

# Arc-en-ciel de Dieu (jaune)

Bonjour et bienvenue à cette pause spirituelle que nous allons vivre ensemble. Aujourd'hui, je vais te raconter une histoire. Tu es invité à la visualiser, à la voir dans la petite télé qui se trouve dans ta tête. Tu peux fermer les yeux ou encore mieux, tu peux coucher la tête sur ton pupitre pour éviter les distractions. Commençons.

Prends une grande respiration...et expire lentement.

Détends ton corps.

Aujourd'hui, tu es un petit oiseau assis dans le haut d'un arbre. Tu remarques des nuages gris dans le ciel, signe d'une tempête. Une inondation est annoncée. Ceci veut dire qu'il y aura de l'eau partout!

Noé, un homme très prudent, a construit un énorme bateau de bois. Il est en train de rassembler différents animaux : des ours, des orignaux, des girafes, des éléphants... Tu voles vite les retrouver!

Après plusieurs jours, la tempête est finie! Tu peux enfin sortir dehors, étirer tes ailes et voler à nouveau! Tu passes près de Noé pour lui chanter un beau merci!

Et tout à coup tu t'arrêtes émerveillé!

Accroché entre deux nuages se trouve le plus bel arc-en-ciel!

Savais-tu que c'est Dieu qui les accroche dans le ciel?

C'est sa façon de montrer qu'il est toujours là et qu'il nous aime beaucoup.

On y retrouve toutes les couleurs : le rouge, le jaune, le bleu, l'orange, le vert et le violet.



Tes yeux sont attirés par le jaune.

Tu voles vers cette partie de l'arc-en-ciel et tu y déposes les pieds.

Cette couleur te rappelle la joie et le bonheur qu'un beau soleil apporte dans ton cœur.

Prend une grande respiration de cette joie... et expire doucement...

Fais une belle danse de joie. Comme tu es drôle!

Glisse sur l'arc jaune tout en riant très fort. Quelle bonheur!

Tu veux refaire ceci une autre fois?

Alors retourne en haut de l'arc jaune.

Avant de glisser, pense à un moment où tu as vécu une grande joie...

Laisse ce souvenir de joie remplir ton cœur...

Prends une grande respiration de joie... et expire doucement...

Fais ta petite danse de joie.....et glisse à nouveau sur le jaune.

C'est le temps de retourner voir tes amis.

Inspire autant de joie que possible jusqu'à ce que ton cœur en déborde...expire doucement en laissant sortir les peines.

Merci Seigneur pour les belles couleurs de l'arc-en-ciel!

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera le signal d'ouvrir les yeux et de faire le plus beau des sourires.

