

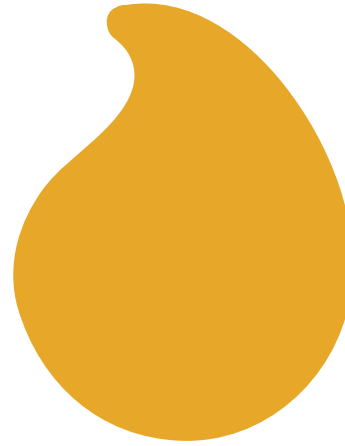
## J'imagine que je tiens ma veilleuse ou j'allume une lampe.

Je lui explique ce qui m'inquiète.

Je lui dis ce que j'aimerais rêver.

Je lui raconte ce que j'ai adoré  
aujourd'hui.

Je lui demande d'envoyer des  
pensées de bonheur et de santé aux  
personnes que je connais ou pas.



Je lui demande de veiller sur  
moi ce soir.

Je m'imagine baigné de sa  
lumière.

Je respire lentement au  
rythme doux de la flamme.

Je suis bien.

