



Méditation pour le retour au calme en classe



La bulle de calme

Méditation guidée à lire à ta classe (6-11 ans)

Installe-toi confortablement sur ta chaise.
Pose tes mains sur tes cuisses... ou sur ton ventre, là où tu sens le mieux ta respiration.

Ferme doucement les yeux, si tu en as envie.
Et commence par prendre une grande inspiration par le nez...

Puis souffle lentement par la bouche.

Encore une fois... inspire...
Et souffle tranquillement, comme si tu faisais glisser un nuage dans le ciel.

Et une dernière fois... (Inspire) (souffle)

Et maintenant... imagine qu'une bulle lumineuse commence à se former autour de toi.

Elle apparaît doucement... au-dessus de ta tête, puis autour de tes épaules...

Elle descend le long de ton dos, de tes bras, de tes jambes...

Jusqu'à t'envelopper complètement, comme un halo doux et brillant.

Cette bulle peut être transparente ou colorée, chaude, légère, douce...

C'est ta bulle, alors laisse-la prendre la forme et la couleur que tu veux.

Peut-être qu'elle est d'une couleur pastel, ou éclatante comme un rayon de soleil.

Tu peux aussi la faire changer... la laisser devenir plus grande, plus fluide...



À l'intérieur de ta bulle, tout est calme.

Tu sens ton corps se poser, tes épaules se relâcher, ton visage s'apaiser.

Inspire profondément...

Et en soufflant, imagine que tu diffuses ce calme tout autour de toi, à l'intérieur de ta bulle.

Comme si chaque souffle rendait la bulle encore plus douce, plus lumineuse.

À chaque respiration, ton calme s'installe un peu plus.

Tu peux prendre encore un moment dans ta bulle...

Sentir comme elle t'entoure, comme elle t'aide à te recentrer, à te sentir bien.

Inspire...

Et souffle doucement... en laissant ce calme grandir, s'installer dans tout ton corps.

Tu peux rester encore quelques instants dans ta bulle... pour en profiter pleinement.

Une dernière fois... (Inspire) (Souffle)

Puis, quand tu sentiras que c'est le bon moment pour toi...

Tu pourras rouvrir doucement les yeux...

En gardant dans ton cœur cette sensation de calme, de confort, de douceur.

Et tu pourras te rappeler que ta bulle est toujours là.

Il suffit de quelques respirations pour la retrouver.

