

Une douche en pleine conscience, apaisante et vivifiante

- **Après avoir retiré puis jeté** gants, masque et charlotte de protection, surblouse et surchaussures, enlevé ta blouse et la laisser aux petits soins de la blanchisserie... après que tu as pris soin de saluer tes collègues pour cette journée compliquée... tu as quitté ton service, parcouru le chemin qui te ramène à ton domicile... Tu te trouves bien chez toi. Entre autres colère, peur et dégoût, tes émotions s'emmêlent... fatigué d'exercer dans ces conditions, tu ressens intérieurement un découragement certain et tu es là, tu résistes... Tous les jours, ne fais-tu pas des gestes automatiques, aussi facilement que tu marches sans penser, que tu lis sans jamais ne fournir aucun effort, je t'invite à prendre une douche apaisante, décrassante ou un bain reposant, relaxant... Fais ce geste nécessaire, juste pour toi, prends une douche... en pleine conscience...

- **Dans la salle de bain...**

Défais-toi de tes vêtements qui te paraissent sales, exposés...

Passes sous la douche et laisse venir l'eau qui coule en continu...

Règle le débit et la température selon tes préférences habituelles...

Et laisse l'eau à son tour faire son travail, tu sens qu'elle agit déjà...

Choisis le savon, le gel, celui que tu préfères ou qui convient le mieux...

Peut-être celui à base de feuilles d'olivier aussi décapantes qu'apaisantes, celui aux agrumes et citron vert aux propriétés vivifiantes, ou encore celui aux doux parfums de vanille et de cannelle qui te plongent un instant dans la Caraïbe...

Savonne... prends le temps de respirer ces parfums enivrants... puis laisse couler, l'eau coule en continu, ruisselle tout le long de ton corps, de haut en bas, et recouvre de son plus bel habit de pluie toute ta peau entièrement sous l'eau, enveloppée par l'eau...

- Installe-toi bien sous cette eau qui tombe en pluie, debout, les pieds bien ancrés, bien stables ou encore bien assis les pieds à plat reposés sur le fond de la baignoire, cela n'a aucune espèce d'importance... Prête attention, les yeux fermés, à toutes ces petites gouttelettes qui tombent en pluie sur ta tête, coulent, glissent, ruissellent sur ton visage, cascadenent sur tes épaules et emportent avec elles toute cette fatigue vers le bas... suivant la règle de l'attraction terrestre, du haut vers le bas... Dans ce flux continu, en même temps

que s'ajuste l'eau à ta peau, à ton corps, tout au long de ton dos, la fatigue se dilue et s'écoule en rapides par-delà tes pieds, et s'échappe par le siphon de la douche.

Et alors que les secondes se fondent ici et là dans les minutes, et les minutes dans les heures, autorise-toi à prendre tout le temps dont tu as besoin pour laisser à l'eau ce qu'elle sait faire de mieux encore une fois, peut être deux... te rincer, de haut en bas, là comme ça très bien, bien concentré sans faire aucun effort...

- **Quand tu as suffisamment profité de cette pause** chaleureusement réconfortante...

Change le débit, modifie la température pour garder en toi et en toute fraîcheur les effets apaisants à mesure que les pores de la peau se resserrent sur eux, se referment... laisse faire cette douche, l'eau s'occupe de tout... Il suffit simplement de quelques gouttes d'eau, en un instant consacré à Soi, pour adoucir et renforcer ton esprit et ton corps, maintenant plus légers et plus toniques... prêt à sortir et saisir à portée de main... la serviette, le drap de bain, le peignoir doucement réchauffé à la chaleur du radiateur, et entoure toi de son étoffe épaissement bouclée et moelleuse à souhait... continue à ressentir en toi son agréable douceur si confortable.

- **Cette expérience, tu pourras la retrouver chaque soir** et après chaque fin de service...

autorise-toi à la répéter autant que de besoin... en observant ton reflet dans le miroir tu devines que ton bien-être se voit aussi à l'extérieur... en une grande inspiration, tu t'étires, bailles, et ressens toute la joie, le confort de cette séance. Tu es frais comme un gardon !!

Pour ce moment, on peut imaginer des variantes en abondance : laisser aller libre court à l'imaginaire, soyez (ré)-créatifs... Vous pouvez compléter, accessoiriser cette bulle de confort à souhait en laissant venir tout ce que souhaiteriez y voir, entendre, sentir sur votre peau, ou dans vos narines, et même goûter pour n'en garder que le meilleur.

Une variante possible est d'ajouter par exemple : Je ne sais pas encore ce que les yeux observent à gauche, à droite, mais je sais déjà combien ton inconscient se prend à ce jeu, laisse librement circuler les images vécues ou fantasmées, à un moment... une s'arrête devant toi, alors jette un bref coup d'oeil derrière toi pour voir tout le chemin déjà parcouru... peut-être entends-tu des bruits familiers, la voix de tes collègues qui te rappelle l'importance de communiquer, coopérer, et de garder son sang-froid tout en insistant sur le fait que tu es

là pour eux et eux pour toi... la surface de ta peau t'indique une température agréablement ressentie, au dehors comme au dedans de ce corps, ce qui te procure une grande liberté de mouvements pour assurer les meilleurs gestes techniques... l'air y est pur... et tu savoures le goût du travail bien fait, encore une fois, fais de ton mieux...