

## Accueillir

Je vous invite à vous installer confortablement dans ce fauteuil et à observer ce qui se passe dehors, derrière cette fenêtre... ce que vos yeux peuvent accueillir, les formes, les couleurs, le ciel... et ce que vos oreilles peuvent recevoir : les bruits, les sons... je vous invite à porter votre regard à l'intérieur, ici, dans cette pièce; observez les objets qui attirent votre regard, votre attention, vos yeux, ce qui vous entoure... et les bruits que vos oreilles peuvent entendre...

Maintenant je vous propose d'être attentif à ce qui se passe ici et à installer votre corps le plus confortablement possible : comment vos pieds sont posés sur le sol, comment vos fesses et vos cuisses sont posées sur le fauteuil, votre dos...le cou...la tête... Bien...

Maintenant, pendant qu'une partie de votre esprit continue à observer ce confort, vous le sentez?... vos paupières peuvent avoir envie de se fermer et l'autre partie de l' esprit peut observer votre respiration, qui s'installe, cette respiration vient là, en vous, par le nez, l'air remplit vos poumons, cet air coule dans votre corps tout entier, comme une rivière dans son lit... Accueillez cette respiration apaisante, à votre rythme... chaque respiration renforce votre confort intérieur : est-ce que ça va?

Et tandis que votre corps se pose, votre esprit va vous emmener vers un lieu, un endroit que vous aimez... un endroit confortable et rassurant pour vous, donnez vous le temps d'accueillir le calme profond de cet endroit... Ca va? Vous êtes bien? ça peut être un lieu que vous connaissez, un lieu imaginaire, un endroit que vous connaissez bien, peut-être... où vous voulez... vous vous promenez... il y a des odeurs, des senteurs, des couleurs, des sons, des bruits...

Alors, vous pouvez vous autoriser à prendre, à puiser dans ce lieu ce dont vous avez besoin... Ça va ?

Je vous invite à mettre en vous, à garder, dans un endroit connu de vous et seulement de vous, cette sensation particulièrement agréable, quelque chose qui vous fait du bien et que vous pourrez retrouver plus tard, quand vous en aurez besoin.

Avez-vous trouvé l'endroit où vous allez le ranger?

Quand vous aurez rangé ce qui est utile pour vous, vous pourrez prendre une respiration profonde et revenir ici et maintenant, dans cette pièce...

Etc...

C. RIBES et les autres...