

La Prière des Fées

J'en appelle à toutes les fées, à toutes les fées de la forêt.

Pour qu'elles viennent protéger le chevalier/ la princesse(nom de l'enfant)

On ferme les yeux, on ne bouge plus, on respire profondément...

Elles sont là !

Elles sont de toutes les couleurs...

Il y en a des bleues, des vertes, des jaunes, des oranges, des rouges, des roses, des violettes, des marrons, des blanches et des noires.

Et elles ont amené avec elles, de la poudre magique !

La poudre qui éloignent les monstres, les fantômes, les loups, les dinosaures, les crocodiles, les dragons, les géants et les sorcières. Etc...

Et elles commencent à déposer de la poudre magique partout dans ta chambre, dans tous les recoins, du sol au plafond.

Ensuite, elles s'approchent de ton lit et déposent de la poudre magique tout autour de ton lit.

Ca y est !!!Aucun monstre ne peut rentrer dans ton lit.

Mais pour être sûr que ton sommeil soit profond et réparateur...les fées s'approchent de toi. Et déposent de la poudre magique sur ta tête, autour de ta tête.

Ton âme est à présent protégée, en sécurité, en sérénité.

Ensuite, les fées déposent de la poudre magique sur tes oreilles, sur tes yeux, sur ton nez et sur ta bouche.

Ta tête est à présent entièrement recouverte de poudre magique.

Elle devient alors toute légère, toute détendue, toute facile...

Ensuite, les fées descendent le long de ton cou et déposent de la poudre magique sur tes épaules, le long des bras, sur tes mains, jusqu'à l'extrémité de tes doigts.

Tes bras sont, à présent, entièrement recouverts de poudre magique, ils deviennent alors tout légers, tout détendus, tout faciles...comme des ailes d'ange !!!!

Ensuite les fées descendent, descendent, descendent jusqu'à ton cœur et déposent de la poudre magique sur ton cœur, autour de ton cœur.

Ton cœur est à présent protégé, en sécurité, en sérénité.

Car tu es **joie**, tu es **amour**, tu es **lumière**, tu es **grand**, tu es **intelligent**, tu es **important**.

Ensuite, les fées descendent, descendent...descendent encore...jusqu'à ton ventre.

Et déposent de la poudre magique à l'intérieur de ton ventre.

Et là, elles défont tous les nœuds de la journée...

Les nœuds de la colère...les nœuds de la tristesse...les nœuds de la frustration... les nœuds de l'incompréhension...les nœuds de l'injustice.

Ton ventre est à présent libéré !!!

Tu peux respirer profondément par le ventre.

(Répète l'exercice de respiration 3 fois)

Ensuite les fées descendent le long de tes hanches et déposent de la poudre magique sur tes cuisses, sur tes genoux, sur tes mollets, sur tes chevilles, sur tes pieds...jusqu'à l'extrémité de tes orteils.

Ton corps est à présent entièrement recouvert de poudre magique...

Il devient alors tout léger, tout détendu, tout facile....

Ton âme, ton cœur, ton corps sont à présents protégés, en sécurité, en sérénité.

Et tu te sens tout léger, léger, léger ! Telle une plume qui flotte...qui flotte...qui flotte vers le pays merveilleux des rêves.

Bonne nuit Petit Prince/Princesse !!

On t'aime