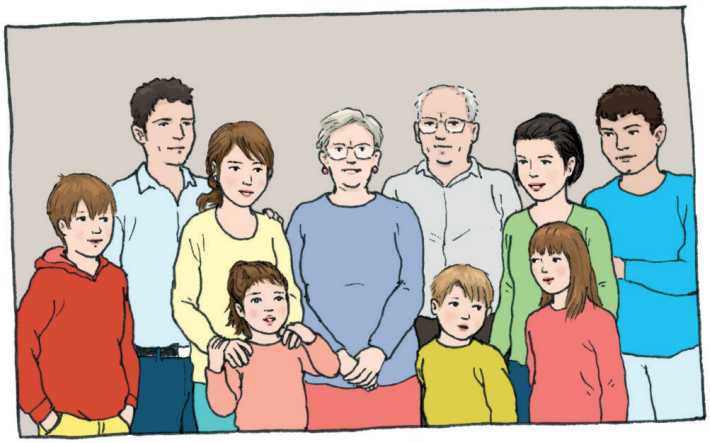
Exercice audio

Dans un premier temps, installe-toi confortablement et ferme les yeux. Perçois ton corps et la plante de tes pieds, bouge tes orteils. Ressens ta respiration, tout ton être de l'intérieur. Puis imagine que tes paupières sont comme un écran de cinéma. Ton dessin va s'animer et le film va commencer…

Imagine

Imagine que tu marches sur
le chemin qui mène à cette maison,
comme sur ton dessin.
À quelle saison sommes-nous ?
Quelle heure est-il ?
Que sens-tu sous tes pieds ?
À quoi ressemble cette maison ?
Que vois-tu autour de toi ?
Qu'entends-tu ? Que sens-tu ?
Imagine les gens que tu aimes :
où sont-ils ? Les entends-tu ?
Que font-ils ?



Extrait de "Je m'endors bien" Sophie Dumoutet / d'Alice Gravier
© Editions Nathan

Tu te sens en sécurité, tu es bien

Tu peux décider de t'allonger quelques
instants dans un endroit protégé du jardin,
ou de rejoindre ta famille et tes amis.
Tu peux faire une photo magique où tu
peux voir, entendre, sentir.
Imagine cette photo avec tous les gens
que tu aimes autour de toi et garde-la
précieusement dans un coin de ta tête !
Tu peux poursuivre ton rêve quelques
instants… ou toute la nuit.

> Téléchargez d'autres outils sur
www.grandiravecnathan.com