

Relaxation :

J'inspire 3 fois en conscience,...  
A votre rythme,...  
J'inspire et je sais que j'inspire,...  
J'expire et je sais que j'expire,...

Je détends la tête,...  
Le cou,...  
Je relâche les épaules,...  
Le haut des bras,...  
les coudes,...  
les poignets,...  
les mains,...  
Jusqu'au bout des doigts,...

Je relâche la nuque,...  
Je détends les muscles,...  
Le haut du dos,...  
La colonne vertébrale,...  
Le milieu du dos,...  
Le bas du dos,...  
Le ventre,...  
Les hanches,...  
les fesses,...  
les cuisses,...  
les genoux,...  
Les mollets,...  
Les chevilles,...  
Les pieds,...  
jusqu'aux orteils,...

Réveil :

Tout doucement, tu reviens dans ton corps,...  
J'inspire et je sais que j'inspire,...  
J'expire et je sais que j'expire ,...  
Tu peux bouger les doigts,...  
Les doigts de pieds,...  
A ton rythme, tu reprends possession de ton corps.

Comment tu te sens ?  
Écouter le patient...