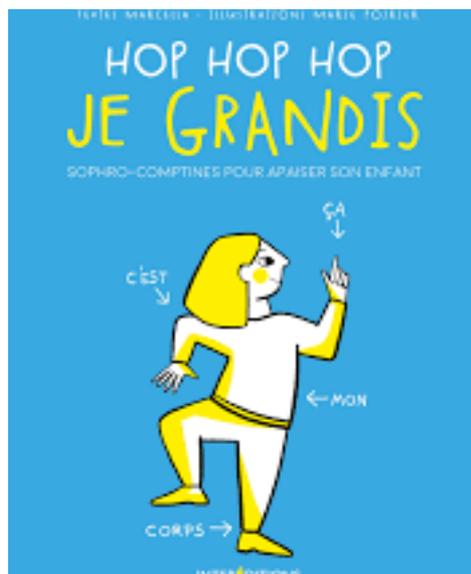


ATELIER CREA-RELAX

Réseaux MEDIATEM



HOP HOP HOP Je grandis” de Marcella chez Interéditions

“Bye Bye la colère”

Objectif :

Substituer une sensation positive à une émotion ou manifestation corporelle envahissante. Il sera possible de remplacer le mot colère par un autre mot approprié à la situation.

Je détends ma tête
mon cou, mes épaules, mes bras, mes mains
Jusqu’au bout de mes doigts
Je détends mon thorax, mon dos,
mon ventre
mon bas ventre, mes jambes, mes pieds,
jusqu’au bout de mes doigts

je pousse un soupir
un grand soupir serein

j’inspire par le nez mon ventre gonfle
je souffle par la bouche il redescend

comme une vague dans l’océan
j’entends le son
je sens le mouvement
c’est doux
c’est si berçant

si je le veux je peux fermer les yeux.

maintenant je vais m'imaginer
me promener
au milieu d'un paysage qui me plait
un lieu dans lequel je me sens bien
si possible dans la nature
peut-être
au bord de la mer
peut-être
au bord d'un lac
ou d'une rivière
peut-être à la champagne
dans un jardin
ou encore
au sommet d'une montagne
vêtue de fleur ou de neige
je peux aussi imaginer
un paysage secret

et je me vois avancer
à petits pas tranquilles
dans ce lieu merveilleux
je respire l'air
avec tous les parfums
à pleines narines
j'observe toutes les couleurs
toutes les beautés
avec mes yeux

je me sens calme et tranquille

à l'inspiration je me love
dans ce paysage
à l'expiration
je laisse circuler en moi
toutes les bonnes sensations

je continue cette respiration
pendant quelques instants
lorsque j'inspire
je suis dans mon paysage
lorsque je souffle
je laisse mon corps s'apaiser

maintenant peut-être je peux sentir
la colère toute seule partir
s'en aller à petits pas
bien loin

bien loin de moi
sans que personne ne me demande
quoi que ce soit

c'est si bon d'être apaisé-e
je soupire
je suis calme et tranquille
quel plaisir

je vais quitter la séance
en respirant plus fortement
En bougeant tout doucement
Chaque partie de mon corps
De mes pieds jusqu'à ma tête
Je baille je m'étire et j'ouvre les yeux
Ici et maintenant