

SCRIPT IMPRIMABLE

Méditation de pleine conscience

« La météo intérieure »

“On va faire un exercice pour regarder tes émotions, c’est-à-dire comment tu te sens à l’intérieur de toi. Pour cela, je te conseille de t’allonger ou de t’asseoir confortablement. Ferme les yeux.

Parfois, tu peux ressentir des émotions très fortes. Tu peux te sentir très content, comme un jour où il y a beaucoup de soleil, ou encore très triste, comme un jour de pluie. Des fois, tu peux te sentir très agité, ou très en colère, comme une tornade.

Maintenant, tu peux imaginer qu’à l’intérieur de toi, il y a un ciel. Comment est ton ciel, là, tout de suite ? Est-ce qu’il est tout bleu avec beaucoup de soleil ? Est-ce qu’il est plutôt gris ? Est-ce qu’il pleut ? Est-ce qu’il y a du vent ?

Ce ciel que tu imagines, il te montre comment tu te sens. Tu as le droit d’être en colère, ou d’être triste. C’est tout à fait normal, ça arrive à tout le monde. Parfois il y a de l’orage, parfois de la pluie, mais ça finit toujours par changer, ne t’en fais pas.

Si tu veux, tu peux imaginer un rayon de soleil, qui vient te réchauffer, et peut-être même rendre ta météo plus douce, comme une journée de printemps. Tu peux continuer à respirer doucement, en imaginant ce rayon de soleil.

Maintenant, tu sais que tu peux regarder quand tu en as envie ta météo, et imaginer un rayon de soleil quand tu en as besoin.

Quand tu te sens prêt, tu peux rouvrir tes yeux.”

FIN DE L’EXERCICE