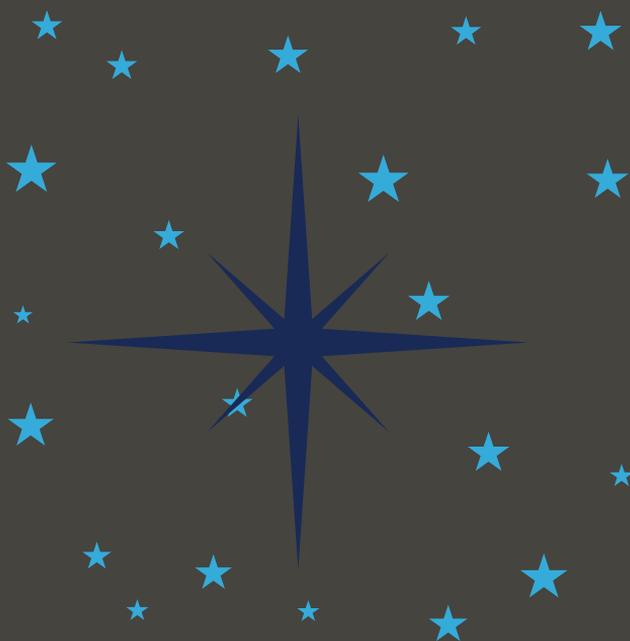


Conte Sophrologique

# DANS LES ÉTOILES



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



- Prise de conscience de l'ensemble du corps
- Évacuation des tensions
- Activation de la vitalité et de l'énergie
- Mouvement et visualisation d'une étoile
- Visualisation de la puissance, de la force en soi

# DANS LES ÉTOILES

Tu prends le temps de t'installer confortablement et de déposer ton corps assis sur une chaise ou allongé. Tu vas t'isoler de ton environnement extérieur.

Tu t'intéresses à ta respiration. Tu peux poser une main sur ton ventre pour en suivre les mouvements. L'air qui entre et qui sort, ton ventre qui monte et qui descend, qui monte et qui descend.

Tu vas t'intéresser à tout ton corps, tel qu'il est maintenant posé. Tu prends conscience de tous tes points d'appui de ton corps allongé ou de ton corps assis sur une chaise ou dans un fauteuil.

Des pensées peuvent venir et tu les laisses passer. Elles vont et elles viennent, Tu es juste dans ce constat de tes pensées qui passent.

Est-ce que tu te sens calme ? Est-ce que tu as envie de bouger ou autre ? Tu peux être juste dans le constat de ce que tu ressens dans ton corps, dans le constat de tes pensées.

Tu peux fermer les yeux ou les garder mi-clos et tu prends trois grandes respirations : l'air entre par ton nez et sort par ta bouche. Tu souffles le plus longtemps possible, lentement. Tu fais cela une deuxième fois et une troisième fois...

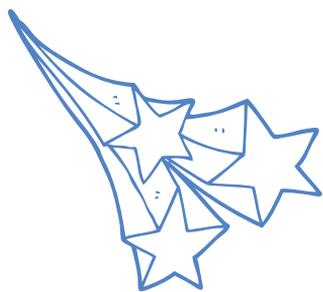
Puis, ta respiration reprend un rythme naturel.



Et maintenant, tu imagines une nuit remplie d'étoiles, une merveilleuse nuit d'étoiles scintillantes. Tu marches pieds nus, tu sens l'herbe sous tes pieds, l'herbe qui s'écrase. Les brins d'herbe passent entre tes orteils et cela te caresse, te chatouille, c'est agréable ou désagréable. Ce qui est juste, c'est ce que tu ressens.

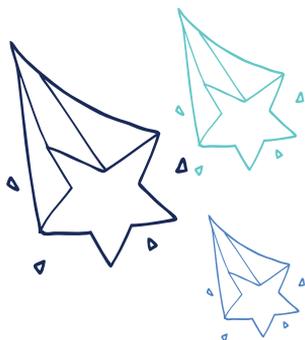


Une pluie d'étoiles filantes vient se poser près de tes pieds et elle se met à danser, tout autour de toi. Cette pluie vient sur ta tête puis descend le long de ton corps : le cou, la nuque, tes épaules jusqu'au bout de tes bras, ta poitrine et les côtés, ton dos du haut jusqu'au bas, ton ventre, le bassin, tes jambes jusqu'au bout de tes membres inférieurs, tes pieds et tes orteils qui s'enfoncent dans le sol.



Cette pluie d'étoiles filantes danse autour de toi dans un bal incessant de scintillements. Cela te fait frissonner toute cette beauté qui enlève, ce qui t'ennuie, là, ici et maintenant. Tu souffles doucement plusieurs fois, tu souffles doucement plusieurs fois.

Cette pluie d'étoiles qui tombe te frôle, te chatouille et cela te donne envie de rire, de rire. Tu ris tout simplement et toute cette joie, ces petites bulles de joie entrent, dans ton corps, à l'inspiration. Elles se diffusent dans tout ton corps, sur l'expiration. Tu sens toutes ces bulles de joie, ces bulles de vitalité qui vont et viennent dans l'ensemble de ton corps.



Puis, peu à peu cette pluie d'étoiles cesse. Tu lèves tes yeux et tu vois le manteau du ciel étoilé. Parmi toutes ces étoiles, il y en a une qui brille plus que les autres et tu as envie de t'en approcher voire même de la toucher. Tu sais que tu dois aller vers ce manteau étoilé et, pour cela, tu vas te transformer en une étoile qui grimpe dans le ciel. Tu te mets, sur le sol rempli d'herbes, allongé en forme d'étoile, les mains et bras écartés, les jambes écartées comme si tu étais une étoile brillante, cette étoile brillante dont tu veux tant te rapprocher.



Tu ressens tous les points de contact de corps sur le sol. Tu inspires et tu fais une courte rétention d'air = tu soulèves doucement, légèrement ta tête, tes bras, tes jambes vers le ciel, ensemble. Tu comptes jusqu'à 3 - un, deux, trois. Puis, tu souffles et tu relâches doucement l'ensemble de ton corps qui se dépose à nouveau sur le sol.



Tu peux refaire ce mouvement deux autre fois. Tu es cette étoile, cette étoile qui te plaît tant.

Tu inspires et tu fais une courte rétention d'air = tu soulèves légèrement ta tête, tes bras, tes jambes vers le ciel, ensemble. Un, deux, trois. Puis, tu souffles et tu relâches doucement l'ensemble de ton corps qui se dépose à nouveau sur le sol.

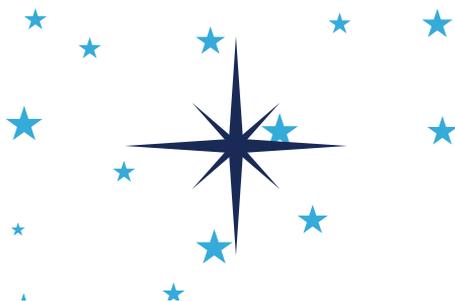
Une dernière fois. Tu inspires et tu fais une courte rétention d'air = tu soulèves. Un, deux, trois. Puis, tu souffles et tu relâches doucement l'ensemble de ton corps.

Maintenant, tu es proche de cette étoile qui te plaît tant. Tu es proche et tu la touches .Tu sens une grande force de son rayonnement. Une force, une grande puissance. Un rayon lumineux émane de cette étoile et va vers toi. Dès que son rayon te touche, tu sens en toi, une force qui vient. C'est la lumière de l'étoile qui vient en toi



Cette force, cette puissance vient à l'intérieur de toi et tu la sens. Tu ne vois plus ce rayon lumineux mais tu sens cette force en toi, cette puissance que t'a donné l'étoile qui est ton étoile protectrice. Tu gardes cette force, cette puissance en toi maintenant, tout au long de la journée.

Tu sens qu'il est temps pour toi de quitter ce ciel étoilé, de dire au revoir à ton étoile. Mais, tu sais maintenant que tu pourras retrouver cette force, si tu regardes par une belle nuit étoilée à travers ta fenêtre. Juste en regardant le ciel, en retrouvant ton étoile, celle qui peut te donner cette force, cette puissance, que tu as en toi.



Doucement, tranquillement, tu vas pouvoir bouger les pieds, les mains, la tête. Tu vas pouvoir bouger, bailler, t'étirer à ton rythme pour continuer ta journée et rester dans cette force, cette lumière de ton étoile intérieure.

Tu fais tout ce qui est nécessaire à ton éveil et quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux s'ils étaient fermés. Tu peux continuer ta journée, dans la lumière de ton étoile intérieure.

F I N