

Exercice de relaxation

- 1) Assoyez-vous ou couchez-vous confortablement.
- 2) Fermez vos yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Commencez par expirer complètement, videz tout l'air qu'il y a dans vos poumons. La respiration que vous prendrez devra être profonde et complète. Continuez à expirer et inspirer profondément. Dix grandes respirations seront nécessaires avant de passer à l'étape suivante.
- 3) Tout en continuant à respirer lentement et uniformément, analysez mentalement votre corps pour trouver les parties tendues. Les parties les plus sensibles à être tendues sont, votre visage, mâchoire, cou, épaules et le dos. Quand vous localisez une partie qui est tendue, serrez délibérément les muscles dans ce secteur, serrez pendant quelques secondes puis relâchez les muscles. Après une ou deux respirations, veuillez recommencer, serrez, maintenir et relâchez. Cet exercice fera en sorte que vos muscles soient plus détendus que quand vous aviez commencé. Continuez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez fini d'analyser toutes les parties tendues de votre corps.
- 4) Maintenant, détendez chacune de ses parties de votre corps en imaginant qu'elles sont très lourdes. Lorsque vous imaginez la sensation de la pesanteur, laissez vos muscles se détendre et la tension se dissiper.
- 5) Par la suite, imaginez que chacun des muscles de cette partie est chaud. Imaginez que vous vous bronzez sous le soleil ou que vous êtes assis(e) près d'un relaxant feu de foyer. Lorsque votre chaleur augmentera peu à peu, la tension se dissipera encore plus.
- 6) Continuez à vous détendre en vous visualisant dans un endroit particulièrement sûr et reposant pour vous. Cet endroit pourrait être une plage, le sommet d'une montagne paisible ou une forêt isolée. Restez à cet endroit pour quelques minutes, en observant les détails aux alentours et en appréciant la tranquillité et la solitude. Essayez et inclure ce que chacun de vos cinq sens pourrait expérimenter. Par exemple, *quels types sons entendez-vous?* Chaque fois que vous ferez cet exercice, l'image de cet endroit vous viendra plus facilement en tête. Bientôt, le seul fait d'y penser vous détendra automatiquement.

Idéalement, il faudra allouer au moins 20 minutes par jour pour cet exercice.