

Tranquillement la roche ralentit son vol. Elle ralentit et tu te sens ralentir toi aussi puisque tu es la roche. Tu ralenties et la roche tranquillement commence à descendre sous l'eau tout doucement, c'est très calme. La roche descend sous l'eau, elle descend tranquillement dans l'eau, l'eau limpide. Elle descend jusqu'à se déposer au fond de l'eau, au fond du lac, très calme. Tu es comme cette roche maintenant très calme au fond du lac. Un endroit calme, paisible, sécurisant, déposé tout doucement au fond, calme, très calme. Pour quelques instants, je vais garder le silence pour te permettre de bien profiter de ce moment. Je garde le silence. Pause. Toujours très calme, tout doucement, tranquillement tu reprends conscience de ton corps, dans la chaise dans laquelle tu te trouves présentement. Tu bouges tes doigts, tes orteils. Quand tu le désires, tu peux ouvrir les yeux.