



# Méditation guidée: Le flocon de neige et toi

## Introduction :

Bonjour ! Installe-toi bien, sois confortablement assis ou allongé, et ferme les yeux si tu veux. On va prendre une grande respiration ensemble—on inspire... et on expire... Encore une fois—on inspire... et on expire... Très bien !

## Commençons :

Imagine que c'est Noël. Le monde est recouvert de neige douce et scintillante. Peux-tu la voir ? Les flocons de neige tombent doucement du ciel, un par un. Chaque flocon est unique. Certains sont grands, d'autres petits, certains sont ronds, d'autres ont beaucoup de pointes. Chaque flocon est beau, tout comme TOI.

## Toi, le Flocon de Neige :

Maintenant, imagine que tu es un flocon de neige. Tu es en train de flotter dans l'air, tournoyant et virevoltant doucement, descendant lentement vers le sol. Tu es spécial et différent de tous les autres flocons autour de toi, et c'est ce qui te rend merveilleux ! Tu n'as pas besoin d'être comme les autres. Tout comme les flocons de neige, tu es parfait tel que tu es.

## La Magie de Noël :

C'est la veille de Noël, et le monde est rempli de magie. Les lumières de Noël scintillent et tout est doux et chaleureux. Tout comme les flocons de neige, toi aussi tu apportes quelque chose de spécial au monde quand tu souris, tu partages et tu es gentil. Tu fais partie de la magie de Noël !

## Tu Es Spécial :

Rappelle-toi, les flocons de neige ne cherchent pas à être comme les autres. Ils tombent simplement, chacun à sa manière. Et toi, tu n'as pas besoin d'être comme quelqu'un d'autre non plus. Tu es spécial tel que tu es—ton sourire, ton rire, ton cœur gentil. Personne d'autre ne peut être toi, et c'est ce qui te rend merveilleux !

## Confiance Comme un Flocon de Neige :

Prends une grande respiration... et expire... Tu es aussi spécial que chaque flocon de neige qui tombe. Tu es unique et tu peux être fier de qui tu es. Le monde a besoin de toi, de ta spécialité, tout comme il a besoin de chaque flocon de neige. Quand tu te sens un peu incertain, rappelle-toi que tu es aussi important et beau que tous les flocons dans le ciel.

## Termine avec un Sourire :

Maintenant, prends une dernière grande respiration... et expire... et quand tu es prêt, ouvre doucement les yeux. Tu es incroyable, tout comme un flocon de neige ! Et tu peux garder ce sentiment de confiance et de magie avec toi tout au long de la journée.