

## **Relaxation / sophrologie : le sourire intérieur**

Asseyez-vous ou allongez-vous, laissez s'appuyer votre tête, votre dos, votre bassin, vos jambes. Consacrez au moins deux minutes à l'attention portée à la décontraction de votre corps.

Ralentissez votre respiration, observez ses mouvements, sa régularité. Accordez-vous une minute de silence, en laissant les bruits de l'extérieur s'estomper...

Laissez votre esprit vagabonder, en l'incitant à retrouver un événement récent, un moment (dans votre passé proche) que vous avez vécu de manière plaisante, agréable, réjouissante.

Revisitez ce moment en laissant se dérouler un film dont vous évoquez les meilleurs instants. Soyez attentif aux images, à l'ambiance, à l'atmosphère. Réalisez que les conditions réunies faisaient de cette parenthèse « un moment parfait ».

Dans ce souvenir, il y a certainement des personnes qui vous entourent : vous pouvez les revoir, ainsi que leur comportement, leur attitude, leurs expressions. Le simple fait de les évoquer à nouveau vous réjouit. Recontactez vos réactions, vos ressentis dans leurs aspects les plus physiques : sensation de bien-être, d'équilibre, de ralentissement, de détente, de chaleur.

Recontactez vos ressentis émotionnels : légèreté, joie, fierté, curiosité, émerveillement, surprise, amusement, plaisir...

À ces évocations, laissez éclore en vous un sourire intérieur. Vous ressentez la joie et vous pouvez intérieurement sourire. Ce sourire répand en vous du bien-être, une énergie profonde et douce qui fait du bien, qui pétille. Vous ressentez de la plénitude, une expansion au niveau du cœur.

Laissez monter ce sentiment très profond et très fort. Il déborde et peut fleurir sur vos lèvres. Vos joues sont relâchées et les coins de vos lèvres remontent légèrement pour esquisser un léger sourire. Cette sensation se diffuse à tout votre visage. Le sourire intérieur rayonne sur votre visage.

Sentez-vous apaisé et joyeux. Cette joie vient de très loin, elle peut tout envahir. C'est une énergie intérieure qui peut rayonner à l'extérieur.

Pour la désophronisation : amplifier la respiration, s'étirer, faire des mouvements libres