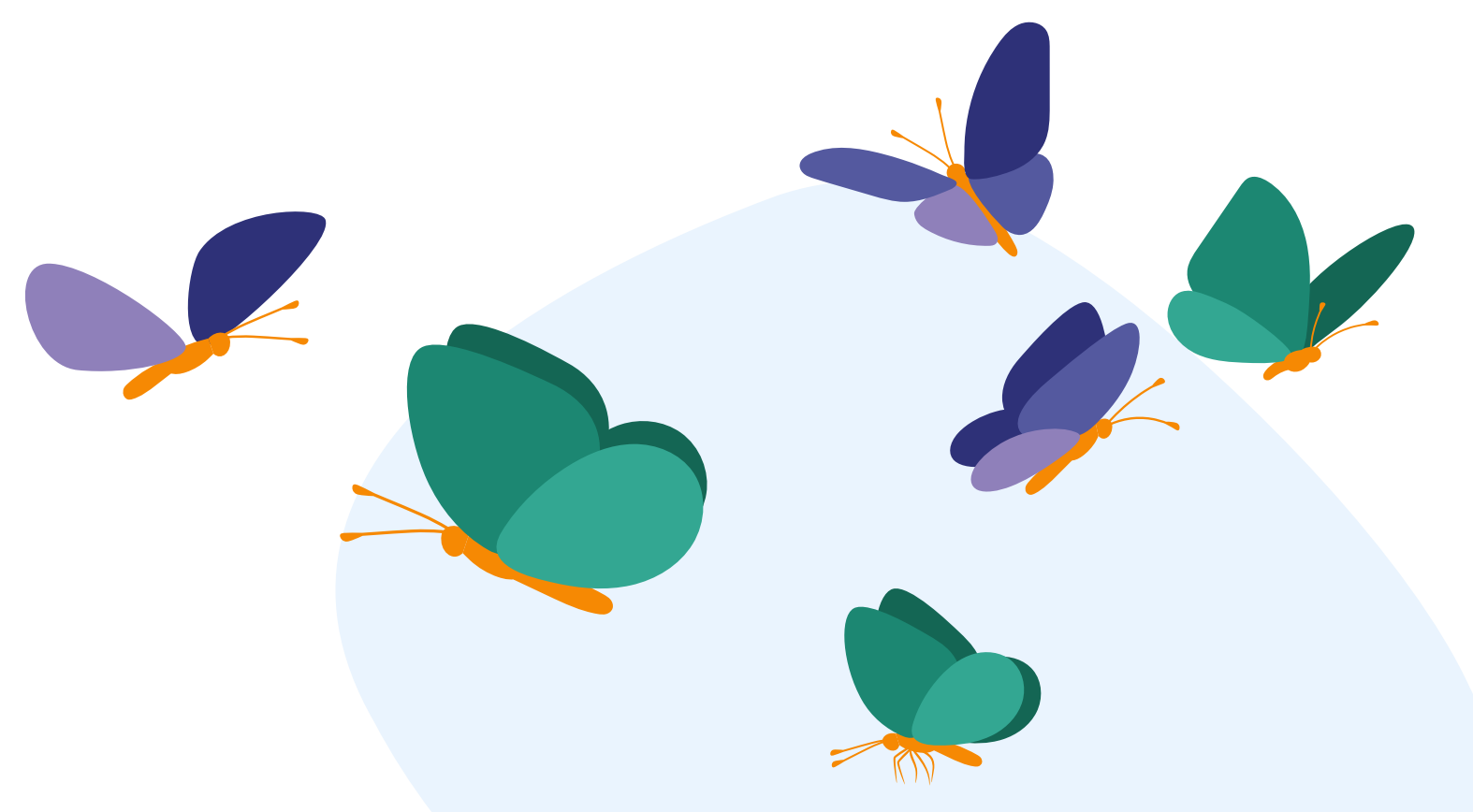


Fiche exercice

MÉDITATION LE LIEU SÛR



Avant de commencer cet exercice, vous allez mettre vos mains en papillons sur votre thorax en croisant vos pouces. Quand je vous le dirai, vous battrez alternativement les ailes représentées par vos mains. Une fois à gauche, une fois à droite. Six fois de suite.

- Fermez les yeux et respirez tranquillement.
- Je voudrais maintenant que vous pensiez à un endroit que vous connaissez ou à un lieu imaginaire où vous vous sentez calme et en sécurité. Un lieu qui représente pour vous le bien être, l'apaisement.
- Dans cet endroit, observez les sons, les couleurs, les odeurs, la luminosité particulière.
- Prenez conscience de ce que vous ressentez dans votre corps quand vous pensez à cet endroit sécurisant et calme.
- Prenez un moment simplement pour profiter de votre endroit en laissant votre corps se laisser bercer par votre endroit.
- Centrez vous bien sur les sensations agréables et commencez à battre les ailes de votre papillon en vous tapotant alternativement de gauche à droite, 6 fois.
- Prenez une grande inspiration.
- Pensez à un mot qui représente pour vous cet endroit sécurisant et calme.
- Notez les sensations agréables que vous ressentez. Concentrez-vous sur ses sensations et battez les ailes de votre papillon 6 fois.
- Une dernière fois recentrez-vous sur votre endroit sécurisant en pensant à votre mot clefs puis rouvrez les yeux.

