

Script espace de sécurité intérieur

Prenez quelques minutes dans un endroit calme, sans passage et où tu te sens suffisamment à l'aise pour laisser retomber la pression de tes épaules le temps d'un petit 10-15 minutes. Et une personne peut lire le texte suivant, d'une voix calme, posée, en prenant du temps entre les phrases et les mots, en respirant profondément par le ventre. Cela permet de calmer tout le groupe par corégulation 😊

« Installes-toi calmement sur ta chaise, sur le sol. Prends un coussin ou couche toi et assures toi de te sentir bien installé.e pour une petit moment avec toi-même où tu peux te poser.

Maintenant que tu es posé.e, regarde autour de toi, les lumières et les détails de ce qui t'entoure, y a-t-il des fenêtres qui te parlent plus ? Y a-t-il des points de l'espace qui attirent plus ton regard ? Quelles sont les couleurs et les nuances de lumières qui t'attirent le plus. Parce que tu les aimes bien ou parce qu'elles t'interrogent profondément.

Concentres ton attention sur les sons lointains, en te rendant compte de leur distance, et de comment ils t'impactent. Puis progressivement, rapproche la conscience des sons vers ceux qui t'entourent. La respiration des autres... Les bruits de ton propre corps. Peut-être même ton propre cœur et ses pulsation de plus en plus longues et posées dans les extrémités de tes doigts.

Pour tes yeux, fais bien comme tu le sens, ouverts ou fermés, quel est l'endroit le plus calme de mon corps ? Le plus posé, le plus sage, le plus ancré, le plus détendu ou le bon mot est celui qui fait sens, et pour la suite, chaque mot pourra être changé, modifié et pris pour rebondir encore plus loin de la façon qui sera juste pour toi. C'est normal d'avoir le mental qui commente ce qui se passe. Propose lui de prendre la place de passager, à coté. Comme s'iel pouvait être à la place passagere dans la voiture et regarder le paysage qui va commencer à défiler.

Tiens, c'est comment l'air qui rentre dans les poumons ? Comment est-ce que celui-ci modifie la température du nez, de la gorge et permet à l'oxygène d'aérer tout mon corps en passant par le sang. Celui-ci navigue jusqu'au cerveau... Et va permettre à une vie complexe de continuer. C'est intéressant de voir comment la respiration s'approfondit lorsque cela se passe. Et plus elle s'approfondit, plus je peux plonger dans un état de calme et d'apaisement profond. Est-ce que j'ai envie de l'approfondir ? ou de rester là ainsi ? Pas besoin d'y répondre, laissons le corps faire ce qu'il semble avoir envie de faire pour être bien posé.

Une fois à cet endroit-là, je me laisse emporter vers un souvenir lointain ou récent, ou vers un endroit là où ce sera le plus tranquille pour vous. Cela peut-être un endroit neutre, n'éveillant aucune émotion particulière. Dans tout les cas, quelque soit ce qui convient, je me retrouve dans un espace où la douceur, le calme, l'apaisement, la présence, l'amour ou tout autre émotions qui me fait sentir à ma place, fort.e et en sécurité là maintenant où je suis. Je peux ressentir chaque texture, chaque lumière, chaque présence. Et les observer avec un œil nouveau.

Et je regarde là où je suis. Je perçois ce qui m'entoure, tout ce qu'il y a autour de moi ? Etes-vous à l'intérieur ou à l'extérieur ? Quelle heure est-il dans la journée ? Est-ce dans la pénombre, l'obscurité ou en plein soleil ? Quel est le paysage autour de moi ? quelle est la température

extérieure ? y a-t-il des objets ? des personnes ? des arbres ? est-ce que j'entends des bruits autour de moi, de l'eau qui coule, un feu qui crépite ou bien du silence, tellement apaisant, de la musique, des paroles ?

Progressivement, je peux sentir cet espace se complexifier et prendre les nuances qui sont juste bien pour que je me sente parfaitement à ma place ici et maintenant. Et si quelque chose ne me convient pas, j'ai plus qu'à me demander : qu'est-ce que je changerais ou rajouterais pour que cela soit encore mieux ? Encore plus juste et adapté ? Je peux ramener tout ce qui est précieux pour moi et tout ce qui me rassure. L'occasion de se laisser surprendre par son imagination ! Je ressens l'air sur ma peau, sur mes vêtements. Et je peux percevoir encore plus finement comment je suis habillé (e), comment je suis chaussé (e).

Et, comme personne ne sait où je suis, donnons-nous le droit de nous y installer le plus confortablement possible, le droit de nous y reposer. A chacune des parties de soi.

Sens les odeurs de cet endroit, peut-être celle de mon parfum ou de ma fleur préférée, ou bien celle de la crème solaire comme lorsqu'on est à la plage, ou l'odeur de la nourriture qui me rappelle les fêtes. Là encore laissons nous surprendre... J'observe si j'ai un goût dans la bouche, et je lui donne toute l'attention dont j'ai envie...

Maintenant, c'est un bon moment pour faire les ajustements pour que se sentir en sécurité, à sa place, comme une force calme, là dans cet endroit, je peux m'entourer d'une bulle, d'un rideau d'arbres, d'un voile... et laisser mon imagination fonctionner comme elle le souhaite.

Je peux donner un nom à cet espace, celui que je veux. Est-ce espace d'intimité ? De sécurité ? De douceur ? De ressource ? De renforcement ? ou quoi d'autre ?

En répétant ce nom, ressens encore plus ces sentiments agréables, cet état profond, et je peux les ancrer ! Un peu comme une photo souvenir que je place près de mon lit pour me rappeler d'une présence qui m'est chère.

Et quand c'est le bon moment, maintenant ou dans une seconde, je peux laisser se passer un **geste signal**, dédié spécifiquement à cette expérience, à cet endroit, à ce nom, ou je peux choisir une **image**, comme une carte postale qui représente ce lieu. Quand je pense à cette image, à ce geste, je peux sentir ce qui se passe en moi, à quel point je suis apaisée, ou bien penser à un **mot**, comme « *confiance* » ou « *calme* ». Et quand je me répète ce mot dans mon oreille intérieure, je sens comme il m'apaise.

Avec une bonne respiration, j'active ce geste, ce mot, ou cette image, en me disant qu'à chaque expiration, il devient plus puissant, ce nouveau programme se met en place. Comme une fleur qui s'épanouit au coucher du soleil, répandant son doux et profond parfum.

(Pause)

Et quand je me sens prêt.e, je peux faire un chemin en trois pas pour revenir. Trois, je respire profondément et j'emporte avec moi ce geste, cette image ou ces mots, ce que j'ai envie de pouvoir réactiver dans les jours et les semaines qui viennent. Deux, je peux induire le geste ou un

geste et sentir la détente, le sourire ou la respiration qui change. Un, tu es bientôt là, pour revenir au reste de la journée. Tu peux prendre le temps avant de franchir le dernier pas. Et zéro, tu peux rouvrir les yeux.