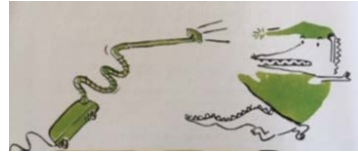


L'aspirateur



C'est l'histoire de Geronimo qui a peur de se coucher, car il imagine qu'un crocodile s'est glissé sous son lit. Geronimo va utiliser un aspirateur qui a le pouvoir de faire fuir toutes les bêtes et autres monstres effrayants.

Il l'appelle joliment son « aspirateur »

Objectif :

Apprendre à avoir moins peur et trouver du courage

1. Utiliser un aspirateur imaginaire pour faire fuir un monstre tapi sous le lit.
2. Pousser l'aspirateur le plus loin possible sous le lit et souffler en même temps. On peut faire du bruit en soufflant – un aspirateur c'est bruyant !
3. Faire revenir l'aspirateur vers soi en inspirant ; le repousser en expirant.
4. Aspirer en imagination tout ce qu'il y a sous le lit.
5. Imaginer que l'on vide l'aspirateur dans une poubelle et qu'on ferme le couvercle, de sorte que le monstre ne puisse plus s'échapper.
6. Terminer par six respirations synchrones d'apaisement ensemble.

D'après le livre du Dr. David O'Hare « Cohérence KID »

