

Voyage dans les étoiles

6/9 ans

Prends une position confortable. Et ferme les yeux.

Tout d'abord fais attention à ta respiration. Sens bien l'air qui entre et qui sort de ton corps. Tu respirez calmement, sans forcer, naturellement.

Tu sens ta poitrine qui s'ouvre et se ferme en même temps que tu respirez, ton ventre qui se gonfle et qui se dégonfle, tout doucement.

Tu ressens ton corps sur le support sur lequel tu te trouves et à chaque fois que si tu respirez, c'est comme si tu t'enfonçais davantage. Comme si tu étais sur un nuage ou du coton et que tu t'enfonçais encore plus dedans. C'est doux, c'est chaud, agréable.

Et petit à petit, tu sens ton corps qui se détend. D'abord tes pieds qui deviennent tout mous, puis tes mollets, tes cuisses. Tes jambes sont aussi molles que des spaghettis bien cuits.

Ton ventre aussi se ramollit, se détend. Ta cage thoracique s'ouvre calmement, sans effort.

Tu sens la détente se loger dans tes épaules, et glisser dans tes bras, tes avant-bras, dans tes mains, jusqu'au bout de tes doigts.

Puis c'est au tour de ton dos. Toutes tes vertèbres, du bas jusqu'en haut deviennent aussi molles que des chamallows roses à la framboise.

Tout est calme.

Ta nuque se détend puis ton crâne. L'extérieur de ton crâne et l'intérieur de ton crâne. La détente glisse sur ton front comme une douce caresse, elle passe sur tes paupières, ton nez, tes joues. Tous les petits muscles de ta bouche, ta langue, jusqu'à la pointe de ton menton.

Voilà, tu es complètement détendu. Prêt à vivre un fabuleux voyage...

Allume dans ta tête l'écran de cinéma ou un écran de télévision, si tu préfères. C'est comme tu veux.

Tu vas regarder un film dont tu es le héros.



Mélanie Donie, accompagnante émotionnelle,
@bouillon_d_amour

www.bouillon-d-amour.fr

D'abord, tu vois sur l'écran. C'est bien toi.

A côté de toi, il y a une petite bouteille que tu glisses dans ta poche et une paire de chaussures. Attention, pas n'importe quelles chaussures. Des chaussures spéciales, qui brillent et qui scintillent. Ce sont des chaussures magiques.

Enfile-les. Elles sont très confortables. Juste à ta taille. Moelleuses à souhait. Tellement légères que tu oublies que tu les as aux pieds.

Et ces chaussures magiques vont te permettre de faire des bonds immenses. Jusque dans les étoiles.

Tu es prêt ? Alors vas-y, tu plies les genoux, tu donnes l'impulsion et ça y est, tu sautes dans le ciel. Et tu vas haut, haut, haut, de plus en plus haut. Tu dépasses les maisons, les arbres, les nuages... Tu dépasses la lune... Et tu arrives dans les étoiles. Tu arrives sur une étoile, ça fait schlonk puis tu rebondis vers une autre étoile. Schlonk, schlonk schlonk. Tu bondis d'étoiles en étoiles.

Tu sens tellement léger. C'est tellement amusant de bondir sur les étoiles. Continue de bondir.

Maintenant, tu arrives sur une étoile particulière. Une étoile d'une couleur particulière. La couleur que tu préfères. C'est ton étoile. La tienne, celle qui veille sur toi, qui te porte chance, qui t'encourage. Qui te rassure la nuit ou quand tu as besoin d'être courageux. Celle qui te dit que tu es capable de tout accomplir.

Sur cette étoile, il y a beaucoup de lumière. Et dans la lumière, beaucoup de poussière d'étoile qui s'accroche à toi et qui te rend tout brillant, lumineux. Grâce à cette poussière, tu te sens fort, en sécurité. Tu es capable de faire tout ce dont tu as envie. Tu es plein de courage et de joie.

Alors, tu sors la bouteille de ta poche et tu la remplis de poussière d'étoile pour pouvoir en emmener avec toi. Referme bien la bouteille et place la près de ton cœur. Ainsi, ton étoile sera toujours avec toi.

A présent, il est temps de repartir. Tu remercies ton étoile pour tout ce qu'elle t'apporte. Tu prends une grande inspiration et tu sens ton corps qui redescend vers la terre. Tu entends les sons autour de toi, l'air autour, tu peux bouger ton corps, tes pieds, tes bras, tes mains, ta tête. Tu peux t'étirer, tu peux bailler et quand tu seras prêt, tu pourras ouvrir les yeux.

