

## LA VISUALISATION DU SOLEIL

**Cet exercice de visualisation permet de chasser les soucis et les pensées qui dégradent la confiance en soi : après les nuages, le soleil !**

### POURQUOI CETTE ACTIVITE ?

Grâce à cette visualisation, tu peux laisser partir les émotions difficiles, les pensées qui t'empêchent de faire certaines choses et tu referas le plein d'énergie. Ce doit être un moment de détente, libérateur, qui te permet de t'apaiser et de te libérer de ce qui te chagrine.

Tu peux en parler, avant ou après, avec l'adulte qui te lit la petite histoire de la visualisation, afin de continuer à te rassurer si tes inquiétudes te pèsent trop. Mais tu peux aussi le garder pour toi et faire de cette visualisation un petit rituel quotidien d'apaisement.

**Un adulte lit la visualisation doucement et lentement.**

- Ferme les yeux. Ecoute ta respiration.
- Sens tes bras devenir lourds et chauds.
- Sens tes jambes devenir chaudes et lourdes.
- Imagine un ciel bleu avec des nuages.

Certains sont de beaux nuages blancs et d'autres sont des nuages gris.

- Fixe ton attention sur un nuage gris :

Ce nuage contient tes soucis, tes ennuis, tes peurs. Mets tout ce qui t'empêche dans ce nuage, tout ce qui t'empêche de faire ce dont tu as envie.

- Souffle fort sur ce nuage. Il s'envole, très haut dans le ciel et devient de plus en plus petit.
- Souffle dessus jusqu'à ce que le nuage de tes ennuis disparaisse complètement.

Tes soucis ont disparu avec le nuage.

- Tu sens les rayons du soleil chauffer ta peau. Tu te sens bien, détendu, plein d'énergie, prêt à accomplir ce dont tu as envie.
- Maintenant, prends trois grandes respirations et étire-toi. Ouvre les yeux. Comment te sens-tu ?