

## Sapin de Noël

Aujourd'hui tu es invité à prendre un moment d'arrêt dans le temps pour vivre une courte visualisation. Tu n'as qu'à mettre en images dans ta tête les paroles que tu entendras. Alors prends une position confortable sur ta chaise. Place tes deux pieds par terre. Tu peux fermer les yeux pour éliminer les distractions ou les garder ouverts si tu es plus à l'aise de cette façon. À toi de choisir.

Imagine-toi assis sur un fauteuil à regarder dehors par la fenêtre. Tu admires cette belle soirée d'hiver. Dans le ciel est accroché un croissant de lune. Des étoiles ont déjà commencé à apparaître. Dans quelques semaines ce sera déjà Noël. Tu décides d'aller prendre une marche dehors. Tu prends le temps de t'habiller assez chaudement. Et te voilà dehors. Écoute le craquement de tes chaussures écrasant les flocons de neige qui couvrent la route. Ressens la brise fraîche sur ton visage qui te refroidit le bout du nez. Sens la fraîcheur de l'hiver. Comme il fait bon respirer ce bon air frais! Profites-en!

Prends une grande respiration par le nez et retiens pendant 1-2-3....ensuite expire lentement.

Prends une deuxième grande respiration par le nez et retiens pendant 1-2-3....et expire lentement.

On répète une dernière fois. Remplis tes poumons d'air frais et retiens pendant 1-2-3...ensuite expire lentement.

Et voilà que ta marche s'arrête. Tes yeux se fixent sur le plus beau spectacle. Devant toi, se trouve un majestueux sapin de Noël déjà décoré de milliers de lumières étincelantes. Que c'est beau! Ça te rappelle les millions d'étoiles dans le ciel! Émerveillé, il t'est impossible d'arrêter d'admirer toutes ces couleurs qui scintillent dans la nuit.

Les lumières bleues te rappellent le ciel et son immensité. Elles viennent aussi indiquer que tu dois lever le regard si tu veux être témoin de la grandeur qui existe dans la vie. T'es-tu déjà arrêté pour remarquer ce qui est beau et grand dans ta vie? As-tu déjà pensé de dire merci, d'en être

reconnaissant? Prends le temps de le faire maintenant. Termine cette phrase dans ton cœur. Merci Seigneur pour...

Les lumières jaunes rappellent le soleil, sa chaleur et la joie qui t'habite quand il choisit de passer la journée avec toi. Va chercher dans tes souvenirs un moment où tu as vécu la joie. Prends le temps de revivre cette émotion dans ton cœur. Dis merci à Dieu pour tous ces moments de joie dans ta vie. Termine cette phrase dans ton cœur. Merci Seigneur pour...

Les lumières rouges rappellent l'amour que tu reçois des gens autour de toi et l'amour que tu as la chance de donner à chaque moment de la journée. Pense à une personne qui t'aime et à une personne que tu aimes. Dis merci au Seigneur de les avoir placées sur ta route.

Les lumières blanches rappellent cette lumière qui est bien présente en chaque personne. On remarque encore plus cette présence quand elle est confrontée à la noirceur. En fait, elle est la présence de Dieu en toi qui est toujours là pour donner le courage même dans les moments les plus sombres. En fait, n'est-ce pas quand ça va moins bien en nous et autour de nous qu'on pense à cette lumière, qu'on pense de prier Dieu?

Savais-tu que les gens qui pratique la gratitude régulièrement, ceux qui sont capables d'identifier le beau et le bon que Dieu leur donne, sont en fait des gens plus heureux? Remarque que cela ne veut pas dire qu'ils ont moins de défis dans la vie. Toutefois, avec la grâce de Dieu et leur attitude positive, ils les traversent plus facilement. Cette visualisation t'a permis de souligner des moments de gratitude, de dire merci à Dieu pour l'amour qui t'entoure, pour la joie qui réjouit ton cœur, pour tous les bons souvenirs déjà en toi et pour tous ceux qui viendront.

Profite de ce moment pour parler à Dieu. Ce n'est pas compliqué. Tu n'as qu'à lui parler comme tu le ferais avec un ami.

Lorsque la musique s'éteindra, se sera ton signal d'ouvrir les yeux, de t'étirer doucement et de faire un magnifique sourire.