

# Conte Sophrologique



D A N S   L E   B U S H

Emmanuelle Bottreau



# Conseils de lecture



 Pour des enfants à partir de 5 / 6 ans

 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, de sa respiration (avec notamment l'imitation du kangourou qui sautille)
- Évacuation des tensions
- Perception du positif en soi

# DANS LE BUSH

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

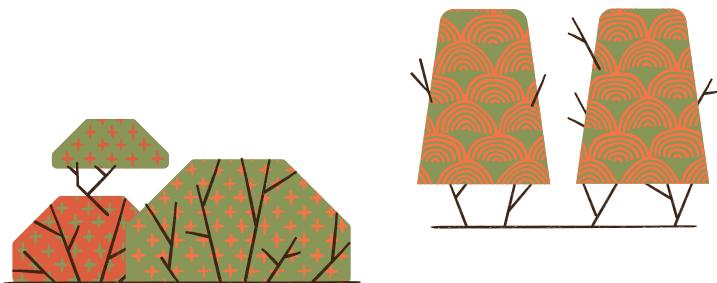
Des pensées peuvent venir et tu les laisses passer. Elles vont et elles viennent, Tu es juste dans ce constat de tes pensées qui passent. Est-ce que tu te sens calme ? Est-ce que tu as envie de bouger un peu ou autre chose ? Tu peux être juste dans le constat de ce que tu ressens dans ton corps.

Si tu veux, tu peux fermer les yeux ou les laisser mi-clos.



Tu t'intéresses à toutes les différentes parties de ton corps, du sommet de la tête jusqu'au bout de tes doigts de pied. Tu peux un peu plus bouger ton corps pour être encore plus à l'aise. Tu fais juste ce qui est bien pour toi.

Tu te retrouves dans un autre endroit, c'est le désert, le bush australien, le sol est sableux tirant entre le rouge et l'orangé, des buissons épineux, des broussailles. La végétation est assez éparsse avec de-ci de-là des arbres au feuillage vert timide, des arbustes. Le climat est un peu désertique, le soleil est chaud et haut, c'est le milieu de journée. Tu ressens cette chaleur qui est, pour l'instant, agréable pour toi.



Soudain, un vent chaud se lève et balaie tout ton corps, dans son ensemble, des pieds jusqu'au bout de la tête. Les deux pieds, les deux jambes, le bassin, le ventre, le bas du dos. Le vent remonte et balaie tout ton corps, le dos, la poitrine, les bras, les épaules, le cou et la nuque, la tête et les cheveux.



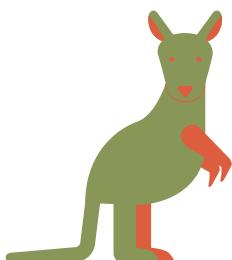
Tu prêtes attention à tout ce que tu ressens. Le sable se lève avec le vent et tu vois que tes pieds sont devenus tous rouges. Cela t'amuse.

Tu as envie alors de bouger les pieds pour voir les empreintes de tes pieds sur le sol. Tu fais un rond, un rond sur le sol avec tes pieds et puis, tu le fais en dansant, en sautant pour te libérer de tout ce qui t'as énervé.

Tu fais plusieurs fois le tour de ce rond en dansant les pieds nus dans ce sable rouge et orangé, en respirant. Tu tournes, tu tournes sur toi-même, tu virevoltes, tu sautes, tu sautilles et tu te sens en joie, en énergie avec cette danse qui a amené loin de toi tout ce qui t'ennuyait. Tu respires et tu as envoyé loin de toi, tout ce qui te rend tendu.



Tu te sens maintenant différent, plus en énergie et tu regardes autour de toi. Et là, à côté de toi, un kangourou. Tu n'en crois pas tes yeux. Un kangourou, plus grand que toi, au pelage marron. Il est si beau que tu as envie de le caresser. Tu as toujours envie d'en rencontrer un et là, juste le voilà. Tu le regardes et tu l'admires juste, pour voir comment il réagit.

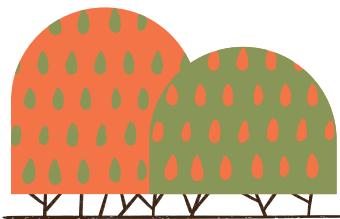


Tu es debout, immobile, tes pieds sont bien ancrés dans le sol, et tu sautilles, tu sautilles sur place. Tu as envie d'imiter ce kangourou que tu vois. Tu le fais pendant plusieurs instants, tu sautilles.

Puis, tu t'arrêtes, tu te poses et tu prends le temps d'apprécier ce qui se passe dans tout ton corps, en restant immobile et debout, quelques instants. Tu prends le temps de t'intéresser à ta respiration, à voir comment elle est.



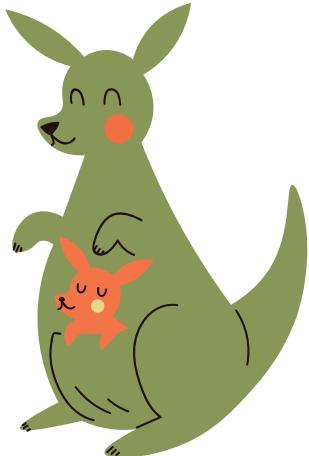
Tu sautilles à nouveau, sur la pointe des pieds. Tu sautilles doucement, tu prends le temps de sentir tes orteils sur le sol, tes pieds, tes chevilles et tes jambes qui sont en mouvement.



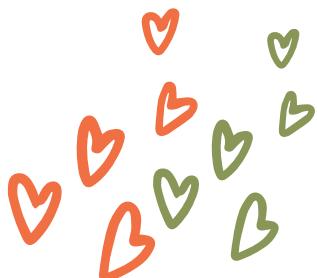
Puis, tu t'arrêtes, tu te poses et tu prends le temps d'apprécier ce qui se passe dans tout ton corps, d'écouter ta respiration qui peut être rapide.

Tu es là, tu fais attention à ta respiration, à toutes tes sensations. Ta respiration redevient plus calme, elle reprend son rythme. Tu sens alors peut-être l'énergie qui circule, des endroits de ton corps ou autre chose, tu fais juste attention tout à cela.

Devant toi, le kangourou se met à sauter, à sautiller comme tu l'as fait. Tu le regardes et tu souris, tu es juste heureux de cela, de cette rencontre. Le kangourou continue encore quelques instants à sautiller puis il arrête. Tu vois, de sa poche, sortir un bébé kangourou qui te regarde alors. Il est si mignon que tu as envie de le toucher, de le caresser mais tu sais qu'il est sauvage. Tu le regardes juste.

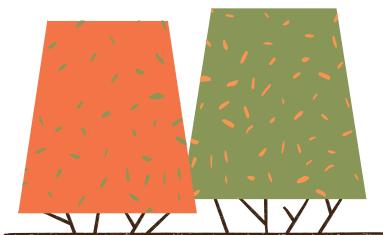


Entre lui et toi, il se passe quelque chose dans l'échange de vos regards. Tu sens qu'il y a une connexion, une force qui circule. Tu t'approches doucement et tu t'agenouilles pour être plus proche de ce bébé kangourou si expressif. Alors ce bébé kangourou sort de la poche de sa maman et vient tout contre toi, sur tes genoux. Tu ne bouges pas et il vient se lover contre toi. Tu le prends dans tes bras, vous vous faites alors un câlin.



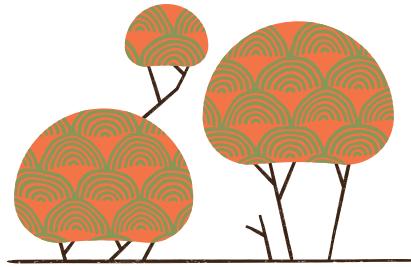
Ce câlin te fait du bien. Tu respires tranquillement et, sur chaque inspiration, tout ce que tu es en train de vivre, tout ce positif entre dans ton corps, cette rencontre avec le bébé kangourou, sa maman, ce câlin. Tout ce positif entre dans tout ton corps, tout ce positif entre en toi.

Cela te fait du bien, cela vous fait du bien, tout ce positif qui circule. Puis, le bébé kangourou commence à bouger. Tu sais qu'il est temps pour toi qu'ils partent. Le bébé kangourou remonte dans la poche de sa maman et tous deux partent.



Il est temps aussi pour toi que tu partes. Tu sais que tu as vécu une merveilleuse expérience avec la rencontre de ces kangourous et tu as du positif en toi, quand tu évoques quelque chose d'agréable. Tu peux le retrouver quand tu veux, tu as cette capacité 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 ce positif.



Tu fais tout ce qui est nécessaire à ton éveil et quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.

F I N