

cerveau lui donne l'information que le danger est imminent, provoquant ainsi la décharge hormonale et l'état d'alerte, alors vous êtes en mesure de vous donner vous-même le signal de fin d'alarme.

Vous trouverez parmi les exercices de détente sur ce CD des conseils et une aide guidée pour vous calmer et vous détendre vous-même. Il existe également d'autres possibilités, complémentaires, de s'aider soi-même. Nous allons vous en montrer quelques-unes ici.

### **Comment puis-je surmonter le traumatisme?**

#### **Conseils et possibilités de s'aider soi-même**

Les possibilités de s'aider soi-même peuvent diverger suivant la personnalité ou la culture, mais ici aussi, l'expérience montre ce qui a été utile dans beaucoup de cas. Pour tous les traumatisés, un sentiment de sécurité et de calme augmente la capacité à se calmer soi-même. Bernadette et Philippe nous donnent quelques conseils issus de leur expérience:

*Parler aide beaucoup: travailler le traumatisme signifie exprimer ce qui s'est passé. Donc, parlez de tout ce qui vous oppresse, de tout ce qui vous fait du souci, de vos rêves, de vos pensées, de vos sentiments, que ce soit dans une thérapie ou dans le dialogue avec une personne de confiance.*

*La normalité aide beaucoup: offrez-vous de petits plaisirs quotidiens, prenez l'habitude de faire de petites choses qui vous font du bien, une petite promenade, l'écoute de mélodies agréables, la lecture de poèmes. Transformez des activités qui vous sont agréables en habitudes, en rituels de votre vie.*

*Les contacts aident beaucoup: être en contact avec d'autres personnes, parler, rire ou pleurer avec elles.*

*La créativité aide aussi: que ce soit chanter, cuire des repas ou des pâtisseries, peindre, jouer avec des enfants, travailler avec ses mains, produire, exprimer, émouvoir, tout cela aide énormément.*

*Le mouvement aide également, la promenade en nature, le sport ou la danse.*

*Les tâches aident aussi: faire les courses, s'occuper des enfants, du ménage, le travail.*

*Cela fait du bien de se dire "malgré tout"; dire "oui" à la vie malgré tout ce qui a été vécu.*

*Cela aide de fortifier sa morale personnelle, qu'elle soit familiale, politique ou religieuse. Cela vaut la peine de ne pas abandonner et de continuer.*

Ni vous, ni nous ne pouvons faire que ce qui s'est passé ne soit pas arrivé. Mais de ces manières, vous pouvez vous aider à reprendre part à la vie.

#### **Effets provoqués par des images intérieures**

Peut-être souffrez-vous de l'un des symptômes suivants :

- Surexcitation corporelle avec nervosité et agitation, vigilance accrue, tremblements, craintes, susceptibilité, insomnies.
- Ou bien vous vivez en état d'alarme permanent, vous ne pouvez pas vous concentrer, vous êtes abattu, ne ressentez plus d'émotions.
- Peut-être avez-vous aussi l'impression de ne plus pouvoir vous contrôler, et de ne voir le monde et votre avenir que de manière négative.

Par des procédés de détente et d'imagination, vous apprendrez à contrôler activement des phénomènes spécifiques du corps.

Les exercices permettent une réduction de l'état de stimulation général, et une diminution des tensions corporelles.

Cela conduit à une baisse du stress, et les douleurs diminuent. Vous vous sentirez mieux dans votre corps, vous allez mieux dormir et vous pourrez mieux vous concentrer. Votre peur va diminuer.

Par des exercices réguliers, votre perception du corps s'améliore, et vous pouvez corriger ou empêcher des erreurs de position du corps. La douleur s'en trouve calmée.

De manière générale, ces exercices vont vous aider à vous détendre, et à trouver calme et sé-

curité. Vous apprendrez à laisser consciemment monter en vous des émotions belles, positives.

Si vous vous demandez comment fonctionne ce travail avec des images intérieures, il suffit de vous imaginer que vous mordiez un citron.

Observez ce qui se passe dans votre corps lors vous imaginez cela.

Peut-être faites-vous une grimace ou fermez-vous les yeux, peut-être avez-vous la sensation d'avoir vraiment un goût acide dans la bouche, et toute votre bouche se contracte-t-elle, peut-être vous secouez-vous.

Votre corps réagit à cette représentation imaginée comme si vous mordiez effectivement un citron.

Lorsque vous aurez pris un peu l'habitude du travail avec des images intérieures, vous allez pouvoir ressentir les sentiments et les sensations positives qui sont pour vous en rapport avec les représentations que vous évoquez. Cela conduit au bien-être, et aide votre corps à se détendre.

Sur ce CD, vous trouverez deux exercices de détente différents (Induction 1 et 2), ainsi que deux exercices d'imagination (1 et 2). Dans la pratique, l'induction est utile pour commencer le travail avec des images intérieures.

Afin de vous permettre de donner une forme individuelle aux exercices, et de tenir mieux compte de vos préférences, nous avons divisé cette unité. C'est-à-dire que vous pouvez combiner un exercice d'induction avec un exercice d'imagination de votre choix.

## 1. Inductions

### 1.1. Induction: par la respiration

Assieds-toi calmement, tes pieds sont au sol, tes bras reposent librement sur les accoudoirs ou sur tes jambes, ta colonne vertébrale est redressée, ta tête repose librement sur tes épaules. (4)

Respire quelques fois profondément, et laisse ta respiration se calmer peu à peu. (4)

Si des pensées te viennent, laisse-les filer comme des nuages dans le ciel, sans vouloir les retenir. (2)

Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1)

Cherche un point de l'espace, par exemple sur la paroi en face de toi (3), et fixe ce point de ton regard, concentre-toi sur lui. (2)

Essaye de ne pas bouger les paupières (2)

Alors compte lentement à rebours de dix à un, et veille à continuer de respirer tranquillement. (1)

Si tu préfères, tu peux maintenant lentement fermer les yeux (1), mais tu sais que tu pourras les rouvrir et revenir à l'ici et maintenant à n'importe quel moment au cours de l'exercice qui va suivre.

Lorsque tu es arrivé à 1, tu te sens calme et centré.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1.

### 1.2. Induction: par la détente musculaire

Assieds-toi calmement, tes pieds sont au sol, tes bras reposent librement sur les accoudoirs ou sur tes jambes, ta colonne vertébrale est redressée, ta tête repose librement sur tes épaules. (4)

Respire quelques fois profondément, et laisse ta respiration se calmer peu à peu. (4)

Si des pensées te viennent, laisse-les filer comme des nuages dans le ciel, sans vouloir les retenir. (2)

Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1) – Inspiration (1) – Expiration (1)

A chaque expiration, tu peux t'imaginer que tu expires tout ce qui t'opresse. (1)

A chaque inspiration, tu peux t'imaginer qu'avec l'air et l'oxygène, c'est aussi de l'énergie vitale fraîche que tu inspires. (3)

Tu sens, à chaque respiration, que tu te calmes un peu plus, que tu peux te détendre, et que ta respiration te porte vers ton centre. (2)

Si tu préfères, tu peux maintenant lentement fermer les yeux (1), mais sois bien conscient que tu pourras les rouvrir et revenir à l'ici et maintenant à n'importe quel moment au cours de l'exercice qui suit.

Fais lentement se promener ton attention le long de ton corps. (1)

Comment ressens-tu tes pieds qui reposent sur le sol ? (3)

Te donnent-ils un appui dans cette position ? (2)

Sont-ils contractés ? (2)

Change leur position jusqu'à ce que tu aies l'impression d'avoir un contact agréable et sûr avec le sol. (5)

Comment se sentent tes jambes ? (3)

Sont-elles tendues ? (2)

Relâche-les, peut-être as-tu envie de les secouer un peu ? (3)

Ici également, bouge jusqu'à ce que tu aies l'impression que tes jambes sont détendues. (4)

Comment vont ton postérieur et ton dos ? (3)

Comment les sens-tu en contact avec la chaise ? (2)

Tes fesses et les muscles de ton dos muscles sont-ils contractés ? (2)

Comment les ressens-tu ? (2)

Se sentent-ils froids ou de durs ? (2)

Peut-être peux-tu contracter une fois tous les muscles de tes fesses (1), les tenir un moment ainsi, (2) et puis les relâcher. (2)

Comment les sens-tu maintenant ? (2)

Plus chauds qu'avant, (1) moins durs ? (2)

Maintenant fais la même chose avec ton dos : (1) Contracte (1) - Tiens bon (2) - Relâche. (2).

Comment le ressens-tu par rapport à avant ? (4)

Fais avancer lentement ton attention en direction de tes bras : (1)

Comment se sentent tes bras ? (3)

Peux-tu voir des couleurs en rapport avec tes bras ? (2) Ou bien des impressions ? (2) Ou encore des sensations ? (2)

Contracte les muscles de tes bras, en les pliant pour cela. (2)

Contracte (1) - Maintiens... (2) - Relâche. (2)

Quelle différence par rapport à avant ? (2)

Les couleurs ont-elles changé ? (1)

As-tu une autre sensation ? (4)

Qu'en est-il de tes épaules ? (1)

Comment se sentent-elles ? (2)

Sont-elles tendues ? (1) Dures ou souples ? (1)

As-tu l'impression que de lourdes charges reposent sur elles ? (1)

Peut-être as-tu envie de les faire bouger, de faire des cercles, de les secouer. (3)

Maintenant tire tes épaules vers le haut, en direction des oreilles. Tire (2) - maintiens (2) - relâche. (2)

Comment se sentent-elles maintenant ? (2)

Quelque chose a-t-il changé d'avec auparavant ?

Guide maintenant ton attention vers ta tête. (1)

Où sens-tu ta tête ? (1)

Sens-tu un lien entre ta tête et le reste de ton corps ? (2) Ou bien existent-ils indépendamment l'un de l'autre ? (2)

La tête te semble-t-elle lourde ou légère ? (2)

Chaude ou froide ? (2)

Fais tourner ta tête lentement, et avec précaution. (2) Ressens bien les mouvements circulaires du cou et de la tête. (2)

Puis laisse ta tête de nouveau s'arrêter au milieu. (2)

Comment la sens-tu maintenant ? (2)

Qu'est ce qui a changé ? (3)

Pour finir, bande encore une fois tous les muscles de ton corps. (1) Contracte-les (1) - Reste come ça (2) - Relâche. (2)

Sens ton corps. (1)

Comment se sent-il maintenant ? (2) Que ressens-tu ? (2)

Quelque chose a-t-il changé par rapport à avant cet exercice ? (3)

Dirige maintenant à nouveau ton attention sur ta respiration. (1) Inspiration (1) - Expiration. (1)

## 2. Exercices d'imagination (Voyages pensés)

Je rappelle pour mémoire:

Lorsque tes yeux sont fermés, tu as à tout moment la possibilité de les rouvrir. Dès que tu ressens de la peur, ou que tu ne te sens plus bien, tu peux tout simplement ouvrir les yeux, et revenir ainsi à l'ici et maintenant.

### 2.1. Exercice d'imagination: un lieu

- auparavant: Induction 1 ou 2

Respire profondément quelques fois.

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Imagine-toi que tu voyages, à l'aide de tes pensées et sur les ailes de ta fantaisie, vers un endroit où tu peux te retirer en toute sécurité. (1)

Un lieu qui pourrait être ta maison. (1) Un lieu dans lequel tu peux trouver le calme et la paix. (3)

Peut-être est-ce un lieu dans la nature; (1) comme par exemple un endroit au bord de la mer, (1) sur la plage, (1) ou un lieu à la montagne, (1) à la forêt ou sur un pré fleuri. (1) Peut-être est-ce une maison, ou une grotte. (1) Peut-être est-ce un lieu qui n'existe que dans ton imagination. (3)

Sois ouvert à ce que tu peux voir maintenant avec tes yeux intérieurs. (2)

Que peux-tu voir? (2) Quelles couleurs peux-tu voir à cet endroit, dans lequel tu peux te retirer en sécurité (2)

Quelle est l'intensité et la luminosité des couleurs? (2)

Peut-être les couleurs, leur intensité et leur luminosité sont-elles différentes que lorsque tu vois avec tes yeux „normaux“. (2)

Fais des expériences avec ces couleurs, change leur luminosité, rends les couleurs plus claires ou plus foncées (1)

Comment trouves-tu les différences? (2)

Trouve ensuite des couleurs et des intensités qui te sont agréables (3)

Qu'est-ce que tu entends? (2)

Quels sons et quels bruits arrivent à ton oreille? (2)

Peut-être entends-tu le vent, (1) le froissement de la forêt, (1) les vagues de la mer, (1) le murmure d'une rivière (1) ou le gazouillis d'un oiseau? (1)

Peut-être entends-tu, après un moment, les sons et les bruits composer des mélodies? (3)

Qu'est-ce que tu peux sentir? (1) Quelles odeurs se retrouvent dans cet endroit, où tu peux retrouver le calme et la paix? (2)

Quel parfum flotte-t-il dans l'air? (3)

Peut-être peux-tu sentir un goût? (1) Par exemple celui du sel de la mer qui flotte dans l'air? (3)

Comment sens-tu le sol sous tes pieds? (2) Marches-tu sur un sol tendre, qui répond simplement à chacun de tes pas? (1)

Par exemple à la forêt, (1) sur un pré, (1) à la plage? (2)

Marches-tu pieds nus ou avec des chaussures? (1) Comment sens-tu l'herbe ou le sable sous tes pieds? (3)

Peux-tu sentir encore d'autres choses? (2) Par exemple le vent qui joue avec tes cheveux (1) ou la chaleur du soleil sur ta peau? (1) Ou bien des gouttes d'eau rafraîchissantes sur tes bras ou ton visage? (3)

Peut-être as-tu d'autres sensations? (2) Ouvre-

toi avec tous tes sens! (1)

Quelles sont toutes les choses que tu perçois dans ce lieu où tu t'es retiré en sécurité, (1) qui est ta maison, (1) où tu trouves le calme et la paix? (3)

Pense bien que tu peux changer tout ce qui t'est désagréable parmi tes sensations - les couleurs, (1) les sons, (1) les odeurs (1) - que tu peux les transformer jusqu'à ce qu'elles te donnent du bien-être. (5)

Aspire en toi avec chaque bouchée d'air le calme, (1) la paix, (1) la sécurité, (1) et la retraite de ce lieu. Sens comment la force et vigueur que te donne ce lieu s'épanouissent dans ton corps, et atteignent chaque cellule de ton corps. (3)

Peut-être voudrais-tu te reposer un peu? (1) Alors regarde autour de toi, et cherche un endroit où tu peux te coucher ou t'asseoir. Sens la paix profonde qui t'entoure. (3)

Peut-être préfères-tu explorer cet endroit d'un peu plus près? (1) Alors promène-toi en lui. Qu'y a-t-il à y découvrir? (3)

Peut-être y a-t-il encore d'autres êtres vivants ici? (1) Peut-être des animaux, (1) des êtres humains, ou encore d'autres êtres? (1) Tu sais que seuls ceux qui ont ta permission ont le droit et la possibilité de venir dans cet endroit. (1) Ce lieu est protégé et tu es ici en sécurité. (2) Salue les êtres vivants, humains et animaux, que tu rencontres. (2) Sens la confiance qui règne entre vous, (1) le lien profond, (1) le plaisir de vous rencontrer ici et d'être ensemble. (5)

Maintenant, tu te prépares lentement au retour. (2)

Fais tes adieux aux humains, aux animaux et aux autres êtres que tu as rencontrés. (2) Fais tes adieux en sachant que tu connais le chemin pour venir ici, et que tu peux revenir quand bon te semble. Tu n'a qu'à fermer les yeux et à t'imaginer cet endroit. (3) Remercie chacun que tu as rencontré ici. (2) Remercie aussi ce lieu dans lequel tu te sens sûr et protégé, (1) où tu as trouvé le calme et la paix, (1) qui est pour toi comme ta maison. (1) Sens bien ce „merci“ en toi. (2)

Lorsque tu prends maintenant le chemin du retour, sois bien attentif à prendre avec toi toutes ces bonnes émotions que tu as ressenties. (1) Elles sont enregistrées dans ton corps. (3)

Concentre-toi maintenant à nouveau sur ta respiration. (1) Sens comment tu inspires et comment tu expires. (1)

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Poses tes deux mains croisées sur ton cœur (1) et sens les bonnes émotions que tu as rapportées de ce lieu de sécurité (1) et de retraite; (1) sens-les couler dans ton cœur. (2) Ressens la chaleur de tes mains sur ton cœur. (1) Ressens le calme et la paix qui t'entourent. (1) Chaque fois que tu poseras, à partir de maintenant, tes mains sur ton cœur, (1) tu pourras te relier à ce sentiment de sécurité et de retraite. (3)

Alors ouvre lentement les yeux (1) et reviens vers l'ici et maintenant. (1) Sens les frontières de ton corps, (1) sens comme ton corps touche la chaise sur laquelle tu es assis, ou le sol sur lequel tu es couché. (3)

Étire-toi dans tous les sens (1), bouge les bras et les jambes, (1) peut-être as-tu envie de secouer ton corps, ou de faire quelques pas. (1) Sens la force et la vigueur nouvelles qui sont en toi.

## 2.2. Exercice d'imagination: un Jardin

- *auparavant: Induction 1 ou 2*

Respire profondément quelques fois.

Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Imagine que tu voyages, à l'aide de tes pensées et sur les ailes de ta fantaisie. (2)

Imagine-toi un jardin. (3)

A quoi ressemble ce jardin? (3)

Peut-être ce jardin est-il entouré d'une haie (1) ou d'un mur recouvert de lierre. (1) Ou bien le jardin est entouré d'arbres qui le protègent. (2)

Est-ce un jardin enchanté (1) ou un jardin avec des plates-bandes soignées portant des légumes et des fleurs? (1) Est-ce un jardin potager, ou plutôt un jardin comme un parc? (2)

Peut-être est-ce un jardin qui n'existe pas en réalité, ou bien c'est un jardin qui existe dans ton imagination. (2)

Que peut-on y trouver, dans ton jardin? (2)

Peut-être y a-t-il des fleurs, des plates-bandes, des buissons, des arbres ou des pelouses? (2)

Peut-être s'y trouvent-t-il une fontaine, un

étang avec des poissons, ou un petit ruisseau? (3)

Qu'y a-t-il à découvrir? (1) Y a-t-il un banc, une balançoire, ou une autre place où s'asseoir? (2)

Est-ce qu'il y a des animaux? (1) Si oui, lesquels? (1) A quoi ressemblent-ils? (1) Quels bruits font-ils? (1) Sont-ils confiants, ou craintifs? (3)

Prends conscience de tout ce que tu peux voir. (1) Quelles sont les couleurs de ton jardin? (2) Quelle est l'intensité et la luminosité de ces couleurs? (2)

Peut-être les couleurs, leur intensité et leur luminosité sont-elles différentes que lorsque tu vois avec tes yeux „normaux“ (2)

Fais des expériences avec ces couleurs, change leur luminosité, rends les couleurs plus claires ou plus foncées (1)

Comment trouves-tu les différences? (2)

Trouve ensuite des couleurs et des intensités qui te sont agréables (3)

Qu'entends-tu? (2)

Quels sons et quels bruits viennent-ils à ton oreille? (2)

Peut-être entends-tu le vent, le bruissement des arbres, le clapotis d'un ruisseau ou le gazouillis d'un oiseau? (2)

Quelles odeurs sens-tu? Quels parfums viennent-ils de ton jardin? (1) Peut-être sens-tu le parfum des fleurs, des arbres, des herbes, du gazon? (3)

Peut-être sens-tu même un goût? (2)

Comment le sol se fait-il sentir sous tes pieds? (1) Marches-tu sur un sol tendre, qui réagit doucement à chacun de tes pas? (2)

Marches-tu sur de l'herbe tendre ou sur du sable? (2)

Portes-tu des chaussures, ou es-tu pieds nus? (1)

Comment ressens-tu cela? (2) Sens-tu aussi d'autres choses? (2) Par exemple le vent dans tes cheveux, ou la chaleur du soleil sur ta peau? (2) Ou bien des gouttes d'eau rafraîchissantes sur ton bras ou ton visage? (2)

Peut-être as-tu encore d'autres sensations? (2) Ouvre-toi avec tous tes sens! Quelles sont toutes ces choses que tu peux percevoir dans ton jardin? (4)

Pense bien tu peux transformer tout qui ne t'est pas agréable parmi ce que tes sens perçoivent - les couleurs, (1) les sons, (1) les odeurs (1) - jusqu'à ce que ces sensations t'apportent un bien-être. (5)

Maintenant que tu t'es habitué un peu à ton



jardin, imagine un grand tas de compost. (2) Un tas de compost qui peut tout transformer, et tout faire revenir à la terre. (2) Où se trouve ce tas de compost dans ton jardin? (2) A quoi ressemble-t-il? (2) Quelles odeurs sens-tu? (2) As-tu aussi d'autres sensations? (4) Imagine maintenant que tu portes tout ce qui te pèse dans un sac à dos. (3) Tes épaules ont une lourde charge à porter, et ton dos est tout courbé sous le poids de ce ballast. (2) Pose le sac à dos à côté de toi. (2) Déballe les choses qui s'y trouvent, et regarde-les l'une après l'autre. (3) Examine chaque objet particulier, et décide si tu veux le garder ou t'en séparer. (2) De quelles choses aimerais-tu te débarrasser, (1) desquelles voudrais-tu te défaire? (3) Tu poses de côté ce que tu aimerais garder. (1) Et tu poses sur le tas de compost les choses qui te pèsent, et dont tu aimerais te défaire. (5) Sois sûr que le tas de compost va tout transformer, tout remettre dans le cycle des matières. Fais la demande de cette transformation. (5) Fais l'expérience du soulagement que tu ressens maintenant. (3) Comment est-elle, cette nouvelle légèreté? (2) Maintenant que tu as tout lâché et tout abandonné ce qui te pesait, et maintenant que cela peut être transformé. (3) Où sens-tu la légèreté dans ton corps? (5) Lorsque tu es certain d'avoir déposé sur le tas de compost tout ce dont tu veux te débarrasser, remballer les choses que tu aimerais garder dans ton sac à dos. (2) Regarde les choses que tu emballes et que tu reprends avec toi. (2) Peut-être, la prochaine fois que tu reviendras ici, voudras-tu te défaire d'encore plus de choses. (1) Peut-être cependant est-ce assez pour aujourd'hui. (4) A quoi ressemble ton sac à dos maintenant? (3) Est-il plus petit qu'avant? (1) Le reconnais-tu encore? (3) Maintenant remets ton sac à dos. Peut-être es-tu étonné de sa légèreté, et peut-être dois-tu tout d'abord t'habituer à ce nouveau poids. (2) Comment te sens-tu avec ce nouveau sac à dos sur les épaules? (2) Te sens-tu soulagé? (1) Où sens-tu le soulagement dans ton corps? (2) Qu'est ce qui a maintenant de la place pour vivre, pour pousser? (5)

Respire maintenant quelque fois profondément. (1) Fais l'expérience de cette nouvelle légèreté qui traverse ton corps et qui atteint chaque cellule de ton corps. (4) Sens comment le plaisir et le courage de vivre accompagnent cette légèreté en toi. (5)

Maintenant prépare-toi lentement au chemin du retour. (2) Fais tes adieux à ton jardin, le lieu de la transformation. (2) Pars en sachant que tu connais le chemin qui mène ici, et que tu peux y revenir à n'importe quel moment. (1) Tu n'as qu'à fermer les yeux, qu'à t'imaginer ton jardin et le tas de compost. (2) Lorsque tu prends le chemin du retour, sois bien conscient que tu prends avec toi toutes les bonnes émotions. (1) Elles sont enregistrées dans ton corps. (3)

Concentre-toi maintenant à nouveau sur ta respiration. Sens comment tu inspires et comment tu expires. (1) Inspiration (1) - Expiration (1) Inspiration (1) - Expiration (1) - Inspiration (1) - Expiration (1).

Fais le poing avec tes deux mains. (2) Puis ouvre les deux mains rapidement et écarte les doigts, de manière à ce que tes doigts fassent entendre un bruit en frottant tes paumes. En ouvrant tes mains, imagine-toi que tu as vraiment tout lâché ce qui te pesait. (3) Chaque fois que feras ce geste avec les mains, à partir de maintenant, tu pourras faire revenir ce sentiment de légèreté, et ressentir en toi ce courage de vivre. (3)

Alors ouvre lentement tes yeux (1) et reviens à l'ici et maintenant. (1) Prends conscience des frontières de ton corps, (1) sens comment ton corps s'appuie sur la chaise sur laquelle tu es assis, ou sur le sol sur lequel tu es couché. Tends-toi et étire-toi, (1) bouge tes bras et tes jambes, (1) peut-être ton corps a-t-il envie de se secouer, ou de faire quelques pas. (1) Sens la nouvelle force et la nouvelle vigueur qui sont en toi.