

La pratique du sourire

Pratique de calme et d'attention

Une pratique de calme et d'attention très utile quand on ressent de l'anxiété. L'idéal est de la lire un peu à distance du moment difficile : par exemple, avant d'aller à l'école si c'est à l'école qu'on rencontre de l'anxiété.

Pour cette pratique, je te propose de t'asseoir comme moi, bien confortablement, dans un endroit où tu es sûr.e de ne pas être dérangé.e.

Et pour commencer on va prendre ensemble une décision importante : celle de rester bien présent pendant toute la durée de la pratique. Ce qui est présent, c'est par exemple, la sensation de tes pieds sur le sol. Peux-tu les sentir ? Très bien..

Les sons et les odeurs dans la pièce où tu te trouves, sont aussi dans le présent

Le va et vient de ta respiration dans ta poitrine ou ton ventre sont aussi dans le présent.

Souvent notre tête s'en va ailleurs que dans le présent : dans des pensées.

Des pensées sur le passé, par exemple les dernières vacances ou ce qu'il s'est passé en classe la semaine dernière. Des pensées sur le futur : les prochaines vacances, ce qui se passera demain à l'école. Ce n'est pas un défaut : tout le monde a des pensées !

Mais quand on est ennuyé par ses pensées - les pensées de notre canard par exemple - on est pas obligé de rester là à les écouter pendant des heures. On peut toujours décider de revenir vers le présent en tournant notre attention vers ce qui est là bien présent : par exemple notre respiration.

Observe en ce moment, quand tu inspires, les sensations qui sont là, présentes dans la plante de tes pieds, tes chevilles, tes jambes, tes fessiers, ton bassin ...Et au moment où tu expires, observe si tu peux laisser tout le bas de ton corps de ton bassin jusqu'à tes pieds se relaxer ...et toutes les tensions se relâcher. Très bien...

Inspire à présent et sent dans ton ventre, ta poitrine, tes épaules et ton dos peut-être un peu longuement, un peu plus profondément cette fois la respiration qui entre dans le corps ...et puis laisse tout se détendre, tes épaules, ta poitrine et ton ventre, en même temps que tu expires.

Observe les sensations douces de l'air qui entre dans ta poitrine, les sensations dans ta gorge jusque dans la région du cœur,... et puis la détente sur l'expire, dans ton cœur, dans ta gorge.

Observe enfin les sensations dans ton visage : commence par ton front, le contour de tes yeux, tes joues, ton nez, le contour de ta bouche...

Je te propose maintenant de faire venir un très léger sourire sur ta bouche, tu sais un peu comme celui de la Joconde ...de l'extérieur on le voit à peine ...c'est juste le début d'un sourire ...

Laisse le s'étendre doucement sur toute la surface de ton visage ...puis venir aussi dans l'intérieur de ta tête ...ce sentiment doux et chaud du sourire.

La pratique du sourire

Pratique de calme et d'attention

Tu peux laisser la chaleur de ce sourire se propager en toi et apporter peu-à-peu sa douceur et sa chaleur dans tout ton corps, en commençant par ta gorge ... puis un peu plus bas dans ta poitrine
Tu peux aussi le laisser venir dans ton coeur pour réchauffer ton coeur.

En laissant ton coeur être bercé par la douceur et la chaleur de ce sourire à chaque inspire
Et en laissant ton coeur se détendre, dans la chaleur du sourire, sur chaque expire.

N'hésites pas à inviter aussi ton canard - peut-être est-il resté avec toi posé sur ton épaule ou sur tes genoux ? - pour qu'il profite de cette chaleur et de cette douceur. Pour qu'il puisse se rassurer et s'apaiser, lui aussi.

Je te propose de rester encore quelques respiration en silence tous ensemble.
À goûter la chaleur, la douceur et la tranquillité qui est là, jusqu'à ce que la cloche retentisse.

N'oublies que tu peux refaire cette pratique chaque fois que tu en as envie ou si tu vois que ton canard en a besoin :)