

Exercices de respiration et de relaxation

Pour les demandeurs d'asile et les réfugiés

Sarah Strauven & Johan Op De Beeck

AVANT-PROPOS

L'idée

Nous travaillons depuis des années en tant que psychologues cliniques avec des demandeurs d'asile et des réfugiés. Au cours de nos accompagnements, il nous arrive régulièrement de proposer des exercices de respiration et de relaxation. Ce qui est accueilli avec beaucoup d'intérêt. Les gens apprécient grandement ces exercices mais nous ont dit avoir beaucoup de difficultés à les intégrer dans leur quotidien quand ils en avaient besoin. L'idée nous est alors venue de reprendre des exercices de respiration et de relaxation dans différentes langues de de les mettre à disposition des demandeurs d'asile et des réfugiés, en format digital. Comme la plupart des gens possèdent le jour d'aujourd'hui un téléphone pouvant télécharger des fichiers digitaux, nous avons mis en partage aussi bien les textes que les fichiers audios sur notre site web.

Pour qui

Nous estimons qu'il est capital que ces exercices soient accessibles à tous, peu importe le statut légal ou les moyens financiers. Nous mettons donc, les textes traduits et les enregistrements gratuitement à disposition de tous. Ces exercices peuvent être utilisés par des gens désirant eux-mêmes être épaulés à l'aide de ressources externes, ainsi que par des professionnels qui cherchent du matériel pouvant enrichir leurs propres accompagnements.

Communications importantes

Beaucoup d'exercices proviennent ou sont liés à des traditions de croyances et de sagesse ancestrales venant des quatre coins du monde. Il est important d'être conscient et de reconnaître que beaucoup de ces traditions, comme le yoga, firent un jour l'objet de poursuite. Nous remercions tous ceux qui nous ont donné l'accord d'utiliser leur version de ce genre d'exercices dans le projet. Certains exercices proviennent de sources spécifiques dont nous avons mentionné les références de provenance. Pour quelques exercices, il fut impossible de définir l'origine, ils font de ce fait, partie du bien commun. Les exercices sans références représentent donc nos propres versions.

Nous désirons insister sur fait de n'avoir nullement la prétention de croire que ces exercices soient la solution aux multiples souffrances que certaines personnes en fuite portent en eux. Certains y trouvent un grand réconfort, d'autres y sont indifférents. Nous voulons nous préserver d'une forme de colonialisme occidental par laquelle notre propre façon de percevoir les difficultés et surtout nos idées sur les solutions appropriées seraient imposées à d'autres. De plus, nous sommes conscients que les problèmes rencontrés par les réfugiés ont souvent surgi dans un contexte sociopolitique plus large et des violations des droits de l'homme. Notre vision s'oppose donc à la tendance à individualiser, à pathologiser et à médicaliser ce type de souffrance. Nous espérons donc que ces exercices soient intégrés par les professionnels dans un accompagnement global visant à réfléchir ensemble à ce qui pourrait représenter une aide.

L'approche spécifique et unique de notre projet est le résultat de nos propres travaux. Nous apprécierions, en conséquence, le respect pour notre travail, une utilisation honnête et y faisant référence de manière correcte.

Ce projet a pu voir le jour avec de très petits moyens. Là où nous n'avons pas pu accéder à toutes les traductions, nous avons conservé le texte en anglais, visant la plus grande uniformité possible au-delà de tous les textes.

Feedback

N'hésitez pas à nous nous contacter (team@care4refugees.org) au cas où:

- les exercices ont représenté pour vous ou pour d'autres une plus-value dans un sens ou dans un autre,
- vous remarquez des erreurs ou avez des suggestions d'amélioration,

- vous avez des exercices qui ont semblé spécialement bénéfiques pour les demandeurs d'asile ou les réfugiés, que nous pourrions éventuellement aussi partager sur le site web dans le futur,
- vous désirez faire une donation pour soutenir ce projet

Très chaleureusement,

Sarah et Jo

Sarah Strauven
www.skyma.be
@StrauvenSarah

Johan Op De Beeck
www.psycholoogjohanopdebeeck.be

REMERCIEMENTS

Ce projet n'aurait pas pu être réalisé sans la contribution et le soutien d'un certain nombre de personnes. Nous souhaitons, ici, les remercier de manière explicite.

Ce projet a été initié par Sarah Strauven dans le contexte d'un emploi antérieur. Son chef de département de l'époque, **Ellen Goeleven**, fut dès le départ enthousiaste par la proposition et vit le potentiel du projet. Sarah reçut, dans sa fonction de psychologue à Fedasil, le temps et le soutien financier pour réaliser la première phase du projet.

Johan Op De Beeck, qui faisait partie, tout comme Sarah, du comité des réfugiés de l'institut belge de Psycho-traumatologie (BIPe), a immédiatement été partant pour se joindre à Sarah et s'investir à fond dans le projet. Nous avons alors fait appel à d'autres membres du même comité pour de l'aide complémentaire. Nous remercions **Manoëlle Hopchet** et **Nicole Ruyschaert** qui nous ont épaulé par leurs précieux conseils et suggestions lors de la sélection des exercices. Leur expertise au niveau d'exercices stabilisants en cas de trauma ont permis d'attribuer une plus grande validité clinique au projet.

C'est grâce à **Joke Impens** que les possibilités de collaboration avec Mindspring dans ce projet se sont révélées. Elle a soutenu le projet de par sa vision qu'une psychoéducation qualitative suscite un bénéfice pour les demandeurs d'asile et les réfugiés. Elle a donc envisagé un rôle pour nos exercices dans le cursus de Mindspring. Mindspring nous a en sus fourni quelques entraîneurs qui ont assidûment collaboré au projet.

Il est évident que nous n'aurions pas de projet si nous n'avions pas pu compter sur des personnes qui, avec beaucoup de soin et d'attention, traduisent les exercices, tout en nous avisant sur la convenance culturelle des exercices choisis: **Mohamad Al Adawi** et **Esra'a Mohamed** (arabe), **Malika Amarkhail** (russe), **P.** (serbo-croate), **Najeeb Basharmal** (pashtu), **Naylufar Mir** (dari), **Christine Van der Heyden** (français), **Antje Urbahn** et **Helge Fester** (allemand) et **Liu Costa Goncalves** (portugais).

Nous sommes admiratifs devant ceux qui se sont engagés pour garantir l'enregistrement des exercices. Beaucoup de confiance fut nécessaire pour se lancer dans l'inconnu et pour sortir de sa zone de confort. C'est d'autant plus valable pour les gens qui n'étaient pas familiers à donner de tels exercices. Nous remercions chacun d'eux pour la ferveur, la patience et le soin qu'ils ont arborés: **Mohamad Al Adawi** et **Esra'a Mohamed** (arabe), **Malika Amarkhail** (russe), **P.** (serbo-croate), **Najeeb Basharmal** (pashtu), **Naylufar Mir** (dari), **Géraldine Lienart** (français), **Helge Fester** (allemand), **Tine Mathijs** (néerlandais), **Liu Costa Goncalves** (portugais) et **Caitlin Mullin** (anglais).

Un tout grand merci aussi à **Sofie Meelberghs**, pour son rôle crucial et essentiel dans le projet. C'est elle qui a pris les enregistrements et le montage des enregistrements à cœur. Nous demeurons admiratifs et reconnaissants envers son travail qui, de par la complexité des différentes langues, se révéla une réelle épreuve.

Nous remercions également **Anik Serneels**, **Myriam Iliano** et **Poh Lin Lee** pour la relecture de certains passages de textes.

Pour terminer, nous tenons à remercier les bienfaiteurs discrets qui nous ont soutenus financièrement dans l'avancement du projet. C'est avec émotion que nous avons découvert à quel point ils portaient les gens en exil dans le cœur. Nous espérons leur faire honneur avec le résultat final.

INTRODUCTION

Le stress peut être une bonne chose. Si par exemple vous êtes attaqué par quelqu'un, c'est le stress qui va vous permettre d'avoir plus de force et une meilleure circulation sanguine pour fuir ou vous défendre. Vous êtes ainsi capable d'assumer votre défense. Ou bien, si vous vous trouvez face à un grave conflit entre des personnes, le stress peut vous aider à rester concentré et à garder votre énergie jusqu'à ce que vous trouviez le moyen de résoudre ce conflit. Il peut vous amener à de meilleures performances, plus satisfaisantes et vous procurant un grand sentiment de compétence. Par les défis, vous pouvez être fier de vous-même: "C'est grâce à mes efforts que je suis parvenu à de tels résultats. Je me suis impliqué et les résultats sont probants". Le stress est toxique lorsque vous devez faire face à un stress permanent et/ou lorsque vous vous sentez impuissants, et/ou que vous n'obtenez aucun résultat malgré tout vos efforts.

Les facteurs qui vous aident à gérer le stress, vos ressources, sont: se donner des objectifs réalisables, concentrer son attention sur ce que vous pouvez changer, reconnaître vos victoires, pratiquer un sport, écouter de la musique ou jouer d'un instrument, partager du temps avec vos amis, lire, profiter de la nature...

Malheureusement, ce n'est pas toujours possible... Comment alors évacuer le stress? Lors d'un stress nuisible et persistant, beaucoup de systèmes de votre corps et votre esprit sont affectés et engendrent de fortes tensions comme des pensées négatives persistantes qui vous empêchent toute la journée de profiter de contacts et d'activités sociales. Vous parvenez moins facilement à faire appel à des souvenirs agréables et à vous concentrer sur des idées positives. La nuit, ces pensées négatives vous empêchent de vous reposer et de vous endormir au bon moment. En temps normal, les rêves vous permettent de diminuer les émotions pénibles ou de retravailler spontanément les événements de la journée. Un stress élevé produit des rêves agités ou anxieux. Vous vous réveillez souvent la nuit ou vous êtes réveillés beaucoup plus tôt que d'habitude sans pouvoir vous rendormir. Vous ne bénéficiez plus d'un bon repos nocturne reconstituant et au fil du temps, vous vous épuisez physiquement. Le risque de tomber dans une spirale négative est élevé car à cause de cet épuisement physique et émotionnel, vous avez tendance à vous isoler et à recevoir moins de soutien social et de compréhension. Votre sentiment de solitude augmente... votre corps ne se détend plus et les muscles de votre poitrine, de votre cou, de vos épaules et de votre mâchoire restent contractés. Vos maux de tête, de dos ou de ventre ne passent plus facilement. Vous n'avez plus d'énergie et vous avez l'impression de ne plus être vous-même. A la suite d'un stress aigu et prolongé, votre corps perd sa puissance naturelle de récupération et de restauration. Vos défenses et votre système immunitaire s'affaiblissent et vous tombez malades plus souvent.

Il est clair que le stress ne vous aide pas à faire face aux situations. Ce sont des exemples où un stress prolongé provoque de sérieux troubles dans votre corps et votre esprit, tous les deux sont surchargés. Ce stress ne vous aide pas à prendre des décisions, il sape juste tous vos systèmes naturels et affaiblit votre force, votre créativité et votre espoir, rendant plus pénible la traversée de moments difficiles.

Vos ressources sont parfois affaiblies parce que votre famille et vos amis sont loin de vous, que vous n'avez pas d'argent pour des loisirs comme une petite excursion ou un cinéma, que vous n'avez pas l'occasion de pratiquer un sport car vous n'êtes pas reposés, que vous ne vous sentez pas en sécurité, que votre espoir fléchit.

Il arrive que les circonstances sont tellement sombres et sans espoir que vos ressources sont débordées. Et pourtant, c'est précisément dans de telles situations qu'il est important d'agir contre le stress. Recherchez ce qui vous détend, des petits moments de satisfaction et d'espoir et essayez de les garder ou de les augmenter dans votre vie quotidienne.

Vous savons que chacun possède en lui un outil interne qu'il peut utiliser toujours et partout : la respiration. La plupart des gens trouvent l'idée étrange parce que vous respirez spontanément sans réfléchir. Et pourtant. Toutes les grandes croyances ou philosophies attribuent énormément d'importance à la respiration depuis des siècles. La science confirme les effets positifs de la pratique de la respiration consciente. Au repos, avec beaucoup

de soin et de conscience, votre corps contrecarre les effets du stress en inspirant et expirant : votre rythme cardiaque baisse, votre tension musculaire diminue, ... c'est comme si la respiration consciente engendrait une série de réactions dans tous les systèmes et détendait le corps, apaisait l'esprit. La respiration consciente, lente et profonde stimule une réponse de relaxation. Plus vous maîtrisons cette pratique, plus vous en bénéficiez. C'est surtout dans des situations de stress de longue durée qu'il est utile et bénéfique de la pratiquer soigneusement et régulièrement.

Nous avons rassemblé 12 exercices de respiration et de relaxation qui peuvent former une base de départ de pratique. Ces exercices sont enregistrés et peuvent être facilement chargés sur un portable, une tablette... ils sont ainsi accessibles partout et à tout moment.

APERÇU DES EXERCICES

Nous avons regroupé les exercices en quatre groupes

Le premier groupe contient des exercices qui visent spécifiquement la respiration. Une respiration consciente et paisible est la base. Tous les autres exercices travaillent la plus ou moins grande capacité à respirer de façon naturelle, calme et consciente. Les 3 premiers exercices augmentent progressivement en difficulté. Continuez le premier exercice tant que vous ne l'avez pas maîtrisé avant de passer au suivant. C'est ainsi que vous obtiendrez les meilleurs résultats. Donnez-vous le temps d'apprendre les exercices et de les appliquer. Au début, la plupart des gens peinent à prendre conscience de leur respiration et quelques uns passent difficilement d'une respiration superficielle et rapide à une respiration ample et profonde. Persévérez et donnez à votre corps et à votre esprit le temps et l'opportunité de vous reprogrammer vraiment. Au bout d'un certain temps, cela devient plus facile et vous aurez moins de difficulté à passer de l'une à l'autre où et quand vous le voulez. N'hésitez pas à commencer un court moment d'exercice et pratiquez-le régulièrement. Dès que cela devient facile et que vous avez pris confiance en vous, vous pouvez décider de pratiquer plus longtemps.

Respiration abdominale
Exercice de respiration 4-4-4-4
Exercice de respiration 4-7-8
Respiration alternée des narines

Le deuxième groupe comporte des exercices qui vous aident à orienter vos pensées sur 'ici et maintenant'. Dans les situations de stress, nous sommes souvent envahis de souvenirs douloureux du passé ou de tracas pour l'avenir. Parfois même c'est le présent qui est lourd à porter. Des exercices qui nous 'ancrent' peuvent nous aider à faire face à des sentiments ou des souvenirs pénibles et écrasants. Nous pouvons être capables de retrouver notre oasis de paix en ramenant nos pensées au moment présent et en nous ancrant dans la réalité.

Exercice 5-4-3-2-1
Réorientation dans l'ici et maintenant
Exercices de tapping

Le troisième groupe d'exercices se focalise sur le corps. Le stress peut parfois focaliser toute notre attention de sorte que nous vivons dans notre tête : nous ressasons ce qui est arrivé, nous essayons de comprendre ce qu'il en est, de trouver des solutions, nous analysons toutes les possibilités, nous pensons tout le temps, mais après... Ces exercices nous aident à écouter notre corps et à en apaiser les tensions. En cherchant à détendre notre corps et à l'activer, nous pourrions ramener l'équilibre et le calme dans notre tête.

Restez dans votre pouvoir (restez dans les exercices de respiration)
Scanner de votre corps
Exercices de détente musculaire selon Jacobson

Les exercices du dernier groupe font appel à l'imaginaire. Certaines personnes apprécient de se détendre en faisant appel aux images et aux récits. Ils constatent que les images et les impressions formées les aident à respirer calmement et à se libérer des soucis qui les taraudent.

Dans le courant de l'eau
Visualisation de la forêt

QUEL TYPE D'EXERCICE UTILISER POUR QUELLE PLAINTE?

Les 12 exercices de respiration et de relaxation que nous présentons ici ne représentent qu'une infime sélection parmi l'offre énorme qui existe. Nous espérons vous aider à entamer une pratique dans laquelle vous pourrez retrouver vos ressources intérieures. Cette liste d'exercices n'en est qu'un bref aperçu.

Nous vous invitons à aller plus loin pour essayer aussi d'autres techniques et exercices. Créez vos propres exercices qui vous seront utiles et bénéfiques. Soyez confiants dans les résultats des différents exercices. Ressentez-vous immédiatement les résultats des exercices de respiration ? Est-ce que ce sont les exercices sur l'ici et maintenant qui vous apportent un grand soutien dans les moments difficiles ? Etes-vous plus sensibles au travail concernant le corps ? Les exercices de représentation vous procurent-ils d'intenses moments de calme ? Faites confiance à votre propre jugement et à votre intuition pour ressentir précisément quand cela agit sur vous. Ci-dessous, nous vous donnons quelques suggestions d'exercices qui peuvent vous éclairer dans des situations bien déterminées.

Si les exercices ne vous conviennent pas, ou s'ils vous énervent et sont difficiles, arrêtez-les. Recherchez-en la cause, passez-les et travaillez sur un autre exercice.

S'il ne vous est pas possible de lâcher vos pensées et que votre mental vous épuise. Si vos pensées deviennent une charge et que vous avez juste besoin d'apaiser votre esprit :

- Respiration abdominale
- Exercice de respiration 4-4-4-4
- Exercice de respiration 4-7-8
- Respiration alternée des narines
- Exercice 54321

Si vous avez difficile à vous (ré)endormir. Si vous voulez préparer votre corps et votre esprit à passer une bonne nuit reposante:

- Respiration abdominale
- Respiration alternée des narines
- Exercice de respiration 4-7-8
- Exercice 54321

Si vous avez le sentiment de ne pas à être en contact avec vos émotions ou si vous vivez dans le passé. Si vos souvenirs menacent de vous submerger et que vous voulez l'éviter. Si vous voulez vous sentir en sécurité et solide, tout à fait présent dans l'ici et maintenant :

- Réorientation dans l'ici et maintenant
- Exercices de tapping

Si des images vous oppressent et que vous ne pouvez pas vous libérer de leur trace sur votre rétine. Si elles vous empêchent de faire les choses que vous voulez et celles que vous voulez faire ici :

- Exercice 54321
- Scan du corps

Si vous êtes très tendu ou en proie à une douleur continue. Si vous souhaitez pouvoir vous détendre et réduire la perception de la douleur. Si vous voulez faire une petite pause :

Respiration abdominale
Exercice de respiration 4-4-4-4
Exercice de respiration 4-7-8
Respiration alternée des narines
Restez dans votre puissance (Exercice de respiration contenue)
Exercices de relaxation musculaire selon Jacobson

Si vous êtes irritable ou nerveux et que vous perdez vite votre sang froid. Si vous voulez réagir plus calmement aux situations et avoir plus de contrôle sur vos émotions :

Respiration alternée des narines
Restez dans votre puissance (Exercice de respiration contenue)
Exercices de relaxation musculaire selon Jacobson

Si vous peinez à vous concentrer ou à entreprendre quelque chose. Si vous voulez libérer votre esprit et augmenter votre concentration :

Respiration abdominale
Respiration alternée des narines
Exercice 54321

Si vous vous sentez déprimé et désespéré. Si vous aspirez à un moment de regain de force, de confiance en vous et d'espoir :

Dans le courant de l'eau
Visualisation de la forêt

LA RESPIRATION ABDOMINALE

Respirer est l'essence même de la vie. Nous pouvons respirer consciemment et inconsciemment. En contrôlant sciemment notre respiration, ce qui se fait souvent de manière inconsciente, nous pouvons avoir une influence sur notre corps. En contrôlant par exemple une respiration lente et profonde, nos battements de cœur ralentissent, notre tension artérielle diminue, nos muscles se détendent, nous transpirons moins... en prêtant attention à notre respiration, nous sommes capables de diminuer les conséquences du stress et nous détendre plus facilement.

Nous pouvons respirer de deux manières. Si votre respiration se place surtout dans les parties supérieures des poumons, que votre poitrine se soulève et s'abaisse, il s'agit de la respiration thoracique. Si votre respiration descend profondément dans les poumons, c'est le ventre qui gonfle et se dégonfle, c'est la respiration abdominale. Pour savoir si vous avez une respiration thoracique ou abdominale, placez votre main droite sur les poumons et la gauche sur le ventre. Observez quelle main se soulève le plus lors de l'inspiration. Si c'est surtout votre main droite, vous avez alors une respiration thoracique, et si c'est surtout votre main, vous avez une respiration abdominale.

Les personnes qui souffrent de stress chronique ont surtout une respiration thoracique. Elle est beaucoup plus rapide et superficielle. Si nous voulons respirer calmement, nous devons nous concentrer sur une respiration abdominale profonde et lente liée à une réponse de relaxation. Celle-ci, à l'opposé de la réponse de stress, réduit la tension dans le corps et stimule un sentiment de détente généralisée. La respiration abdominale offre des avantages immédiats sur la santé physique et émotionnelle. Si vous effectuez la respiration abdominale de façon stable et précise, vous obtiendrez aussi des améliorations à long terme.

Si votre respiration est surtout thoracique, il est important de vous entraîner à une respiration abdominale. Il se peut qu'au début ce soit un peu difficile surtout si vous vivez avec un stress important depuis longtemps. Persévérez et continuez à pratiquer. Avec le temps, vous vous rendrez compte que la respiration abdominale devient de plus en plus facile. La respiration abdominale est la base de tous les exercices qui suivent.

Posez une main sur le thorax, l'autre sur le ventre. Inspirez et expirez quelques fois calmement. Inspirez... expirez. Inspirez... expirez. Inspirez lentement et profondément par le nez, expirez calmement par la bouche. Inspirez... expirez. Inspirez... expirez. Observez votre respiration.

Après cela, restez sur la respiration abdominale. La main posée sur votre ventre se soulève à chaque inspiration.... et à l'expiration, votre ventre s'abaisse. Encore une fois. Inspirez, votre ventre se soulève... expirez, votre ventre s'abaisse.

Inspirez profondément par le nez, vos poumons se remplissent complètement lorsque votre ventre se soulève. Maintenez votre respiration. Et expirez calmement et profondément par la bouche. Laissez vos poumons se vider complètement, sans forcer. Vous pouvez contracter doucement vos muscles pour expirer tout l'air de vos poumons. Inspirez profondément... expirez lentement et complètement. Sachez que vous vous détendez mieux lors d'une expiration profonde et complète que d'une profonde inspiration. Inspirez donc... expirez profondément et complètement. Essayez que le temps d'expiration soit plus long que celui de l'inspiration.

Répétons-le encore une fois. Inspirez profondément... tenez un peu et expirez profondément et calmement. Inspirez... et expirez. Inspirez... et expirez. Encore une dernière fois, Inspirez... et expirez.

C'est bien, c'est la respiration abdominale.

EXERCICE DE RESPIRATION 4-4-4-4

Si vous maîtrisez bien la respiration abdominale, vous pouvez essayer d'amplifier votre respiration. Pour nous aider, nous comptons. Cela nous permet un meilleur contrôle de notre respiration et nous prépare à des techniques de respiration plus compliquées. Cet exercice est un simple exercice tiré de la tradition du yoga. Il se peut que vous ayez quelques problèmes avec ça au début. Ce n'est pas bien grave. Persévérez et exercez-vous. Ça ira mieux après un certain temps.

Asseyez-vous confortablement. Laissez vos yeux tranquillement ouverts ou fermés selon votre préférence. Inspirez quelques fois et expirez calmement et profondément. Adoptez la respiration abdominale.

Je commence par décrire l'exercice. Comptez tranquillement jusque 4 à l'inspiration, retenez votre souffle naturellement en comptant jusque 4, expirez ensuite en comptant encore jusque 4 et maintenez enfin vos poumons vides en comptant jusque 4. C'est un cycle. Continuez régulièrement et respirez tranquillement. Ne forcez pas. Si compter jusque 4 vous pause quelques soucis, essayer alors de compter jusque 3. L'idée est surtout que la respiration et les pauses vous apaisent et qu'ils s'étendent progressivement pour que vous puissiez atteindre la capacité de respirer lentement et profondément. Dès que compter jusque 4 est confortable pour vous, conduisez tranquillement le compte.

Faisons-le maintenant ensemble :

Inspiration -2-3-4

Tenez-2-3-4

Expiration-2-3-4

Pause-2-3-4

Nous répétons maintenant 3 fois ce cycle :

Inspiration -2-3-4

Tenez-2-3-4

Expiration-2-3-4

Pause-2-3-4

Inspiration -2-3-4

Tenez-2-3-4

Expiration-2-3-4

Pause-2-3-4

Inspiration -2-3-4

Tenez-2-3-4

Expiration-2-3-4

Pause-2-3-4

Reprenez votre respiration pendant quelques minutes et faites-le 2 fois par jour pour expérimenter les bénéfices à plus long terme.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythru yoga.com/>

EXERCICE DE RESPIRATION 4-7-8

Cet exercice est un peu plus complexe et exige que vous ayez déjà un certain contrôle de votre respiration. Etant donné le comptage que cela implique, il peut être utile de s'exercer d'abord avec la respiration 4-4-4. Comme on l'a dit, cet exercice est un peu plus difficile, mais il procure une détente plus profonde. C'est parce que nous allons consciemment expirer plus longtemps que pendant l'inspiration. Rappelez-vous que c'est surtout une lente expiration qui induit une réponse relaxante plutôt qu'une profonde inspiration. Nous allons nous y atteler maintenant.

On appelle l'exercice 4-7-8 parce que vous inspirez en 4 temps, reprenez votre respiration en apnée durant 7 temps et expirez en 8 temps. Vous inspirez toujours par le nez et expirez par la bouche. C'est une façon de garder votre langue dans une position particulière : vous placez le bout de votre langue contre le dos de vos dents de devant, juste sur le bord de votre palais. Votre expiration va donc s'écouler tout autour de votre langue. Vous pouvez laisser un peu trembler vos lèvres pour aider votre langue à rester en place. Pensez à mettre éventuellement vos mains sur votre ventre ou votre poitrine si vous voulez rester conscient de votre respiration abdominale.

Je vais maintenant faire une petite description de l'exercice. Commencez par une bonne expiration par la bouche et ne craignez pas de faire du bruit (pfff). Inspirez maintenant tranquillement par le nez, bouche fermée. Tenez 4 temps complets. Suspendez votre respiration durant 7 temps. Expirez ensuite par la bouche en 8 temps. Dosez bien votre souffle. C'est 1 cycle. Le temps précis que cela prend n'a pas d'importance pour autant que ce rapport reste correct : 4 temps d'inspir, 7 en apnée et 8 en expir.

Nous allons le faire 3 fois ensemble.

Expirez tout l'air de vos poumons (pfff).

Inspirez-2-3-4, tenez-2-3-4-5-6-7, expirez-2-3-4-5-6-7-8

Inspirez-2-3-4, tenez-2-3-4-5-6-7, expirez-2-3-4-5-6-7-8

Inspirez-2-3-4, tenez-2-3-4-5-6-7, expirez-2-3-4-5-6-7-8

Comment vous sentez-vous ? Sentez-vous un sentiment de calme et de détente vous envahir ? Vous vous sentez peut-être un peu étourdi. Cela arrive quand on apprend l'exercice. Tout cela passera avec le temps ! Si vous voulez bénéficier des avantages de cet exercice, je vous recommande de faire 4 cycles 2 fois par jour.

Avez-vous pu maintenir votre attention sur la respiration abdominale pendant l'exercice ? Quelle était la position de votre langue, touchait-elle la base de vos dents de devant ? Nous allons refaire l'exercice encore une fois. Essayez d'être attentif à ces détails et laissez-vous guider par ma voix qui compte.

Expirez tout l'air de vos poumons (pfff).

Inspirez-2-3-4, tenez-2-3-4-5-6-7, expirez-2-3-4-5-6-7-8

Inspirez-2-3-4, tenez-2-3-4-5-6-7, expirez-2-3-4-5-6-7-8

Inspirez-2-3-4, tenez-2-3-4-5-6-7, expirez-2-3-4-5-6-7-8

This exercise is based on the work of Dr. WEIL Andrew, see his website <http://www.drweil.com> (also video)

RESPIRATION ALTERNÉE PAR LES NARINES

Cet exercice provient de la tradition du yoga et se concentre sur la respiration par le nez. Le passage de la respiration par la narine gauche ou la droite active des qualités différentes dans vos hémisphères cérébraux. La narine droite est principalement reliée à la pensée et à la génération d'énergie. La narine gauche s'occupe principalement des émotions et de l'énergie apaisante. En alternant paisiblement votre respiration de la narine gauche à la narine droite, vous allez activer tout votre cerveau et harmoniser les deux systèmes. C'est un excellent exercice pour rééquilibrer.

Ramenez tranquillement votre main gauche le long du corps. De votre main droite, bouchez votre narine droite en la poussant doucement avec votre pouce contre la paroi du nez. Gardez les autres doigts tendus et dirigés vers le haut. Ils ressemblent à de petites antennes qui captent l'énergie cosmique. Inspirez profondément, lentement et doucement à travers votre narine gauche. Libérez ensuite votre pouce et utilisez votre index droit pour boucher votre narine gauche et expirez lentement et complètement de cette manière. Les autres doigts restent tendus. Maintenant bouchez votre narine gauche et inspirez calmement et lentement par la narine droite. Relâchez votre index et utilisez à nouveau votre pouce pour boucher votre narine droite. Expirez complètement par la narine gauche. C'est un cycle. Rappelez-vous, votre pouce pour le côté droit et votre index pour le côté gauche. Vous changez seulement de doigt pour expirer de l'autre côté. Vous commencez d'abord par inspirer par la même narine avant d'expirer par l'autre.

Nous allons encore effectuer deux cycles l'un après l'autre:

Narine droite bouchée avec le pouce, inspirez par la narine gauche

Dégagez le pouce, fermez la narine gauche de votre index, expirez par la narine droite

Gardez la narine gauche fermée et inspirez par la narine droite

Changez de doigts, bouchez la narine droite avec votre pouce, et expirez par la narine gauche.

Narine droite bouchée avec le pouce, inspirez par la narine gauche

Dégagez le pouce, fermez la narine gauche de votre index, expirez par la narine droite

Gardez la narine gauche fermée et inspirez par la narine droite

Changez de doigts, bouchez la narine droite avec votre pouce, et expirez par la narine gauche.

Continuez à respirer de cette manière durant quelques minutes ou jusqu'à ce que en vous ressentiez les bénéfices.

Encore une petite astuce. Lorsque vous sentez que c'est surtout votre esprit que vous voulez calmer, respirez par la narine gauche. Faites la même chose, mais ne changez pas de doigt. Gardez votre pouce appliqué contre la narine droite, les doigts écartés vers le haut. Détendez votre corps et imaginez qu'à chaque expiration le stress et la tension s'évacuent. Lorsque vous avez vraiment besoin d'énergie, de clarté et de concentration, faites quelques respirations par la narine droite. Bouchez la narine gauche avec votre index. Gardez vos autres doigts écartés vers le haut. Détendez-vous et sentez combien l'énergie s'introduit lentement et subtilement votre corps.

This exercise is based on the work of BEARD Elizabeth, see her website <http://joythru yoga.com/> and on the work of Dr. KHALSA Gurusahay, see his website <http://www.grdhealth.com>

EXERCICE 54321

Cet exercice vous aide à ramener vos pensées dans l'ici et maintenant, à être vigilant, à diminuer la tension et à stopper vos angoisses. Il peut aussi vous servir à vous endormir ou vous rendormir. Ça peut être un très bon exercice pour vider votre esprit de vos pensées et vous concentrer sur vos sensations : 'Qu'est-ce que je vois, ici et maintenant', 'Qu'est-ce que j'entends, ici et maintenant', 'Qu'est-ce que je ressens, ici et maintenant' ?

Je vous explique l'exercice. Contrairement aux autres, ma voix ne va pas vous guider pas à pas durant l'exercice. Je vous donne simplement les instructions.

Dans cet exercice, notez soigneusement avec votre esprit, observez les détails et les caractéristiques avec vos yeux, et ressentez dans votre corps.

Prenez conscience au début de l'exercice de la tension que vous ressentez dans votre corps, sur une échelle de 0 à 10. 0 c'est totalement détendu, 10 est la tension maximale. Donnez une valeur à votre tension et retenez-la ou écrivez-la.

Premier tour.

Décrivez attentivement 5 choses que vous **voyez**. Par exemple, je vois une bouteille en plastique avec un bouchon rouge. Elle est remplie d'un liquide transparent rouge. La partie supérieure et la partie inférieure de la bouteille sont plus larges que le milieu. Elle est posée sur une table brune. Détaillez les qualités intrinsèques de ce que vous voyez, la couleur, la taille, les formes, la nature de la surface et les matériaux. Mettez ainsi par écrit **cinq choses que vous voyez**.

Inscrivez ensuite 5 choses que vous **entendez**. Par exemple, j'entends le bruit d'un moteur qui démarre. Les bruits ne sont pas si nombreux. Mais vous pouvez peut-être faire la différence entre des sons proches. Par exemple, une voiture qui démarre, une qui part, une avec un moteur à essence. Vous pouvez éventuellement émettre un son vous-même. Ce qui importe est d'être attentif au son que vous nommez. Faites attention à la qualité sensorielle des sons : l'intensité, la durée, le ton, le rythme, la distance. Prenez conscience des sons évidents et des sons subtils. Vous inscrivez alors dans ce tour, dans la deuxième partie de ce tour, **cinq choses que vous entendez**.

Et enfin, vous décrivez 5 choses que vous **ressentez** dans votre corps. Par exemple, je ressens une certaine pression de mes chaussures contre mes pieds. Mes pieds ressentent clairement la forme de mes chaussures. Ce sont surtout les impressions corporelles et pas les émotions comme être content, fâché ou avoir peur. Prenez conscience des qualités sensorielles comme la douceur, la pression, la température. Décrivez alors dans cette troisième partie du premier tour **cinq choses que vous ressentez dans votre corps**.

Un tour contient donc trois parties, une pour voir, une pour entendre et une pour ressentir.

Au deuxième tour, décrivez **quatre** choses que vous voyez, **quatre** choses que vous entendez et **quatre** choses dont vous devenez conscient dans votre corps. De préférence décrivez chaque fois de nouvelles choses que vous n'avez pas encore décrites auparavant.

Au troisième tour, décrivez **trois** choses que vous voyez, **trois** choses que vous entendez et **trois** choses que vous ressentez dans votre corps.

Au tour suivant, décrivez chaque fois **deux** choses que vous voyez, **deux** que vous entendez et **deux** que vous ressentez.

Dans le dernier tour, **une** seule chose que vous voyez, **une** que vous entendez et **une** que vous ressentez.

Vous comprenez maintenant pourquoi cet exercice est appelé 54321!

A la fin de l'exercice, ressentez à combien vous estimez la tension de votre corps, de 0 à 10. A combien vous ressentez-vous tendu? Y a-t-il un changement par rapport au début de l'exercice?

Portez votre attention sur ce que vous notez encore en faisant cet exercice.

Cette mesure et la comparaison de votre tension physique avant et après est très importante lors de l'apprentissage de l'exercice. Dès que vous vous êtes familiarisé avec le 54321 vous pouvez laisser tomber ces mesures.

Le 54321 dure de 20 à 45 minutes. Si vous le faites en moins de temps que 20 minutes, je vous suggère alors de décrire plus de détails à chaque observation.

Si vous faites l'exercice au moment d'aller **dormir** ou de vous **rendormir**, il peut faire sombre et vous pouvez garder les yeux fermés. Vous pouvez inscrire les choses que vous voyez en plein jour dans votre chambre. Vous vous basez sur votre mémoire. Qu'auriez-vous remarqué en plein jour? Ça peut aussi être un endroit différent. En vous endormant, vous ne devez pas poursuivre jusqu'au bout, l'important est de s'endormir. Si vous oubliez de compter durant l'exercice, allez simplement là où vous pensiez être arrivé ou recommencez. Ça n'a pas d'importance tant que vous vous endormez.

Vous connaissez maintenant toutes les instructions et vous pouvez pratiquer une fois le 54321 seul ou avec quelqu'un d'autre. La pratique va vous familiariser avec la méthode et ses effets sur vos pensées et votre tension nerveuse.

RE-ORIENTATION DANS L'ICI ET MAINTENANT

Cet exercice est à faire lorsque vous souffrez de souvenirs douloureux, lorsque vous ne pouvez arrêter des pensées dérangeantes ou des sensations désagréables. Cet exercice vise à vous donner un sentiment de sécurité et de contrôle (c'est pour cela qu'il est important de le pratiquer lorsque vous n'êtes pas confronté à un danger réel). Il peut vous aider à ramener vos pensées dans l'ici et maintenant et à ne pas vous enfoncer dans le passé.

Il vaut mieux être assis sur une chaise pour cet exercice. Je vais vous demander de prendre conscience de votre corps et de votre contact avec le sol. Placez les deux pieds fermement sur le sol, le dos bien redressé. Laissez vos mains au repos sur vos cuisses et gardez la tête droite. Concentrez votre attention sur le contact de votre corps avec votre chaise. Comment vous sentez-vous assis sur cette chaise ? Où sentez-vous précisément son appui ? Dans vos jambes ? Votre assise ? Votre dos ? Sentez l'appui de vos pieds par terre et la fermeté du sol.

Maintenant que vous vous sentez soutenu, portez votre attention sur le lieu où vous êtes. Observez les alentours et décrivez-les vous. Que voyez-vous ? Que reconnaissez-vous ? Essayez de le faire aussi précisément que possible. Où êtes-vous ? Racontez-vous où vous êtes : 'je suis actuellement dans...'. Avez-vous une idée du temps ? Quelle heure est-il ? Quand êtes-vous arrivé ici ? Dites-vous l'heure qu'il est. Essayez d'être aussi précis que possible : l'année, le mois, le jour, l'heure. 'On est maintenant... par exemple le 1er mai 2014, il est ... heure précise, par exemple 9h15.' Dites-vous que les souvenirs et les pensées qui vous assaillent appartiennent au passé. Vous savez que le passé ne compte plus. Maintenant, vous êtes tranquille... vous êtes en sécurité lorsqu'aucun réel danger ne vous menace. Que ressentez-vous maintenant ? Comment ressentez-vous la température ? Avez-vous chaud ou froid ? Sentez-vous l'appui de votre chaise ? Les vêtements que vous portez ? Quels bruits entendez-vous actuellement ? Quelles odeurs vous parviennent ? Racontez-vous ce que vous observez précisément : 'J'entends maintenant... par exemple ma propre respiration et le bruit de la pluie sur les carreaux'.

Vérifiez comment vous vous sentez maintenant. Etes-vous encore inquiet, tendu ou anxieux ? Pouvez-vous observer comment c'est ? Que s'est-il passé ? Y a-t-il des choses qui vous dérangent autour de vous ? Regardez ce qui se passe. Concentrez-vous maintenant sur votre respiration. Inspirez et expirez. Sentez le flux d'air qui traverse votre corps et emplit vos poumons. L'air est-il froid ? Respirez-vous par le nez ? Pouvez-vous respirer profondément et lentement ? Sentez-vous votre souffle quitter votre corps ? L'air est-il chaud ? Expirez-vous par la bouche ? Portez votre attention sur votre respiration pendant quelques instants. Inspirez et expirez tranquillement. Soyez au plus près. Pendant que vous inspirez et expirez calmement, sentez, regardez, écoutez, humez... tout ce que vous pouvez. Redites-vous où vous êtes, quelle heure il est. Dites-vous que vous êtes en sécurité et qu'il n'y a plus de danger.

EXERCICE DE 'TAPPING'

Un autre exercice basé sur l'ici et maintenant est le 'tapping'. Il vous permet de retrouver plus de contact avec votre corps par des tapotements légers sur vos membres et votre peau. La prise de conscience accrue du contact tactile ramène vos pensées vagabondes dans l'ici et maintenant. En augmentant votre conscience corporelle vous rentrez complètement dans votre corps.

Commencez par tapoter doucement la paume de votre main gauche avec les doigts de la main droite. Faites-le jusqu'à prendre bien conscience de votre paume gauche. Arrêtez et prenez le temps de remarquer les sensations que vous avez dans la paume de cette main. Que ressentez-vous ? Avez-vous des picotements ? Une vibration ? Une sorte d'anesthésie ? Votre paume est-elle chaude ou froide ? Prenez le temps de prendre conscience de ce que vous pouvez ressentir d'autre.

Regardez maintenant votre main et dites : 'c'est ma main, elle m'appartient, c'est une partie de moi'. Utilisez des mots qui vous procurent un sentiment d'unité.

Retournez votre main pour tapoter le dos de votre main gauche avec les doigts de la main droite. Observez à nouveau les sensations éventuelles. Suivez-les un temps et observez s'il y a des changements. Si vous le voulez, vous pouvez regarder votre main et dire 'c'est ma main, elle m'appartient, elle est une partie de moi'. Ou tout autre chose qui peut vous aider.

Maintenant, tapoter doucement la paume de votre main droite avec les doigts de la main gauche. Faites-le jusqu'à prendre bien conscience de votre paume droite. Arrêtez et prenez le temps de remarquer les sensations que vous avez dans la paume de cette main. Que ressentez-vous ? Prenez le temps de prendre conscience de ce que vous pouvez encore ressentir. Lorsque vous y êtes, regardez votre main et dites : 'c'est ma main, elle m'appartient, c'est une partie de moi'. Ou tout autre chose qui peut vous aider.

Retournez votre main pour tapoter le dos de votre main droite avec les doigts de la main gauche. Observez à nouveau les sensations éventuelles. Suivez-les un temps et observez s'il y a des changements. Si vous le voulez, vous pouvez regarder votre main et dire 'c'est ma main, elle m'appartient, elle est une partie de moi'. Ou tout autre chose qui peut vous aider.

Prenez un instant pour constater combien vous êtes présent dans l'ici et maintenant. Combien vous êtes conscient de votre corps, des ses différentes parties et de la personne que vous êtes. Combien vous êtes conscient de l'endroit où vous êtes, de l'espace et de l'heure de ce moment. Si c'est nécessaire, continuez calmement et doucement les tapotements. Vous pouvez reprendre sur vos mains ou choisir un autre endroit de votre corps. Il y a peut-être une partie de votre corps que vous sentez moins ou qui vous semble moins réelle. Vous pouvez décider de tapoter ces parties de votre corps. Vous pouvez aussi tapoter successivement différentes parties de votre corps : après vos mains, vos bras, vos jambes, votre poitrine, votre nez, votre visage, votre tête... Il est important que vous ne vous fassiez pas mal. Tapotez doucement, vous sentirez après un petit moment que le tapotement devient plus fort. Prenez le temps de réfléchir aux sensations et aux limites de votre corps.

This exercise is based on the work of LEVINE Peter, see his book Healing Trauma, p40-41

SENTEZ VOTRE FORCE (EXERCICE DE RESPIRATION DEBOUT)

C'est un exercice que vous pouvez faire pour vous sentir plus fort. Si vous vous sentez très tendu, il parfois plus utile d'être reconnecté à votre force plutôt que d'essayer de vous détendre. Certaines personnes retrouvent plus de confiance en eux et d'énergie en pratiquant cet exercice.

Tenez-vous debout et observez comment vous êtes.

Maintenant, tenez-vous tendu, genoux serrés, ventre rentré, épaules relevées.

Reconnaissez-vous cette attitude ? Vous tenez-vous toujours ainsi ? Comment respirez-vous ? Quelle force avez-vous en vous tenant ainsi ?

Vous allez maintenant vous tenir autrement. Les pieds légèrement écartés à hauteur de hanches, sentez le confort de cette position.

Les genoux un peu pliés, le dos droit, détendu et long, le ventre relax, les épaules relâchées, le cou tendu et le menton un peu rentré. Détendez un peu la mâchoire ce qui est important parce que le muscle de la mâchoire est puissant et contient souvent beaucoup de tension. Respirez bien.

Vous êtes debout ! Fort et pas seulement en équilibre. Sentez la différence entre la position précédente et celle-ci. Dans cette position, nous allons faire un exercice de respiration.

Sentez que vous êtes bien dans cette position.

Mettez vos mains sur votre ventre ou votre nombril. L'inspiration fait monter vos bras et dans un même temps vos jambes se renforcent.

L'expiration ramène vos bras vers votre nombril et détend vos genoux.

Faites 5 fois ce mouvement en comptant calmement 1-2-3-4-5.

Vous vous sentez toujours aussi bien.

Tout en inspirant, ramenez votre bras gauche sur le côté, et amenez le bras droit au centre de votre cœur.

Lors de l'expiration, ramenez votre bras droit sur le côté, et portez la main gauche sur le cœur.

Répétez le mouvement 5 fois en comptant calmement jusqu'à 5.

Effectuez maintenant avec vos bras un large mouvement circulaire vers le haut. Inspirez et renforcez en même temps les jambes. Terminez l'inspiration lorsque vos bras atteignent le sommet du cercle.

Ensuite, en respirant de manière détendue, ramenez les bras vers le bas dans un mouvement circulaire et reprenez la position de départ.

Opérez lentement et doucement. Répétez cet exercice 5 fois, 1-2-3-4-5.

Sentez ce que l'exercice a apporté à votre corps. Ne jugez pas, contentez-vous d'observer.

This exercise is based on the work of PHAROS (www.pharos.nl), see their book *Gezond blijven in moeilijke situaties*

SCANNER CORPOREL

Le scanner corporel a pour but de vous faire prendre conscience de la manière dont le corps se sent à un moment donné. Un stress prolongé ou de la douleur vous coupent des sensations de votre corps. Cet exercice vous permet de reprendre contact avec votre corps quelle qu'en soit sa tension.

Si vous faites cet exercice au coucher, peu importe aussi comment vous êtes : que vous vous endormiez, que votre attention baisse, que vous pensiez à autre chose, que vous ne sentiez rien... c'est pareil. Ce sont les vécus du moment.

Remarquez ce que vous vivez et restez concentré sur l'exercice. De même, si vous avez des sensations désagréables, des sentiments ou des pensées précises, peu importe. Soyez conscient de ce qui est, en ce moment, ici et maintenant.

Prenez une position facile debout, assis ou couché. Prenez une position dans laquelle vous vous sentez suffisamment bien pour pouvoir vous concentrer sur votre corps un certain temps.

Prenez le temps d'entrer en contact avec le mouvement de votre respiration et les sensations de votre corps. Dès que vous vous sentez prêt, concentrez-vous sur les sensations physiques de votre corps. Sentez comment votre corps prend contact avec le monde extérieur, votre chaise, votre lit. Cela vous permet de vous focaliser sur l'inspiration et le lâcher prise de l'expiration.

Portez maintenant votre attention sur votre poitrine. Soyez conscient de ce que vous pouvez sentir dans votre poitrine : son mouvement, sa température, sa tension, son poids... concentrez-vous sur vos poumons, vos côtes et votre cœur. Mémorisez votre fréquence cardiaque. Sentez comme à chaque respiration votre cage thoracique se remplit d'air. A chaque expiration, dégagez l'air chargé. Continuez à inspirer profondément, expirer tranquillement. Inspirez... et expirer. Inspirez... et expirez.

Maintenant, portez votre attention sur votre cou et votre tête. Prenez conscience de chaque détail de votre menton, vos lèvres, votre bouche, votre langue, votre mâchoire, votre nez, vos yeux, vos oreilles, votre front, votre cuir chevelu et la partie arrière de votre tête. Prenez le temps de sentir soigneusement leur qualité. Le poids de vos paupières, la chaleur de l'air qui entre dans vos narines, celle de l'air de votre bouche lorsque vous expirez.

Passez maintenant à votre épaule gauche. Portez votre attention sur le haut de votre bras gauche et descendez-le vers le bas. Prenez conscience des sensations de vos doigts et de votre pouce. Au passage, remarquez leur mouvement et leur température. Y a-t-il un autre détail que vous percevez ?

Pensez maintenant à votre épaule droite. Portez votre attention sur le haut de votre bras droit et descendez-le vers le bas. Prenez conscience des sensations de vos doigts et de votre pouce. Au passage, remarquez leur mouvement et leur température. Y a-t-il un autre détail que vous percevez ?

Maintenant, portez votre attention sur les sensations physiques de votre ventre. Remarquez les changements qui s'opèrent à chaque inspiration et à chaque expiration. Prenez un moment pour sentir comment vous le ressentez. Peut-être y sentez-vous encore autre chose? Continuez à inspirer profondément, expirer tranquillement. Inspirez... et expirer. Inspirez... et expirez.

Après avoir pris contact avec les sensations dans votre ventre, portez votre attention sur votre jambe gauche et descendez tranquillement vers votre pied gauche et les orteils de votre pied gauche. Focalisez-vous successivement sur chaque orteil du pied gauche. Découvrez avec curiosité toute la qualité des sensations que vous observez. Il y a peut-être un contact entre les orteils, des picotements ou de la chaleur, ou peut-être rien du tout.

Portez maintenant votre attention sur votre jambe droite et descendez tranquillement vers votre pied droit et les orteils de votre pied droit. Focalisez-vous successivement sur chaque orteil du pied droit. Restez curieux.

Dirigez maintenant votre conscience sur vos fesses et votre dos. Observez les différentes sensations. Vous êtes peut-être très conscient du tissu de votre vêtement sur votre peau, du dossier de la chaise contre votre colonne vertébrale, ou de tensions dans certains groupes de muscles. Remarquez avec soin et précision ce que vous sentez.

Vous avez maintenant scanné tout votre corps. Inspirez et expirez quelques fois profondément et lentement. Inspirez... et expirez. Inspirez... et expirez. Sentez tout votre corps. Laissez votre respiration entrer et sortir librement de votre corps.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

EXERCICE DE RELAXATION MUSCULAIRE SELON JACOBSON

Dans cet exercice, nous allons d'abord apprendre à mettre sous tension certains muscles (ou groupes de muscles, par exemple ceux du bras ou de l'épaule). Après avoir contracté ces muscles, détendez-les. Nous apprenons à ressentir la détente musculaire exactement comme lorsque nous sommes très tendus.

Vous ne devez pas avoir peur de vous détendre profondément, ce n'est pas difficile. Vous pouvez vous détendre aussi profondément que vous le pouvez. Vous ne devez pas contracter vos muscles à l'extrême, une tension légère à modérée est suffisante. Ne faites aucun mouvement qui pourrait provoquer de la douleur. Si vous ressentez une gêne lors d'un exercice, allez-y plus calmement ou arrêtez pour éviter les crampes ou les blessures. Lors de la contraction, faites attention à la différence entre tension et détente des muscles. L'effet de l'exercice est total si vous inspirez lors de la contraction du muscle et que vous expirez lors de la détente.

Asseyez-vous confortablement. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace. Posez vos deux pieds l'un à côté de l'autre bien à plat sur le sol, les bras libres sur les genoux ou sur les appuis de votre chaise. Ressentez la pression de votre corps sur le dossier et l'assise de votre chaise. Ressentez la pression de vos pieds sur le sol. Faites-vous aussi vide que possible : chassez toutes vos pensées, concentrez-vous sur vous-même et sur l'exercice. Fermez les yeux si vous le souhaitez.

Commençons par la base, votre respiration. Inspirez fort et profondément. Maintenez cette inspiration, tenez... tenez... et maintenant relâchez. Laissez tout l'air sortir lentement et libérez votre tension. Encore une fois. Inspirez profondément... et expirez calmement. Laissez la tension quitter votre corps en expirant. Respirez maintenant plus tranquillement et plus calmement.

Inspirez. Tenez. Expirez.

Inspirez. Tenez. Expirez.

Continuez à inspirer calmement et à expirer. Laissez votre respiration vous détendre.

Nous allons maintenant nous focaliser sur des groupes musculaires de votre corps.

Commencez par les grands muscles de vos jambes. Tendez tous les muscles de vos jambes. Serrez encore plus. Maintenez cette tension. Sentez combien les muscles de vos jambes sont tendus et serrés en ce moment. Serrez vos muscles... plus fort... plus durs. Maintenez cette tension. Sentez combien vos muscles veulent se relâcher. Encore un peu... et relâchez. Laissez partir toute la tension. Sentez combien les muscles de vos jambes sont mous, libres et décontractés. Remarquez comme ils sont détendus maintenant. Évaluez la différence entre tension et détente. Profitez de cette sensation de détente dans vos jambes.

On se focalise maintenant sur les muscles des bras. Tendez vos épaules, le dessus et le dessous de vos bras. Levez vos bras vers le haut. Serrez vos poings. Maintenez la tension de vos bras et de vos mains aussi fort que possible. Serrez vos muscles... plus fort... plus durs. Maintenez cette tension dans vos bras, vos épaules et vos mains. Sentez la tension dans vos muscles. Tenez encore un peu... et relâchez. Laissez partir toute la tension de vos épaules, de vos bras et de vos mains. Sentez comme vos épaules, vos bras et vos mains sont détendus maintenant. Laissez les muscles de vos bras se détendre complètement.

Concentrez-vous maintenant sur votre respiration. Lente, stable, régulière. Inspirez tout en détente... et expirez. Inspirez... et expirez. Continuez à respirer lentement et régulièrement.

Maintenant, pensez aux muscles de vos fesses. Contractez-les autant que vous le pouvez. Maintenez cette tension... et relâchez. Détendez les muscles de vos fesses.

Contractez maintenant les muscles de votre dos. Sentez comme votre dos se crispe en tirant vos épaules vers l'arrière et en contractant les muscles de votre colonne vertébrale. Courbez un peu votre dos pendant que les muscles se tendent. Tenez... et relâchez. Détendez-vous complètement. Sentez la détente de votre dos dans cette posture confortable.

Centrez-vous maintenant sur les muscles de la poitrine et du ventre. Contractez très fort les muscles de la poitrine en les poussant vers l'avant et en tirant les épaules vers l'arrière. Serrez encore plus... serrez les muscles de votre estomac. Maintenez cette tension... encore un peu... et relâchez. Détendez les muscles de votre torse.

Et enfin, contractez les muscles de votre visage. Fermez vos yeux en les serrant fort, plissez votre nez, froncez les sourcils, serrez les lèvres et la mâchoire. Prolongez cette tension de votre visage... et relâchez. Laissez partir toutes les tensions. Sentez combien votre visage est détendu maintenant. Remarquez la différence avant et après.

Observez tous les muscles de votre corps. Sentez combien vos muscles sont détendus. Relâchez autant que possible toutes les dernières tensions... profitez de la détente que vous ressentez maintenant. Constatez le calme de votre respiration... votre détente musculaire... savourez ce moment de détente.

Lorsque vous vous sentez prêt à retrouver votre niveau habituel de vigilance et de conscience, laissez votre corps se réveiller. Bougez vos doigts et vos orteils. Balancez vos bras tranquillement. Relevez les épaules. Si vous le voulez, étirez-vous.

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

DANS LE COURANT DE L'EAU

Cet exercice vous permet de laisser vagabonder votre esprit suivant une technique d'imagerie guidée. Certaines personnes trouvent du plaisir et de la détente en activant et stimulant leur imagination. Ça leur permet de lâcher prise et de prendre un peu de distance par rapport aux soucis et au stress quotidien. Cet exercice imagine un courant d'eau comme un ruisseau ou une rivière. Si vous avez des souvenirs pénibles en lien avec un cours d'eau ou de l'eau, choisissez alors une autre image de référence.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Veillez dans la mesure du possible à ne pas être dérangé pendant cet exercice.

Vous connaissez peut-être un coin tranquille, dans un bois ou dans les champs, dans la plaine ou la montagne où coule un ruisseau ou une rivière. Je vous invite à imaginer que vous vous dirigez dans cet endroit tranquille pour vous asseoir et vous reposer près de ce ruisseau ou cette rivière.

Si vous ne connaissez pas un tel endroit, vous pouvez tout à fait le créer. Imaginez ce que sera ce courant. Vous avez le choix : une grande rivière ou un petit ruisseau, dans la plaine ou la montagne, dans la chaleur de l'été ou le froid de l'hiver. L'important est que l'eau coule, que vous puissiez voir l'eau couler. Si vous n'avez toujours pas d'endroit, partez tranquillement à la recherche de votre coin où l'eau coule.

Vous êtes dans votre lieu calme. Installez-y vous. Confortablement. Vous êtes peut-être assis sur la mousse ou sur une pierre plate et vous pouvez laisser vos pieds se balancer dans l'eau. Vous avez peut-être besoin d'appuyer votre dos, ou peut-être que ce n'est pas nécessaire et que vous préférez rester debout. Faites comme bon vous semble.

Là, vous voyez le mouvement de l'eau qui passe. Vous la voyez couler vers vous, passer devant vous et s'éloigner. D'un mouvement tellement tranquille ! Il semble ne jamais devoir s'arrêter.

Quel est votre but aujourd'hui ? Quel objectif voulez-vous atteindre, qu'est-ce qui est important, que voulez-vous renforcer dans votre vie ? Prenez le temps. Explorez tranquillement l'idée. Si vous en êtes capable, ressentez que ce qui est important bouge dans votre corps. C'est bien comme ça.

Prenez conscience de ce que vous ressentez lorsque vous voyez l'eau qui coule devant vous. Ressentez maintenant comment pourrait être ce courant à l'intérieur de vous, quel serait son mouvement. Que sentez-vous couler maintenant ? Qu'aimeriez-vous sentir couler en vous demain, après-demain, l'année prochaine et encore après, dans votre vie, votre corps, votre région, entre les personnes que vous aimez ?

Cette force que vous possédez, où aimeriez-vous la voir couler dans votre corps ? Dans cet endroit, que ressentez-vous physiquement ? Quels sentiments y sont associés ? C'est ce que vous voulez conserver et renforcer et ce que vous voulez encore sentir couler dans votre corps.

Il y a sans doute aussi des choses qui vous dérangent en faisant ça. Des choses dont vous voulez vous débarrasser, des choses qui vous rendraient la vie plus libre si vous les lâchiez. Où les ressentez-vous dans votre corps ? Quelles sont-elles précisément ? Que voulez-vous lâcher dans l'eau qui s'enfuit ? De quels ennuis voulez-vous vous libérer ? De quelles préoccupations voulez-vous vous débarrasser ? Que laissez-vous encore partir dans le ruisseau ou la rivière ?

Ok, rassemblez-les maintenant. Mettez-les dans un bol qui flotte comme un radeau ou placez-les dans un petit bateau. Peut-être qu'elles flottent toute seules avant de se dissoudre dans l'eau. Allez-y, déposez ces choses dont vous voulez vous débarrasser, déposez-les dans l'eau. Regardez l'eau les emporter et prenez conscience des sentiments qui vous viennent.

Quelles sont les impressions qui surgissent en vous ? Y a-t-il quelque chose qui bouge ? Qu'est-ce qui se libère dans votre corps ? Y a-t-il une tension qui se libère ? Vos muscles peuvent-ils se détendre ? Est-ce plus clair dans votre esprit ? Sentez-vous à nouveau battre votre cœur ? Prenez conscience de ce que vous ressentez en regardant ces choses s'éloigner de plus en plus dans le courant. Vous vous en séparez, vous n'en avez plus besoin, vous les laissez partir. Le courant les emporte jusqu'à ce que vous ne les voyiez plus. Ce n'est plus votre problème, le courant les a emportés et vous avez fait place nette. Vous vous en rendez compte... (Inspirez et expirez profondément)...

Regardez, il suffit de regarder en amont, dans la direction où l'eau vient vers vous. Vous voyez peut-être flotter quelque chose au loin, quelque chose qui vient vers vous. C'est encore petit et lointain. Vous êtes encore incapable de comprendre ce que c'est mais vous savez que c'est quelque chose de bien. Vous ne voyez peut-être pas ce que c'est, mais vous pouvez l'imaginer ou imaginez ce que vous voudriez que ce soit. Cela vous met en joie, vous savez que cela va vous aider à être plus fort. C'est quelque chose qui va arriver, maintenant, aujourd'hui, demain, après-demain, la semaine prochaine, le mois prochain.

Oui, vous ressentez aussi cette joie dans votre corps sans savoir exactement ce que c'est. Ça se rapproche de plus en plus avec le courant. Recevez les dons du courant, les dons qui déversent de la force en vous, vous rendent plus lucide, plus capable, font de vous un courant. Sentez ces forces et ces impressions, les émotions que cela engendre. Remarquez comme ces forces sont aussi perceptibles physiquement. Pensez et imaginez tout ce que vous pourriez faire avec : demain, après-demain, la semaine prochaine, le mois prochain.

Emportez ce que vous voulez de ces cadeaux. Ils vous seront peut-être encore utiles. Vous voudrez peut-être emporter des fruits délicieux, du cran ou la paix de l'esprit,... Tout ce qui pourrait vous aider. Prenez ces dons que le courant vous apporte.

Le courant peut être très précis, très ciblé et vous apporter quelque chose dont vous avez vraiment besoin. Il peut aussi être très généreux et vous apporter plusieurs talents. Il peut vous apporter quelque chose de bizarre, d'indéfinissable, dont vous devez encore trouver le sens. Vous pouvez l'accepter et voir ce que vous allez en faire. Profond soupir... Pftt... (Inspirez et expirez profondément).

Ressentez à nouveau les forces et les qualités dont vous auriez besoin et ajoutez-y les forces supplémentaires que le courant vous a données. Ressentez l'énergie et la manière dont elle traverse votre corps. Vous obtenez des images sur la façon dont ces forces vous enrichissent, comment elles peuvent encore mieux s'installer, comment elles vous donnent plus d'éclat et vous permettent d'agir en fonction de vos valeurs.

Prenez le temps de savourer vos pensées et vos qualités. C'est bien comme ça, je pense. Tous ces dons que vous rayonnez vers les autres dans le monde, vous pouvez aussi les partager avec eux. Il y a peut-être quelqu'un quelques kilomètres en aval qui attend de recevoir vos cadeaux. Ce sont peut-être une source d'inspiration, un espoir ou de la force pour cette personne. Un profond soupir... Pftt... (Inspirez et expirez profondément).

Maintenant, redevenez plus alerte. Si vos yeux étaient fermés, rouvrez-les, doucement, à votre rythme. Regardez autour de vous, préparez-vous à quitter cet endroit au bord de l'eau. Mettez-vous debout et partez, vers votre vie quotidienne, avec des forces nouvelles dans vos qualités d'engagement pour renouveler les défis auxquels vous êtes confrontés. Retournez-vous encore une fois, regardez l'endroit près de la rivière, vous savez que vous pourrez toujours y revenir chaque fois que vous le voudrez, pour à nouveau lâcher prise, ressentir vos forces et puiser de l'inspiration. Partez maintenant, vers votre vie de tous les jours, alerte et sûr.

VISUALISATION DE LA FORÊT

Cet exercice d'imagination vous entraîne dans une promenade à travers la forêt. Vous pouvez remplir la forêt suivant les images que vous vous faites d'une forêt. Ça peut être une forêt primaire ou une jungle, une jeune forêt de bouleaux dans les plaines ou d'épicéas dans les montagnes. Ici aussi, si vous avez de mauvais souvenirs avec la forêt, il vaut mieux choisir un autre exercice de visualisation. Si vous constatez que vous êtes plus tendu ou agité au cours de l'exercice guidé, il vaut mieux arrêter et faire un autre exercice.

Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement. Veillez dans la mesure du possible à ne pas être dérangé pendant cet exercice. Si c'est possible, fermez tranquillement les yeux. Permettez à votre corps de se détendre pendant que vous laissez une image apparaître à votre esprit. Laissez venir à vous l'image d'une forêt...

Imaginez-vous en train de vous promener sur un chemin à travers la forêt. Sous vos pas, le sol est doux, c'est un mélange de terre, de feuilles mortes, d'aiguilles et de mousse. Tout en continuant à vous promener, votre corps se détend, votre esprit devient plus clair... de plus en plus... à chaque pas que vous faites.

Inspirez l'air frais, il remplit complètement vos poumons. Inspirez l'air frais, l'air emplit complètement vos poumons. Maintenant, expirez calmement. Expirez tout l'air. Sentez-vous rafraîchi. Inspirez encore une fois profondément... Revitalisez-vous... et expirez à fond, détendez votre corps de plus en plus. Continuez à respirer profondément tout en traversant la forêt.

L'air est frais mais agréable. Les rayons de soleil passent à travers les branches et créent un mouvement et des ombres sur le sol devant vous.

Ecoutez les bruits de la forêt. Les oiseaux de la forêt, le souffle de la douce brise, le frissonnement des feuilles dans le vent léger.

Votre corps de détend de mieux en mieux au fil de votre promenade. Comptez vos pas tout en inspirant et en expirant.

Inspirez-2-3-4. Maintenez-2-3. Expirez-2-3-4.

Inspirez-2-3-4. Maintenez-2-3. Expirez-2-3-4.

Inspirez-2-3-4. Maintenez-2-3. Expirez-2-3-4.

Continuez à respirer de cette façon, lentement et profondément, tout en vous détendant de plus en plus.

Comme vous continuez votre ballade à travers la forêt, vous sentez vos muscles se détendre et s'allonger. Pendant que vos bras se balancent au rythme de vos pas, ils se relâchent, se décontractent et se détendent.

Sentez votre dos se détendre alors que vous allongez votre colonne vertébrale et vos muscles. Sentez la tension quitter votre corps tout en admirant le paysage autour de vous et tenez tous vos sens en éveil. Vos jambes et le bas de votre corps se détendent aussi, ils se sentent libres.

Tandis que vous continuez à marcher, vous commencez à monter une pente douce. Vous grimpez facilement le long de rochers lisses sur le chemin et l'air qui vous entoure est calme. De jeunes arbres grandissent le long du chemin.

Tout autour de vous pousse une abondante variété de végétation. Sur les arbres, quelques feuilles se parent d'une délicate et lumineuse couleur verte. D'autres arborent un vert foncé profond. Beaucoup d'arbres portent des aiguilles qui paraissent très douces et très vertes. Le sol de la forêt est dense, doux et de couleur vert mousse. De grands arbres croissent sur les deux côtés du chemin. Certains ont une écorce lisse et blanche. D'autres sont plus foncés avec une épaisse écorce profondément fissurée. Admirez les couleurs de ces différentes écorces: blanches, brunes, rouges, noires,... de toutes les couleurs avec des ombres toutes colorées. Vous pouvez admirer la rugueuse écorce brune des pins et savourer l'odeur fraîche de leurs aiguilles.

Sentez l'odeur autour de vous. L'air est frais et parfumé de tous les parfums venant de la forêt. Vous pouvez sentir l'odeur du sol noir où poussent les champignons. Sentez le parfum des fleurs de la forêt où frissonnent les papillons et les abeilles.

Vous arrivez presque au sommet de la côte, un virage se dessine. Le soleil illumine le sentier. En tournant dans le virage, vous apercevez une clairière. Une vue magnifique apparaît...

Vous commencez à être fatigué, votre corps se sent lourd et las... vous vous sentez heureux et décontracté. Imaginez que vous vous promenez dans la clairière. Encore plus haut, vous apercevez un gros rocher lisse... comme un fauteuil dans lequel vous pouvez glisser pour vous reposer. Le rocher est là, parfait, en haut de cette vue magnifique.

Asseyez-vous ou allongez-vous dessus si ça vous plait. C'est vraiment confortable. Vous vous sentez à l'aise et décontracté. Les rayons du soleil réchauffent votre peau fraîche. Vous regardez tout autour de vous. Derrière vous, il y a une magnifique forêt verte..., devant vous, de belles montagnes. La lumière est tamisée et bleutée. Plus bas, vous apercevez une vallée avec des arbres et un lac d'un bleu profond et brillant. Une vibrante énergie semble surgir de ce lac.

Dans la clairière il y a des rochers, de la terre, de la mousse et des herbes hautes. L'herbe est douce et chatouille. Des fleurs sauvages ondulent doucement au vent. Un peu plus loin, un cerf sort paisiblement du bois pour venir brouter dans la clairière. Lorsqu'il vous regarde, vous pouvez apercevoir ses narines frémir pour humer l'air. Il respire la force et la tranquillité. Il mange prudemment avant de rentrer à nouveau dans le bois. Les écureuil apparaissent et disparaissent de votre vue en sautant dans les arbres et en courant dans l'herbe.

Vous êtes de plus en plus détendu en sentant la chaleur des rayons sur votre peau. De temps à autre, une brise légère vous rafraichit. Vous savourez le fabuleux paysage qui vous entoure et vous vous détendez encore un peu plus. Vous jouissez du calme et de la paix qui règne en ce lieu.

Votre corps est chaud et lourd...

Vous respirez l'air frais et sain...

Vous vous sentez tellement détendu...

Calme...

Paisible...

En harmonie avec la nature qui vous entoure...

Vous savourez les bruits et les odeurs de la forêt derrière vous...

Sentez le soleil, sa chaleur sur votre peau...

Ecoutez les oiseaux qui chantent et gazouillent...

Ecoutez le frissonnement des feuilles dans le vent... le bavardage des écureuils...

Admirez les belles couleurs des fleurs, les vallées verdoyantes et les montagnes imposantes...

Sentez la solidité des rochers lisses en dessous de vous et regardez le bleu azur du ciel...

Quelques petits nuages blancs dérivent dans le ciel. Regardez-les flotter doucement, se déformant sans cesse...

Profitez de ce lieu paisible...

Lorsque vous vous sentez prêt à quitter cet endroit magique, commencez tout doucement à réveiller votre corps.

Vous savez que vous pourrez revenir dans la forêt et la clairière chaque fois que vous le voudrez.

Alors que vous êtes de plus en plus réveillé et alerte, vous gardez l'impression de calme, de paix et de détente.

Faites bouger vos doigts et vos orteils.

Redressez les épaules et étirez votre dos si vous le souhaitez.

Lorsque vous êtes tout à fait prêt, ouvrez les yeux et sentez-vous pleinement éveillé, alerte et reposé !

This exercise is based on the work of SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>