



## FICHE OUTIL - ATELIER 3E

### L'exercice du spaghetti.

Dans cet exercice, imagine-toi comme un spaghetti : dur avant la cuisson et tout mou après ! Il te permettra de te libérer des tensions que tu gardes dans ton corps lorsque tu es en colère ou que tu as été contrarié. Et tu goûteras pleinement la détente qu'il t'apporte ensuite.

1. Assieds-toi au bord de ta chaise, laisse-toi aller sur le dossier, ferme bien tes yeux, et puis imagine que tu te figes sur place, tu es tout droit et raide comme un spaghetti sorti de son emballage.
2. Tu serres bien les mâchoires l'une contre l'autre et tu serres tous les muscles de ton visage. Tu serres aussi tes yeux en les fermant fort. Tu sens que tout ton visage devient dur.
3. Serres tes poings aussi forts et durs que tu le peux et contracte aussi tes bras bien fort. Tu sens la tension dans tes mains ? et aussi dans tes bras ? Tends aussi les jambes bien raides devant toi. Contracte bien les muscles des jambes et des orteils et sens la tension. Les muscles sont tendus et deviennent durs. Peut-être que tu retiens ta respiration...
4. Et maintenant, tu tombes dans la casserole d'eau chaude. Expire doucement. Tu relâches toutes les tensions, tu relâches tout. Tes yeux se détendent, tes joues se détendent, ta bouche et tes joues deviennent toutes molles. Tu flottes dans l'eau. Ton visage devient doux et gentil, le sens-tu ?
5. Expire doucement et laisse partir la tension qui est dans les bras, relâche complètement les muscles des bras, des mains, des doigts. Doucement, laisse partir toutes les tensions.
6. Et puis, tu relâches aussi les jambes. La tension s'écoule. Tes jambes sont à nouveau souples et molles. Les genoux sont relâchés, tes orteils détendus. Tout ton corps est détendu, tu es comme un spaghetti très cuit.
7. Comment te sens-tu ? Sois attentif à tout ce qui se passe dans ton corps, tout ton corps est détendu. Tu as chassé toutes les tensions... Comment est-ce ? Agréable ?



Cet exercice est inspiré de l'exercice du spaghetti d'Eline Snel, dans « Calme et attentif comme une grenouille », éd. Les Arènes, 2013, avec CD de méditations.