**Training autogène**

Directives : (à lire à voix calme, lente et douce)

‘‘Installez-vous confortablement, en vous assurant que tous les parties de votre corps soient confortablement posées sur … (le divan, le lit, la chaise, etc.).

Assurez-vous que vos pieds et vos bras soient décroisés.

Lorsque vous êtes confortables, fermez vos yeux afin de mieux centrer votre attention sur les énoncés et les sensations corporelles qui émergeront d’elles-même, sans aucun effort de votre part.

Vous commencez par prendre une profonde inspiration à partir de votre ventre. Vous inspirez lentement, calmement et profondément. Vous retenez votre inspiration quelques secondes, puis vous relâchez lentement. Vous remarquez la tension en vous qui se libère avec votre expiration. Dorénavant, à chaque inspiration, vous inspirez à partir de votre ventre et votre ventre se gonfle. À chaque expiration, la tension se libère. Sans effort. (répéter cette suggestion à 3 fois)

Vous continuez à respirer lentement, calmement et profondément. La tension en vous se libère de plus en plus à chaque respiration. Vous devenez de plus en plus calme. Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Vous allez relaxer maintenant chaque partie de votre corps, en portant attention à chaque énoncé phrase et aux sensations émergeant spontanément.

Relaxez maintenant votre pied droit. Les muscles de votre pied droit se relâchent et se détendent. Votre pied droit devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre mollet droit. Les muscles de votre mollet droit se relâchent et se détendent. Votre mollet droit devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre cuisse droite. Les muscles de votre cuisse droite se relâchent et se détendent. Votre cuisse droite devient de plus en plus lourde, de plus en plus chaude, de plus en plus relaxé.

Toute votre jambe droite est maintenant de plus en plus relaxée, s’enfonçant confortablement. Vous continuez à respirer lentement, calmement et profondément, et la tension se libère de plus en plus. Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Relaxez maintenant votre pied gauche. Les muscles de votre pied gauche se relâchent et se détendent. Votre pied gauche devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre mollet gauche. Les muscles de votre mollet gauche se relâchent et se détendent. Votre mollet gauche devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre cuisse gauche. Les muscles de votre cuisse gauche se relâchent et se détendent. Votre cuisse gauche devient de plus en plus lourde, de plus en plus chaude, de plus en plus relaxé.

Toute votre jambe gauche est maintenant de plus en plus relaxée, s’enfonçant confortablement dans le .... Vous continuez à respirer lentement, calmement et profondément, et la tension se libère de plus en plus.

Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Relaxez maintenant le bas de votre dos. Les muscles du bas de votre dos se relâchent et se détendent, s’allongeant de votre colonne jusqu’aux côtés. Le bas de votre dos devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant le milieu de votre dos. Les muscles du milieu de votre dos se relâchent et se détendent, s’allongeant de la colonne jusqu’aux côtés de votre dos. Le milieu de votre dos devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Toute votre dos est maintenant de plus en plus relaxé, s’enfonçant confortablement. Vous continuez à respirer lentement, calmement et profondément, et la tension se libère de plus en plus. Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Relaxez maintenant votre abdomen. Les muscles de votre abdomen se relâchent et se détendent. Votre abdomen devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre thorax. Les muscles de votre thorax se relâchent et se détendent. Votre thorax devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Toute votre tronc est maintenant de plus en plus relaxé. Vous continuez à respirer lentement, calmement et profondément, et la tension se libère de plus en plus. Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Relaxez maintenant votre épaule droite. Les muscles de votre épaule droite se relâchent et se détendent. Votre épaule droite devient de plus en plus lourde, de plus en plus chaude, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre bras droit, votre biceps et votre triceps. Les muscles de votre bras droit se relâchent et se détendent. Votre bras droit devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre avant-bras droit. Les muscles de votre avant-bras droit se relâchent et se détendent. Votre avant-bras droit devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre main droite. Les muscles de votre main droite, de votre paume et de vos doigts, se relâchent et se détendent. Votre main droite devient de plus en plus lourde, de plus en plus chaude, de plus en plus relaxé.

Tout votre bras droit est maintenant de plus en plus relaxé, s’enfonçant confortablement. Vous continuez de respirer lentement, calmement et profondément, et la tension en vous se libère de plus en plus. Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Relaxez maintenant votre épaule gauche. Les muscles de votre épaule gauche se relâchent et se détendent. Votre épaule gauche devient de plus en plus lourde, de plus en plus chaude et de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre bras gauche, votre biceps et votre triceps. Les muscles de votre bras gauche se relâchent et se détendent. Votre bras gauche devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre avant-bras gauche. Les muscles de votre avant-bras gauche se relâchent et se détendent. Votre avant-bras gauche devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre main gauche. Les muscles de votre main gauche, de votre paume et de vos doigts, se relâchent et se détendent. Votre main gauche devient de plus en plus lourde, de plus en plus chaude, de plus en plus relaxé.

Tout votre bras gauche est maintenant de plus en plus relaxé, s’enfonçant confortablement. Vous continuez de respirer lentement, calmement et profondément, et la tension en vous se libère de plus en plus. Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Relaxez maintenant votre cou. Les muscles de votre cou se relâchent et se détendent (si la personne est assise : seuls les muscles servant à maintenir votre cou droit travaillent quelque peu). Votre cou devient de plus en plus lourd, de plus en plus chaud, de plus en plus relaxé.

Relaxez maintenant votre cuir chevelu. Les muscles sous votre cuir chevelu se relâchent et se détendent. Ils deviennent de plus en plus lourds, de plus en plus chauds, de plus en plus relaxés.

Relaxez maintenant votre front. Les muscles de votre front se relâchent et se détendent.

Relaxez vos joues. Les muscles de vos joues se relâchent et se détendent.

Relaxez votre bouche. Les muscles de votre bouche se relâchent et se détendent.

Toute votre tête est maintenant de plus en plus lourde, de plus en plus chaude, de plus en plus relaxée.

Votre cœur bat de plus en plus calmement.

Tout votre corps est maintenant relaxé, profondément relaxé. Vous pouvez profiter de cet état de détente. Je vous laisse maintenant quelques minutes pour savourer et approfondir davantage cet état.

Quand vous vous éveillerez, cet état de détente pourrait continuer d’être présent en vous et vous pourriez y revenir par vous-même et possiblement ressentir à nouveau cette sensation de relaxation, d’apaisement. Vous pourrez profiter de la journée qui s’offre à vous.

(2 ou 3 minutes)

Maintenant, ouvrez vos yeux. Étirez-vous à votre gré.

Comment vous sentez-vous ?’’

1. Idéalement, vous enregistrez la session que vous faites avec la personne, lui permettant d’entendre votre voix et d’avoir ainsi accès quelque peu à votre présence hors session de thérapie. De plus, la personne n’a pas à faire l’effort cognitif de se donner les suggestions elle-même.
2. Vous demandez à la personne d’expérimenter cette technique, ou une autre de son choix, et l’état de relaxation au moins une fois par jour, afin que des effets bénéfiques puissent se produire et que le plaisir d’être relaxé devienne partie prenante de sa vie.