

Enfant de 9 ans ne voulant pas dormir seul : sujet de paille

Induction :

Installe-toi confortablement, pour que tu sois bien.

Mets tes pieds bien à plat au sol. Tu sens peut-être chacun de tes orteils, les plantes de tes pieds et tes talons dans tes chaussures. Imagine-les bien....Sens les bien...

Maintenant, tu peux aussi sentir ta respiration. Tu sens (**interrogatif**) l'air qui entre et qui sort ? peut-être par tes narines ? ou peut-être par ta bouche ?

Prends une profonde inspiration et imagine que tu souffles sur les bougies de ton gâteau d'anniversaire et... En même temps, tu fermes les yeux. C'est bien... C'est très bien...

Maintenant, je te propose de rêver... rêver que tu es sur un trampoline (**en fonction des loisirs de l'enfant**) de la couleur de ton choix... Mais en tout cas : une très jolie couleur.

Tu peux être dans un endroit qui te plaît énormément, là où tu te sens bien comme par exemple un jardin ou peut-être un parc ou peut-être encore une salle de jeux. C'est comme tu veux.

Tu peux peut-être juste te coucher sur ton trampoline, t'étendre de tout ton long comme si tu voulais y laisser l'empreinte de tout ton corps... En t'enfonçant confortablement dans ton trampoline, tu peux observer le soleil qui te réchauffe tendrement ou les nuages qui dansent devant tes yeux ou encore autre chose qui te fait plaisir.

C'est très bien.

Métaphore :

Tu sais.... Je connais une petite fille qui s'appelle Victoire.

Elle vivait des moments vraiment pas agréables au moment d'aller se coucher.

Personne ne savait pourquoi elle éprouvait ce sentiment un peu bizarre. Peut-être ne voulait-elle pas quitter pour ce moment de sommeil, pour la nuit, ses jeux favoris, sa maman, son papa, ses frères et sœurs, ses amis. Ou peut-être se sentait-elle un peu seule dans sa chambre. Ou peut-être trouvait-elle sa chambre un peu sombre ; Ou peut-être un peu de tout cela à la fois.

Alors, un jour, quelqu'un lui a fait un merveilleux cadeau. Ce cadeau vraiment génial n'était autre qu'un grand, très grand ourson en peluche, tout doux, tout moelleux, tout tendre et surtout très sécurisant. Cet ourson ne demandait qu'une seule chose. Il voulait être cajolé et pris dans les bras de cette petite Victoire.

Donc, tous les 2 attendaient avec impatience le soir de se retrouver l'un contre l'autre, bien en sécurité, profitant chacun de la chaleur de l'un et l'autre.

Mais ce nounours était tellement beau et doux que toute la famille et les amis voulaient le prendre dans les bras.

Victoire eu alors une super idée. Prendre son nounours et l'emmener avec elle dans sa chambre, dans son petit chez elle, dans son lit.

Là, a coup sûr, personne ne viendrait les déranger. Et en effet, ils se sont blottis l'un contre l'autre et ont dormis bien au chaud, bien en sécurité. Ils ont fait un doux rêve ou ils se tenaient par la main tout en sautant joyeusement sur le beau trampoline.

Et tu sais quoi ?... Maintenant, Victoire sait qu'elle peut encore jour après jour, nuit après nuit, s'endormir paisiblement blottie contre son nouvel ami qui a illuminé avec douceur, tendresse et sécurité, sa chambre, son cœur et ses rêves.

Retour :

Je te propose maintenant de garder au fond de toi cette magnifique histoire de Victoire et de son magnifique ourson protecteur. Je t'invite aussi à tenir en toi la sécurité de ce moment. Alors, tout doucement, tu peux bouger tes pieds, tes orteils, tes bras et tout ce que tu as envie pour revenir près de moi.