

Fiche exercice

LE COFFRE AUX RESSOURCES



Allongez-vous ou mettez-vous en position assise sur une chaise ou un coussin de méditation.

- Fermez les yeux et prenez conscience de votre respiration.
- Observez votre souffle sans essayer de le modifier. Les sensations de l'air dans les narines. Les poumons qui se gonflent et se dégonflent. Le ventre qui se gonfle et se dégonfle.
- Faites cela pendant quelques minutes.
- Élargissez ensuite votre attention à tout votre corps. Prenez conscience de toutes les sensations agréables ou désagréables sans en rejeter aucune.
- Représentez-vous maintenant la flamme d'une bougie. Imaginez et contemplez ses mouvements, ses variations de couleurs. Puis imaginez que vous soufflez dessus, sans l'éteindre, très doucement comme si vous souffliez dans une paille. Faites cela sur 5 respirations.
- Soufflez maintenant une fois plus fort pour éteindre la bougie.
- Observez les volutes de fumée qui vous emmène dans un lieu paradisiaque. Un lieu qui représente pour vous la sécurité, la détente et l'apaisement. Prenez le temps d'observer ce lieu : ses sons, ses couleurs, ses odeurs.
- À chaque respiration votre corps se détend de plus en plus dans ce lieu, sécurisant et calme.
- Puis vous allez faire apparaître des escaliers. Ces escaliers vous mènent à une pièce secrète. Une pièce qui est votre lieu refuge. Un endroit secret où vous pouvez vous ressourcer.
- Vous avancez sur la 1^{ère} marche de l'escalier. Puis la 2^{ème}, et votre corps se détend de plus en plus.

- Les marches 3 et 4, vous approchez de plus en plus de votre lieu de ressource.
- La 5^{ème} marche vous sentez déjà l'énergie qui se renouvelle.
- Les 6 et 7, votre esprit s'allège, les angoisses et la fatigue se dissipent de plus en plus.
- Les 8 et 9, vous êtes prêts à profiter de ce moment.
- À la 10^{ème} marche, vous entrez dans votre pièce. Vous refermez la porte derrière vous.
- Vous êtes totalement en sécurité dans cette pièce, vous pouvez complètement vous relâcher. Tous vos muscles.
- Au fond de la pièce il y a un coffre. Vous vous approchez et ouvrez ce coffre. Dedans il y a toutes vos ressources : vos réussites, vos moments de bonheurs, vos qualités mais aussi les gens qui vous soutiennent. Regardez bien toutes ces ressources. Vos ressources. Prenez le temps de les ressentir. Elles vous disent « nous sommes là, à l'intérieur de toi, nous sommes ta force et nous ne te laisserons pas tomber ».
- Prenez autant de temps que vous souhaitez pour faire cela.
- Puis quand vous êtes prêt, vous ouvrirez la porte et commencerez à prendre l'escalier. La 10^{ème} marche, vous jetez un dernier regard dans votre pièce en vous disant que vous pouvez revenir quand vous le souhaitez, 9, 8 vous continuez à garder toutes les sensations agréables dans votre corps et votre cœur. 7, 6, 5 la pièce s'éloigne de plus en plus et vous commencez à percevoir les sons qui vous entourent. 4, 3 vous prenez conscience des sons qui vous entourent, de l'odeur de la pièce dans laquelle vous êtes, 2 prenez conscience des sensations de contact entre vous et ce qui se trouve en-dessous de vous. 1 ouvrez les yeux et étirez-vous.