

# Méditation réconfortante



**MATÉRIEL** Musique relaxante et tapis d'exercice (facultatif)

**MISE EN PLACE** Les participants s'assoient ou s'allongent calmement sur le plancher à une distance sécuritaire les uns des autres dans l'aire d'activité. Songez à réduire l'éclairage.

## ACTIVITÉ

- Faites faire aux participants l'exercice suivant de méditation :
  - Demeurez immobiles. Ne pensez à rien. Si une pensée vous vient en tête, prenez-en conscience et laissez-la aller.
  - En vous détendant, pensez à quelque chose qui vous fait sentir bien et heureux. Il peut s'agir d'une personne, comme un ami ou un membre de la famille, d'un endroit comme un jardin ou votre animal favori.
  - Dirigez vos pensées à travers cette source de réconfort. À quoi ressemble-t-elle ? Comment vous sentez-vous en présence de cette personne ou à cet endroit ? Pourquoi aimez-vous cet animal ?
  - Réfléchissez à cette source de réconfort pendant quelques instants.
- Après que les participants aient eu l'occasion de visiter cette source de réconfort, aidez-les à reprendre conscience de leur environnement en leur demandant de doucement gigoter leurs doigts et leurs orteils.

