



Le château enchanté (La Peur)

Installe-toi confortablement, en position assise ou allongée, comme tu le préfères. Ferme doucement tes yeux, ou garde-les ouverts si tu préfères. Prends un moment pour sentir ton corps qui se détend, qui se relâche un peu plus à chaque respiration.

Nous allons partir en voyage vers un lieu mystérieux, mais rassurant. Imagine devant toi un grand château... Ce château n'est pas effrayant, il est plutôt enchanté. Ses murs brillent doucement sous la lumière de la lune, et tout autour, des petites lucioles dansent pour te montrer le chemin. Elles volent autour de toi, comme pour te dire que tout va bien. Tu les regardes un moment et tu te sens déjà plus calme.

Inspire profondément, comme si tu remplissais un grand ballon dans ton ventre... et souffle doucement par la bouche... encore une fois... et une dernière fois...

Te voilà maintenant devant le grand portail du château. Il s'ouvre lentement devant toi, et tu entres doucement. Le sol sous tes pieds est moelleux, comme du velours, et tu ressens une chaleur réconfortante dans l'air, comme si ce château voulait te protéger. Les murs sont recouverts de jolis motifs brillants qui semblent danser avec les ombres, mais tu ne te sens pas effrayé.e. Tout est calme et doux autour de toi.

À mesure que tu avances, tu te sens de plus en plus à l'aise. Au loin, tu aperçois une grande salle éclairée par des chandelles dorées, et tu sais que c'est là que tu dois aller. Tu marches tranquillement, chaque pas te rapproche d'un espace encore plus calme. Écoute le son de tes pas, ressens le contact doux sous tes pieds.

Dans cette grande salle, tout est lumineux, apaisant. Au centre, il y a une petite forme lumineuse qui semble t'attendre. C'est ta peur. Elle est petite, douce, presque timide. Ce n'est pas une peur qui veut te faire du mal, elle souhaite juste que tu la remarques. Elle semble vouloir te dire quelque chose, mais sans paroles. Elle t'explique qu'elle est là pour te protéger parfois, mais qu'elle n'a plus besoin d'être grande aujourd'hui.

Tu t'approches d'elle doucement, sans te presser. À chaque pas, tu sens que cette petite peur se calme. Elle n'est pas là pour te faire peur, elle est juste là pour te rappeler que tu es humain et que tout va bien. Elle semble soulagée que tu la comprennes. Elle te regarde, rassurée, et devient de plus en plus petite.

Prends un moment pour rester avec elle. Reste calme et apaisé.e, sachant que tu peux l'accepter et qu'elle n'a pas besoin d'être grande pour que tu la reconnaises.

Inspire profondément... et souffle doucement, en laissant ta peur devenir encore plus petite... Elle n'a plus besoin d'être grande, car elle sait que tu es là pour elle. À chaque respiration, elle s'apaise, comme si elle pouvait enfin se reposer.



Dans cette grande salle, tu te sens bien. Les chandelles autour de toi brillent doucement, et leur lumière chaude te réchauffe le cœur. Les murs, les lucioles, et même les ombres dansent doucement autour de toi, comme pour célébrer ce moment de paix. Tu es en sécurité, tu te sens calme, et la petite peur continue de se faire toute petite, jusqu'à disparaître doucement. Elle te remercie silencieusement, car elle sait que tu l'as accueillie avec bienveillance.

Il est maintenant temps de quitter ce beau château enchanté. Tu fais demi-tour, et les petites lucioles viennent à nouveau t'accompagner vers la sortie. Leur lumière douce éclaire ton chemin, et tu marches lentement, apaisé.e, en sachant que tu peux revenir ici à tout moment, chaque fois que tu en as besoin.

Ressens l'air doux autour de toi, écoute les bruits rassurants des lucioles et du vent léger. Respire encore une fois profondément... et souffle tout doucement pour relâcher toute tension qui pourrait encore rester...

Quand tu seras prêt.e, tu pourras doucement revenir à toi, en gardant ce sentiment de calme et de sérénité avec toi tout au long de ta journée.