



Méditation des couleurs

Objectif : amener votre enfant à ressentir des émotions positives

Demandez à votre enfant de s'allonger dans une position confortable, les bras le long du corps. Ou de s'asseoir en position tailleur, les mains posées sur les cuisses ou les genoux. Demandez-lui de fermer doucement les yeux et de respirer tranquillement et naturellement.



Invitez-le à imaginer des petits poussins jaunes qui marchent à la queue leu-leu... D'imaginer un citron... Demandez-lui de porter son attention sur la couleur jaune. Invitez-le à laisser ce jaune devenir très lumineux, comme le soleil. Invitez votre enfant à imaginer qu'il baigne dans la lumière de cette couleur jaune, dans son corps de la tête aux pieds et dans son esprit. Demandez-lui de ressentir comment cette lumière jaune amène de la lumière, de la clarté à l'intérieur de sa tête. Demandez-lui d'inspirer cette sensation de clarté dans tout son corps et son esprit.



Puis demandez à votre enfant de laisser la couleur jaune s'éteindre petit à petit et de porter son attention sur la couleur orange. Demandez-lui d'imaginer une citrouille... D'imaginer une mandarine... Invitez votre enfant à imaginer qu'il baigne et danse dans la couleur orange, dans son corps de la tête aux pieds et dans son esprit. Demandez-lui de ressentir comment cette couleur orange le rend joyeux ou joyeuse, et plein ou pleine d'énergie. Demandez-lui d'inspirer ces sensations de joie et d'énergie dans tout son corps et son esprit.



Puis demandez à votre enfant de laisser la couleur orange s'éteindre petit à petit et de porter son attention sur la couleur verte. Demandez-lui d'imaginer une pomme... D'imaginer une feuille... Invitez votre enfant à imaginer qu'il baigne dans la couleur verte, dans son corps de la tête aux pieds et dans son esprit. Demandez-lui de ressentir comment cette couleur verte le rend harmonieux. Demandez-lui d'inspirer cette sensation d'harmonie dans tout son corps et son esprit.

Florence BRAS

Praticienne en Hypnose ericksonienne FFHTB & WHO
Praticienne en sophrorelaxation, nursing touch & massages bien être



Puis demandez à votre enfant de laisser la couleur verte s'éteindre petit à petit et de porter son attention sur la couleur bleue. Demandez-lui d'imaginer le ciel sans nuage... D'imaginer un dauphin qui nage dans la mer... Invitez votre enfant à imaginer qu'il baigne dans la douceur de la couleur bleue, dans son corps de la tête aux pieds et dans son esprit. Demandez-lui de ressentir comment cette couleur bleue le ou la rend calme, apaisée. Demandez-lui d'inspirer ces sensations de calme et de paix dans tout son corps et son esprit.

Laissez-lui quelques instants profiter et ressentir toutes ses belles sensations : clarté, joie, énergie, harmonie, calme et paix. Invitez-le à ouvrir doucement les yeux. Proposez-lui de s'étirer doucement dans tous les sens. Invitez-le à savourer les bienfaits de la relaxation des couleurs dans tout son corps et dans sa tête.

Pour finir, demandez à votre enfant comment il se sent à présent.

