



Consultante  
Formatrice  
Coach

## Excursion en montagne

*(Les ... représentent des temps de silence)*

Maintenant je vous propose une petite excursion en montagne...  
Vous êtes au pied d'une petite montagne...  
Elle vous paraît haute...  
Légère brume masque le sommet...  
Il ne fait pas trop chaud...  
C'est une fin d'après-midi...  
Votre curiosité est en éveil...  
Vous avez envie de mieux la voir, de mieux la connaître...  
Un petit sentier vous invite à satisfaire ce désir...  
Vous décidez de l'emprunter...  
Vous longez des hêtres et des chênes...  
Le sentier est comme damé par des cailloux et des pierres...  
Au bout d'un moment, vous vous trouvez dans la zone du bois, avec des arbustes épineux...  
Vous longez des ruisselets qui murmurent sur de petits cailloux blancs...  
Quelques grosses pierres recouvertes de mousse semblent avoir été posées là pour permettre aux promeneurs de s'asseoir...  
Vous en choisissez une et vous vous asseyez...  
Vous vous reposez, vous contemplez le sous-bois, vous écoutez tous ces petits bruits mystérieux, au sommet des arbres, sous le tapis de feuilles...  
Vous êtes bien...  
Vous entendez la conversation étouffée des oiseaux, les petits rongeurs en quête discrète de leur repas, les mouches et les moucherons, les petites abeilles qui virevoltent dans un essaim où chacune a sa place...  
Vous reprenez votre promenade...  
Le chemin serpente maintenant sous les sapins...  
Ils siègent, somptueux et fiers...  
Leur ombre est apaisante...  
Une odeur de résine vous rafraîchit la gorge...  
Vous continuez tout doucement ce sentier qui monte mais d'une petite pente toute douce...



Consultante  
Formatrice  
Coach

A présent vous longez des mélèzes...  
Le sol reverdit. A vos pieds se trouvent des petits fraisiers qui regorgent de fraises pourprées...  
Un cri vibre au-dessus des frondaisons...  
Vous avez surpris un rapace. Vous vous trouvez probablement dans son domaine...  
Une flore éblouissante foisonne à vos pieds...  
Toutes les fleurs de la vallée sont là, mais leurs couleurs sont plus vives car elles sont nourries d'air pur...  
Vous découvrez une merveille inconnue ailleurs, la rose sans épines...  
L'air est vif et pur...  
Emplissez vos poumons de cet air vivifiant...  
Tous vos sens sont en éveil...  
Vos yeux découvrent la beauté du paysage...  
Vous percevez des bruits très doux, comme étouffés...  
Une odeur de sous-bois et de fruits mûrs se joint au parfum du tapis de fleurs qui vous entoure.  
Il flotte dans l'air l'odeur des champignons qui se cachent sous les feuilles, sous la mousse, sous les taillis...  
Une biche passe à quelques mètres, comme un éclair...  
Elle a bondi au-dessus d'un buisson, puis a disparu sans laisser de traces...  
Tout en continuant votre promenade, vous cueillez quelques fleurs et vous en faites un bouquet.  
Vous pourrez les faire sécher et vous conserverez longtemps les bons souvenirs de cette promenade...  
Sur la droite, un chemin vous emmène à une source...  
L'eau est si transparente que le fond et la surface semblent ne faire qu'un seul miroir...  
Vous pouvez puiser un peu de cette eau et en boire quelques gorgées...  
Vous pouvez également en faire ruisseler sur votre visage...  
Cette eau est fraîche et vivifiante...  
Vous quittez le sentier et vous décidez de prendre le chemin du retour en passant à travers bois.  
Vous vous sentez en totale symbiose avec la nature....  
Tout est calme, reposant...



Consultante  
Formatrice  
Coach

Par une trouée à travers les arbres, vous distinguez déjà le clocher d'une église...  
Vous trouvez agréable de traverser une clairière...  
Vous apercevez un groupe de maisons blotties autour de l'église, puis d'autres maisons dispersées à travers la campagne...  
Vous vous approchez de l'orée du bois. Il fait plus clair...  
Au loin, des points noirs filent sur une ligne droite. Ce sont des voitures...  
Vous arrivez au pied de la montagne...  
Vous voici revenu au point de départ...  
Vous vous sentez en pleine forme...  
Tous vos soucis ont été oubliés pendant quelques instants...  
Reprenez conscience de la pièce dans laquelle vous vous trouvez, de ce qui vous entoure...  
Vous pouvez bouger les mains, les pieds...  
Vous ouvrirez les yeux lorsque vous vous sentirez prêt...  
Une belle journée vous attend pour réaliser vos projets, quels qu'ils soient...