#### Conte Sophrologique



# LE FEU DU MONDE

Emmanuelle Bottreau



## Conseils de lecture



Être assis ou allongé, dans une position confortable et dans une pièce calme.



Fermer les yeux ou avoir les yeux mi-clos pour bien se centrer sur soi-même.

## A découvrir dans ce conte

- Visualisation d'un lieu agréable
- Prise de conscience de l'ensemble de son corps
- Evacuation des tensions
- Position de l'étoile avec visualisation d'une étoile qui scintille
- Douce tension de tout le corps
- Visualisation d'un élément positif de la journée
- Visualisation d'un endroit où retourner si besoin

#### LE FEU DU MONDE

Tu prends le temps de t'installer confortablement et déposer ton corps assis sur une chaise ou allongé, les yeux fermés si tu le peux. Tu vas t'isoler de l'environnement extérieur. Tu prends conscience de tes différents points d'appui

Tu t'intéresses à ta respiration. Tu peux poser une main sur ton ventre pour en suivre les mouvements.

Tu imagines un endroit que tu connais, que tu aimes, un endroit où tu aimerais aller. Un endroit ressource. Cela peut être la mer, la montagne, le désert ou alors une forêt, une prairie, comme tu le souhaites. Tout endroit qui te plaît et où tu te sens bien, où tu as envie d'être.

Tu y mets alors tous les détails que tu souhaites : les couleurs, les odeurs de la nature. Sur le sol, est-ce de la neige, de la terre, du sable ? Est-ce qu'il y a des fleurs, de l'herbe, des buissons ou alors rien ? Des arbres, des pins, des palmiers ou autre chose ? Des nuages dans le ciel ou pas ? Tu y mets autant de détails que tu souhaites.



Page 1 - Conte sophrologique crée par Emmanuelle Bottreau

Là, tu y es. Présent à toi-même. Tu t'imagines, tu es debout, les pieds bien ancrés et tu t'imagines tapant des deux pieds, sentant ce que cela te fait.

Devant toi, une femme s'approche. La plus vieille femme que tu n'aies jamais vu. Elle est tellement ridée que tu ne vois pas bien son visage, ses yeux mais tu sens qu'ils sont rieurs. Elle s'avance tranquillement vers toi, elle a au moins plus de cent ans, tu te dis alors. Derrière elle, un homme, nommé Isha, qui semble lui aussi très âgé. Il a les yeux aussi rieurs que ceux de sa femme, qui s'appelle Leika. Tous deux t'inspirent confiance.

Ils se mettent à te parler et tu as confiance en eux. Ils te prennent chacun une de tes mains.

Ils t'expliquent que le feu originel, le feu du début du monde n'est plus. Il a été dérobé cette nuit. Isha pense qu'il s'agit de son jeune frère, Wikaza, jaloux de ne pas avoir été choisi pour garder le feu.

Wikaza a envoyé le feu très loin.



Page 2 - Conte sophrologique crée par Emmanuelle Bottreau

Ils t'expliquent le parcours que tu vas devoir faire, pour aller chercher le feu originel. Tu les écoutes attentivement, les yeux tout écarquillés. Tu te demandes si tu en es capable mais tu as très envie de les aider. Tu leur réponds d'accord. Puis, ils se reculent et le soleil apparaît.

Ses rayons réchauffent toutes les parties de ton corps. D'abord, ta tête et ton visage, ton front, tes yeux, tes joues, ton nez, ta bouche, ta mâchoire, ton menton. Tu accueilles toutes les sensations. Puis le soleil réchauffe ton cou, ta nuque, tes épaules, tes bras jusqu'au bout de tes doigts. Ensuite, le haut de ton dos, les côtés, la poitrine.

Le soleil réchauffe la région abdominale, les flancs, la région lombaire. Puis, le bas de ton dos, ton bassin, les membres inférieurs jusqu'au bout de tes orteils.

Tu prends alors conscience de ton corps dans sa globalité. Tu profites de ce moment de présence à toi-même.

Le soleil a laissé place à un tourbillon de feuilles qui volent autour de toi. Elles te frôlent sur l'ensemble de ton corps. C'est très agréable, ce souffle qui vient tout autour de toi, qui te débarrasse des tensions, de toutes les pensées qui sont négatives. Sur l'expiration, tu souffles, alors, doucement pour te débarrasser de ces tensions, de ce qui te dérange. Tu le fais ainsi sur plusieurs respirations.



C'est un souffle agréable et continu qui s'amenuise et qui disparaît progressivement pour ne plus être présent.

Tu te sens prêt, prêt à les aider.

Un cheval vient alors vers toi, il est tout noir. Tu montes dessus et vous montez dans le ciel, jusqu'à un nuage. Tu descends alors et le sol y est moelleux. Tu sais que tu dois, d'abord, devenir une étoile pour aller dans le ciel.



Tu t'allonges sur le nuage et tu poses tes bras et tes jambes comme si tu étais une étoile : tes bras à l'horizontale et tes jambes légèrement écartées. Tu ressens les points de contact de ton corps au sol. Puis, tu inspires et tu fais une douce rétention de l'air : tu soulèves légèrement ta tête, tes bras vers le ciel et tes jambes vers le haut également, tout en même temps.

Tu peux imaginer que tu es une belle étoile qui scintille dans le ciel, d'une jolie couleur, d'une magnifique couleur.

Tu recommences encore deux fois.

Puis, tu t'envoles, dans cette position d'étoile. Tu grimpes, tu grimpes dans le ciel noir, puis dans l'espace et tu te rapproches des étoiles et tu en vois des milliers, des millions.



Au loin, une scintille plus que les autres. Tu le sais, c'est le feu originel. Tu t'approches et tu ressens une immense envie de te poser, de te poser à côté de ce feu et de te poser sur ta journée notamment.

Tu te poses, alors, sur ta journée, sur ce que tu viens de faire, sur ce que tu as fait, sur quelque chose de positif que tu viens de faire. Tu y mets alors autant de détails que tu le souhaites. Tu laisses cette pensée quelques instants encore. Tu ressens tout ce que ce positif t'a procuré. Ce qui tu as pu dire, écrire, penser, manger, voir, sentir, entendre...

Tu laisses partir cette évocation et tu prends un instant pour être présent à toi-même.

Tu prends avec toi l'étoile qui est devenue un feu et que tu peux prendre dans ta main, grâce au bâton qui tient le feu.

Tu sais maintenant que tu peux redescendre dans les nuages où le cheval noir t'attends. Tu sais que tu pourras revenir si besoin dans cet endroit fantastique, dans les nuages mais aussi dans le ciel où tu t'es senti calme, apaisé et où tu sais que tu peux retrouver des éléments positifs de tes journées.

Tu grimpes sur le cheval et vous redescendez, tous deux, du ciel. Tu donnes le feu à Isha et à Leika qui te remercient.

Doucement, tranquillement, tu commences à bouger, bailler, faire tout ce qui est nécessaire pour un éveil de ton corps. Et quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.





Page 6 - Conte sophrologique crée par Emmanuelle Bottreau