

## **SCRIPTS IMPRIMABLES**

### **La relaxation**

#### **« Le chewing-gum »**

“On va faire un petit exercice que l’on va appeler le “jeu du chewing-gum”. Allonge-toi confortablement.

Maintenant, tu vas imaginer que tu es un chewing-gum tout mou. Tous tes muscles sont détendus, très très mous. Comme ce chewing-gum coulant, tu sens tes bras tout mous, tes jambes toutes molles, ton ventre tout mou, ton visage tout mou. Tu es mou et collé au sol, comme le chewing-gum. Prends un moment pour te concentrer sur ton corps. Comment tu te sens comme ça ? Qu’est-ce que tu ressens dans tes bras ? Dans tes jambes ? Dans ton ventre ? Sur ton visage ? Est-ce que tu sens des endroits de ton corps plus durs ?

Maintenant, tu vas devenir un chewing-gum tout dur, pas encore mâché ! Serre tes mains, contracte tes bras et tes jambes, tes fesses, ton dos, et tout ton visage. Reste comme ça quelques secondes... Puis relâche. Redeviens un chewing-gum tout mou.

Prends le temps de bien relâcher tous tes muscles. Tu dois te laisser couler comme un chewing-gum, devenir le plus mou possible.

Comment tu te sens maintenant ? Est-ce que tu sens des parties de ton corps encore dures ? Est-ce que tu te sens plus détendu que tout à l’heure ? Ou moins détendu ?

Maintenant, tu sais que si tu sens des parties de ton corps dures, tu peux essayer de te rendre tout mou, comme un chewing-gum.

Tu peux rouvrir les yeux quand tu te sens prêt.”

### **FIN DE L’EXERCICE**

#### **« Une relaxation inspirée de Bergès »**

##### **Phase 1 : Installation et rappel d’un bon souvenir**

« Choisis un endroit tranquille et confortable. Couche-toi sur le sol, sur un tapis ou une couverture. Les jambes sont légèrement écartées, les bras le long du corps, les coudes un peu repliés et les paumes des mains orientées vers le sol. Tu peux aussi poser ta tête sur un oreiller. Ferme les yeux : tu seras mieux concentré. »

« Maintenant, pense à un bon moment. Ça peut être un moment que tu as bien aimé aujourd’hui, ou un moment qui est passé. Imagine ce moment, regarde cette image. Tu te sens bien. Profites-en. »

##### **Phase 2 : conscience corporelle**

« Je te propose de diriger ta concentration sur différentes parties de ton corps. Pour t’aider, tu peux les toucher tranquillement si tu le souhaites. Commence par ton épaule droite, ton bras, ton coude, ton avant-bras, ton poignet, ta main et tes doigts. Puis l’épaule gauche, le bras, le coude, l’avant-bras, le poignet, la main et les doigts. Maintenant, dirige ton attention sur ton cou, ta nuque, ta poitrine, ton ventre, puis

ton dos... Sur ta cuisse droite, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... Sur ta cuisse gauche, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... »

### **Phase 3 : Relâchement musculaire**

« Je vais compter jusqu'à dix. Lorsque j'arriverai à dix, tu seras très détendu. « 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 ».

Tu es allongé ici, très relaxé. Tu respirez tranquillement.

Tous les nerfs et les muscles de ton corps veulent se reposer, être détendus. Tu te sens de plus en plus détendu.

Reviens sur chaque partie de ton corps. Sans la toucher, laisse-la se poser contre le sol, tranquillement...

Ton épaule droite... Sans la toucher, laisse-la se poser... Puis ton bras est pesant, ton coude, ton avant-bras, ton poignet, ta main et tes doigts. Puis l'épaule gauche, le bras, le coude, l'avant-bras, le poignet, la main et les doigts... Ton cou, ta nuque, ta poitrine, ton ventre, puis ton dos... Ta cuisse droite, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... Ta cuisse gauche, ton genou, ton mollet, ta cheville, ton pied et tes orteils... »

### **Phase 4 : intégration**

« Maintenant que ton corps est entièrement détendu, tu te sens extrêmement bien, tout à fait détendu et très énergique. Lorsque tu es prêt, ouvre lentement les yeux. Tu peux bouger tes bras, tes jambes, et sentir tes muscles. Prends ton temps et profite de l'expérience. Garde-la en toi toute la journée. »

**FIN DE L'EXERCICE**