

Tout à coup, il y a un petit écrevisse sur une roche qui dit : « oh l'ombre, l'ombre s'en vient, attention l'ombre s'en vient. » Tous les animaux se rassemblent ensemble pour former comme une immense ombre. C'est aussi gros qu'une baleine, c'est aussi gros que la plus grande des baleines. Et puis tous les animaux sont collés ensemble, les oursins, même les étoiles de mer, les coquillages, les hippocampes, les poissons sont tous tous collés ensemble, puis ils se laissent flotter comme ça. Ça fait que quand le requin approche, le requin approche et quand il voit cette ombre, cette ombre gigantesque s'avancer vers lui, il prend peur et s'éloigne le plus rapidement possible. Il s'éloigne et l'ombre disparaît au loin. Tous les animaux sont alors contents et chacun reprend sa place, chacun rigole bien puis depuis ce jour, on dit que jamais le requin est revenu roder dans les parages. On dit que le requin même raconte dans des contrées lointaines qu'il y a une ombre gigantesque qui vit sur ce territoire, une ombre menaçante et gigantesque. Ça fait bien rire tous les animaux, tous les animaux du corail et tous les poissons.

Donc toi tranquillement tu poursuis ta balade encore avec le dauphin puis le dauphin qui dit : « on va retourner maintenant à la plage, tout doucement. » Le dauphin revient, nage tranquillement. Tu revois les rochers, les coquillages que tu as vus, le sable qui forme comme des petites vagues au fond et puis l'eau qui devient de moins en moins profonde, le soleil qui réapparaît aussi, c'est de plus en plus clair jusqu'à revenir à la surface, jusqu'à temps que tu arrives près du bord. Tu peux maintenant laisser l'aïlaron du dauphin. Tu lui dis merci pour cette balade qu'il a faite avec toi. Tu es content. Le dauphin te dit : « c'est facile, à chaque fois que ça te tentera de venir faire une balade, tu as juste à donner 3 tapes sur le dessus de l'eau comme ça puis à dire mon nom sous l'eau. A ce moment-là, je viendrai te voir pis on pourra refaire une balade ensemble. » Tu es content, tu lui dis merci et tu lui souhaites une bonne journée. Le dauphin aussi te souhaite une bonne journée. Tu dis : « au revoir, à la prochaine. » Le dauphin rentre dans l'eau, s'éloigne vers le large. Toi à ce moment-là tu retournes vers la plage, tranquillement. Tu marches tout doucement jusqu'à sortir de l'eau, revenir sur le sable puis tu te trouves un endroit confortable. Un endroit confortable où tu peux t'installer pour prendre une petite pause, une petite pause juste pour toi, pour bien te détendre. Une pause calme. Tu es détendu. A partir de maintenant, je vais garder le silence pour te permettre de bien profiter de ce moment. Un moment juste pour toi. A partir de maintenant, je garde le silence. Calme, très très calme. Pause. Tout doucement maintenant avec beaucoup de respect, tu reprends contact avec ton corps, avec la chaise sur laquelle tu es assis, ici dans mon bureau. Tu peux bouger le bout de tes doigts, le bout de tes orteils et quand tu le désires, tout doucement, tu peux ouvrir les yeux.

L'écureuil (lâcher prise)

Il était une fois, un écureuil qui vivait dans un arbre. Un arbre qui était placé juste sur le bord d'une rivière. Une grande rivière où il y a beaucoup d'eau qui coule. Auparavant l'arbre était éloigné de la rivière mais plus les jours passent, plus la rivière qui coule vient gruger tranquillement de la terre au pied de l'arbre jusqu'au jour où l'arbre est vraiment juste sur le bord de la rivière. L'écureuil lui, dans son trou, dans l'arbre, il est bien installé parce qu'il a toutes sortes de choses, de commodités, il y a sa table, il y a sa chaise, il y a son lit, il y a même une fenêtre où il peut regarder l'eau couler dans la rivière. Il est bien.