



Méditation guidée:

La sorcière dans les airs: La magie de l'amitié

Bonjour!

Installe-toi confortablement et prends un moment pour vous détendre. Tu peux écouter l'histoire que je vais raconter ou simplement prêter attention à ta respiration. Ferme les yeux.

Imagine qu'une gentille sorcière vient t'emmener faire un tour sur son balai. Elle te sourit. L'air est frais. Imagine la grande lune brillante illuminant les arbres. En t'asseyant sur le balai, tu te sens en sécurité et heureux.

Alors que tu voles dans le ciel nocturne, vous remarquez un chien amical en bas, aboyant à l'aide. La sorcière descend en piqué et l'invite à vous rejoindre sur le balai. Peux-tu imaginer à quel point il est heureux ? Ensemble, vous volez haut au-dessus de la forêt, en riant et en profitant de la vue.

Ensuite, vous voyez un chat malin assis sur une branche. La sorcière l'appelle, et il saute, trouvant une place sur le balai aussi ! Maintenant, vous êtes tous ensemble, si heureux et pleins de joie. Tu ressens la chaleur de l'amitié qui t'entoure.

En volant, vous apercevez un petit oiseau qui semble perdu. La sorcière atterrit doucement, et vous aidez tous l'oiseau à retrouver son chemin. Imagine à quel point l'oiseau est reconnaissant ! Tu t'es fait un nouvel ami.

Maintenant, prends un moment pour ressentir l'amour et l'amitié qui t'entourent. À chaque inspiration, sens le bonheur grandir dans ton cœur. À chaque expiration, laisse aller toutes tes inquiétudes. Tu es entouré d'amis qui t'aiment.

Pense à un ami spécial que tu aimerais inviter à monter sur le balai. Imagine son sourire en se joignant à vous. Alors que tu commences à atterrir, prends une dernière grande inspiration... Puis une grande expiration. Souviens-vous de la magie de l'amitié et celle d'aider les autres. Si tu es prêts, tu peux ouvrir les yeux.