

## RESSENTIR L'ENERGIE DU SELF

Cette méditation est une ressource qui vous aide à vous connecter à votre espace intérieur. Elle peut servir de base à toute personne qui découvre le modèle IFS et qui souhaite faire l'expérience de son espace intérieur. Elle peut inspirer les thérapeutes IFS pour leurs séances d'accompagnement et pour leurs clients/patients de continuer à pratiquer entre les séances thérapeutiques.

*La méditation audio guidée « Ressentir l'énergie du Self » a été réalisée entièrement (rédaction du texte et production d'enregistrement) par la bulle Méditation (groupe de travail) d'IFS Association francophone. Elle est offerte en utilisation libre mais interdite pour une utilisation commerciale.*

*Inspiré du modèle de la thérapie IFS du fondateur Richard Schwartz.*

Je vous invite à choisir une posture confortable pour vous.

Observez ce dont votre corps a besoin pour se détendre.

Aimerait-il s'étirer ?

Aimerait-il soupirer profondément ?

Faire des petits mouvements doux ?

Si vous sentez un endroit douloureux, la chaleur de votre main pourra l'apaiser.

Vous savez ce qui est bon pour vous.

Quand vous serez prêt, à votre rythme,

Je vous invite à entrer dans votre espace intérieur.

Comme quand vous tirez les rideaux ou quand vous fermez les volets,

vous vous détournez du monde extérieur pour être disponible et présent à vous même.

Découvrez cet espace intérieur qui est peut-être sans couleur ni forme.

C'est juste votre énergie.

Laissez votre respiration nourrir cette énergie.

Goûtez-la.

Ressentez-la.

Voyez-la.

A chaque inspiration laissez l'énergie emplir votre espace intérieur, votre corps, chacune de vos cellules,

A chaque expiration, laissez votre corps se détendre d'avantage.

Sentez le rythme de votre respiration qui s'apaise, sa douceur.

Observez l'énergie vitale qui s'amplifie.

Laissez venir à vous les sensations qui émanent de cet espace.

Si des parties se manifestent sous forme de pensées, offrez leur votre respiration et votre énergie.

Regardez les comme vous regarderiez des oiseaux qui passent, faites leur sentir votre présence

S'il y a des endroits de votre corps qui sont tendus, ajustez votre posture et profitez de votre expiration pour vous détendre.

Prenez le temps de vous reconnecter à un moment de bonheur où vous vous êtes senti parfaitement en sécurité et aimé.

Emplissez vous de cette énergie vitale.

Laissez venir à vous un souvenir joyeux, vécu dans un lieu qui est un havre de paix pour vous.

Remplissez vous de vos sensations.

S'il vous est possible d'imaginer un animal avec qui vous vous êtes senti en confiance. Appréciez le partage avec cet animal.

Que ressentez-vous?

Vous pouvez visualiser un enfant, qui joue, qui rit, qui est curieux, et qui s'émerveille au monde. Accueillez cette énergie de vie qui existe à l'intérieur de chacun de nous.

Laissez grandir votre ouverture au monde. Invitez votre curiosité, et votre créativité à vous transporter sur cette vague de bien-être.

Peut-être la musique, la danse, le chant, la peinture vous inspirent.

Si cette perception est troublé par un commentaire intérieur, une croyance, une pensée, une émotion, ou une tension physique, c'est une partie de vous qui se manifeste.

Vous pouvez l'accueillir avec votre énergie vitale.

Elle peut être perdue, triste ou en colère.

Elle peut avoir peur ou se sentir sans valeur.

La reconnaître vous permet de la connecter au présent et à l'énergie qui circule en vous.

Accueillez-la avec bienveillance.

Plusieurs parties peuvent se présenter.

Invitez-les dans votre énergie, et offrez leur votre écoute.

Faites leur savoir que vous les voyez, que vous les entendez et que vous êtes là pour elles.

Validez ce qu'elles vivent: je sais que tu es là, je sais que tu croies cela, ou j'entends que c'est difficile pour toi.

Prenez du temps avec elles et savourez votre énergie en leur présence.

Avant de clore ce moment de partage, remerciez les parties qui se sont montrées et si nécessaire proposez leur une autre rencontre.

Restez encore quelques instants dans cette énergie.

Et quand vous vous sentez prêts, vous pouvez doucement tourner votre attention vers le monde extérieur en ouvrant les yeux à votre rythme.

*La méditation audio guidée « Ressentir l'énergie du Self » a été réalisée entièrement (rédaction du texte et production d'enregistrement) par la bulle Méditation (groupe de travail) d'IFS Association francophone. **Elle est offerte en utilisation libre mais interdite pour une utilisation commerciale.***

*Inspiré du modèle de la thérapie IFS du fondateur Richard Schwartz.*