

Fiche exercice

MÉDITATION L'OCÉAN



- Fermez les yeux et prenez un moment pour vous centrer sur votre respiration et les sensations de votre corps.
- Quand vous sentez que vous êtes bien ancré dans l'ici et maintenant, imaginez-vous devant un océan.
- Observez cet océan, les reflets du soleil, les vagues, le bruit des mouettes. Centrez-vous sur les odeurs qui représentent cet océan. Approchez-vous du bord de mer et installez-vous sur le sable ou sur un rocher. Pensez maintenant à tous les éléments que vous souhaitez contrôler, tous les éléments qui vous pèsent et que vous souhaiteriez lâcher. Imaginez, respiration après respiration, que vous mettez ces éléments dans un coffre.
- Quand votre coffre est plein, refermez-le et imaginez un bateau qui arrive au loin. Observez ce bateau s'approcher jusqu'à ce qu'il soit suffisamment prêt du bord. Imaginez que vous mettez votre coffre sur le bateau puis observez le bateau s'éloigner jusqu'à ce qu'il ne devienne plus qu'un petit point sur l'horizon.
- Respirez profondément et voyez si vous pouvez ressentir un peu de légèreté.
- Ouvrez les yeux.

i Cet exercice est tiré du livre de Lisa Letessier, *Le mensonge dans le couple*, Editions Odile Jacob, 2018

