

Induction

1

Vous vous installez confortablement dans le fauteuil.
Vous mettez les deux pieds en contact avec le sol, comme vous le désirez.
Vous fermez les yeux, si cela vous convient.

De cette pièce qui vous entoure, vous tentez de vous rappeler les murs, leur couleur, le sol, le plafond, la luminosité, les différents objets qui occupent cette pièce : la table, les chaises, le tapis ; vous situez la cheminée et le miroir qui s'y trouve. C'est un peu comme si vous reconstruisiez la pièce autour de vous.

Maintenant, je vous invite à vous concentrer sur votre respiration, vous écoutez le rythme de votre respiration, à chacune de vos expirations, vous accueillez une sensation de lourdeur agréable, comme quand vous allez vous endormir.

Approfondissement.

Vous vous installez de plus en plus confortablement dans votre fauteuil et je vous propose, si cela vous convient, de vous imaginer en haut d'un escalier, d'une dizaine de marches, que vous ne descendez pas encore.

En bas de cet escalier, il y a votre lieu de sérénité et je ne sais pas encore à quoi il ressemble, votre lieu de sérénité, c'est vous qui le choisissez.

Vous choisissez aussi l'escalier, tel que vous le souhaitez, le plus agréable pour vous, en bois ou d'une autre matière, avec une rampe, deux rampes ou sans rampe.
Cet escalier peut être revêtu d'un épais tapis, ou de toute autre matière qui vous est agréable.

Vous êtes sur la 10ème marche, vous observez, vous regardez d'en haut cet escalier.

Inspirez, expirez.

A la 9ème, vous regardez la jambe – peut-être la gauche, peut-être la droite – qui descend la marche.

Inspirez, expirez.

A la 8ème, vous laissez aller votre corps.

Inspirez, expirez.

7, vous descendez.

Inspirez, expirez.

6, vous laissez plus de lourdeur agréable s'inviter dans votre corps.

Inspirez, expirez.

5, vous êtes à la moitié de l'escalier, votre corps est de plus en plus agréablement lourd.

Inspirez, expirez.
4, vous vous laissez descendre, naturellement, dans le fauteuil.
Inspirez, expirez.
3ème marche, vous continuez à descendre.
Inspirez, expirez.
2, toujours plus profondément.
Inspirez, expirez.
A la 1ère marche, vous n'avez même plus envie de bouger.

Corps 1 de la séance : lieu de sérénité.

Vous êtes donc arrivé au bas de l'escalier. Vous y trouvez votre lieu de sérénité, dans lequel vous vous sentez en paix.
Cela peut être n'importe quel endroit où vous vous sentirez bien et en paix.
Cela peut être au bord de la mer, à la campagne, à la fraîcheur des montagnes, ou n'importe quel autre endroit dont éventuellement vous vous rappelez.

Je vous invite à sentir la température qu'il fait dans cet endroit, ni trop chaud ni trop froid, à voir la luminosité, les couleurs, à sentir les odeurs, peut-être celle des fleurs, à entendre et écouter les bruits qui vous entourent, peut-être, ou pas, le chant des oiseaux, je vous invite à sentir la position de votre corps et peut-être le goût d'un fruit ou d'une boisson que vous venez de déguster.

Ce lieu est un lieu pour vous seul, auquel vous avez seul accès, vous en avez la clé et connaissez les chemins pour y parvenir. Vous pouvez d'ailleurs y revenir quand et autant de fois que vous voudrez.

Retour.

A présent, je vous invite à retourner vers l'escalier et à commencer à en gravir les marches.

A la 3ème marche, vous commencer à sentir l'énergie parcourir votre corps.
A la 6ème, l'énergie remonte vers votre poitrine et vous pousse vers l'extérieur.
A la 9ème, votre corps recommence à bouger.
10, vous ouvrez les yeux et vous revenez vers moi.

Corps 2 de la séance : peur de ne pas être à la hauteur.

C'est une petite échelle, en métal, de trois marches, qui se sent petite; elle ne peut ni aller très haut, ni aider quelqu'un à prendre de la hauteur.
Elle porte sur elle toutes les douces odeurs du passé, ce qui lui rappelle toutes les personnes et les situations pour lesquelles elle a été utile et même indispensable : cueillir des fruits, peindre des murs, remplacer une ampoule, ...

Aujourd'hui, elle aimerait tellement grandir, voir de plus haut, découvrir ce qu'il y a au lointain, elle qui ne voit que de près.

Elle pense qu'avec des rampes, elle pourrait grandir. Ah, tiens, elle n'avait pas remarqué, elle en a une de chaque côté.

A gauche, la rampe est solide de toutes les expériences vécues, elle représente ce qu'elle est actuellement, d'où elle vient, pourquoi elle est là.

A droite, la rampe représente tout ce qui lui permet d'évoluer.

La petite échelle réalise alors qu'en fait, elle est télescopique.

Elle peut grandir comme elle veut et elle grandit.

Elle est devenue une grande échelle qui permet de voir tant de choses au loin.

Là-haut, elle sent la chaleur du soleil, la caresse du vent.

Elle ouvre son esprit aux sons qui l'entourent et goûte à ces nouvelles possibilités qui se présentent à elle.

Avec ces découvertes enrichissantes, elle peut rêver à toujours plus et, pourquoi pas, à participer à la création d'un échafaudage.

Grâce à sa rampe gauche, elle n'oublie pas qui elle est et d'où elle vient et elle sait qu'elle peut à tout moment redevenir plus petite pour, peut-être, comprendre et aider ces autres petites échelles qui n'ont pas encore grandi.

Retour ... (mais pas par l'escalier, qui constitue le corps 1 de la séance)