

Séance pour une petite fille de 9 ans ayant besoin de quelqu'un pour dormir avec elle dans le même lit.

Séance imaginée par Christine, Nathalie et Bernadette. J'espère l'avoir retranscrite fidèlement, excepté le saupoudrage ajouté (voir plus loin).

Consigne reçue: utiliser un sujet de paille

Remarques.

1. Cette métaphore serait utilisée comme une première étape consistant à remplacer une personne dans le lit par un objet, ici une peluche. Il faudrait ensuite une seconde métaphore pour que la peluche devienne par exemple une garniture dans la chambre, l'objectif final étant que la fillette puisse dormir vraiment seule.
2. Pour tenter de renforcer l'effet escompté, j'ai pris l'initiative d'insérer une phrase à saupoudrer. Vous trouverez les aménagements que je propose dans ce cas entre () et les mots en rouge : **je préfère dormir seule.**

Séance

Installe-toi confortablement, pour que tu sois bien, et pose tes pieds bien à plat sur le sol. Peut-être peux-tu sentir chacun de tes orteils, la plante de tes pieds et ton talon comme ils sont posés dans tes chaussures.

Prends une grande inspiration puis souffle très fort comme pour souffler les bougies d'un gâteau d'anniversaire puis ferme doucement les yeux. C'est bien, très bien, continue ...

Maintenant, je te propose d'imaginer que tu es sur un trampoline, d'une très jolie couleur, dans un beau petit jardin où tu te sens bien.

Tu as peut-être juste envie de t'y coucher, de t'étendre de tout ton long, comme si tu voulais y laisser ton empreinte, l'empreinte de tout ton corps. C'est bien.

Je connais une petite fille qui s'appelle Victoire et qui vivait des moments vraiment pas agréables au moment d'aller se coucher. Personne ne savait pourquoi elle éprouvait ces sentiments un peu bizarres. Peut-être ne voulait-elle pas quitter pour ce temps de sommeil, pour cette nuit, ses jeux favoris, son papa, sa maman, ses frères et sœurs, ses amis ? Ou peut-être se sentait-elle un peu seule dans cette chambre ? Ou peut-être trouvait-elle sa chambre un peu sombre ? Ou peut-être un peu tout ça à la fois ? (En tout cas, elle **préfère** rester dans le salon.)

Un jour, quelqu'un lui a offert un merveilleux cadeau. Ce superbe cadeau n'était autre qu'un grand, un très grand ours en peluche tout doux, tout moelleux, qui était tellement heureux d'être cajolé, d'être pris dans les bras par cette petite Victoire. Tous les 2 attendaient maintenant avec impatience de se retrouver l'un contre l'autre, bien en sécurité, profitant de la chaleur l'un de l'autre. Mais le nounours était tellement beau et doux que toute la famille et les amis voulaient le prendre dans leurs bras. Elle eut alors une super idée : prendre son nounours et l'emmener avec elle dans sa chambre, dans son petit chez elle, dans son lit, là où, à coup sûr, personne ne viendrait les déranger.

Et, en effet, tous 2 ont dormi sur leurs 2 oreilles, bien au chaud l'un contre l'autre. Ils ont fait un doux rêve dans lequel ils se tenaient par la main et sautaient joyeusement sur le beau trampoline.

Maintenant, Victoire sait qu'elle peut encore, chaque jour, chaque nuit, s'endormir (**dormir**) paisiblement (non pas **seule** mais), blottie contre son nouvel ami qui, avec douceur, illumine sa chambre, son cœur et ses rêves.

Maintenant, je te propose de garder en toi l'histoire de Victoire et de son ours protecteur.

Tout doucement, à ton aise, tu peux bouger tes orteils, tes pieds, et chaque partie de ton corps. Je t'invite aussi à ouvrir les yeux et à garder en toi la douceur et la sécurité de ce moment.

