



  
**carole thériault**  
coach personnel et professionnel

[www.caroletheriault.com](http://www.caroletheriault.com)

Téléphone : 819 682-8925  
[coach@caroletheriault.com](mailto:coach@caroletheriault.com)

## LA RELAXATION

*Lorsque vous vous sentez fatigué et constamment stressé, vous avez probablement besoin de vous arrêter et de relaxer. La relaxation est un excellent outil pour vous recentrer, pour calmer votre mental et pour refaire le plein d'énergie.*

*Pour vous amener dans un état de profonde relaxation, faites l'exercice simple que je vous présente ci-dessous.*

## EXERCICE

**Accordez-vous dix minutes  
et procédez selon les instructions suivantes :**

1. Commencez par vous allonger confortablement sur le dos.
2. Prenez conscience de la masse de votre corps qui s'appuie sur le lit.
3. Permettez-vous de ressentir une agréable sensation de poids, comme si votre peau, vos os et tout votre corps devenaient très lourds.
4. Sans vous préoccuper de savoir si l'exercice fonctionne ou pas, si vous commencez à relaxer ou pas, laissez votre attention se porter, en premier lieu, sur vos pieds, et ressentez votre peau, vos os et tout votre corps devenir très lourds. Gardez en tête cette pensée alors que votre attention et la sensation de lourdeur se propagent des pieds aux mollets, aux genoux, aux cuisses, vers l'abdomen et le bas du dos, la poitrine et le haut du dos, le haut du thorax jusqu'aux épaules, les bras, les avant-bras, pour enfin atteindre les mains et les doigts.
5. Puis, tout en relâchant la tension qui aurait pu rester, laissez cette sensation de lourdeur parvenir à votre cou, vos mâchoires, vos oreilles, votre menton, votre bouche, votre nez, vos yeux, votre front et votre cuir chevelu.
6. Alors que vous vous trouvez dans cet agréable état de lourdeur relaxant, libéré de la tension habituelle, c'est l'occasion rêvée de vous sentir et de vous visualiser pratiquer un sport ou exercer un talent musical. Une fois que vous êtes libéré des tensions perturbatrices, l'aptitude que vous imaginez laisse une empreinte beaucoup plus claire sur votre hémisphère droit, sur la conscience du corps.
7. Avant de revenir à votre état de conscience de tous les jours, passez votre corps au « scanner » et rappelez-vous que vous pouvez retrouver cet état de profonde aisance en évoquant par la pensée un mot-clé ou une phrase-clé comme « Relaxe » ou « Laisse-toi aller ».

**Pour plus d'information ou  
pour profiter de la séance gratuite d'introduction,  
communiquez avec moi au 819 682-8925.**

Carole Thériault  
Coach personnel et professionnel  
[www.caroletheriault.com](http://www.caroletheriault.com)