

Quand je ressens de la colère, je ferme les yeux.

Je prends 3 grandes respirations en gonflant bien mon ventre à l'inspiration et en le dégonflant à l'expiration.

J'imagine qu'une grande bulle vient m'entourer. j'imagine que cette bulle change doucement de couleur, comme un arc en ciel :

-au départ, la bulle est toute rouge, à l'image de ma colère, comme de la lave de volcan bouillante;

-puis la bulle devient orange parce que ma colère diminue, orange comme une clémentine rugueuse, comme un jus de fruits plein de vitamines;

-puis la bulle devient jaune, comme les rayons du soleil qui réchauffent ma peau et mon coeur, qui apaisent ma colère;

-puis la bulle devient verte, je peux sentir l'odeur de l'herbe fraîchement coupée, je peux sentir le contact de la mousse verte toute douce sous mes pieds;

-puis la bulle devient bleue, comme quand le ciel et la mer se rencontrent dans un calme absolu;

-puis la bulle devient marine, comme des bleuets odorants et beaux devant lesquels je m'émerveille;

-enfin la bulle devient violette, à la manière des ailes d'un magnifique papillon qui finit par s'envoler, emportant les restes de la colère avec lui.

