

Conte Sophrologique



L'OURS TUURNGASUK

Emmanuelle Bottreau



# Conseils de lecture



Être assis ou allongé, dans une position confortable et dans une pièce calme.



Fermer les yeux ou avoir les yeux mi-clos pour bien se centrer sur soi-même.

## A découvrir dans ce conte



- Visualisation d'un lieu agréable
- Prise de conscience de l'ensemble du corps
- Prise de conscience des 5 sens
- Evacuation des tensions
- Visualisation de la force et de l'énergie
- Visualisation d'un instant positif à venir

# L'OURS TUURNGASUK

Tu es là assis ou allongé, dans un endroit calme. Un endroit tranquille, où tu te sens bien et où personne ne viendra te déranger. Tu peux fermer les yeux si tu veux pour t'isoler du monde extérieur. Tu vas juste te poser, poser ton corps, prendre conscience de tes différents points d'appui.

Tu peux poser une main, si tu veux, sur ton ventre, juste pour prendre conscience de ta respiration, constater comment elle s'effectue.

Je te propose de laisser venir à toi, un endroit magnifique, un endroit que tu connais déjà ou bien un endroit que tu peux inventer. Un endroit ressource. Cela peut être la montagne ou alors une forêt, une prairie, comme tu le souhaites. Tout endroit qui te plaît et où tu te sens bien, où tu as envie d'être.

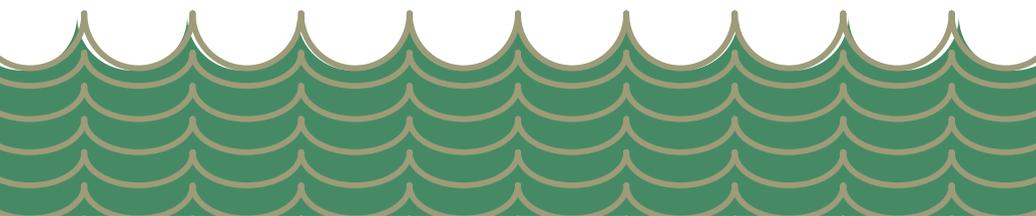


Tu y mets alors tous les détails que tu souhaites : les couleurs, les odeurs de la nature, les plantes, les fleurs, les arbres.

Là, tu y es. Présent à toi-même. Tu t'imagines, tu es debout, les pieds bien ancrés et tu te vois tapant des deux pieds, sentant ce que cela te fait. Un petit vent va et vient, un petit vent primesautier qui court tout le long de ton corps : la tête, le visage, le cou et la nuque. Puis, il devient plus fort et te pousse doucement sur un point précis : une épaule, il glisse alors le long de ton bras jusqu'au bout de ta main. Puis il te pousse à nouveau doucement sur ton autre épaule et glisse ainsi le long de ton second bras jusqu'au bout de tes doigts. Il continue ainsi de glisser sur ton dos, ta poitrine, ton ventre et puis ton bassin, tes jambes. C'est comme un léger frottement, un souffle, des petites chatouilles qui vont sur tes pieds.

Puis ce vent te balaie une dernière fois sur l'ensemble du corps. Tu ressens toutes les sensations. Puis, tu regardes autour de toi, tu admires.

C'est un bien bel endroit mais surtout un endroit avec une magnifique rivière qui coule à tes pieds. Tu la regardes et tu as envie d'y plonger une partie de ton corps. L'eau y est transparente. Tu as très envie de jouer avec, d'y rentrer dedans. Tu plonges une main. L'eau y est fraîche. Tu sens l'eau qui file entre tes doigts, avec force. Puis, l'eau fait un tourbillon et elle disparaît. Le niveau baisse et tu peux aller mettre tes pieds dans le lit de la rivière.



Pourquoi la rivière a-t-elle soudain disparu ? Tu ne sais pas mais tu as envie d'aller mettre tes pieds dans les flaques. Tu enlèves tes chaussures. Cela fait un bruit que tu aimes. Et tu recommences. Tu recommences, le bruit te plaît, tu recommences et en même temps, tes pieds s'enfoncent dans la vase. C'est assez agréable sur tes pieds. Tu aimes ces sensations.

Une odeur vient à ton nez et tu lèves la tête, tu sors de la rivière, tes pieds sont tout boueux mais cela ne te dérange pas. Tu fais quelques pas et tu vois une mare, non loin de là. Tu y mets les pieds. La boue disparaît mais pas le doux parfum que tu sens. Tu sens le parfum et part, pieds nus... découvrir ce parfum.



Tu t'approches, tu t'approches doucement d'un champs de fleurs qui est magnifique mais tu cherches, tu cherches ce qui sent aussi bon. Soudain, tu la vois, cette fleur qui sent si bon. Tu t'agenouilles doucement. Tu t'approches et tu sens ce parfum que tu aimes. Puis, tu regardes la fleur, sa couleur, sa forme, sa texture, ses pétales, sa tige. Tu l'admires tout simplement.

Et à côté de la fleur, tu vois des fraises ou des mûres ou des framboises... un fruit qui te fait plaisir et que tu as envie de manger. Ce fruit est tellement beau, avec ses couleurs, ses formes que tu as envie de croquer dedans.



C'est ce que tu fais. Tu croques et tu sens alors toute sa saveur. Tu en manges plusieurs mais tu t'arrêtes.

Tu continues à te promener, pieds nus sur le sol, l'endroit est magnifique. Tu vois de l'herbe à perte de vue, tu avances jusqu'à ce que tu te trouves au bord une falaise. Tu vois devant toi un pont. Regarde, regarde la matière dont il est fait, sa couleur, ses formes.

Un chat vient alors te voir et se frotte contre toi. D'où est-ce qu'il vient ? Tu ne sais pas mais il te dit de le traverser : « C'est un pont magique et à chaque fois que tu feras un pas, tu te débarrasseras de tout ce qui gêne, de toutes tes tensions, de ce qui t'ennuie ».

Et tu fais ainsi plusieurs pas. Doucement, tranquillement, tu fais attention à chacun de tes pas. Tu sens que tout ce qui te gêne, part. Tu souffles et tu te libères de tout ce qui te dérange, de ce qui t'ennuie. Tu souffles et tu te sens plus léger.



Ce qui compte, c'est ce qui est devant toi.

Tu arrives au bout du pont, et là, une surprise t'attend. Il y a un ours, un énorme et magnifique ours brun. Tu as un peu peur mais le chat te rassure en se frottant contre toi : « N'aie pas peur, te dit-il. C'est Tuurngasuk, le gardien de la forêt sacrée. »



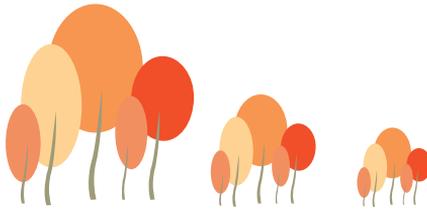
Il t'attend et te félicite car tu as réussi la première épreuve.

Tuurngasuk t'amène vers une autre épreuve, quelque chose de nouveau pour toi. Tu le suis un peu effrayé. L'ours brun veut t'offrir sa force, sa force d'ours brun. Pour cela, tu dois caresser son poil brun, son poil long et brun. Rassuré, tu avances doucement vers l'ours brun et au moment où tu caresses en inspirant, tu ressens toute ta force, ton énergie.

L'ours brun te félicite à nouveau. Il est très fier de toi et tu as réussi la seconde épreuve.

Tuurngasuk te dit maintenant qu'il te faut le suivre pour la troisième et dernière épreuve. Pour cela, tu vas suivre l'ours brun dans un endroit que lui seul connaît. Vous arrivez au bout du sentier, à la destination, au coeur de la forêt sacrée.

Là, il y a une clairière entourée d'arbres, grands, en cercle. L'ours brun te dit de te placer au centre de la clairière. L'air y est frais, tu te sens bien. Tu te sens bien dans cet instant présent et tu penses alors à quelque chose qui va arriver dans quelques instants, quelque chose que tu aimes qui va se produire dans quelques minutes, heure et jours, quelque chose qui te fait plaisir. Tu penses à cela et tu t'en imprègnes comme si chaque cellule de ton corps transporte cette petite bulle. Ces petites bulles de bonheur et de plaisir à venir.



Puis, tu sais qu'il est temps de rentrer. Tu reprends le chemin du retour. L'ours brun t'a attendu. Il est très fier de toi car tu as réussi la troisième épreuve, la possibilité de voir quelque chose de positif à venir. Tu sais que si tu as besoin tu pourras retrouver ton ami l'Ours, cet endroit magique. Tu sais maintenant que tu l'as en toi.

Doucement, tu commences à bouger doucement ton corps, par des petits mouvements, des pieds et des doigts puis de l'ensemble de ton corps. Quand, tu le voudras, tu pourras ensuite ouvrir les yeux.

F I N