

**Le lac : un support gratuit pour la  
sérénité des enfants**



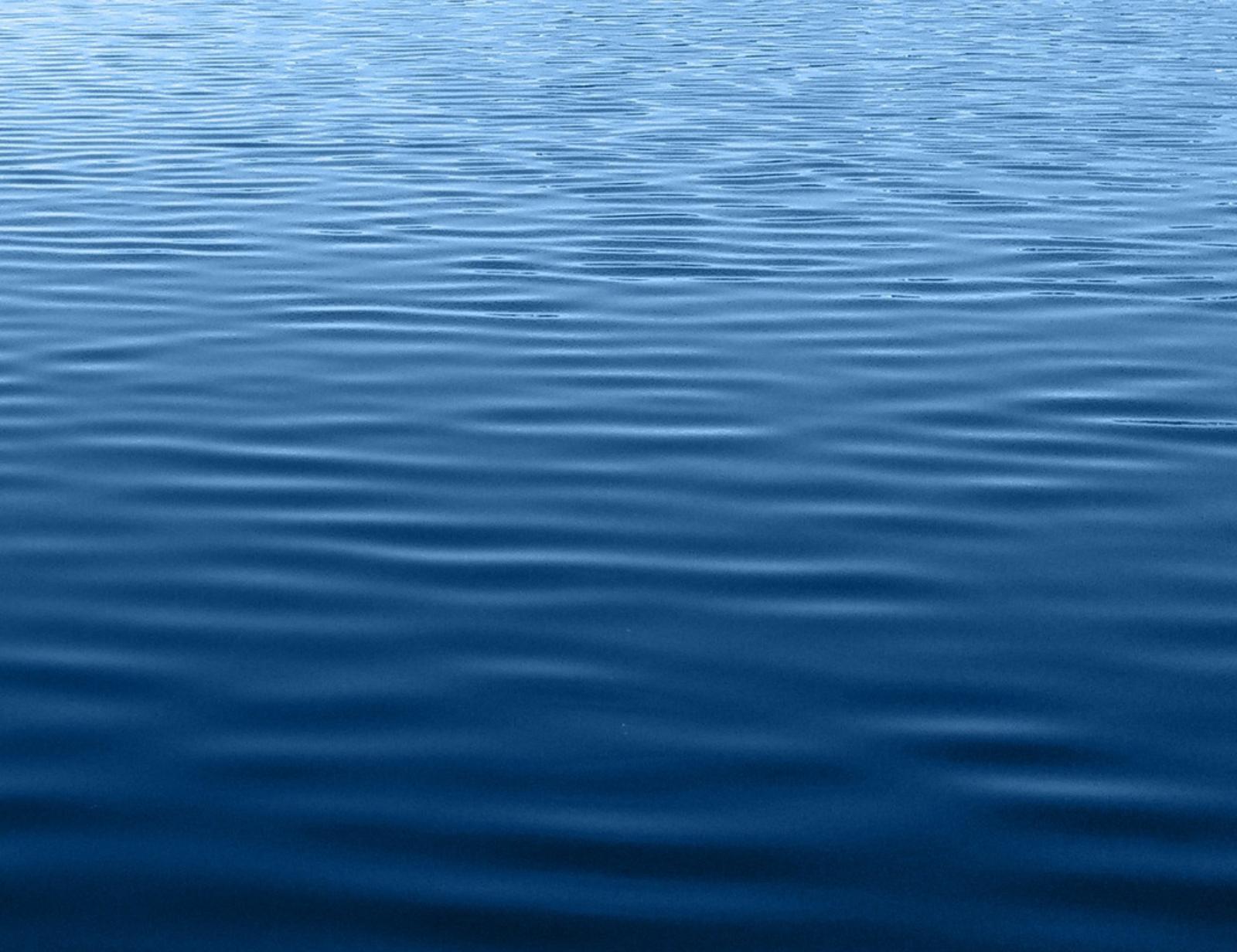
**L'esprit est comme un lac.  
Quand tu es serein, la surface est lisse. Le  
ciel et les nuages se reflètent comme dans  
un miroir.**



**Lorsque des pensées traversent ta  
conscience, de petites vaguelettes se forment  
et disparaissent.**



**Parfois, ces pensées durent plus longtemps  
et se répandent comme une onde dans ton  
corps.**



**Si tu les observes et les acceptes, elles diminuent  
petit-à-petit et la surface du lac est bientôt aussi  
tranquille qu'avant.**



**Il arrive aussi que les pensées déclenchent des émotions tellement fortes que des vagues se forment.**



**Tu peux alors te mettre à l'écoute de ton corps et  
apaiser la surface du lac en te concentrant sur le  
rythme de ta respiration. Inspire...Expire...  
Ton souffle calme les vagues et l'eau devient peu à peu  
lisse et claire.**



**Ce lac est en toi. Tu peux apprendre à l'apaiser grâce à ta respiration et ton attention.**

**Tu peux aussi aider les autre à trouver la sérénité en leur envoyant des mots et des pensées positives.**

**Si tu en as envie, parle-leur aussi de ce lac qu'ils ont en eux.**

Merci :)

Papapositive.fr