

Respiration – Bouquet de fleurs

Bonjour et bienvenue à ce moment de pause spirituelle que nous allons vivre ensemble. Aujourd’hui nous allons apprendre une stratégie pour aider à se sentir bien.

Est-ce qu’il t’arrive de ramasser des fleurs pour en faire un beau bouquet à donner à quelqu’un que tu aimes? Moi aussi! Ça sent tellement bon et ça fait plaisir! Quand je trouve des pissenlits blancs, je m’amuse alors à souffler dessus pour le voir s’envoler vers le ciel. Aujourd’hui, imagine Jésus qui t’offre un beau bouquet de fleurs. À l’intérieur, il y en a de toutes les couleurs. Elles sentent toutes vraiment bonnes! Tu y trouveras aussi des pissenlits blancs.

Pour cet exercice, tu vas faire semblant de sentir une des fleurs du bouquet de Jésus pour ensuite faire semblant de souffler sur un des pissenlits blancs.

Alors commençons.

Respire profondément par le nez comme si tu sentais le bon parfum d’une fleur.

Ensuite, laisse sortir l’air par la bouche en faisant semblant de souffler sur un pissenlit blanc. Bravo!

On répète une autre fois.

Sens le parfum de la fleur.

Ensuite, souffle sur le pissenlit blanc.

Sens ton corps se détendre.

Très bien!

On répète une autre fois.





Sens le parfum de la fleur.

Ensuite, souffle sur le pissenlit blanc.

Tu te sens bien? Excellent!

Doucement, continue de sentir ta fleur et de souffler sur le pissenlit.

Tu peux faire ces respirations à chaque fois que tu veux te sentir bien. Invite Jésus à le faire avec toi. À deux, c'est toujours mieux!

Lorsque la musique s'éteindra, ce sera ton signe de t'étirer doucement et de faire un beau sourire.

