

Éole soufflant sur les nuages



> Alléger sa tristesse

Pour commencer, tu vas t'asseoir en gardant ton dos bien droit et tes pieds bien posés au sol. Ensuite, tu vas fermer les yeux. Quand tu te sens bien, c'est parti...

- **Ta tête est droite comme un i.**
- **Et tu vas prendre de l'air dans ton nez.**
- **Puis tu vas baisser lentement ta tête vers l'arrière en retenant ta respiration.**
- **Ensuite, tu ramènes doucement ta tête droite comme un i en soufflant l'air doucement par ta bouche.**

Maintenant, il est temps de respirer normalement pour te rendre compte de ce que cela fait à l'intérieur de toi.

Allez, tu recommences les mêmes mouvements en imaginant que tu souffles sur de gros nuages de tristesse et que certains disparaissent.

Respire normalement, rends-toi compte de ce que tu ressens et recommence encore une fois en imaginant que tu souffles sur de gros nuages de tristesse et que tous disparaissent.

Respire normalement. Ressens ce qui a changé à l'intérieur de toi.

Et quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.

À toi de choisir si tu refais 3 fois le mouvement avec la tête penchée en avant. C'est la seule chose qui change.

C'est toi qui décides... C'est toi qui choisis ce dont tu as besoin...

> Le Secret

Te voilà comme le dieu du Vent... Tu as le pouvoir de chasser tes idées noires comme de gros nuages rien qu'en soufflant dessus... Tu te sens triste ? Souffle sur la tristesse avec ce mouvement ou sur tout ce qui te gêne.