

## La pause-voyage

(Enfant / Adulte)

*Faire régulièrement une pause-voyage avant l'arrivée de la fatigue ou de l'énerverment, de la frustration, ou d'autres choses...me permet d'être plus concentré et d'avoir plus de plaisir quand je reprends ce que j'étais en train de faire. Alors voici comment :*

Quand je fais quelque chose, plein d'informations s'activent dans ma tête et mon corps : les pensées me contactent pour se mettre bien avec moi, elles veulent être consultées plus longtemps que les sensations qui viennent me visiter de temps en temps. Ma mémoire me ressort l'histoire que j'ai en ce moment avec l'autre...Bref, des émotions et des envies reviennent occuper une place qui finit par me faire perdre mon calme.

Une pause s'impose !

Durant cette pause, je sais bien que je ne vais pas chercher à me concentrer sur ce que je suis censé faire, ni à faire des reproches à ma mémoire capricieuse ou à ma volonté qui flanche.

Non, moi j'aime bien commencer en pensant d'abord à quelque chose que j'aime bien... Tiens, tout à l'heure ce voyage immobile m'a emmené là-bas:

Dans le bureau d'avant, je me rappelle l'odeur du linge qui sent bon.

Mon chat qui me fait des câlins.

J'entends maman ou papa qui cuisine ou écoute les informations.

Dans ce bureau, là où il y a plus de place, c'est une sorte de 2<sup>e</sup> chambre. Devant il y a une fenêtre, un écran, à gauche, un écran, un clavier et une souris, un peu à droite un clavier et une souris et une manette de jeu, juste derrière le clavier.

Au sol c'est du parquet.

Pour les murs c'est vert, vert bleu et gris.

C'est ici que j'apprends mes leçons, fais mes devoirs et prépare mes évaluations.

Mais parfois j'ai des leçons plein la tête et j'ai besoin de faire une pause, d'avoir quelques minutes pour moi. Je fais attention à ma respiration et observe ce qui se passe à l'intérieur de moi. Après je pourrais reprendre ce que j'étais en train de faire.

Pour l'instant j'arrête tout.

J'arrête quelques instants de devoir faire quelque chose.

Je m'arrête de m'obliger à faire des choses. Je freine et je prends un moment pour sentir comment je vais.

› Je commence la première partie de cette pause.

Je vais doucement et gentiment vers ma respiration. Comment ça se passe pour elle ? Est-ce qu'elle va bien ? Pas bien ? Est-ce qu'elle change de rythme dès qu'elle sent que je l'observe ? Du genre, prendre une inspiration profonde ? Parce que pour moi, maintenant c'est vacances, je ne me charge de rien. Je ne fais plus rien. Je ne me demande même pas si ce que je ressens est bien ou pas bien. J'observe simplement ce qui se passe en moi.

Je le fais gentiment. Doucement. Je laisse ma respiration telle qu'elle est et faire ce qu'elle veut. Est-ce qu'à des moments, elle est profonde, ample, lente, détendue ? Et à d'autres saccadée, irrégulière, courte ? Peu importe, je l'observe avec curiosité et gentillesse. Je regarde à peu près dans quelle zone du corps je la perçois le mieux, si c'est plutôt : le nez, le thorax, le ventre ? Je suis son rythme.

**Est-ce que j'ai bien compris que la première partie de cette pause consiste à observer ma respiration sans chercher à la modifier ?**

J'ai besoin d'une explication			J'ai bien compris	
1	2	3	4	5



› Je commence la deuxième partie de cette pause.

Je pose maintenant mon attention sur mes mains. Je me demande si je vais y trouver des picotements, fourmillements, pulsations, chaleur, fraîcheur, lourdeur, légèreté, dilution, expansion.

Puis je vais sur mes pieds. Je me rends disponible aux sensations qui arrivent dans mes pieds.

Puis je pense à la fois aux mains et aux pieds.

Et ensuite j'ajoute tous les endroits de mon corps où je peux sentir quelque chose. Les bras, les jambes, le ventre, le torse. Jusqu'à ce que je puisse sentir l'ensemble de mon corps de façon globale.

**Est-ce que j'ai bien compris que la deuxième partie de cette pause consiste à passer de la respiration aux mains, aux pieds, puis les deux à la fois et inclure le reste de mon corps ?**

J'ai besoin d'une explication			J'ai bien compris	
1	2	3	4	5

---