

« Bord de mer un soir d'été »

Evasion mentale

Installez-vous confortablement et fermez vos yeux.

Prenez le temps d'atteindre un niveau de relaxation, vous permettant de visualiser bientôt, un magnifique paysage dans lequel vous allez pouvoir vous prélasser.

Prenez maintenant conscience de votre respiration.

Visualisez que l'air entrant dans vos poumons lors de chaque inspiration, est de la couleur que vous préférez : du bleu, du vert, du jaune ou une autre couleur, peu importe. Ceci procure en vous de la détente.

Alors, à chaque expiration vous chassez de vous, loin de vous, tout ce qui semble maintenant peu agréable ou confortable.

Acceptez ce moment de détente.

Tandis que vous êtes confortablement installé, vous pouvez laisser votre esprit conscient, penser à certaines choses, pendant que votre esprit inconscient pense à d'autres choses.

Inconsciemment, vous savez que consciemment, vous pensez à ces choses, alors que consciemment, vous ne savez pas qu'inconsciemment vous pensez à d'autres choses.

Détendez-vous. Laissez le temps au temps.

Vous êtes bien, apaisé, relâché.

À l'écoute de ma voix, de mes suggestions (et de cette musique) qui vous berce et vous enveloppe.

Un peu comme si vous étiez allongé sur un matelas de douceur, qui entoure votre corps. Vous vous y sentez bien.

Lors de chaque respiration, vous vous enfoncez à votre rythme dans cette douceur.

Vous laissez faire. Laissez faire et ne rien faire. Simplement, vous apaiser, vous relâcher.

Votre respiration est calme. Un peu comme si vous aviez une machine permettant de vous téléporter loin.

Vous vous imaginez maintenant, sur un petit chemin de pierres.

Mais pas n'importe quel chemin.

Un chemin qui domine largement un ravissant paysage, une très jolie plage. Depuis ce chemin, vous dominez la mer.

Vous apercevez les rochers, l'horizon, le ciel, la vue, la vie.

Observez les couleurs de l'eau, sa transparence. Vous constatez que c'est une eau bleue, claire, calme, reposante, transparente.

Je me demande si vous entourez la nature ou si c'est la nature qui vous entoure.

Tout est calme. Vous entendez au loin le bruit de vagues. Vous aimez ce bruit.

Approchez-vous du sable, de la mer.

Observez, écoutez, ressentez. Tout est spectacle. Construisez ce décor comme bon vous semble.

Vous progressez. Vous vous arrêtez près d'un rocher.

Asseyez-vous à proximité et contemplez le paysage, l'horizon.

Il est environ 21 heures et c'est l'été. Le soleil se couche et s'efface timidement.

La nature vous offre des couleurs orangées, lumineuses. Profitez, elle est à vous. Elle est là pour vous.

Puis, il y a toutes ces odeurs, inhérentes à l'endroit où vous êtes.

Confortablement installé, vous vous sentez calme et dynamisé.

Peut-être y a-t-il des oiseaux, peut-être pas, c'est comme vous voulez.

Vous ressentez sur votre peau, votre cou, votre visage, cette douce température et cette légère humidité.

Vous pouvez marcher au bord de l'eau, ou rester tranquillement installé près du rocher, à votre guise.

Vous êtes bien, dans un moment de joie. Un sentiment de gaieté, de plénitude vous envahit agréablement.

Cette balade se caractérise par sérénité, la béatitude, la plénitude.

Prenez simplement le temps de vous reposer, de vous apaiser.

Sachez qu'à partir de maintenant, lorsque vous évoquerez mentalement le mot « plage », vous pourrez facilement et rapidement retourner là où vous êtes actuellement.

Ainsi, toutes les sensations, les odeurs, les bruits, ce que vous voyez reviendront à vous précisément et agréablement, lorsque vous évoquerez mentalement le mot « plage ».

Profitez encore quelques instants de ce lieu magique.

Je vais maintenant vous accompagner pour vous permettre de revenir à vous, tranquillement, dans l'ici et le maintenant.

Je vais donc compter jusqu'à cinq. Au chiffre cinq, en prenant tout votre temps, vous pourrez ouvrir vos yeux.

Un, vous quittez ce superbe paysage pour y retourner quand vous voulez, encore plus facilement et rapidement en évoquant le mot « plage ».

Deux, vous adoptez une respiration normale, naturelle, dynamisante.

Trois, chaque inspiration vous permet de remonter à la surface et de revenir à vous, tranquillement à votre rythme. Vous ressentez les points d'appui de votre corps là où vous êtes installé.

Quatre, vous commencez à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds, vous serrez et desserrez les poings. Vous reprenez contact avec chaque partie de votre corps.

Cinq, sur une grande inspiration, vous pouvez revenir à vous, ici et maintenant. Vous pouvez maintenant ouvrir vos yeux.