

Conte Sophrologique



LE ROYAUME
SOUS TERRE

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 du corps
- Evacuation des tensions
- Visualisation relaxante

LE ROYAUME SOUS TERRE

Tu prends le temps de t'installer afin que rien ne vienne te déranger. T'installer confortablement et déposer ton corps, les yeux fermés si tu le peux. Tu vas t'isoler de ce monde.

Tu vas prendre conscience de ton ventre et de ta respiration. Tu peux poser ta main sur ton ventre pour mieux le sentir qui monte et qui descend, qui monte et qui descend.

Puis, tu vas laisser aller tout ton corps. Prends le temps de le déposer, assis sur ta chaise ou allongé si tu préfères.

Tu imagines un endroit que tu connais, que tu aimes, un endroit où tu aimerais aller. Un endroit ressource. Cela peut être la mer, le bord de la plage ou la montagne, dans le désert, dans une forêt ou dans un champ, dans 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 tous les détails que tu souhaites : les couleurs, les odeurs, Sur le sol, est-ce que c'est 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 ?



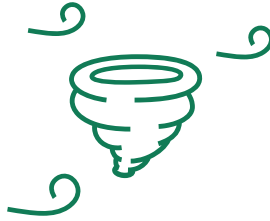
Là, tu y es. Présent, présent à toi-même. Tu t'imagines, tu es debout, les pieds bien ancrés et tu t'imagines tapant des deux pieds, sentant ce que cela te fait, à tes sensations, à celles de l'ensemble de ton corps.

Un oiseau se pose soudain sur ta tête, un petit rouge-gorge. Tu sens ses deux petites pattes qui vont et viennent sur tes cheveux. De temps à autre, ses pattes s'emmêlent et cela te tire les cheveux mais tu as aussi d'autres sensations. Agréables ou moins agréables, tu fais attention à ce que tu ressens. Puis, le petit rouge-gorge se promène sur ton front, tes yeux, tes joues, ton nez, et même ta bouche.



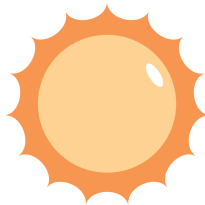
Tu trouves cela rigolo, cette rencontre, et tu le laisses continuer. Il descend alors le long du cou, de la nuque, des épaules... il continue sur tes bras, tes mains, la paume de tes mains. Il est très délicat ce petit rouge-gorge. Puis, ton autre épaule... le long de ton bras, les mains jusqu'au bout de tes doigts. Puis, il saute sur le haut du dos et continue ses petits sauts et il vient devant, sur ta poitrine. Et il descend, il descend... sur le bas de ton dos et revient sur ton ventre. Tu accueilles toutes les sensations, de ses petits sauts. Le petit rouge-gorge continue. Ton bassin, tes jambes, l'une après l'autre, jusqu'au bout de tes pieds. L'oiseau remonte sur le haut de ta tête puis, il s'envole, aussi rapidement qu'il est venu.

Puis le vent se lève brusquement et vient tout contre toi, sur l'ensemble de ton corps, du sommet de la tête jusqu'au bout de tes orteils. Il est fort et balaie tout ce qui t'ennuie. Tu te laisses faire et le vent fait ainsi sur l'ensemble de ton corps. Tu souffles doucement à l'expiration et tu envoies tout ce qui te gêne, loin, loin, loin. Tu répètes cela, plusieurs fois. Tu cesses et t'intéresses à tout ce que tu ressens. Comme il est apparu, le vent disparaît.



Tu sens, dans ton dos, le soleil qui te réchauffe. Tu te tournes vers le soleil, sans aucun nuage dans le ciel, ce soleil qui te caresse doucement de ses rayons. Tu fermes les yeux et sur l'inspiration, tu accueilles toute sa vitalité, toute son énergie et sur l'expiration, tu la diffuses dans tout le corps. Doucement, tranquillement, tu le fais plusieurs fois. Tu penses à tout le bien-être que cela te procure.

Tu commences à marcher dans cet endroit qui te plaît, à avancer lentement et à l'admirer.



Soudain, tu trébuches contre une motte de terre et ton regard se pose vers le sol. Devant toi, une taupe. Une taupe qui te scrute sous son pelage foncé. Vous vous regardez et elle te fait signe de venir avec elle, de plonger sous terre. Tu as un peu peur et tu hésites. Mais tu le fais, tu plonges dans cette galerie qui est assez large où tu peux circuler facilement. Il y a de la lumière et tu n'as pas peur, bizarrement. Tu te sens en confiance avec cet animal qui avance facilement et se retourne de temps à autre, pour voir si tu la suis bien.

Vous avancez jusqu'au bout du tunnel et au bout, une grande cavité et toujours, cette même et belle lumière. Tu ne sais pas d'où elle vient mais cela te semble normal qu'elle soit là, tu te sens en confiance.

Tu restes ainsi et devant toi, des fleurs à perte de vue. La taupe te fait signe de la tête d'aller t'y promener. C'est ce que tu fais, dans ce champs de fleurs. Il y en a de toutes les couleurs, formes. Tu les regardes et tu prends le temps, de voir leurs formes, leurs parfums que tu humes, leurs couleurs. Tu regardes tranquillement chaque fleur



Soudain, il y en a une qui est différente, complètement différente. Tu l' observes et tu la cueilles. Tu humes son parfum qui te fait penser à quelque chose de positif, d'agréable, quelque chose qui te fait plaisir.

Tu fermes les yeux. Tu respires tranquillement, tu penses à cette chose agréable.

Puis, tu ouvres à nouveau les yeux et tu t'assoies. Tu as envie de rester dans ce lieu apaisant et calme. Tu regardes ta fleur et toutes celles autour de toi. C'est juste magnifique.

Puis, la taupe vient vers toi et te fait signe qu'il est temps de rentrer. Tu prends avec toi la fleur. Tu sais que tu pourras revenir ensuite quand tu voudras.

Et quand tu regardes cette fleur, tu sais qu'elle te fait penser à quelque chose d'agréable, de positif.

Tu remontes le long du tunnel, tu suis la taupe qui t'amène jusqu'au bout. Tu sors à l'air libre. Tu sais que tu pourras revenir si besoin dans cet endroit fantastique, où tu te sens protégé, dans cette grotte aux mille et unes fleurs, cueillir aussi une autre fleur qui te fait penser à quelque chose d'agréable, que tu aimes et à respirer également tranquillement.

Doucement, tu commences à bouger, à faire tout ce qui est nécessaire pour revenir à un éveil ordinaire et continuer ta journée. Pour cela, tu peux remuer, bailler et quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.

F I N

C'est comme ci, c'est comme ça, et mon conte finit là