Mise en transe n°3 :

Tu peux fermer les yeux et te concentrer sur ta respiration, et sur toutes les sensations de ton corps, que ce soit la manière dont ta tête est appuyée sur l'oreiller ou la sensation du tissu sous tes doigts. Peut-être peux-tu imaginer quel genre de sensation tu pourrais ressentir si tu enlevais une paire de chaussures trop serrées que tu as portées toute la journée. Et imaginer par exemple, que tu mets tes pieds dans un baquet d'eau chaude et agréable à la température idéale. Peut-être peux-tu imaginer, la délivrance, le bien être, le confort que cela te procurerait. Et imaginer que cette détente pourrait se répandre dans tes chevilles comme une douce rivière de relaxation qui remonte le long de tes jambes et détend chaque muscle, régénère chaque cellule. Peut-être peux-tu sentir cette détente relâcher chaque muscle et évacuer tout le stress contenu dans tout ton corps. Progressivement, doucement, la détente s'installe remonte dans tes mollets, tes genoux, tes cuisses. Et chaque partie de ton corps qui sent cette sensation de détente devient légère, de plus en plus légère. Tellement légère que bientôt tu ne sentiras plus le bas de ton corps, comme si j'y accrochais des ballons et qu'il pouvait se soulever vers le ciel. Tu as l'impression de flotter, d'être en apesanteur. Cette sensation de légèreté, de bien-être et de détente remonte le long de ta colonne vertébrale et se diffuse dans tout ton dos, ton ventre et ta poitrine. Tu te sens tellement bien. Et puis c'est au tour de tes épaules d'accueillir cette énergie bienfaisante et de sentir qu'elle se répand sur tes bras comme une cascade de joie et de bonheur, terminant sa course dans le bout de chacun de tes doigts. Cette relaxation qui se répand maintenant dans ton cou, ta nuque et remonte dans ton cuir chevelu pour venir redescendre sur ton front comme une douce vague de plaisir qui vient caresser tes paupières, tes joues, ton nez, ta bouche et relâche tes mâchoires.

Est-ce que tout ton corps est à présent détendu et léger ? Car c'est tellement agréable quand on ressent cela. Tu sais, être si léger que tu pourrais te soulever, te décoller de ton lit et t'envoler dans le ciel comme un oiseau. Ressentir la même liberté, le même plaisir. Tu pourrais aussi aller te poser sur un nuage doux blanc et cotonneux, pour observer ta vie avec une vue plus élevée, plus objective, plus épanouissante…