

Attrapons la lune



Voyager en soi

Relaxation guidée longue pour les plus grands

Installez-vous confortablement et fermez doucement les yeux si vous en avez envie. Prenez le temps de sentir votre corps posé sur le sol. Respirez tranquillement Quand l'air entre, le ventre se soulève, quand l'air sort, il revient à sa place.

L'histoire est terminée. La souris, la poule, le chat, le cochon, la vache et la petite fourmi sont maintenant allongés dans l'herbe.

Après leur grande aventure, ils regardent le ciel.

Tout est calme. La lune est là, au-dessus d'eux.

Imaginez que vous êtes, vous aussi, allongé.e dans cette prairie. L'herbe est douce. La nuit est paisible.

Vous n'avez rien à faire. Rien à attraper. Rien à atteindre. Juste être là.

La souris regarde la lune. Puis elle ferme doucement les yeux. La poule ferme ses yeux à son tour.

Puis le chat. Puis le cochon. Puis la vache. Puis la petite fourmi. Et maintenant, tout le monde se repose.

Derrière vos paupières, peut-être voyez-vous quelque chose.

Une couleur. Une forme. Une petite lumière.

Ou simplement du noir. Tout est très bien comme c'est.

Regardez tranquillement ce qui apparaît.

Sans chercher. Sans forcer.

La lune devient de plus en plus grande.

Imaginez que vous êtes assis.e tranquillement à côté de la souris pour regarder le ciel.

Dans cet endroit, tout est calme. Tout est doux. Tout est paisible. La lune veille sur tous les animaux.

Elle veille aussi sur vous.

Prenez encore quelques instants pour apprécier ce calme.

Et gardez dans votre cœur un souvenir de cette aventure.

La souris. Les animaux. La prairie. La lune.

Quand vous serez prêts, vous pourrez remuer à nouveau vos mains, vos pieds, sentir votre respiration, puis revenir doucement ici.