

# LA BULLE DE PROTECTION

(Lieu sûr adapté aux enfants)

Aude-Isoline PONCET & Anne-Gaëlle SALOMÉ

Est-ce que tu serais d'accord de faire un exercice qui t'aide à te sentir bien ?

Peux-tu t'installer confortablement à l'endroit de ton choix dans cette pièce ?

Ok, tu peux fermer tes yeux ou les garder ouverts, comme tu te sens le mieux.

A présent, tu peux penser à un endroit où tu te sens bien. Un endroit où tu peux ressentir du calme, de la détente, de la sécurité, de la joie ou encore du confort, un peu comme une bulle de protection.

Peut-être un endroit que tu connais ou que tu imagines ou un peu des deux. Un lieu de vacances ou un endroit dans la nature, à la mer, à la montagne, où tu te sens bien. Ou t'imaginer en train de faire une activité que tu aimes. Ou laisser venir dans ta tête quelque chose qui te fait du bien.

Où est-ce que tu aimerais être ? ...

Ok, super.

Saches que tu as le pouvoir de laisser entrer et laisser sortir ce que tu veux, ce dont tu as besoin dans cette bulle de protection, un peu comme quand tu respirez, avec l'air qui entre et l'air qui sort.

Imagine que tu es dans cette bulle de protection (citer l'endroit donné par l'enfant) et dis-moi :

- Qu'est-ce que tu vois ? Des couleurs, des objets, des animaux, des personnages ou d'autres choses ?
- Qu'est-ce que tu entends ? Est-ce qu'il y a des sons ?
- Est-ce qu'il y a des odeurs que tu aimes ?
- Comment c'est dans ton corps ? Est-ce qu'il est détendu, calme, joyeux ?

Super ! Concentre-toi sur cela et laisse-toi profiter de ce que cela fait d'agréable dans ton cœur, dans ton corps avec le câlin papillon (quelques secondes de SBA en miroir avec le thérapeute).

Super ! Tu peux faire une pause avec le câlin papillon et prendre une grande respiration (respirer avec l'enfant).

Comment c'est maintenant dans ton corps ?

A quel endroit dans ton corps, tu sens que c'est bien ?

Super ! Est-ce que tu peux maintenant choisir un mot magique qui te donne de la force et t'aide à te sentir bien quand tu penses à cet endroit ? Cela peut être un mot comme « bien », « calme » ou une couleur par exemple. Quel est ton mot magique ?

Ok, très bien ! Maintenant quand tu penses à ce mot magique (le citer), à quel endroit dans ton corps, tu sens que c'est bien ?

Ok, pense à ce mot magique (le citer) et à l'endroit où ça fait du bien dans ton corps (le citer) et laisse-toi en profiter quelques instants avec le câlin papillon.

Super ! Tu peux faire une pause avec le câlin papillon et prendre une grande respiration.

Très bien ! Connecte-toi encore une fois à cette bulle de protection, ce mot magique et cette sensation que tu aimes dans ton corps et laisse-toi en profiter quelques instants avec le câlin papillon.

Super, tu peux faire une pause et prendre une grande respiration.

Maintenant que tu as créée cette bulle de protection qui n'appartient qu'à toi, tu pourras y retourner à chaque fois que tu en ressentiras le besoin. Il te suffira juste de fermer les yeux, faire revenir cette bulle de protection et ton mot magique dans ta tête pour faire revenir dans ton corps et dans ton cœur tout le calme dont tu as besoin et te laisser profiter de cela avec le câlin papillon et ta respiration.