Je m’installe confortablement dans la position dans laquelle je souhaite entrer dans le sommeil. Mes yeux se ferment, en signe de retrait du monde extérieur. Je peux maintenant plonger progressivement dans le sommeil, un sommeil très profond, très réparateur. Je pose mes mains sur mon ventre, ou simplement, je les laisse reposer le long de mon corps. Pour commencer, je relâche globalement toutes les parties de mon corps, de la tête aux pieds.

Maintenant, je vais apporter une détente progressive à toutes les parties de mon corps. Le front pour commencer. Il devient calme, lisse comme la surface d’un lac paisible le matin à l’aube. Ensuite, le contour de mes yeux. Je relâche chaque petit muscle autour de mes yeux et je ressens les sensations agréables que me procure ce relâchement. Je desserre mes mâchoires. Je relâche ma langue, ma bouche, mes lèvres. Je fais de même avec l’arrière de mon crâne ainsi que ma nuque. Je détends intégralement toute cette zone. Ma tête devient lourde, plus rien ne la retient, et elle s’enfonce dans le coussin. Je ressens maintenant la zone de ma gorge, et je la relâche en conscience. Je fais de même avec la zone de mes épaules. Tout le stress accumulé se dissipe. Ensuite, mes deux bras. Je les libère de toutes crispations, de toutes tensions. Comme ma tête, mes deux bras deviennent lourds, très lourds. Je ressens intensément le champ d’énergie de mes deux mains. Plus je ressens, plus je m’ancre profondément dans la relaxation. Je remarque que les perceptions changent dans mon corps. Mon ressenti devient plus fin, plus subtil. De nouvelles sensations apparaissent. Je ressens ces sensations, sans les nommer, sans les analyser. Puis, je porte mon attention sur mon ventre. J’en relâche toutes les tensions, toutes les crispations, je dénoue tous les nœuds, afin de permettre à ma respiration de redevenir entièrement naturelle, harmonieuse, profonde. Je ressens le plus intensément possible les sensations que ma respiration me procure dans mon ventre. Plus je ressens, plus mon esprit retrouve le calme. Je me prépare ainsi à entrer dans un profond sommeil réparateur. Mon ventre est totalement relâché et je ressens cette vague agréable de détente qui commence à imprégner tout mon corps. Mon ventre est comme la surface d’un océan paisible, très calme. De légères vagues rythment sa surface. Mon mental et mon émotionnel s’apaisent totalement. Je respire profondément, silencieusement. Dans ce grand calme, j’observe le rythme fluide de ma respiration. Plus je ressens, plus mon mental s’apaise, et plus je m’ancre dans une profonde relaxation. Maintenant, j’apporte la détente à la zone de mon bassin, puis de mes deux jambes, jusqu’au bout des pieds. Je focalise mon attention sur mes deux pieds, et je ressens les sensations qui s’y trouvent. Tout mon corps, de la tête aux pieds, est totalement détendu. Il est lourd, très lourd. C’est comme s’il s’enfonçait dans le matelas. J’imagine maintenant que mon corps devient plus chaud. Une chaleur agréable l’imprègne de part en part. Je me sens comme dans un cocon, dans mon propre corps, et je suis de plus en plus paisible.

Maintenant, j’imagine que je me trouve dans un très beau jardin, avec des arbres, un joli ruisseau, un étang, des fleurs aux multiples couleurs, toutes plus belles les unes que les autres. J’observe ce qu’il y a autour de moi. Je me balade pieds nus dans ce joli jardin. Je sens la sensation agréable des brins d’herbe qui caressent mes pieds. Je ressens également la douce chaleur du soleil sur mon visage. La paix qui règne dans ce jardin semble s’imprégner en moi-même. Mes pensées se font de plus en plus rares. Elles sont comme de petits nuages que je regarde passer dans l’immense étendue bleue du ciel. Le sifflement mélodieux des oiseaux attire mon attention, je les écoute. Je les observe s’élancer de branche en branche. Puis j’aperçois une petite cabane. Il y a de la fumée qui sort de la cheminée. La porte est ouverte, c’est une invitation pour que j’entre. Mon attention est attirée par le feu dans la cheminée. C’est un beau feu, avec des flammes bien vives. Je contemple ce feu, quelques instants. Dans ce feu, je vais maintenant pouvoir jeter toutes mes préoccupations, toutes mes peurs. Elles sont symbolisées par des piles de vieux papier, dont je vais pouvoir me libérer maintenant. Je les jette dans le feu. Ainsi, je vais pouvoir m’endormir en toute confiance, en toute sérénité, dans l’assurance que les choses vont maintenant rentrer dans l’ordre. Dans cette cabane, au coin du feu, il y a un lit moelleux. J’imagine que je m’y installe confortablement.

Je reviens maintenant à la sensation de mon corps allongé sur le lit. Je porte à nouveau mon attention sur la zone de mon ventre. Je veille à ce qu’il soit toujours bien relâché et que ma respiration soit toujours bien naturelle, silencieuse et profonde. Maintenant, je porte mon attention sur tout mon corps. Je le ressens dans sa globalité, comme un seul champ d’énergie. Je reste dans le ressenti de ma propre Présence, ici et maintenant. Je suis enraciné-e dans une paix profonde. Cette grande paix que je ressens en ce moment s’installe en moi définitivement, définitivement.