

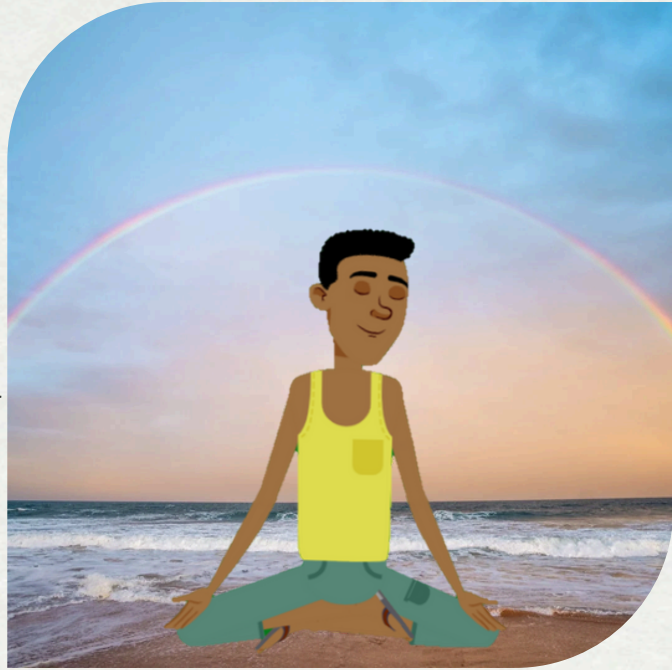
SANTÉ MENTALE

MÉDITATION GUIDÉE

La méditation guidée, également connue sous le nom de visualisation guidée, consiste simplement à méditer en suivant les instructions d'un guide. C'est l'une des formes de méditation les plus simples et elle est recommandée par de nombreux praticiens. La méditation guidée consiste à créer des images mentales de lieux ou de situations qui vous détendent. Pendant ce type de méditation, vous utilisez tous vos sens, tels que l'odorat, l'ouïe et le toucher.

Par exemple : Imaginez que vous souhaitez méditer sur la plage. Pour vous aider à vous imaginer sur place, vous pouvez...

- vous asseoir sur une serviette
- écouter un enregistrement du bruit des vagues
- utiliser un désodorisant à l'odeur de plage ou de mer.



Il s'agit de l'une des meilleures méthodes pour entrer dans un état de relaxation. La méditation guidée réduit le stress dans votre vie et peut vous aider à créer de nombreux changements positifs.

Vous pouvez suivre le script ci-dessous, un enregistrement ou une vidéo. Assurez-vous d'être dans un endroit calme et dans une position confortable. Il est recommandé de faire cet exercice avec des amis ou en famille.

Regardez les vidéos ou écoutez les enregistrements de méditation guidée ici :

Jeunes	Adultes	Enregistrements
		

Les instructions suivantes pour la méditation guidée sont basées sur cette ressource du [Clyfford Still Museum](#). N'oubliez pas de prendre votre temps à chaque étape. Il est préférable que quelqu'un vous lise les instructions pendant que vous pratiquez la méditation guidée.

- Prenez une position confortable (assis, debout ou couché).
- Fermez les yeux. Prenez deux respirations profondes. N'oubliez pas de respirer lentement.
- Vous allez visiter un endroit tranquille dans votre esprit. Imaginez un espace calme où vous vous sentez en sécurité, à l'aise et complètement détendu. Cet espace peut être à l'intérieur ou à l'extérieur... par exemple un jardin, un beau paysage... un endroit que vous aimez visiter... ou un endroit préféré de votre maison ou de votre communauté.
- En entrant dans cet espace tranquille, imaginez que vous vous libérez de vos angoisses, de vos soucis et de vos peurs...
- Votre stress et vos tensions disparaissent...
- Regardez autour de votre espace de tranquillité. Remarquez les détails.
- Que voyez-vous ? Quelles textures ou couleurs remarquez-vous ?
- Que sentez-vous ? Qu'entendez-vous ? Observez ce qui se trouve juste devant vous, dans votre espace paisible. Tendez la main et touchez cet objet. Que ressentez-vous ?
- Il s'agit de votre lieu privilégié où rien ne peut vous nuire... Où l'on ne vous demande rien.
- Remarquez que vos orteils, vos pieds et vos genoux sont plus détendus... Remarquez que vos jambes, vos hanches et le bas de votre dos se détendent...
- Remarquez que votre abdomen et votre poitrine sont plus légers...
- Remarquez que votre cœur se remplit de compassion...
- Remarquez que vos épaules et le haut de votre dos se relâchent...
- Remarquez que votre visage, vos yeux et votre front... se détendent...
- Votre corps, votre esprit, votre cœur et votre âme sont doucement enveloppés de tendresse, d'attention et d'amour.
- Maintenez ce sentiment de détente.
- Rappelez-vous que vous pouvez à tout moment revenir vous détendre dans cet espace tranquille de votre esprit.
- Dites cette affirmation à haute voix ou en silence pour vous-même : « Je suis en paix. Je peux me détendre ici. Je peux me rendre dans cet espace intérieur tranquille quand je le souhaite ».
- Lorsque vous êtes prêt, fermez les yeux.

Notez comment vous vous sentez après avoir terminé cet exercice. Si cet exercice a bien fonctionné pour vous, ajoutez-le à votre liste de ressources à utiliser lorsque vous êtes stressé.

