

## Compte à rebours... l'ascenseur.

Installe-toi confortablement, adopte la position qui te convient le mieux, bien calé sur ton support, parfaitement installé.

Prends une bonne et profonde inspiration et observe l'air qui entre et sort par les narines, peut être peux-tu remarquer l'effet du chemin de l'air du nez aux poumons, un air bienfaisant, une sensation de chaleur ou de fraîcheur peut-être je ne sais pas.

A chaque respiration tu peux t'autoriser à t'imaginer les parties de ton corps qui se relâchent petit à petit, à ton rythme, les bras sont éventuellement plus relâchés que les jambes, ou le contraire peut-être, je ne sais pas.

Remarque combien il est agréable de respirer calmement profondément, régulièrement et tu pourrais simplement sentir cette relaxation s'installer au fond de toi.

Alors que tu continues à respirer calmement, naturellement je te propose d'imaginer un bel ascenseur, les portes sont nouvellement peintes peut être, cet ascenseur te semble éventuellement moderne, sécurisant, dans un immeuble de ton choix.

Imagine que tu es au 10<sup>ème</sup> étage de l'immeuble et l'ascenseur ouvre ces belles grandes portes. Le chiffre 10 est inscrit sur le panneau. Je me demande si tu as entendu le petit son comme un léger ding annonçant sa disponibilité, peut-être, annonçant son arrêt, annonçant l'ouverture des portes comme prêt à t'accueillir. Et tu es face à cette porte

Tu entres simplement si tu le désires, pas tout de suite ou pas maintenant mais observe l'intérieur de cet ascenseur.

Du côté droit de la porte, il y a un tableau vertical qui indique le n° des étages, il y a juste au-dessus le n° des étages un parlophone accessible et bien visible comme une garniture.

Pour l'instant le **chiffre 10** est allumé, tu es au 10<sup>ème</sup> étage.

Tu pousses sur le bouton lentement presque automatiquement, et l'ascenseur commence sa descente doucement tranquillement, confortablement.

Quand il atteint le 9<sup>ème</sup> étage le **chiffre 9** s'allume, l'ascenseur ne s'arrête pas encore il continue en douceur, facilement puisqu'il est pour toi toute seule, il ne va pas prendre d'autres passagers.

Les chiffres s'allument 1 par 1, ... au fur et à mesure des étages descendus, tes sensations de relaxation et de confort augmentent, et nous voici au 8<sup>ème</sup> étage, le **chiffre 8** s'allume sur le tableau à droite de la porte.

Souviens-toi de respirer lentement et profondément alors que le **chiffre 7** s'allume et je me demande si tu vois la couleur de cette petite lumière alors que l'ascenseur descend toujours lentement doucement sans bruit ou à peine seul le rythme de ta respiration se fait entendre.

Le **chiffre 6** s'allume 6<sup>ème</sup> étage et pendant que tu prêtes attention à ta respiration et au relâchement de tes épaules peut-être, à moins que cela soit tes bras plus relâchés que les jambes, je ne sais pas, cela n'a pas d'importance.

Profite de cette descente étage par étage pour te reposer, te relâcher, alors que le **chiffre 5** s'allume, 5<sup>ème</sup> étage, la moitié du chemin, laisse aller car tu n'as rien à faire qu'à laisser faire et lâcher prise en douceur et confiance.

En même temps que l'ascenseur descend tu entres de plus en plus profondément dans l'apaisement à chaque fois que tu inspires expires, à chaque secondes qui passent.

Tu peux cependant sentir qu'il descend si doucement si lentement jusqu'au **chiffre 4** qui s'allume à son tour, 4<sup>ème</sup> étage car tu dois regarder les chiffres pour savoir que tu es en train de descendre.

Alors que le **chiffre 3** s'éclaire et s'affiche sur le tableau tu te sens de plus en plus une sensation d'apaisement de repos de paix peut-être, de tranquillité et éventuellement je te propose de te concentrer sur l'air frais et léger qui circule dans toutes les parties de ton corps de la tête aux pieds, un air bienfaisant.

Et c'est ainsi que le **chiffre 2** s'affiche, 2<sup>ème</sup> étage et tu te sens si bien si incroyablement relâché, si incroyablement calme et apaisé.

Je me demande si tu as entendu un dernier petit ding discret, alors que le **chiffre 1** s'allume et qu'une sensation de relaxation complète et pleine à tous les niveaux de ton corps s'est installée pour ton bien-être comme dans un état de sérénité totale.

Te voici arrivé au 1<sup>er</sup> étage, les portes s'ouvrent à toi, profite de ces instants de plénitude, de repos bénéfique, de lâcher prise et de ces moments rien que pour toi.

Comme si le temps se suspendait et t'autorise toi un moment de ressourcement, de laisser faire ce qu'il y a à faire de bon et bien pour toi.

Je t'invite à garder en toi, ce moment de paix, de sérénité, de pur bonheur et de relâchement total, encore quelques instants, à ta convenance et quand tu te sens prêt. je te propose de remonter les 10 étages dans ton ascenseur, lentement peut être, ou un peu plus vite comme cela te convient.

1<sup>er</sup> étage, et tu sens que ton inconscient se sent prêt à garder ce qui est bon pour toi.

2<sup>ème</sup> étage, et tu ressens chose surprenante peut être, ton énergie qui monte en même temps.

3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> étage, et tu te mobilises, tu prends des forces bienfaitantes.

6<sup>ème</sup>, 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> étage, peut être ressens-tu une nouvelle énergie, une bonne vitalité, un regain de dynamisme bénéfique.

9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> étage, tu es ici et maintenant en pleine forme, motivé énergique et je t'invite à reprendre contact avec tout ce qui t'entoure, en gardant bien ce qui t'es profitable.

Cl. V-E

