**Proposition de pratique de connexion au vivant**

* Choisissez un lieu dans lequel vous vous sentez bien, suffisamment proche pour y venir chaque jour ; idéalement un espace naturel préservé ; à défaut, un coin dans un jardin ou un parc.
* Prenez un moment chaque jour pour vous rendre sur votre lieu ressource (15 minutes peuvent suffire mais vous pouvez y passer bien plus de temps).
* Expérimentez, parmi les propositions suivantes, celles qui vous parlent :
	+ Rencontrez ce lieu comme vous rencontreriez une personne: présentez-vous à lui (« Bonjour, je m’appelle… »); écoutez / observez comment le lieu se présente à vous; exprimez l’intention de créer une relation avec lui; vous pouvez exprimer ce qui vous a attiré vers lui, préciser vos besoins dans cette relation (vous ressourcer, faire une pause, ressentir ce qui est en vous, découvrir ce que ce lieu a à vous apprendre sur lui, sur vous... Demandez-lui l’autorisation de vous y installer, d’y revenir régulièrement. Et prenez le temps d’écouter, de contempler, sans rien attendre. Laissez-vous surprendre. Enfin, observez comment vous vous sentez, ce qui a changé en vous.
	+ Une fois installé dans ce lieu, connectez-vous à vos sens. Dans un premier temps, fermez les yeux. Ecoutez le chant des oiseaux, le bruit du vent dans les feuilles, le clapotis de l’eau, le bourdonnement des insectes… Ressentez le contact du sol sous votre assise, sous vos mains, le contact de l’air sur votre peau, la chaleur du soleil. Humez les parfums environnants. Enfin, ouvrez les yeux et observez ce qui est là, l’horizon aussi bien que le détail d’une écorce, un brin d’herbe… Puis, observez en vous ce qui a changé.
	+ Installez-vous confortablement et prenez le temps d’observer les habitants de ce lieu : animaux, végétaux, minéraux, leurs traces, leurs mouvements leurs changements et évolutions. Ecoutez ce que cette observation vous raconte, ce que ce lieu vous dit dans son langage à lui. Observez ce que cela change en vous.
	+ Installez-vous confortablement et connectez-vous aux éléments, tels qu’ils sont présents à l’extérieur, puis en vous. La terre, sur laquelle vous êtes assis, sa solidité, sa stabilité, sa fertilité, sa générosité ; puis la matière qui constitue votre corps, votre terre intérieure, les ressources de ce corps. L’eau présente sous forme de rivière, d’océan, ou simplement d’une goutte de rosée ; considérez sa fluidité, sa transparence, son mouvement ; prenez alors conscience que vous êtes constitué de 70% d’eau et reliez-vous à cette eau à l’intérieur de vous : le liquide qui baigne vos cellules, celui qui transporte nutriments, déchets métaboliques, hormones etc. L’air, que vous pouvez sentir sur votre peau ; ressentez sa légèreté ou bien sa force, son contact, son mouvement ; puis sentez cet air pénétrer en vous et cheminer le long des voies respiratoires, visualisez le trajet de l’oxygène jusqu’aux cellules pour produire de l’énergie, et le retour du dioxyde de carbone jusqu’au poumon puis vers l’extérieur ; ressentez comment l’air, le souffle vous met en relation. Le feu, celui du soleil qui chauffe, éclaire, donne vie aux plantes ; sentez la chaleur de votre corps, vos feux intérieurs : feu digestif, feu des désirs, feu de l’amour, de la joie. Puis ressentez-vous globalement dans ce lieu, et observez ce qui a changé en vous.
	+ Prenez le temps d’observer autour de vous puis prélevez des éléments sans altérer le milieu (bois mort, pommes de pin, feuilles…). Laissez-vous guider pour réaliser une œuvre éphémère à partir des trésors collectés. Il s’agit de le faire avec plaisir, sans se juger ! Vous pouvez considérer cela comme une offrande, ou un langage symbolique pour la connexion. A la fin de votre réalisation, posez-vous un moment à proximité et ressentez ce qui a changé en vous.
* Après ce temps de connexion, et avant de replonger dans votre quotidien, prenez le temps de noter dans un carnet dédié quelques mots sur votre vécu. Vous pouvez aussi partager ce vécu avec un proche.

Il est possible que vous sentiez le besoin, à certains moments, de vous ressourcer et que vous n’ayez pas la possibilité de vous rendre directement sur votre lieu ressource. Dans ce cas, fermez les yeux et visualisez votre lieu ressource, visualisez-vous dans ce lieu et expérimentez les propositions précédentes par voie de l’imaginaire. Grâce à vos neurones miroirs, les effets seront présents malgré tout.