# **Revenir chez soi**

[](https://www.google.ch/search?sa=G&hl=fr-CH&q=escargot+sans+coquille+dessin&tbm=isch&tbs=simg:CAQSkwEJX5s9L83qT4QahwELEKjU2AQaAAwLELCMpwgaYgpgCAMSKOIdwhTDFMsU2x3MFOEdvBTBFM0UtzivKYkq_1SuwKbEpuDiHKq4ppi0aMCPi2Zr9Ua6qK3R-P58bOC3rmwzYRQTn4t5LkydeSnbwMB1s8sDyo1-TPnwP4BG_1aiAEDAsQjq7-CBoKCggIARIEpwt5mAw&ved=0ahUKEwjAorLvwsXhAhXpwsQBHerQAhUQwg4IMCgA)

Il s’agit de « rentrer chez soi », de revenir dans sa maison par la conscience du corps.

Cela permet de se calmer, de se recentrer, de ne pas s’occuper du regard des autres, de se mettre «  à l’abri » à l’intérieur de soi, tout en se redonnant une petite impulsion positive pour continuer la journée ou le travail.

C’est un mélange de diverses techniques alliant la pleine conscience, la PNL, la pensée positive, les méthodes de Jacques de Coulon…

Pour faire cet exercice, je suis assis sur ma chaise à mon pupitre, je commence par fermer les yeux, et je mets ma tête dans mes bras….

Je ne m’occupe pas des autres, je laisse les autres en dehors de moi…

**Je rentre chez moi…**

1. **Je sens mes pieds posés bien à plat sur le sol. Mes pieds m’accrochent au sol comme les racines d’un arbre.**
2. **Je suis assis et je sens tout le poids de mon corps qui pèse sur ma chaise, comme si j’étais très lourd, lourd comme un éléphant.**
3. **Ma tête repose dans mes bras, comme si j’étais dans un petit nid, bien à l’abri.**
4. **Je sens l’air qui rentre par le nez et qui ressort. Je prends 3 respirations en sentant bien le chemin de l’air dans mon corps. L’air aère ma maison (l’intérieur de moi)**
5. **Je sens ma respiration qui gonfle et dégonfle mon ventre. Je pose la main sur mon ventre pour bien sentir.**
6. **Je suis tout à l’intérieur de moi. Mes volets sont bien fermés (les paupières). Derrière les volets, je regarde tous les points et formes colorées que je peux observer à l’intérieur de mes paupières.**
7. **Je suis au plus profond de moi, bien à l’abri, relié à ma respiration. Et j’écoute les bruits du dehors. Je ressens comme je suis bien.**
8. **Je me dis un mot qui me fait du bien, qui m’encourage comme….**
9. **Tranquillement, je reviens dans la classe, j’ouvre les yeux. Sans s’occuper des autres, je laisse à mon corps faire ce qu’il a besoin de faire pour se sentir bien (souvent, c’est bâiller ou s’étirer).**

MLL 2018