

Script de Relaxation Profonde pour l'Endurance Mentale

Instructions préalables :

- Trouve un endroit calme où tu ne seras pas dérangé.
- Installe-toi confortablement, en position assise ou allongée.
- Ferme les yeux et commence à respirer lentement.

Script de Relaxation

"Prends une profonde inspiration... Remplis lentement tes poumons d'air... Retiens ton souffle un instant... et maintenant, expire doucement, en libérant toutes les tensions de ton corps. Recommence... Inspire profondément... retiens... et expire lentement. Ressens ton corps commencer à se relâcher avec chaque souffle.

Porte ton attention sur tes pieds. Relâche les muscles, laisse-les devenir lourds... détendus. Fais remonter cette sensation de relaxation à tes mollets... tes genoux... et tes cuisses. Tes jambes deviennent de plus en plus légères, complètement détendus.

Maintenant, concentre-toi sur ton abdomen. Avec chaque inspiration, sens ton ventre se gonfler doucement, puis se relâcher complètement à l'expiration. Libère toutes les tensions dans cette zone. Laisse ta respiration devenir fluide et naturelle.

Déplace ton attention vers ta poitrine. Relâche les muscles autour de ta cage thoracique... Imagine que chaque battement de ton cœur t'apporte une sensation de calme et de sérénité.

Maintenant, pense à tes épaules. Relâche-les complètement. Laisse-les descendre naturellement, comme si un poids s'en allait. Imagine toutes les tensions quitter ton cou et tes épaules.

Passes à tes bras et à tes mains. Relâche chaque muscle, du haut des bras jusqu'au bout des doigts. Tes mains deviennent légères, complètement détendus.

Enfin, concentre-toi sur ton visage. Relâche ta mâchoire, laisse tes lèvres se détendre. Relâche les muscles autour de tes yeux et ton front. Sens une agréable sensation de douceur et de calme envahir tout ton visage.

Tu es maintenant complètement détendu... Dans cet état de calme, imagine un endroit qui t'apaise. Cela peut être une plage ensoleillée, une forêt paisible, ou tout autre lieu où tu te sens bien. Imagine les détails : les couleurs, les sons, les odeurs... Laisse cette image remplir ton esprit et t'apporter une sensation de sérénité.

Reste dans cet état aussi longtemps que tu le souhaites. Quand tu es prêt à revenir, commence doucement à bouger tes doigts et tes orteils... Prends une profonde inspiration... et ouvre doucement les yeux. Tu te sens calme, détendu, et prêt à reprendre ta journée."

Ce script est conçu pour t'aider à te détendre profondément, que ce soit avant une compétition ou pendant une période de récupération. Tu peux le lire, l'écouter en enregistrement ou le mémoriser pour l'utiliser quand tu en as besoin.

Copie ou reproduction interdite