

CHRISTINA DE LA OSA

DANS LE SILENCE  
DE TON COEUR

*Histoires à dire, lire et méditer*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :  
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de  
*simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre  
de voir le jour :

XXXXX

XXXXX

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en  
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation  
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-38441-124-5

Dépôt légal : mai 2022

*À mes 2 petits-fils Leny et Nahil*

*Et à tous les enfants de la terre, petites étincelles qui  
rêvent et dessinent le monde de demain.*

**Mettez de la joie, de la couleur, de l'amour, dans  
votre futur afin qu'il soit lumineux et sage, éblouissant  
et fou...**

**C'est un devoir absolu de transmettre la bonne  
éducation qui permet à l'homme de se connaître,  
de connaître le monde et d'être vivant.  
Michaël**

*Prends pour te connaître le temps qu'il faudra...  
rien qu'à te connaître, tu voyageras.  
Gilles Vigneault*



Cet album est destiné aux parents qui veulent aider leur enfant à **grandir, réfléchir, se construire...**

Deux utilisations possibles :

1) **Une lecture**, tout simplement.

Chaque histoire est une petite aventure qui fera écho à ce qu'un enfant peut ressentir ou rencontrer dans sa vie : Colère, jalousie, mensonge, persévérance, désobéissance...

2) **Une initiation à la méditation**, au lâcher-prise, au calme...

Il suffit de lire chaque histoire sur un ton assez neutre et lentement.

Un texte de début et de fin de méditation est lu (il se trouve au début du livre), toujours le même pour instaurer un rituel, car les enfants adorent les rituels, cela les rassure.

Plus vous le ferez et plus votre enfant entrera facilement dans le calme, voire la méditation.

Vous pouvez ajouter un léger fond musical (ou pas). On en trouve beaucoup sur internet.

Ou il suffit de cliquer sur le lien qui vous est donné pour entendre l'histoire en mode méditation, relaxation.



## *TEXTE POUR COMMENCER LA MÉDITATION*

Bonjour !

Je suis la petite voix de la méditation.

Assieds-toi confortablement sur le sol ou sur une chaise...

Tu dois être à l'aise, mais surtout garder le dos bien droit...

Maintenant, ferme les yeux et prends une inspiration...

expire, souffle doucement, profondément.

Très bien ! Fais-le encore une fois...

Tu es bien... tu peux laisser ta respiration se faire toute seule, tranquillement...

Maintenant observe ton corps... Il doit être détendu...

Ton cœur, écoute comme il bat doucement...

Tes yeux sont toujours fermés, mais tes oreilles s'ouvrent pour bien écouter la suite.

## *TEXTE POUR SORTIR DE LA MÉDITATION*

Avec douceur, ouvre tes yeux,

bouge les doigts de tes mains, bouge les doigts de tes pieds.

L'aventure est terminée pour aujourd'hui.

Moi la petite voix de la méditation je te dis, à bientôt...

ADOPTEZ UN RYTHME LENT de lecture.

N'AYEZ PAS PEUR DE LAISSER DU SILENCE LÀ OÙ J'AI MIS DES « ... » OU QUAND VOUS LE SENTEZ.

Pour votre enfant, cela doit être un moment de plaisir, de calme et de détente.





## ARTHUR aime les aventures (l'obéissance)



Arthur aime les aventures. Arthur est un chevalier « Peur de rien ». Demain il sera astronaute, hier encore il était un terrible pirate et plus tard il deviendra certainement un courageux pompier.

Chaque matin, quand il se lève, Arthur devient quelqu'un d'autre que ce petit garçon de 5 ans à qui les parents répètent souvent : « *Arthur, fais attention tu vas tout renverser ! Arthur range ta chambre ! Arthur va te laver les dents ! Arthur ramasse tes jouets ! Arthur, il est l'heure de se coucher !* »

« *Assez de toujours obéir !* se dit Arthur. *Aujourd'hui je serai un sorcier et d'un coup de baguette magique je ferai disparaître mes parents.* » *Abracadabra !* aussitôt dit, aussitôt fait il se

retrouve tout seul chez lui.

Quelle chance de pouvoir faire tout ce dont il a envie ! Arthur joue comme un petit fou. Il fabrique des potions magiques dans la cuisine, fait du trampoline sur le canapé, ne prend pas sa douche, mais transforme la salle de bain en piscine.

Midi sonne ses 12 coups. Arthur a faim. Il ouvre le réfrigérateur, mais n'y trouve que quelques navets et de la salade. « *Tant pis, se dit-il je ne mangerai pas ce midi* » et il retourne dans sa chambre pour se construire une cabane.

Pour le goûter, la faim se refait sentir, mais maman n'est pas là pour lui beurrer ses tartines et lui préparer un bon chocolat chaud. Arthur commence à regretter son geste.

Il regarde autour de lui. La maison est dans un désordre incroyable.

Et puis, il ne retrouve pas sa voiture préférée... et puis il a froid et ne sait pas mettre le chauffage... et puis il a très très faim... et puis il a très envie d'un câlin et puis... Arthur fond en larmes...

Tout à coup il entend « *Réveille-toi mon chéri, il est l'heure d'aller à l'école* » Maman est là, elle lui sourit et lui fait un gros bisou.

OUF ! tout cela n'était qu'un cauchemar.

Finalement, ça a du bon d'obéir à sa maman. Arthur se promet de ne plus jamais faire disparaître ses parents. D'ailleurs il ne sera plus sorcier et se contentera d'être pirate, astronaute ou chevalier.

**Toi aussi mon enfant, tu en as peut-être assez de toujours obéir aux adultes. Un conseil ne fais pas comme Arthur en les faisant disparaître. Réfléchis un moment à cette histoire. Qu'en penses-tu ? À quoi cela sert-il d'obéir à ses parents ? Pourquoi les adultes te demandent-ils d'obéir ? Je te laisse chercher la réponse dans ton cœur.**

