

Relaxation de reprise après Noël

Cette relaxation dure environ 5 min. Libre à vous d'ajouter des éléments, de la modifier si vous le désirez. Si vous l'utilisez à usage professionnel, je vous demanderai de citer la source : Nadège Pétreil - Un amour au naturel. MERCI :-)

Installez-vous dans un endroit calme et confortablement.

Votre enfant va s'allonger et fermer les yeux s'il le désire (en fonction de son âge).

Vous pouvez mettre une musique douce en fond si vous le souhaitez.

Demandez à votre enfant de prendre 3 inspirations, puis d'écouter votre histoire :

"C'est l'hiver... il fait froid...

La nature est recouverte d'un gel blanc... qui brille au soleil.

Les oiseaux volent... se posent... cherchent la nourriture.

L'hiver amène le calme... le silence... après les fêtes de Noël.

Tu as sûrement dans ta maison... de nouveaux jeux... de nouveaux livres...

Tu as dû avoir beaucoup de monde autour de toi... ta famille... des amis...

Maintenant tu es dans ta maison... dans ta chambre... avec peut-être ton papa, ta maman, tes frères et sœurs.

Tu écoutes le calme... tu écoutes le silence...

Ça fait du bien de pouvoir respirer calmement... et de se reposer.

Tu aperçois un coffre... tu t'approches... et tu décides de l'ouvrir tout doucement...

Il grince un petit peu parce qu'il est là, ... fermé depuis un moment.

A l'intérieur... tu découvres des enveloppes... tu en choisis une... et tu l'ouvres...

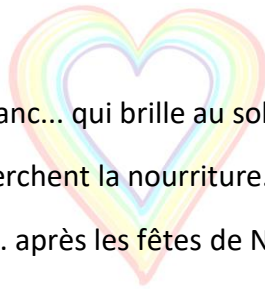
Ta main sort délicatement une photo... tu la regardes... tu l' observes ... et tu y vois ton école...

Tu la poses sur le sol de ta chambre... près de toi...

Tu choisis une deuxième enveloppe.... tu l'ouvres son tour.

A l'intérieur une autre photo... de ta maîtresse ou de ton maître cette fois-ci...

Tu la poses à côté de la première ... délicatement



Tu choisis une troisième enveloppe... cette fois-ci à l'intérieur ... c'est une photo d'un copain de classe... que tu aimes beaucoup... peut-être ton ami préféré... tu l'apportes contre ton cœur

Tu souris... tu es content de le revoir ... et tu décides de la poser également, près de toi, avec les autres...

Tu choisis une dernière enveloppe... il y a également une photo... Celle-ci elle est de toi ... en train de jouer dans la cour de récréation... avec les autres copains, copines... camarades de classe. Sur la photo tu es heureux... tu rigoles...

Tu la poses également ... et tu observes toutes ces photos les unes à côté des autres... ton école... ta maîtresse... tes copains.... un sourire se dessine sur ton visage... tu te sens bien... tu te sens prêt... pour la rentrée... "

Laissez le temps à votre enfant de bouger tout doucement avant d'ouvrir ses yeux si ce n'est pas le moment de dormir...

Affectueusement

Nadège



UN AMOUR AU NATUREL

