

# MÉDITATION *pour parent épuisé!*

On sait que vous n'avez pas un moment pour vous, mais on a décidé qu'on s'accorderait au moins 5 minutes, et rien ne nous en empêchera. Quand vous sentez que vous avez envie de donner votre enfant à l'adoption, c'est qu'il est temps de méditer. Tuto express !

## 1. PLANQUEZ-VOUS !

Commencez par vous isoler, puis, lancez une musique (douce sans parole) ou rapprochez-vous du clapotis des vagues avec votre sac de plage.

## 2. PLONGEZ

Vous êtes correctement installé(e), allongé(e), ou assis(e) ? Concentrez-vous sur votre respiration. Lorsqu'elle est calme et régulière... plongez la main dans votre sac de plage ou sac à main. Les yeux fermés, sans tricher, attrapez l'objet qui se présente à vos doigts et laissez votre main analyser sa trouvaille.

## 3. DEVINEZ

Quelle est sa forme ? De quoi est-il fait ? Est-il composé de plusieurs matières ? Est-il frais, chaud, tiède ? Est-il rugueux, lisse ? S'il sentait quelque chose, quel type de senteur pourrait le définir ? Est-ce un objet ancien ? Récent ? À qui appartient-il ?

LA LÉGENDE RACONTE  
QU'UN PARENT AURAIT  
RÉUSSI À RESTER 4 MINUTES  
ALLONGÉ SUR SA SERVIETTE  
DE PLAGE.

AH NON,  
C'ÉTAIT UNE FAKE NEWS.

A-t-il de la valeur ? Quelle est sa couleur principale ? Et si vous pouviez la changer, quelle serait-elle ? Et si c'était un personnage de *cartoons*, quel serait son prénom ? Dans quelle histoire se retrouverait-il ?

Imaginez cette histoire rocambolesque ou très sérieuse, ce suspense ou cette comédie.

## 4. KIFFEZ

Voilà que la fin du film s'annonce, cela fait bientôt 15 min que vous méditez, que vous avez fait descendre votre pression interne, que vous avez décroché du quotidien. RDV demain pour l'exploration d'un autre sac !

## *Trompez votre cerveau!*

Prenez des photos ou des vidéos rien que pour vous. Le détail d'un paysage, un panorama ou une situation qui vous a fait du bien... Rangez cette photo dans un album de votre téléphone spécifique.

Vous pourrez y retourner à chaque fois que vous aurez besoin de vous gonfler d'énergie, en vous reconnectant aux sensations éprouvées lors de la prise de la photo.

