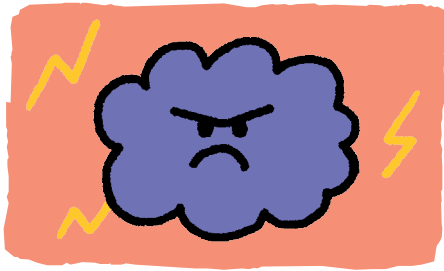


# Le ballon des soucis

1 INSTALLE-TOI CONFORTABLEMENT, ASSIS OU ALLONGÉ, ET FERME LES YEUX. PORTE TON ATTENTION SUR TON CORPS, SURTOUT SUR LES ENDROITS OÙ TON CORPS EST TENDU, ET ESSAIE D'IMAGINER OÙ TON SOUCI SE SITUE DANS TON CORPS.

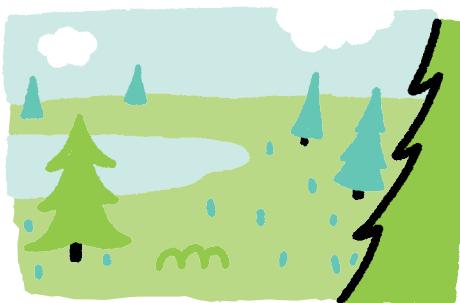
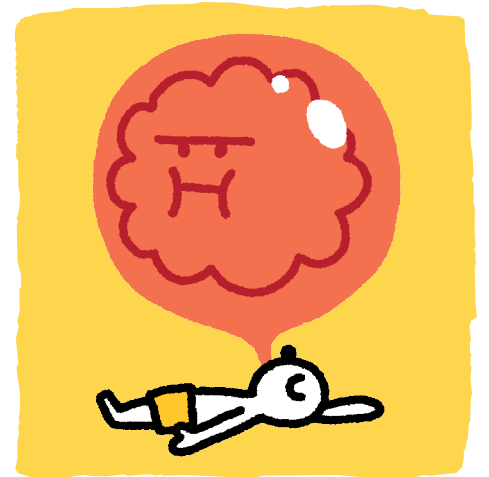


2 IMAGINE ALORS CE SOUCI : SA TAILLE, SA FORME, SA COULEUR... PEUT-ÊTRE EST-CE UNE GROSSE BOULE NOIRE QUI PIQUE, DES PETITS CAILLOUX VERTS, DE LA FUMÉE VIOLETTE... ? IMAGINE TON SOUCI TRÈS PRÉCISÉMENT.

3 MAINTENANT, IMAGINE QUE TU VAS SOUFFLER DANS UN JOLI BALLON DE LA COULEUR QUE TU VEUX. À CHAQUE FOIS QUE TU SOUFFLES, TU GONFLES LE BALLON, ET TON SOUCI VA PETIT À PETIT QUITTER TON CORPS POUR ALLER DANS CE BALLON.

ET TOI, TU TE SENS DE PLUS EN PLUS LÉGER, PENDANT QUE LE BALLON LUI GROSSIT ET GROSSIT ENCORE. IL PEUT MÊME DEVENIR GRAND COMME LA PIÈCE !

SOUFFLE JUSQU'À CE QU'IL N'Y AIT PLUS DU TOUT TON SOUCI DANS TON CORPS ET QU'IL SOIT PASSÉ ENTIÈREMENT DANS LE BALLON.



4 MAINTENANT, IMAGINE FAIRE UN NOEUD À TON BALLON POUR LE FERMER, ET PENSE À UN ENDROIT IMAGINAIRE OÙ TU PEUX LE LÂCHER. PAR EXEMPLE, DANS UN JOLI JARDIN, DANS LA COUR DE RÉCRÉ, AU BORD DE LA MER, ETC. SENS LE VENT QUI SOUFFLE LÉGÈREMENT ET FAIT BOUGER TON BALLON.

5 QUAND TU ES PRÊT, LÂCHE TON BALLON ! ET REGARDE-LE S'ENVOLER ET MONTER, MONTER, MONTER DANS LE CIEL... IL DEVIENT DE PLUS EN PLUS PETIT, JUSQU'À N'ÊTRE PLUS QU'UN POINT NOIR ET DISPARAÎTRE. TON CORPS EST LÉGER, TON SOUCI EST PARTI, TU PEUX ALLER T'AMUSER !

