

En profondeur

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 tu peux coucher la tête sur ton pupitre pour éviter les distractions. Commençons.

Alors aujourd'hui, nous allons à l'aventure dans les profondeurs de la mer. Je t'invite à te choisir un habit de plongée sous-marine. Choisis la couleur que tu veux et habille-toi. Il te gardera au chaud. Mets ton casque de plongée. Assure-toi d'être bien connecté à ton réservoir d'air. Tu y es?

Tout au long de la descente dans la mer, tu devras prendre des respirations régulièrement pour t'assurer de toujours garder un bon niveau d'oxygène et ainsi garder ton esprit vif capable de réfléchir et de prendre de bonnes décisions. Ceci veut dire que tu inspireras lentement l'air de ton réservoir en comptant jusqu'à 4. Tu retiendras ta respiration pendant 1-2 pour ensuite expirer lentement en comptant à nouveau jusqu'à 4.

Allons-y! Plongeons dans l'eau. Et on commence. Inspire profondément...1-2-3-4. Retiens ta respiration pendant 1-2. Expire doucement...1-2-3-4. Et nous voilà en train de descendre sous la surface de l'eau. Les bruits extérieurs cessent de se faire entendre. Et c'est le silence.

Prends une deuxième inspiration...1-2-3-4. Retiens et compte 1-2. Expire doucement...1-2-3-4. Tu sens l'eau autour de toi de porter avec douceur. Tu sens ton corps se détendre et même prendre plaisir à se déplacer en nageant au lieu de marcher comme tu as l'habitude de faire.



C'est le temps pour une troisième inspiration...1-2-3-4. Retiens et compte 1-2. Expire doucement...1-2-3-4. Comme c'est tranquille! Tu te sens vraiment bien! Et nous voilà arrivés! Quel spectacle! Il y a des coquillages et des étoiles de mer parmi des champs de corail de toutes les couleurs. Des poissons de différentes grosseurs jouent à cache-cache entre les algues. Et toi, qu'est-ce que tu vois? D'autres merveilles? Prends le temps d'explorer, d'admirer et surtout de dire merci à Dieu pour tant de beautés...

En fait, peu importe ce qui se passe à la surface que ce soit une tempête ou une belle journée ensoleillée, tout au fond de la mer c'est toujours la même chose. C'est la tranquillité, c'est le calme, c'est le silence, la paix. En toi aussi existe cet espace de bien-être, dans la profondeur de ton coeur, où la paix est toujours présente peu importe ce qui se passe autour de toi. Dieu l'a placé en chacun de nous. Parfois nous sommes tellement préoccupés par les bruits et les temps difficiles qu'il y a dans nos vies, que nous oublions d'arrêter, de faire une plongée et de vivre le silence. C'est o.k. de s'arrêter dans le temps. Tu peux certainement reprendre la stratégie de la respiration lente et ainsi voir ton corps se détendre. Tu peux en profiter pour avoir un petit moment de dialogue avec Dieu. Il te remplira de son oxygène, de son amour. Tu seras ainsi mieux prêt à affronter les tempêtes qui passeront dans ta vie. Continue ta respiration lente.

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de reprendre contact avec le groupe, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire! Tu sais, te voir heureux est le plus grand désir de Dieu!