

LÉGER-LÉGÈRE COMME UNE BULLE

Ferme les yeux et écoute ce que je vais te raconter ...

Imagine que tu es dans une bulle. Une bulle toute ronde, dans la couleur que tu préfères ; blanche, bleue, verte ...

Imagine que tu es installé(e) confortablement dans cette jolie bulle...

Elle est toute douce comme de la mousse ...

Tu te sens bien dans cette bulle, tu te sens en sécurité. Tout doucement, cette bulle va s'envoler dans le ciel.

Elle te transporte au-dessus des toits des maisons. Ces maisons deviennent de plus en plus petites... Tu te sens léger(ère), comme une plume dans ta petite bulle toute douce ...

Depuis le ciel, tu peux peut-être voir, ta maison, ton jardin, ta rue, ton école... Tu entends les oiseaux chanter... le vent souffle légèrement ...

Tu te sens bien, calme et détendu(e)... Tu te sens léger(ère), comme une plume dans ta petite bulle toute douce ...

Tout doucement, ta bulle commence à descendre. Elle se rapproche de ton école, de ta maison, de l'herbe, du sol ...

Ton corps touche enfin le sol. Tu ressens le bien-être qui rayonne dans tout ton corps après ce beau voyage dans le ciel.

Maintenant, prends trois grandes respirations et quand tu le sens, tu peux ouvrir les yeux, prêt(e) pour vivre de belles aventures.