

PROMOTION HORIZON

Je vous invite, si vous êtes d'accord, à vous installer confortablement dans ce fauteuil... en prenant votre temps... votre rythme à vous... qui est le bon pour vous... là, maintenant... Bien... Je vous propose de regarder autour de vous... pour prendre des repères... dehors dans un premier temps... puis dans la pièce ici... Et pendant que vos yeux regardent, des bruits peuvent parvenir à vos oreilles... Vous entendez des bruits ?... Bien... Des bruits du dehors... des bruits de la pièce... le son de votre respiration... Cette respiration qui respire... qui vous accompagne depuis toujours... et à chaque instant... et de façon naturelle... Et il y a aussi ma voix qui vous accompagne... qui peut devenir la voix de quelqu'un d'autre... un être cher... ou la voix de cette partie en vous, sage et profonde... et mes mots peuvent se transformer pour devenir les mots que vous avez besoin d'entendre... ceux qui vous sont utiles aujourd'hui... Et au fur et à mesure qu'une partie de vous continue de s'intéresser à la respiration... et à entendre ma voix... une autre partie de vous peut être curieuse des sensations dans le corps... les pieds sur le sol... le contact des cuisses... des fesses... du dos... sur le fauteuil... les bras... la tête... Vous sentez ces sensations ? C'est confortable ? ... Bien... Très bien... Donnez-vous le temps pour explorer les sensations et prendre du plaisir... Voilà... Et peut-être, pendant tout ce temps... le regard peut remarquer là... juste là... vous voyez ?... ce petit point lumineux, juste derrière vos paupières... et que vous n'aviez peut-être pas remarqué... ou alors remarqué peut-être... Est-ce que vous le voyez, ce point lumineux ? Bien... Peut-être est-ce un point de couleur... Bien... Et chaque respiration... calme et tranquille... peut vous permettre de vous rapprocher de ce point... confortablement... Et plus vous vous rapprochez de ce point... plus vous vous rendez compte que vous pouvez voir au travers... que vous pouvez voir beaucoup plus loin que ce point... Et c'est un autre horizon qui s'ouvre à vous... Autorisez-vous ce passage vers cet endroit plaisant et sécurisant... C'est peut-être un lieu familier... un lieu que vous avez connu, puis oublié... ou encore un lieu que vous imaginez maintenant... Donnez-vous le temps dont vous avez besoin... Vous regardez les couleurs... les formes... vous percevez les sons, les bruits, de la musique peut-être... Est-ce qu'il y a de la musique ?... Excellent... Et vous sentez les parfums... Vous pouvez vous promener dans votre endroit agréable... Et peut-être vous pouvez choisir... et ramener de cet endroit quelque chose d'utile pour vous... ou d'intéressant... pour vous aujourd'hui...

et qui pourra l'être aussi plus tard... Vous avez choisi quelque chose ?... Magnifique... Et lorsque vous sentez que c'est le bon moment pour vous... vous pouvez revenir par le même chemin en prenant bien soin de ramener avec vous les ressources et les apprentissages... Et de vous retrouver ici dans cette pièce... De retrouver le contact du fauteuil... Vous sentez vos doigts, vos pieds, votre respiration tranquille, et là vous pouvez prendre une nouvelle inspiration et vous étirer, et faire tous les mouvements utiles pour vous, pour revenir complètement ici et maintenant.

Franck GARDEN-BRECHE

Sylvie DESERT

Agnès BRISSOT

Michel RENAUD

Frédérique TRONSON