

## **A T E L I E R - F A N T I N**

### **Texte de la méditation au tambour**

*Pour profiter pleinement de cette séance, installe-toi bien confortablement. Prends ton temps. Choisis-toi une place où tu seras bien. C'est important.*

*Es-tu bien installé(e) ? Bien. La séance peut commencer. Tu peux à présent fermer les yeux et écouter le son du tambour.*

*Ecoute son rythme. Il est dur et sec, et il accompagne Fantin qui marche d'un pas décidé vers la guerre.*

*Comme Fantin, il peut arriver de te sentir, toi aussi, en guerre : tu peux être en guerre contre le monde entier quand quelque chose d'injuste t'arrive et pas aux autres par exemple.*

*Parfois tu peux te sentir en guerre contre les autres ou quelqu'un en particulier, quand tu te sens rejeté(e) ou tu t'es fâché avec ton meilleur ami, ta meilleure amie, ton frère, ta soeur ou même tes parents ou ta maîtresse.*

*Tu peux aussi être en guerre contre toi-même quand tu n'arrives pas à faire quelque chose par exemple et que cela t'agace énormément.*

*Tu peux aussi être en guerre contre quelque chose que tu en comprends pas, ce quelque chose qui t'agace et qui t'agite sans savoir ce que c'est vraiment.*

*Alors, dans ces moments-là, tu te sens un peu comme Fantin : c'est comme si tout en toi battait fort - tes pas, ton corps, ton coeur et tes pensées - au son de ce tambour dur et sec qui part en guerre.*

*Cela arrive et c'est tout à fait normal. Tu as le droit de ressentir ces choses-là.*

*Heureusement, Fantin rencontre la poupée endormie. En la voyant si paisible, Fantin va sentir sa propre respiration, son coeur, son corps et ses pensées devenir aussi calmes, tranquilles et paisibles que la poupée endormie.*

*Toi aussi, comme Fantin, tu vas trouver ce qui va apaiser ton coeur, ton corps et tes pensées.*

*C'est peut-être d'être avec ton doudou... Savourer le câlin de ta maman ou de ton papa... Voir ton meilleur ami ou ta meilleure amie... Rire, jouer, pleurer, parler... Être dans ta chambre et tes jouets et toi qui joue au milieu d'eux seul et tranquille...*

*Il suffit de penser à cette chose qui te fait plaisir. Quelque chose que tu aimes bien... Quelque chose qui te rend heureux à chaque fois que tu le fais... et qui te donne le sourire rien qu'en y pensant.*

*Alors, tu sens, à cet instant-même, que le rythme de ton coeur, de ton corps et de tes pensées devient plus calme, plus tranquille, plus serein.*

*Et tu sens aussi que tout ce qu'il y a autour de toi devient aussi plus calme et tranquille... Car ton esprit à présent paisible donne un rythme plus doux et tranquille à tout ce qui t'entoure : le monde, les objets, les personnes qui sont là à côté de toi et dans tes pensées, car à cet instant précis où tu t'apaises, tu veilles à la paix, à ta paix, en toi, et à la paix de tous ceux qui t'entourent.*

*Profite de ce moment de calme et de paix.*

*Et quand tu en auras bien profité, tu pourras lentement et doucement ouvrir tes yeux et regarder autour de toi avec ton beau sourire tranquille. La séance sera terminée. »*

## **FIN DE LA SEANCE**

*(Note : Afin que les paroles agissent et soient parfaitement assimilées par l'enfant, n'hésitez pas à ponctuer chaque phrase d'un court silence.)*