**Exercice de détente – 10 min**

**OBJECTIF :** Aider les gens à se détendre.

**DÉROULEMENT :**

Expliquez aux membres du groupe que vous allez faire un exercice de respiration profonde et de relaxation progressive/une méditation. Invitez ceux et celles qui se sentent à l’aise de le faire à y participer. Faites jouer de la musique douce et commencez à parler d’une voix apaisante.

Dites : « Je vous invite à vous asseoir confortablement sur votre chaise, avec les pieds bien à plat sur le sol. »

« Vous pouvez mettre vos mains sur vos genoux, dans la position que vous trouvez la plus confortable : les paumes vers le bas ou les paumes vers le haut. Ou encore, vous préférez peut-être que vos pouces et vos index se touchent. »

« Si vous êtes installé/installée confortablement, je vous invite à respirer lentement et profondément, trois fois de suite. » (Faites une pause.)

 « Si vous êtes à l’aise de le faire, je vous invite à fermer les yeux. »

Dites ensuite : « Inspirez lentement en comptant mentalement : 1, et 2, et 3, et 4. Expirez en comptant : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. »

« Inspirez : 1, et 2, et 3, et 4. Expirez : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. » Répétez cela.

« Maintenant, respirez normalement. »

« Je vous invite à prendre conscience de votre inspiration, et de votre expiration. » (Faites une pause)

« Sentez l’air entrer par vos narines... et ressortir, doucement et lentement, entre vos lèvres. »

« Si des pensées se présentent à votre esprit, observez-les simplement, comme si elles étaient des nuages distants, et elles finiront par se dissiper. »

« Concentrez-vous uniquement sur votre respiration. »

« Parcourez mentalement votre corps, pour voir s’il y a de la tension... et relâchez ces muscles tendus. » (Faites une longue pause)

« En commençant par vos pieds, dites-vous : “Je détends mes orteils. Je détends mes orteils. Je détends mes orteils. Mes orteils sont très détendus.” »

Continuez à guider les participants et participantes en disant :

« Je détends mes pieds. Je détends mes pieds. Je détends mes pieds. Mes pieds sont très détendus. »

Répétez l’énoncé ci-dessus en insérant différentes parties du corps, par exemple les chevilles, jambes, mollets, genoux, cuisses, hanches, abdomen, poitrine, dos, torse, épaules, cou, visage.

 « Je détends l’arrière de ma tête. » (Marquez des pauses pour que les gens complètent mentalement les phrases.)

« Je détends mon corps entier. » (Faites une longue pause.)

Terminez en disant :

 « En votre for intérieur, je vous invite à dire doucement : "Je suis calme. Je suis serein/sereine. Je me sens bien centré/centrée. Je me sens solide." »

« Quand vous serez prêt/prête, si vous avez les yeux fermés, je vous invite à les rouvrir. »