



Consultante
Formatrice
Coach

Au bord de mer

(Les ... représentent des temps de silence)

Imaginez vous au bord de la mer...

Le spectacle est partout, aussi bien sous une pierre que l'on retourne à marée basse qu'au pied d'immenses falaises où nichent des centaines d'oiseaux...

Ici, des roches se jettent dans la mer; là une étendue de sable se mêle à la mer...

Vous empruntez un passage qui vous permet de contourner une petite baie...

Vous vous arrêtez sur un rocher...

En regardant le fond de l'eau, vous apercevez un tapis d'algues vertes, rouges par endroits, noires autour des rochers...

En contemplant le paysage, vous voyez des petites dunes qui succèdent à des plages de galets...

Des marécages couverts de roseaux hébergent une multitude d'oiseaux...

Du côté de la terre, une forêt d'épicéas forme une couverture végétale naturelle...

C'est le terrain de chasse des rapaces...

Du côté de la mer, sur des îlots, se sont installées des orchidées dans un dépôt de sable...

Le soleil a séparé ses rayons qui viennent plonger dans l'eau si bleue de la mer...

Des traits lumineux semblent découper la surface des eaux...

Vous poursuivez votre promenade. Profitez de la solitude des lieux. Vous vous sentez calme, reposé...

Vous empruntez une magnifique terrasse de gravier qui descend par paliers jusqu'au littoral...

Un ruisseau se fraie un chemin à travers les cailloux pour aller se perdre dans la mer...

Vous êtes surpris par un envol de bécasseaux bien cachés dans une petite fondrière pleine de joncs...

Imaginez ce spectacle extraordinaire, le passage de bandes d'oiseaux au plumage coloré qui tranche sur le bleu de la mer, sur le bleu du ciel...

Vous apercevez au loin une île. Une île évoque toujours quelque chose de particulier...

Celle que vous apercevez n'a pas de mystère: elle est pourtant inaccessible, sauf aux oiseaux, qui s'y reposent d'un long trajet déjà parcouru...

Écoutez le clapotis des vagues...

Écoutez le chant de la brise quand elle vient du large...

Elle se charge du parfum de la fleur de sel en rasant le sommet des vagues...



Consultante
Formatrice
Coach

Elle a un goût de marée fraîche...
Le temps a passé doucement, dans cette paisible atmosphère...
Vous décidez de prendre le chemin du retour...
Pour contourner la petite baie, l'espace devient un peu plus étroit...
La mer monte lentement...
Des rochers ont disparu...
La plaine de sable s'est rétrécie...
L'eau ronge les petites dunes...
Imperturbables, les oiseaux vont et viennent, indifférents aux mouvements d'oscillation de la mer...
Quelques nuages viennent voiler le soleil...
La mer devient plus sombre. Elle change de teinte.
Vous avez toute la gamme des verts, des gris, des bleus...
Sensible à tous ces changements, vous rebroussez chemin...
La mer, en montant, a effacé un palier de la terrasse de graviers...
Une petite écume ourle le bord de l'eau...
On dirait une dentelle cousue au bas d'une robe de fête...
Le ruisseau a moins de chemin à parcourir maintenant pour rejoindre la mer...
Progressivement, vous rejoignez votre point de départ...
Appréciez ce sentiment de bien-être que vous ressentez...
Puis vous revenez au présent. Vous reprenez conscience de votre corps et de tout ce qui est positif en vous...
Vous prenez une respiration plus ample...
Vous bougez très progressivement votre corps...
Enfin, vous vous réveillez complètement en étirant les bras et les jambes...
Au dernier moment seulement, vous ouvrez tout doucement les yeux et vous retrouvez ainsi le contact avec le monde extérieur...

Vous vous sentez calme et dynamisé...