

Proposition pour séance par rapport à la crainte de la foule.

- 1) Induction (cohérence cardiaque)
- 2) Phase de saupoudrage : « on peut se sentir bien, entouré de nombreuses personnes ».

- 1) **Induction** : 5 minutes

Utiliser le support de cohérence cardiaque et proposer au sujet de le regarder en même temps qu'on le « commente » sur YouTube par exemple :

- je vous propose d'inspirer et d'expirer par le nez en suivant la boule qui monte et qui descend.
Vous inspirez quand elle monte, vous expirez quand elle descend.

Nous allons essayer de respecter le rythme :

Inspirez, 2,3,4,5

Expirez 4,3,2,1

2,3,4,5 4,3,2,1.....

- 2) **Transition** : nous allons maintenant imaginer que cette boule rebondit plusieurs fois, de moins en moins haut, encore et encore, jusqu'à rouler. Elle roule, roule jusqu'à arriver à la mer et y plonge profondément

Vous pouvez choisir de garder le rythme de la respiration tout en m'écoutant ou en choisir un autre...

- 3) **Séance** : c'est d'ailleurs dans cette mer qu'un éthologue américain, bien connu du milieu océanique, celui-là même qui a étudié pendant de nombreuses années les comportements des dauphins.

Celui-ci nous raconte l'histoire d'un jeune dauphin qui nage paisiblement dans cette grande étendue d'eau que constitue l'océan...

« ON PEUT... » facilement l'imaginer.

Cependant, il lui manque quelque chose... son territoire est restreint, il s'ennuie, cherche de nouveaux jeux et explore de nouveaux horizons pour « SE SENTIR » Épanoui.

Au cours de son voyage, il se mit à rêver être une fourmi. Celle-ci est en train de créer une

fourmilière avec toutes ses semblables, elle est belle cette fourmilière, elle est « BIEN... »

Et toutes ces fourmis prennent plaisir à travailler conjointement, « ENTOUREES... », chacune à son rôle à jouer...

Le dauphin est soudainement attiré par « DE NOMBREUSES... » vagues.

Il décide d'en savoir plus. D'où viennent-elles ? Qu'est-ce qui en est la cause ?

Il se rappelle en chemin cette ancienne légende aborigène qui raconte qu'un magnifique groupe de dauphins argentés nage ensemble au gré des océans profonds dans cette magnifique contrée.

Il se rapproche encore et découvre le groupe qui constitue une véritable famille.

Ils sont très nombreux et pourtant ils ne semblent former qu'un.

Très vite il s'intègre et se met à découvrir de nouveaux jeux, de nouveaux endroits, chaque

« PERSONNE ... » a sa place.

Il se sent bien et apprécie cette nouvelle richesse.

Remarques, ne pas hésiter à rajouter des détails, j'ai juste retravaillé les remarques de Marie-Pierre, pour le reste je vous laisse vous approprier le texte 😊

Jacques