

Séance de préparation mentale

Copyright **Lilian Faure**

1. **Choix d'un lieu calme**, où vous ne risquez pas d'être dérangé, couper les téléphones, fermer les portes, la pièce doit être correctement chauffée
2. **Installation du corps**
 - 2.1. Position assise confortable :
Les pieds au sol séparés, le dos droit, calé sur le dossier, avant bras relâchés, mains posées sur les cuisses près des genoux, tête droite, nuque étirée, yeux fermés

Ou
 - 2.2. Position allongée sur le dos sur un lit ou un tapis :
Un coussin sous la tête, bras un peu écartés du corps, pieds séparés tombant vers l'extérieur, yeux fermés
3. **Respirations profondes conscientes**
 - 3.1. Inspiration du ventre vers la cage thoracique : vitalité, vigilance
 - 3.2. Expiration de la cage thoracique vers le ventre : détente, apaisement
4. **Retour progressif à une respiration naturelle toujours consciente**
5. **Ecoute des bruits, des sons de l'environnement sans analyse, sans réflexion** (*pour pouvoir ensuite se déconnecter des bruits perturbateurs*)
 - 5.1. Bruits et sons lointain extérieur
 - 5.2. Bruits et sons du bâtiment
 - 5.3. Bruits et sons proche de la pièce
 - 5.4. Bruits et sons du corps : respiration, pulsation du cœur
6. **Rotation de la conscience dans le corps immobile : ressentir les parties du corps nommées** (*pour pouvoir ensuite oublier le corps*)
 - 6.1. **Coté droit** : pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, dessus de la main, poignet, avant bras, coude, bras, épaule, aisselle, flan, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante, dessus du pieds, gros orteil, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} orteil .
 - 6.2. **Coté gauche** : pouce, index, majeur, annulaire, auriculaire, paume, dessus de la main, poignet, avant bras, coude, bras, épaule, aisselle, flan, taille, hanche, cuisse, genou, mollet, cheville, talon, plante, dessus du pieds, gros orteil, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} orteil .
 - 6.3. **Arrière du corps de bas en haut** les deux coté en même temps : plantes, talons, tendon Achille, mollet, genou, cuisse, fessiers, bas du dos, milieu du dos, haut du dos, omoplates, épaules, trapèzes, nuque, arrière du crane, sommet du crane.
 - 6.4. **Avant du corps de haut en bas** : front, sourcil droit, sourcil gauche, point centre, paupière droite œil droit, paupière gauche œil gauche, tempe à droite oreille joue narine droite, tempe à gauche oreille joue narine gauche, tout le nez, lèvre supérieure lèvre inférieure, menton mâchoire à droite, mâchoire à gauche, gorge, clavicule droite, clavicule gauche, poitrine à droite poitrine a gauche, centre de la poitrine, haut du ventre, milieu, bas ventre, aine à droite, aine à gauche, cuisse droite, cuisse gauche, rotule droite, rotule gauche, tibia droit, tibia gauche, cheville

droite, cheville gauche, dessus du pied droit, dessus du pied gauche, les orteils à droite, les orteils à gauche.

6.5. Rassemblement des différentes parties (recréé l'unité):

- 6.5.1. Toute la jambe droite
- 6.5.2. Toute la jambe gauche
- 6.5.3. Les deux jambes
- 6.5.4. Tout le tronc : Bassin, fessier, dos, taille, flan, abdomen, poitrine
- 6.5.5. Tout le bras droit : épaule jusqu'au doigt
- 6.5.6. Tout le bras gauche : épaule jusqu'au doigt
- 6.5.7. Les deux bras
- 6.5.8. Cou
- 6.5.9. Toute la tête : crâne, visage
- 6.5.10. Tout le corps : jambes, tronc, bras, tête et cou,
arrière-avant, droit-gauche, haut-bas, surface-intérieur

7. Rotation de la conscience au niveau de la respiration (qui reste naturelle)

7.1. **Abdomen** : sentir le ventre qui se gonfle (inspiration) et se dégonfle (expiration)
+ compte à rebours des respirations de 13 à 1

Pour stimuler la force vitale qui permet de passer à l'action

7.2. **Nez** : sentir le souffle narine droite et narine gauche jusqu'au point centre entre les sourcils + compte à rebours des respirations de 13 à 1

Pour développer la lucidité, la conscience, la concentration

7.3. **Installation dans le poste d'observation** : Respiration à partir du point centre vers l'arrière, puis arrêt en arrière au centre de la tête

8. Observation de l'activité du mental, des pensées spontanées sur l'écran intérieur (front)

9. **Evocation du souvenir d'une expérience de réussite, de plénitude**, le revivre comme si c'était maintenant, avec les émotions, les sentiments associés

10. **Association et projection dans le scénario idéal correspondant à votre objectif personnel** : vivre au présent de façon claire et positive avec l'utilisation de tous les sens : image, bande son etc...

voire les conséquences de cette réussite à long terme

11. Sortie progressive de la pratique

- 11.1. Conscience des pensées spontanées
- 11.2. Conscience de la respiration dans le nez
- 11.3. Conscience de la respiration dans le ventre
- 11.4. Conscience du corps
- 11.5. Conscience de l'environnement le sol, l'air, des sons proches puis lointains
- 11.6. Amplification progressive de la respiration : ventre puis respiration complète
- 11.7. Mise en mouvement progressif du corps : doigts (pouce, index...), orteils, mains, poignets, chevilles, coudes, genoux, épaules, hanches, colonne vertébrale...
- 11.8. Ouverture des yeux

12. FIN DE LA PRATIQUE