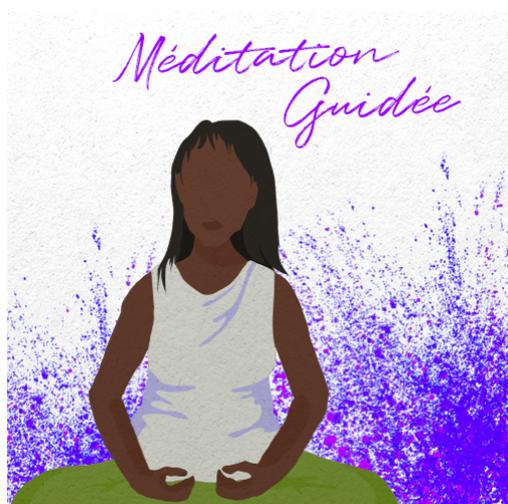


Retrouver la confiance et la paix

*Plus vous vous entraînez à aller dans ce lieu de sécurité intérieure,
plus ce sera une ressource dans les moments plus difficiles*



Cette **méditation guidée** est proposée par Alice Araguas, psychomotricienne et docteure en neurosciences, pour aider les personnes ayant subi des violences à relâcher les tensions physiques et émotionnelles.

Par des techniques de respiration et de relaxation, cette méditation permet de réduire l'anxiété et de s'ancrer dans le moment présent. Une invitation à visiter son lieu de sécurité intérieure ...

Votre lieu de sécurité intérieure est un endroit qui vous appartient à vous seul

Installez-vous confortablement en position assise ou allongée, à votre choix. Et sentez les points de contact de votre corps avec le support sur lequel vous êtes. Au niveau du dos, des fesses, des jambes, des pieds. Sentez ces points de contact de votre corps avec le support.

Et je vous invite maintenant à porter votre attention sur votre respiration. Sentez l'air qui rentre dans votre poitrine, dans vos poumons, à l'inspiration. Et l'air qui sort à l'expiration. Respirez de plus en plus amplement. Et à chaque respiration, vous apportez un peu plus de détente à votre corps.

Et vous allez imaginer un endroit dans lequel vous êtes parfaitement confortable. Ce peut être un endroit que vous connaissez ou un endroit que vous imaginez. Continuez de sentir ce que ça vous fait d'être dans cet endroit. Sentez la luminosité, la température. Regardez le paysage tout autour de vous, les couleurs, les formes. Portez votre attention sur les bruits, peut-être des chants d'oiseaux, le bruit d'une rivière.

Et puis vous allez choisir, dans cet endroit, un fauteuil pour vous installer. Et vous allez faire tous les ajustements pour sentir encore plus de confort, encore plus de douceur. Sentez, par exemple, un plaid, une couverture toute douce, de gros coussins moelleux. Vous êtes complètement tranquille, complètement apaisée dans ce fauteuil. Votre lieu de sécurité intérieure est un endroit qui vous appartient à vous seul. Vous seul pouvez décider qui a le droit d'y entrer.

Et pour sentir encore plus de sécurité dans cet endroit, je vous invite à imaginer un système de protection tout autour de votre lieu de sécurité. Ça peut être des barrières ou des murs, un système d'alarme, ou bien un dôme invisible tout autour de votre lieu sûr. Ce système de protection vous protège complètement, fait que vous êtes complètement en sécurité. Prenez le temps de sentir la sécurité dans votre corps. Peut-être des sensations de chaleur, d'enveloppement, de douceur, de relâchement. Continuez de sentir la sécurité et vous allez déposer en pensée tout ce qui vous aide à vous sentir encore plus à l'aise dans ce lieu.

Vous pouvez, par exemple, amener vos plus beaux livres, vos films préférés, un appareil pour écouter de la musique, votre nourriture favorite, vos peluches ou animaux de compagnie y ont aussi leur place. Continuez de

sentir la détente, le réconfort d'être dans ce lieu qui vous appartient totalement. Je vous invite à emporter ces sensations de douceur et de détente avec vous pour le reste de votre journée.

Plus vous vous entraînez à faire le lieu de sécurité intérieure, plus ce sera une ressource dans les moments plus difficiles. Et pour terminer cet exercice, je vous invite à remettre tout doucement du mouvement dans votre corps. Vous pouvez bouger la tête, les doigts, les orteils. Inspirez profondément, expirez. Et à votre rythme, vous pouvez ouvrir les yeux pour revenir complètement dans le moment présent.