

## **Exercice 8**

Le processus du Voyage émotionnel dure habituellement entre une heure et une heure et demie, et il est sage de prendre un peu de temps de détente immédiatement après. Alors, assurez-vous de prévoir suffisamment de temps pour vous détendre et vous sentir bien pendant le processus de travail. Je vous souhaite un merveilleux Voyage émotionnel.

**Instructions :**

**Le processus de la Bienvenue douce**

***Intention :***

Vous syntoniser doucement dans votre corps pour découvrir les émotions que vous ressentez à un niveau plus profond. Utiliser l'émotion la plus intense que vous découvrirez comme point de départ pour le prochain exercice, le processus du Voyage émotionnel.

***Durée :***

10 à 15 minutes.

***Niveau émotionnel :***

Émotionnel à profondément émotionnel.

***Ce dont vous avez besoin :***

Un espace calme. Un stylo et du papier.

***À la fin :***

Passez directement au processus de Voyage émotionnel.

**Le processus de la Bienvenue douce émotionnelle**

Si vous ressentez déjà une émotion forte, n'hésitez pas à passer le processus de *Bienvenue douce* et à aller directement au processus du *Voyage émotionnel*. **Le processus de Bienvenue douce est facultatif** ; il est conçu pour mettre en lumière une émotion forte, lorsqu'elle n'est pas encore ressentie. Continuez à lire la *Bienvenue douce* jusqu'à ce qu'une émotion intense soit ressentie. Une fois qu'une émotion forte est ressentie, arrêtez avec la Bienvenue douce et passez directement au processus du Voyage émotionnel, qui suit immédiatement après.

***Exercice 8 : La Bienvenue douce***

*Il nous est, à tous, parfois difficile de ressentir les émotions. C'est quelque chose de naturel. Alors, prenons quelques instants pour nous tourner vers l'intérieur, pour nous ouvrir et faire l'expérience de ce qui est là.*

*Vous pouvez doucement fermer les yeux, prendre quelques inspirations profondes... et expirer... Laissez votre corps s'assouplir, s'ouvrir et se détendre. En adoucissant votre visage... détendant les coins de la bouche... relaxant la mâchoire... détendant la gorge... détendant les épaules... adoucissant la poitrine... en ouvrant la porte de votre*

*propre cœur et en détendant, en assouplissant votre ventre... la région pelvienne... vos cuisses... vos jambes... Laissez votre corps se détendre et s'ouvrir...*

*Puis, laissez votre conscience en éveil devenir spacieuse, permettant à votre cœur d'être aussi vaste que le monde. Laissez-la devenir vaste devant vous... illimitée derrière vous... infinie de tous les côtés... et reposez-vous simplement en tant que ciel ouvert de toute acceptation... Dans ce vaste ciel d'acceptation, accueillez toutes vos émotions... tous les sentiments que vous avez déjà éprouvés auparavant... même les émotions de vos ancêtres... Votre amour est aussi vaste et ouvert que cela, il peut tout accueillir...*

*Maintenant, ramenez votre conscience en éveil vers l'intérieur de votre corps. Votre corps, votre être sont semblables à un réceptacle, un récipient rempli de toutes sortes d'émotions, de sentiments, de sensations. Nos sentiments sont semblables à des petits enfants..., certains sont bruyants et cherchent à attirer l'attention, d'autres sont tranquilles et timides, alors que d'autres encore se camouflent derrière des carapaces ou se cachent derrière des portes closes... Ils peuvent ne plus vous faire confiance, à force d'avoir été rejetés de si nombreuses fois..., alors vous voudrez peut-être vous excuser auprès de vos sentiments et leur faire savoir que, pour une fois, vous allez être ouvert, vous aller écouter, être présent et ressentir tout ce qui émerge.*

*À présent, trouvez un endroit de votre corps qui est peut-être un peu tendu, contracté ou retenu d'une certaine manière, et respirez dans cette zone, en l'inondant de votre propre amour, de votre propre acceptation, en laissant cette zone s'adoucir et s'ouvrir... Et, s'il y avait une émotion là, je me demande laquelle serait-ce. Certains de nos sentiments sont très subtils, alors accueillez simplement tout ce qui est là, quoi que ce soit...*

*Ou peut-être n'est-ce pas un sentiment, une sensation qui émerge, mais plutôt une image. Si c'est le cas, alors, qu'est-ce que cette image vous fait éprouver ?... Ou si cet endroit pouvait parler, quels sont les mots qu'il prononcerait ? Qu'est-ce que cela vous fait ressentir ?... [Laissez répondre]... Accueillez simplement ce qui est là et aussi ce qui n'est pas là. [Que votre partenaire nomme l'émotion, puis dites :]... À quel endroit de votre corps est-ce le plus intense ? Où, dans votre corps, le sentez-vous le plus fortement ? [Laissez répondre. Écrivez l'émotion et la localisation dans le corps]... Permettez à cette émotion de s'intensifier... [Encouragez-la à être pleinement ressentie]... Maintenant, revenez à la neutralité et trouvez un autre endroit dans lequel peut résider une petite tension, du stress, un sentiment de vouloir s'accrocher ou se cacher. De nouveau, inondez cette zone de votre propre amour, de votre propre acceptation... Et, s'il y avait un sentiment commençant à émerger maintenant, quel serait-il ?... [Laissez du temps pour répondre]... Ou alors, si cet endroit pouvait s'ex-primer, quels sont les mots qu'il prononcerait ?... [Laissez répondre]... Qu'est-ce que ces mots vous font éprouver ?... [Laissez répondre]... Ou, s'il y avait une image, qu'est-ce que cette image vous fait ressentir ?... Ou peut-être y a-t-il une carapace, un couvercle ou une porte close ? S'il y a un couvercle, sentez-vous en train de le soulever et demandez-vous : « Qu'est-ce que je couvre, de quoi est-ce que je me cache ? » et ouvrez-vous simplement à l'émotion qui vient de se dévoiler... Qu'est-ce que cela vous fait ressentir ?... [Laissez du temps pour répondre. Notez la réponse]... Où est-ce le plus intense ?... [Laissez répondre et notez-le]... Et permettez à ce que vous éprouvez de s'intensifier encore plus... [Laissez du temps. Encouragez à ressentir encore plus pleinement ce qui est là]... Merci... Et, à présent, revenez à la neutralité...*

*Et maintenant, trouvez un troisième endroit dans lequel peut résider une tension, une contraction ou encore une manière de le tenir. Respirez dans cette zone... Laissez-la être inondée par votre propre acceptation. Si une émotion émergeait, quelle serait-elle ?... [Laissez répondre]... Ou si elle avait des mots, quels seraient-ils ?... [Laissez répondre]... Ou s'il y a une image, alors qu'est-ce que cela vous fait éprouver ?... [Laissez répondre]... Accueillez simplement ce qui est là et ce qui n'est pas là. Peut-être même qu'il y a une porte ici. Si c'est le cas, ouvrez-la. Qu'est-ce qui se cache derrière ?... Et qu'est-ce que cela vous fait sentir ?... [Laissez du temps pour répondre. Notez la réponse]... Où est-ce que vous le sentez le plus intensément ? [Laissez répondre, et notez-le]... Vous pouvez même le laisser s'intensifier encore plus maintenant...*

*Maintenant..., parmi ces trois émotions, laquelle est la plus intense pour vous ? [Laissez du temps pour nommer l'émotion.]*

**Instruction : l'émotion la plus intense est le point de départ pour commencer le Voyage émotionnel. Demandez à votre partenaire de fermer les yeux et de continuer à sentir l'émotion. Puis, passez au script du Voyage émotionnel.**