

DECOMPTE : L'ESCALIER.

Installez- vous aussi confortablement que possible, adoptez la position qui vous convient le mieux, bien calé sur votre support parfaitement installé.

Prenez une grande et bonne respiration profonde, très profonde et calme, et remarquez combien il est agréable de respirer lentement, profondément, vous allez pouvoir ainsi mettre en place l'apaisement qu'il vous faut comme pour laisser passer sans les retenir les pensées non adéquates pour ce moment.

Inspirez doucement, expirez tout aussi doucement, tranquille et calme...et vous pourrez simplement sentir cette relaxation qui commence peut être à s'installer en vous tout en délicatesse et quiétude.

Alors que vous continuez à respirer, naturellement, confortablement et régulièrement, je vous propose d'imaginer un escalier, n'importe quel escalier de 10 marches ni trop hautes ni trop basses, juste confortables à descendre, et vous êtes juste au sommet de cet escalier.

Peut-être ne voyez-vous pas encore ces marches ou pas encore toutes ces marches, je ne sais pas, mais cela n'a pas d'importance.

Je vous propose d'éventuellement observer la marche sur laquelle vous vous tenez et de permettre au calme de venir à vous naturellement.

*Maintenant, dans un moment, mais pas encore tout de suite, je vais commencer à compter à voix haute de **1 à 10** et à chaque chiffre que j'énonce, j'aimerais que vous descendiez en toute sécurité une marche de votre escalier.*

Et ce que vous avez à faire, c'est simplement remarquer combien vous pouvez vous sentir de plus en plus apaisé, relaxé, relâché et confortable au fur et à mesure que vous descendez cet escalier marche par marche à votre rythme.

1. Une ...marche descendue et vous respirez, tranquillement doucement, relâché, installez-vous confortablement, à votre aise inspirez, soufflez, selon toute probabilité vous êtes confortablement installé ou peut-être pas encore.

2. Deux... marches descendues et peut être remarquez- vous déjà combien vous pouvez vous sentir plus relaxé et peut-être remarquez-vous déjà ou pas encore, que certains endroits de votre corps se relâchent plus vite que d'autres.

3. Trois...marches descendues à votre rythme, vos épaules peut être plus relâchées que votre cou, peut être vos bras plus relaxés que vos jambes, je ne sais pas, observez toutes ces sensations d'apaisement bien venu. Respirez et remarquez combien vous vous sentez bien.

4. Quatre... marches descendues et je me demande si une légère lourdeur de certains membres s'installe déjà ou pas encore, tout ce qui importe c'est que vous vous sentiez confortable c'est tout.

5. Cinq...marches descendues, calmement, nous sommes à la moitié du chemin et sûrement commencez- vous à prendre plaisir à votre relaxation peut être, de plus en plus profonde.

6. Six...marches descendues 6 marches de votre escalier, peut être commencez -vous à remarquer que les bruits qui étaient présents deviennent un peu plus sourds, plus discret, lointains, tandis qu'une sensation de paix intérieure peut éventuellement s'inviter...laissez venir à vous les images qui vous conviennent le mieux si vous le voulez maintenant ou plus tard à votre convenance.

7. Sept... marches descendues, je me demande si vous remarquez qu'un membre est éventuellement plus lourd que l'autre, peut-être le bras gauche plus lourd que le bras droit, à moins que cela soit plutôt une sensation de légèreté qui vous accompagne, je ne sais pas, cela n'a pas vraiment d'importance, vous pouvez vous permettre de percevoir uniquement ce qui est bon pour vous.

8. Huit... marches descendues et vous pouvez même, si vous le voulez, si vous écoutez, entendre votre cœur battre peut-être plus vite ou peut-être plus lentement, ou plus fort ou tout doucement tranquillement, régulièrement de façon simple et naturelle.

Est-il possible que vous bénéficiiez en ces instants de la sensation profondément agréable de repos quand votre corps semble simplement s'enfoncer de plus en plus dans l'endroit où vous êtes déposé.

9. Neuf... marches descendues de plus en plus relaxé avec rien à faire qu'à laisser faire, absolument rien à faire et pourtant peut-être vous demandez-vous ce que vous allez sentir au bas de cet escalier, je vous propose maintenant ou pas tout de suite une petite pause, comme une contemplation bénéfique, comme pour vivre pleinement cet instant reposant bienveillant.

Une sensation de relaxation pleine à tous les niveaux du corps maintenant serein et apaisé s'installe au plus profond de vous.

10. Dix... marches descendues à votre rythme à votre convenance, vous voici au bas de l'escalier, toute votre personne est profondément relâchée, reposée. Alors, je vous invite à profiter pleinement de cet instant rien que pour vous. Autorisez-vous peut-être une harmonisation de tous vos sens pour continuer votre chemin de vie dans un esprit positif et dans la joie.

RETOUR

Je vous invite à garder en vous ce moment de sérénité, encore un peu peut-être selon votre envie

Mais là maintenant avec votre accord, je vous propose de remonter toutes ces marches, sentez-vous libre de les monter à votre rythme bien sûr.

1^{ère} marche, 2^{ème} marche, 3^{ème} marche et vous ressentez, chose surprenante peut- être, votre énergie qui monte en même temps.

4^{ème} marche vous vous sentez de plus en plus énergique, créative peut être.

5^{ème} marche, 6^{ème} marche, 7^{ème} marche, peut être une sensation de vigueur se présente à vous.

8^{ème} marche, 9^{ème} marche, vous êtes prêt, vous avez gravit cet escalier avec facilité, et énergie.

10^{ème} marche, vous y êtes ici et maintenant je vous propose d'ouvrir les yeux et de reprendre contact avec tout ce qui vous entoure, en gardant bien ce qui est bénéfique pour vous.

Merci

