



Les SOPHROS

Visualisations

La pause magique des Super-Héros

1 : Mon petit lieu secret

Objectif : Apaisement, sécurité intérieure, autonomie émotionnelle

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Nous allons fermer les yeux, et porter notre attention sur notre nez, sentir l'air frais qui entre dans nos narines et l'air tiède qui ressort. Encore une fois.

Imagine maintenant comme dans un rêve, un endroit magique où tu te sens bien, calme, en sécurité.

Imagine ce lieu ... Ce peut-être un jardin où fleurissent de jolies fleurs, une cabane cachée dans un endroit secret, ta chambre, ou même un château de princesse ou de chevalier.

Imagine les couleurs, les parfums de ce lieu, tout ce qui le rend si agréable à tes yeux...

Peut-être entends-tu le chant des oiseaux, le souffle du vent, une musique douce ou une voix qui te rassure ?

Dans ce lieu magique, tout est tranquille.

Ici, tu peux te reposer, jouer ou rêver.

Personne ne peut t'embêter.

Cet endroit est à toi, rien qu'à toi.

Ancrage corporel (2 min) (*proposer un petit geste pour "activer" ce lieu refuge : comme mains croisées sur le cœur, ou un petit cercle pouce et index qui se touchent par exemple*).

- Lorsque tu ressentiras le besoin d'être tranquille, il te suffira de répéter ce petit geste pour retrouver ton lieu magique et ses bienfaits.

—“Chaque fois que tu feras ce geste, tu pourras ressentir la sécurité et le calme revenir en toi”.

Retour et partage (2-3 min)

- **Retour** : Lorsque tu seras prêt(e), tu pourras revenir ici et maintenant et ouvrir les yeux doucement. *(Laisser un petit silence de 20-30 secondes).*
- **Demander** : Qui veut raconter son lieu magique ?
- **Féliciter et conclure** : Bravo ! Maintenant, tu sais que ton lieu magique est toujours avec toi, dans un coin de ta tête et que tu peux y retourner quand tu veux.

Dessin (10-15 min) - Dessine ton lieu magique

Clôture (2-3 min)

2 : Voyage dans le cosmos

Objectif : Prendre de la hauteur comme Superman

Installation

Les enfants s’assoient ou s’allongent confortablement.

- Ferme doucement les yeux.
- Et pose tes mains sur ton ventre pour sentir ta respiration comme une petite vague qui monte et descend. *(Faire 3 respirations)*

Décollage et Voyage dans le cosmos

- Imagine que tu deviens un super-héros, comme Superman.
- Ouvre tes bras pour déplier tes ailes, en inspirant bien fort... *(Lever les bras)*
- Puis souffle doucement. *(Laisse tes bras redescendre doucement le long de ton corps).*
- Imagine, ton corps se soulever à chaque respiration, toujours plus haut *(Faire 3 x respirations)*
- À présent, tu t’élèves dans le ciel, au-dessus de ta maison (ton école) ta ville, ta région, ton pays
- Tu vois les continents, les océans.
- Tu vois la Terre en bas, toute ronde, toute bleue, grosse comme une bille.
- Les étoiles brillent tout autour de toi comme de toutes petites veilleuses.
- Tu flottes agréablement dans les airs.

Super-pouvoir

- De là-haut, tu peux tout voir tranquillement.

- Tu prends de la hauteur, comme Superman.
- Rien ne t'inquiète, tu te sens fort, calme et léger.
C'est un petit moment pour toi, prend le temps de ressentir ce calme et ce bien-être en toi. *(Pause)*

Retour en douceur

- Quand tu seras prêt(e), tu vas pouvoir redescendre doucement vers la Terre.
- Respire tranquillement... et tout doucement revenir dans ton corps, à cet endroit en cet instant, avec nous, bien installé sur ton tapis.
- Puis étire toi comme si tu t'éveillais d'un rêve magique.

Dessin (10-15 min) Dessine la terre et les étoiles

Clôture (2-3 min)

3 : La Potion magique *Spécial Halloween*

Objectif : Renforce la verbalisation des émotions et la confiance en soi.

Chaque enfant choisit et décrit sa potion, sa couleur, ses pouvoirs.

Installation

Installer les enfants assis en cercle.

Aujourd'hui, chacun va imaginer préparer sa potion magique.

- Imagine un petit chaudron, sa taille, sa couleur.
- Pose tes mains sur ton ventre
- À chaque inspiration, ton ventre se gonfle, et ton chaudron magique se remplir.
Quand tu souffles doucement, la potion se mélange et devient lumineuse.
Faire 3–4 cycles respiratoires ensemble.
- Je vous propose à présent d'ajouter des "ingrédients magiques" à la potion. *(Chaque ingrédient est mimé par un petit geste corporel simple).*
Et si tu ajoutais :
 - **Des paillettes pour la force** → Ferme les yeux et sens la force en toi.
 - **Une poudre de joie** → Immédiatement, tu souris de bonheur.
 - **Des gouttes de courage** → Tu te redresses bien droit, comme un super-héros.
 - **Dis-nous** : « Comment est ta potion maintenant ? Quelle est sa couleur ? Son odeur ? Est-ce qu'elle pétille, est-ce qu'elle brille ? *(Laisser quelques enfants s'exprimer)*

La dégustation imaginaire (3 min)

- Je t'invite à présent à fermer les yeux.
- Et imaginer boire une petite gorgée de ta potion magique...
- Elle coule doucement dans ta gorge...quel goût a-t-elle ?
- Que ressens-tu dans ton ventre ? *(Laisser un petit silence de 20–30 secondes).*
- Quels pouvoirs as-tu reçus ? *(Laisser à nouveaux d'autres enfants s'exprimer).*
- **Conclure :** Bravo, tu as créé une potion magique qui renforce tes pouvoirs magiques et que tu peux retrouver à tout moment, simplement en pensant à elle.

Dessin (10-15 min) - Dessine ton chaudron et ta potion magique

Clôture (2-3 min)

4 : Les Super-Héros de la nature

Objectif : Se sentir **ancré comme un arbre, souple et flexible comme un roseau.**

Installation

Installer les enfants assis en cercle.

Aujourd'hui, tu deviens **un super-héros de la nature.**

Ton corps est un arbre : tes pieds sont des racines profondes et solides, ton dos est un tronc fort, tes bras sont de grandes branches qui s'élancent vers le ciel.

Mais **tu as aussi le pouvoir du roseau :** le vent peut souffler, tu sais plier et te balancer sans jamais tomber.

En toi est la force de la nature.

Regarde...et imagine.

Je suis cette toute petite graine dans la terre. Je respire calmement. *(Faire 1 ou 2 respirations)*

Grâce à la pluie, à la terre, je commence à germer.

Je soulève ma tête, le haut de mon corps.

Une petite tige sort bientôt de la terre.

Je continue à grandir, et trouver ma posture verticale.

Mets-toi debout.

Imagine tes pieds racines.

Elles descendent profondément dans la terre, bien ancrées.

(Laisser un petit silence pour que l'enfant imagine ses racines)

Ton dos est fort comme le tronc d'un grand arbre.
Quand tu inspires... tu grandis ! (*Mimer*)
Tes bras s'élancent vers le ciel, ce sont de grandes branches.
Quand tu souffles... tu relâches tes branches. (*Souffler*)

Mais cette petite graine aurait pu être aussi un roseau.
Quand le vent souffle... le roseau se balance doucement. (*Faire bouger les enfants comme le roseau*)
À gauche... à droite... en avant... en arrière.
Il plie... mais il ne casse jamais.
Il sait rester souple, léger, bien enraciné.

Et tu sais quoi ?

Toi aussi, tu es un héros de la nature.
À fois solide comme l'arbre, souple comme le roseau.
Tu es même bien plus encore,
Tu peux faire tellement plus de choses que l'arbre et le roseau
Tu peux te déplacer, parler, penser, rire, jouer, aimer, écrire, lire...

Ferme les yeux un instant.
Pose ta main sur ton ventre et sens ta respiration.
Sens tous ces pouvoirs en toi, cette force de vie à l'intérieur de toi.

Tu pourras t'en servir à chaque fois que tu en auras besoin.

Dessin (10-15 min) - Dessine un bel arbre fort, ses racines, ses branches...le soleil, la pluie et un petit roseau penché sur l'eau.
Clôture (2-3 min)

5 : La bibliothèque des petits bonheurs

Objectif : Prendre conscience des plaisirs simples

Installation

Les enfants sont assis en cercle.

“Aujourd’hui, nous allons voyager avec notre imagination.
Nous allons découvrir une bibliothèque magique, pleine de petits bonheurs”.

Respiration calme *faire avec eux*

Mets ta main sur ton ventre...

Inspire profondément par le nez en gonflant le ventre.
Et souffle par ta bouche, tout doucement, comme si tu voulais faire voler une petite plume.
Recommence ... Inspire... ton ventre se gonfle... Expire... la plume s'envole doucement. (*Faire 3 respirations*)

La bibliothèque magique

Ferme doucement les yeux si tu veux...
Devant toi apparaît une grande bibliothèque magique.
Elle est belle... il y a plein de couleurs.
Et plein de livres, rangés sur les étagères.
Chaque livre est un cadeau.
Car dans chacun de ces livres, il y a un petit bonheur à découvrir.

Avance doucement vers la bibliothèque.
Choisis un livre qui t'attire.
Ouvre-le... et regarde l'image qui apparaît.
Peut-être un petit câlin tout doux, un bisou, un sourire...
Peut-être un jeu amusant, un jouet...
Peut-être une glace, un gâteau au chocolat, les bonnes crêpes de ta grand-mère...
Imagine le petit bonheur, qui te fait le plus plaisir.
Garde ce petit bonheur précieusement dans ton cœur... comme une douce lumière.
Inspire doucement et sens ce bien-être en toi grandir.
Expire doucement... pour garder ton petit bonheur bien au chaud dans ton cœur.
Encore une fois... Inspire... ton bonheur s'agrandit en toi
Expire... il reste à l'intérieur de toi, bien gardé.

Partage (*optionnel*)

Tu peux ouvrir les yeux, garder ton petit bonheur pour toi... ou si tu veux, tu peux le partager avec les autres en le disant à haute voix.
Chaque bonheur est précieux, chacun est différent, tous sont merveilleux.

Clôture

Maintenant, referme doucement le livre et range-le dans la bibliothèque magique.
Tu sais qu'il est là, à l'intérieur de toi, et que tu peux y retourner quand tu veux.
Pose tes mains sur ton cœur... sens ton petit bonheur bien présent.
Et offre-toi un sourire intérieur.

Dessin (10-15 min) - Dessine le livre du bonheur.

Clôture (2-3 min)

6 : Voyage dans un arc-en-ciel

Objectif : Vivre un moment magique, de rêve et de calme

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Ferme doucement les yeux.

Inspire profondément. Puis expire doucement... *(3 fois)*

Bien... Imagine maintenant un bel arc-en-ciel se dessiner dans le ciel après la pluie, comme par magie.

Admire ses couleurs. *(Laisser un temps de pause aux enfants)*

Je t'invite maintenant à sauter à pieds joints à travers ses couleurs, une par une.

Inspire fortement. Et d'un bond, imagine :

- Tu te poses dans le rouge... tu es entouré de lumière rouge tout autour de toi : tu sens la chaleur d'un câlin, ton cœur devient tout doux en pensant à quelqu'un que tu aimes très fort. *(Pause)*
- Puis tu glisses doucement dans l'orange : c'est la joie, comme quand tu joues et ris aux éclats avec tes amis. *(Pause)*
- Maintenant, tu passes dans le jaune : c'est le bonheur, le soleil brille, ton visage sourit tout seul. *(Pause)*
- Puis te voilà dans le vert : comme dans un jardin merveilleux, tu respires la nature, tu te sens calme et tranquille. *(Pause)*
- C'est alors que tu plonges dans le bleu : tu es de plus en plus léger(e), en paix avec toi-même comme lorsque tu regardes le ciel et la mer. *(Pause)*
- Puis l'indigo t'enveloppe doucement de confiance, tu te sens fort, capable de faire de belles choses. *(Pause)*
- Et enfin tu arrives dans le violet : une couleur qui t'ouvre la porte des idées magiques, des rêves les plus doux.

Lorsque tu sors de l'arc-en-ciel, tu es rempli(e) de belles couleurs à partager autour de toi : l'amour, la joie, le bonheur, le calme, la confiance...

Reste dans la couleur et l'émotion qui te fait du bien.

Inspire ta couleur préférée et souffle doucement pour la diffuser en toi.

Ressens le bien-être que cela te procure.

Dessin (10-15 min) - Dessine un bel arc-en-ciel

Clôture (2-3 min)

1 : Voyage dans le cosmos

Objectif : Prendre de la hauteur comme Superman sur les événements du quotidien

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Phase de respiration et détente

Installe-toi confortablement.

Ferme doucement les yeux.

Porte ton attention sur ta respiration, l'air frais qui entre dans tes narines, l'air tiède qui ressort.

Prends une grande inspiration, ta poitrine se soulève, bombe le torse, puis souffle doucement, ta cage thoracique redescend. *(Pause)*

Encore une fois... inspire profondément et souffle lentement *(Pause)*

Ta respiration est maintenant plus calme, plus profonde, plus lente.

Et dans ton imagination... commence une belle aventure.

La porte de lumière

Devant toi apparaît une grande porte de lumière.

C'est la porte du cosmos.

Ton vaisseau spatial t'attend juste derrière. *(Pause)*

Tu t'avances et poses ta main sur la poignée...

Clic... la porte s'ouvre aussitôt. *(Pause)*

Le vaisseau

Te voilà dans ton vaisseau spatial.

Il est unique, créé juste pour toi.

Les parois brillent de mille couleurs. Il y a des boutons lumineux partout, un siège enveloppant.

Tu t'y installes confortablement.

Décollage

Prépare-toi au décollage.

Le compte à rebours est lancé : **5...4...3...2...1...0... Feu.**

L'allumage est un peu bruyant, et la poussée des moteurs fait trembler la carlingue.

Pas de panique, la fusée s'élève tranquillement au-dessus de ta maison (ou ton école).

Dans son panache blanc, disparaît bientôt ta ville et ses lumières.

L'engin propulsé, poursuit d'abord lentement son ascension au-delà de la terre, et de la stratosphère.

Tout devient si petit, si minuscule.

L'allumage des propulseurs latéraux est ordonné, suivi d'une accélération fulgurante.

Waouh... on passe en vitesse lumière !

Tu sens une légèreté nouvelle dans ton corps, comme si la gravité commençait déjà à disparaître... *(pause longue)*

Découverte de tes pouvoirs

Ton vaisseau slalome maintenant entre les astéroïdes et les étoiles filantes.

Soudain, tu réalises que tu n'as plus de poids, ton corps flotte agréablement dans l'air.

Tu peux même faire des pirouettes, marcher au plafond ! *(Pause longue)*

Ton corps est si léger, libre, puissant.

Tes petits tracas se sont évaporés, tu es tellement bien. *(Pause)*

Tu voles, comme un super héros... capable de défier la gravité terrestre.

Et tu peux même déployer une force extraordinaire.

Quel voyage fantastique !

Le vaisseau spatial désormais en pilotage automatique poursuit sa route et fonce maintenant à travers le temps et l'espace.

Une douce sensation de calme et de détente parcourt tous les muscles de son corps.

Dans une détente **de plus en plus profonde.**

Le retour

Mais il est temps de revenir.

Le vaisseau file à travers l'espace.

La Terre apparaît à nouveau grande, bleue et belle.

Les continents et les océans se dessinent.

Tu plonges vers ton pays, ta région, ta ville, ton quartier, ta maison

Tu atterris doucement... et tu reviens dans cette pièce où ton corps est bien installé. *(Pause longue)*

Réveil

Prends une grande inspiration... souffle fortement... *(Pause)*

Bouge tes mains... tes pieds...

Étire-toi, baille si tu en ressens le besoin.

Et quand tu es prêt(e)... tu pourras ouvrir les yeux. *(Pause longue)*

DESSIN : Dessine ton vaisseau spatial

Clôture (2-3 min)

2 : Ma cape de confiance

Objectif : Réveiller la confiance en soi

Revivre des moments de réussite

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Phase de respiration et détente

Installe-toi confortablement (*assis ou allongé*).

Ferme doucement les yeux. Inspire profondément... puis souffle doucement.

À chaque respiration, ton corps devient plus calme, ton esprit plus tranquille.

Enfiler sa cape de super pouvoirs

Frotte tes mains très fort l'une contre l'autre, jusqu'à ressentir la chaleur qui s'en dégage.

Entoure ton cou et tes épaules de cette belle énergie.

Tu sens immédiatement une chaleur agréable, se poser délicatement sur toi comme une lumière qui t'enveloppe.

Ta poitrine se redresse, ton corps devient plus fort.

Tu te tiens droit(e), fier(e), prêt(e) à accomplir de grandes choses.

Revivre un moment de réussite (3–4 min)

Maintenant, pense à un moment où tu as réussi à faire quelque chose de difficile, et dont tu étais fier(e), cela peut être :

- Lorsque tu as réussi à faire du vélo tout seul,
- Réaliser un beau dessin,
- Ou un moment de sport, un examen de musique...
- Oser parler devant la classe.

Revois la scène comme si tu y étais, exactement comme dans un film.

Puis projette ce moment particulier sur un grand écran de cinéma.

Agrandis l'image mentalement, rends l'image plus nette, augmente sa luminosité, ses couleurs plus brillantes.

Ajoute une musique entraînante, forte, puissante, la voix des personnes présentes, les encouragements, les applaudissements, les félicitations peut-être ?

Zoom sur ton visage, ton sourire.

Revis la joie, la fierté dans tout ton corps et ton cœur.

Grâce à ce souvenir de réussite, tu inscris en toi la confiance.

Ta cape se charge en énergie de confiance et brille encore plus fort.

Ancrage du pouvoir (5 min)

Pour garder cette confiance en toi intacte et pouvoir l'utiliser à chaque fois que tu en auras besoin, choisis un geste secret : par exemple mettre la main sur ton cœur, serrer ton poing, ou croiser les doigts ou tes bras comme un super-héros. De sorte que chaque fois que tu feras ce geste, ton super-pouvoir de confiance reprendra sa vitalité et sa force pour te venir en aide. Tu peux aussi te répéter dans ta tête : *J'ai confiance en moi* »

Dessin (10-15 min) Dessine ta cape de Super Héros et son symbole.

Clôture (2-3 min)

3 : Observer comme un agent secret et stocker l'information

Objectif : Intégrer ses capacités d'observation et mémorisation.

Prendre conscience de son sens dominant VAK

Installation

Les enfants sont assis en cercle.

Aujourd'hui, tu es un agent secret. Ta mission est très importante. Tu vas devoir observer le monde avec tes yeux, tes oreilles, ton nez et ta bouche. Comme un détective, tu vas devoir à chaque fois écrire un rapport sur tes observations !

Phase de respiration et détente

Installe-toi confortablement (*assis*).

Ferme doucement les yeux. Inspire profondément... puis souffle doucement...

Tu deviens un agent secret. Respire encore une fois, profondément, comme si tu gonflais ton corps de courage et de calme... Puis tu souffles doucement, sens la force s'installer en toi.

(3x)

Tu es prêt(e) pour ta mission spéciale ?

1• Observation d'agent secret (visuel -3-4 min)

Ouvre maintenant les yeux.

Tu as 2 minutes pour observer une fiche mémo (ou *tout ce qu'il y a autour de toi*) comme un vrai détective.

Regarde les couleurs, les formes, les objets... Observe en silence. *(Temps d'observation 2 mn)*

Très bien.

Maintenant, ferme les yeux à nouveau. Ton cerveau a pris des photos de cette fiche *(ou ton environnement)*, comme un véritable appareil photo.

Essaie de te souvenir : de quelle couleur est la chaise ? Combien d'objets ronds as-tu vus ? etc...

(Laisser l'enfant réfléchir intérieurement) Puis lui demander d'inscrire dans son carnet ses observations.

2• Écoute d'agent secret (2 min)

Cette fois, tu vas écouter comme un agent secret. Ouvre bien tes oreilles. Je vais faire quelques bruits... écoute attentivement. *(Faire tomber un stylo, tapoter sur la table, prononcer un mot, ou écouter des audios : instruments de musique, le cri d'un animal etc....)*

Ferme les yeux. Te souviens-tu du premier bruit ? Et du deuxième ?

(Laisser l'enfant réfléchir intérieurement)

Puis lui demander d'inscrire dans son carnet ses observations.

3• Observation par le toucher (3 min) (l'enfant garde les yeux fermés)

Maintenant, tu vas utiliser tes mains d'agent secret.

Je vais te donner un objet mystère à toucher *(une balle, une plume, un caillou lisse...)*

Tu n'as pas le droit de regarder, seulement de sentir avec tes doigts.

Explore la forme, la texture, la température... Est-ce lisse/doux ou rugueux ? Dur ou mou ?

Rond ou carré ?

(Laisser l'enfant réfléchir intérieurement) Puis lui demander d'inscrire dans son carnet ses observations.

Goût (2–3 min) *(choisir un petit aliment simple et sûr : raisin sec, morceau de pomme, carré de chocolat, grain de maïs soufflé...ou un verre d'eau aromatisé avec un sirop)*

L'agent secret va goûter maintenant un aliment spécial. Observe sa forme, sa texture, sens son odeur *(son parfum)*. Mets-le dans ta bouche, sans croquer tout de suite. Puis croque doucement et découvre le goût, sucré ou salé ? sa douceur ou l'acidité, le croquant. Peux-tu deviner ce que c'est ?

Garde bien en mémoire ce que tu ressens. C'est un indice secret pour ta mission.

(Laisser l'enfant réfléchir intérieurement)

Puis lui demander d'inscrire dans son carnet ses observations et nommer de quoi il s'agit.

Rapport d'agent secret (5–10min)

Mission accomplie !

Tu peux maintenant rendre ton rapport d'agent secret et raconter ce que tu as observé.

(Laisser l'enfant partager, valoriser ses efforts)

Retour au calme (2 min)

Tu sais maintenant que tu possèdes un super-pouvoir d'agent secret : observer et retenir.
Tu peux l'utiliser chaque fois que tu en auras besoin.

Dessin (10-15 min) - Dessine ta fiche Mémo du jour à l'identique

Clôture (2-3 min)

4 : Rencontrer son Super héros

Objectif : Stimuler l'imaginaire. Apprendre à se connecter à ses ressources intérieures

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Aujourd'hui, nous allons vivre une aventure intérieure pour découvrir un super-héros très spécial... Ce n'est pas un héros de film ou de BD, c'est **ton super-héros intérieur**, toujours là pour t'aider quand tu en as besoin.

Phase de respiration et détente

Installe-toi confortablement (*assis ou allongé*).

Inspire doucement par le nez... et souffle comme si tu soufflais à travers une paille. Puis reprends une respiration normale (*à renouveler 3x*)

Maintenant, imagine que ton corps devient tout mou, comme une poupée de chiffon. Tes épaules se détendent... tes bras se relâchent... ton ventre se dénoue... tes jambes se reposent tranquillement.

Visualisation : La rencontre avec ton super-héros intérieur (10-15 min)

Imagine que tu entres dans un endroit agréable, un lieu que tu aimes bien, un endroit où tu te sens bien, en pleine sécurité. Cela peut être un endroit réel comme dans ta chambre, ou un lieu imaginaire comme un château magique, une belle forêt, une île magnifique.

Dans ce lieu particulier, tu vas faire l'expérience d'une présence, d'une image ou d'une sensation agréable qui arrive, et cette sensation ressemble à ton super-héros intérieur. Peut-être qu'il te ressemble, ou qu'il est très différent.

Imagine sa présence, la couleur de son costume, ses pouvoirs.
Il s'approche de toi avec un grand sourire et il s'adresse à toi.
Il te dit qu'il a un message pour toi, un message particulier.
Il te dit combien tu es une personne importante, importante pour de nombreuses personnes, et bien sûr pour toutes les personnes qui t'aiment et qui croient en toi.
Et il te tend un cadeau, un cadeau magique, un cadeau d'une valeur inestimable.
Ce cadeau si particulier contient tous les pouvoirs qui sont en toi : l'amour, la bienveillance, le courage, la force, la douceur, la confiance et bien d'autres encore que tu n'imagines même pas...
Ces pouvoirs ont toujours été là, il te dit qu'ils ne demandent qu'à être révélés.
C'est pourquoi, il te demande de garder ce cadeau si précieux dans ton cœur, ou dans un coin de ta tête.
Ressens à l'intérieur de toi toute la force et la joie que cela t'apporte. »

Ancrage du pouvoir (5 min)

Pour garder ce cadeau inestimable, choisis un geste secret : par exemple mettre la main sur ton cœur, serrer ton poing, ou croiser les doigts ou tes bras comme un super-héros.
Ainsi, chaque fois que tu feras ce geste, ton super-pouvoir reprendra sa vitalité, sa force pour te venir en aide.
Répète doucement en toi : *"Mon super-héros intérieur m'accompagne chaque jour."*

Dessin (10-15 min)

- Inviter les enfants à **dessiner leur super-héros et leur cadeau magique.**

Clôture (2-3 min)

5 : Le livre des formules magiques

Objectif : Se sentir protéger, en sécurité

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Phase de respiration et détente

Installe-toi confortablement (*assis ou allongé*). Pose tes mains sur ton ventre. Ferme les yeux pour mieux voir ou ressentir. Et pour commencer :

1. Inspire profondément par le nez... sens ton ventre qui se gonfle comme un ballon.
2. Souffle doucement par la bouche... et sens ton ventre qui redescend.

3. Recommence trois fois, tranquillement à ton rythme

(Laisser 10-15 secondes de silence)

- **Scan du corps :** « Imagine que ton corps se détend comme une poupée de chiffon. »

Phase de visualisation :

Le chemin

Imagine devant toi, un petit chemin secret s'ouvrir soudainement.

Tu décides de l'emprunter.

Tout autour de toi, il y a des arbres, des fleurs, l'air est parfumé, doux, calme, agréable.

Tu avances léger en toute sécurité.

Chaque pas t'apporte son lot de merveilles, de couleurs...

Soudain au bout du chemin, une jolie petite maison aux volets bleus apparaît.

Tu sais que cette petite maison t'attend, elle est un peu comme dans tes rêves les plus doux.

Je te laisse imaginer à quoi ressemble cette petite maison, ce qui peut la rendre parfaite à tes yeux.

C'est toi qui décides *(laisser 15 secondes)*.

Parfait, maintenant, tu décides de pousser la porte et d'entrer.

Immédiatement tu te sens bien, en toute sécurité.

(Laisser 15 secondes)

Le livre magique

Au milieu de la pièce, tu aperçois une table sur laquelle est posé un **grand livre** qui paraît très ancien.

Tu t'approches doucement. Ta main glisse sur la couverture en velours, et ta curiosité te pousse à l'ouvrir.

À l'intérieur, tu peux y lire ce qui ressemble à de nombreuses **formules magiques** :

- Par exemple, lorsque tu lis et prononce le mot **calme**, une lumière douce descend dans ton corps et te rend tranquille.
- Lorsque que tu lis et prononce le mot **confiance**, tu sens ton cœur qui se remplit de courage et de fierté.
- Lorsque tu lis et prononce le mot **protection**, tu te sens fort(e) et entouré(e) d'une bulle de lumière qui te protège.
- Je te laisse choisir le mot ou la formule dont tu as le plus besoin maintenant... et sentir son effet magique en toi.

(Laisser 30 secondes de silence)

Intégration

Tu sais qu'à partir de maintenant, où que tu sois, à chaque fois que tu auras besoin de calme, de confiance ou de protection, il suffira de fermer les yeux et penser à ce livre magique.

Retour

Il est temps pour toi de revenir ici et maintenant
Je t'invite à refermer doucement ce livre hors du temps...
Et reprendre le chemin du retour.
À chaque pas, tu inspires et tu expires tranquillement.
Tu sens ton corps de plus en plus léger et présent.

Bouge tes mains, tes pieds... étire-toi doucement comme un chat qui se réveille.
Et quand tu seras prêt(e)... tu pourras tranquillement rouvrir les yeux et revenir ici et maintenant avec nous.

Dessin (10-15 min) – Écris ta formule magique en couleurs et illustre les lettres qui la composent

Clôture (2-3 min)

6 : La Boule de cristal

Objectif : Se projeter avec ses nouveaux pouvoirs de confiance en soi

Installation

Les enfants s'assoient ou s'allongent confortablement.

Phase de respiration et détente

Installe-toi confortablement (*assis ou allongé*). Pose tes mains sur ton ventre. Ferme les yeux pour mieux voir ou ressentir. Et pour commencer :

1. Inspire profondément par le nez... sens ton ventre qui se gonfle comme un ballon.
2. Souffle doucement par la bouche... et sens ton ventre qui redescend.

Recommence trois fois, tranquillement à ton rythme
(*Laisser 10-15 secondes de silence*)

Visualisation

Il était une fois un enfant qui découvrit une boule de cristal.
Cette boule était ronde, lisse et brillante.
Comme si mille petites étoiles dansaient à l'intérieur.

Lorsque l'enfant prit la boule entre ses mains, quelque chose d'extraordinaire se produisit aussitôt.

À l'intérieur de la boule, il vit apparaître sa propre image, comme son double !

Une version de lui-même dotée de nombreuses qualités :

- Il pouvait se voir réussir des choses qui autrefois lui auraient fait peur, comme oser apprendre quelque chose de nouveau, faire un nouveau sport, parler devant la classe...
- Son visage était rempli de lumière, ses yeux brillaient, il se sentait fort, courageux, heureux.
- Son cœur était calme, tranquille.

Alors, il inspira profondément pour se remplir de la force et la confiance de son nouveau lui et s'imprégner de ses nouveaux pouvoirs.

Il savait maintenant qu'à l'intérieur de lui, cette confiance était là, bien présente, comme une petite étoile qui allait grandir de jour en jour. Il savait que la lumière, la force et la confiance restaient pour toujours gravées dans son cœur.

Et quand il rouvrit les yeux, un sourire se dessina sur son visage.

Dessin (10-15 min)

- Inviter les enfants à **dessiner une boule de cristal lumineuse**

Clôture (2-3 min)