

# Mon endroit sûr

Cet exercice permet de se connecter mentalement à un lieu sécurisant et apaisant. Le bénéfice est souvent immédiat, il peut être pratiqué à tout moment dans n'importe quel lieu et dans n'importe quelle posture. Il vous suffit d'avoir quelques minutes devant vous avec votre enfant et de vous trouver dans un endroit calme. Il peut devenir un rituel avant le coucher, si votre enfant est très anxieux à l'idée de retourner à l'école. Il suffit de lui lire le texte doucement en prenant bien le temps de respirer. Je vous propose également qu'il dessine ce lieu après la première lecture, il peut se dessiner dans ce lieu et emporter ce dessin avec lui à l'école si nécessaire ou l'afficher près de son lit si l'endormissement est difficile.

A chaque fois que ce symbole apparaît :  , comptez jusque trois avant de poursuivre la lecture.

## Texte à lire :

Installe-toi dans la position qui te semble la plus confortable et prends le temps de respirer. Quelques inspirations et quelques expirations, normales, sans forcer. Tu essaies simplement de te concentrer sur la façon dont tu respirez.



Quand tu en auras envie et si tu en as envie, tu pourras fermer les yeux.



Imagine un endroit connu, ou un lieu imaginaire, le plus important c'est qu'il soit calme et que tu t'y sentes en sécurité. Ça peut être : une plage, une montagne, une forêt, un endroit où tu aimes aller. Assure-toi que tu t'y sentes bien, que tu t'y sentes en sécurité.



Prends le temps de visiter ce lieu jusqu'à en avoir une image la plus claire et la plus précise possible. Imagine chaque détail : les odeurs que tu sens, les bruits que tu entends, les couleurs que tu vois. Tu peux ajouter des détails au fur et à mesure que tu visites cet endroit, tu peux le modifier pour qu'il réponde à tes besoins.



# Mon endroit sûr

Concentre-toi un instant sur les sensations et les émotions que tu ressens. Quelles émotions ressens-tu ? Où ressens-tu cela dans ton corps ?



Profite encore quelques instants de ce lieu où tu es en parfaite sécurité. Profite de cette sensation de bien-être et de calme.



Quand tu sentiras que c'est le bon moment pour toi, tu pourras commencer à bouger tes doigts et tes orteils, tout doucement.



Tu pourras également si tu en as envie t'étirer et bâiller.



Et quand tu te sentiras prêt.e, tu pourras ouvrir doucement les yeux.

