

## Avant de commencer votre lecture

Vous n'avez pas choisi cette séance par hasard. Vous souhaitez aider votre enfant à trouver ou retrouver confiance en soi. Ou c'est peut-être toi, lecteur, cet enfant ou cet ex-enfant qui cherche une autre âme pour agir et diffuser l'essence de confiance en soi qui s'était égarée...

Avant de commencer la lecture, je vous invite à échanger avec votre enfant au sujet de la confiance en soi ou à t'interroger toi qui me lis, à cet instant précis :

- C'est quoi la confiance en soi pour toi ?
- Comment tu sauras concrètement que tu as confiance en toi ?
- Ce manque de confiance en toi : Qu'est-ce que cela t'empêche de faire actuellement ?
- Et si tu avais confiance en toi, qu'est-ce que cela changerait pour toi ?
- Comment tu te sentiras si tu savais que tu as déjà cette confiance à l'intérieur de toi ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, juste occuper le mental à réfléchir à ce sujet.

Alors je te propose de te comporter, d'agir, de décider, de t'exprimer comme si tu avais déjà confiance en toi et

voir ce que cela va changer pour toi dans les jours et les semaines qui suivent...

Si tu souhaites me raconter tout ce qui s'est passé : tu peux m'envoyer un mail ici : [contact@effetsens.com](mailto:contact@effetsens.com).

A bientôt

♥ Belle séance à toi et à tes parents.  
Séverine

## Fée moi confiance

Petits contes pour s'endormir le soir ou s'éveiller à la conscience de soi...

Je t'invite à t'installer confortablement et à fermer les yeux ou les garder ouverts. Tu as peut être choisi de m'entendre en même temps avec tes écouteurs même si tu n'es pas obligé de m'écouter et c'est très bien car cela va me permettre d'accéder encore plus facilement à ton imagination ; tu sais la capacité en toi à créer des images. Oui, car aujourd'hui, c'est à ta fée intérieure, ton imagination que j'ai envie de raconter des histoires ; l'imagination et moi on est amies depuis l'éternité et c'est grâce à elle que l'on peut profiter de notre créativité; car je ne sais pas si tu sais mais on a tous en nous la capacité de créer et pour cela, il suffit simplement d'attraper toutes les opportunités, celles qui passent juste devant notre nez, à notre portée pour tout changer ou simplement agrandir notre zone de connaissances. Oui, car ce que l'on connaît déjà nous rassure et notre zone de connaissances contient tout ce que l'on sait faire, ce que l'on a déjà appris, ce que l'on sait et à chaque nouvelle journée, on va pouvoir augmenter le territoire de cette zone en le remplissant de tout un tas de nouveaux apprentissages et quand je dis connaissances, je parle tout autant d'amis que de

savoirs... Ce qui fait qu'au fur et à mesure de l'année qui s'écoule, tout devient su et notre pays intérieur est tellement étendu que l'on se sent bien partout, tout le temps ; on est tout le temps à notre place à chaque instant quel que soit l'endroit et le moment.

Et justement, cela me fait penser à la drôle d'histoire d'un cailloux bizarre ; oui car il s'était réfugié dans un drôle d'endroit pour un petit morceau de pierre... Il s'était retrouvé dans le ventre d'Artur, on ne sait pas comment ni vraiment depuis combien de temps mais ce que l'on sait, c'est qu'Artur avait mal au ventre à chaque fois qu'il entendait le mot rentrée ou qu'il le voyait écrit sur une publicité.

Peut-être à cause de la nouveauté ? De la peur de ne pas y arriver ? De la fin des vacances ou du risque de se tromper ? Je ne sais pas mais ce que je sais, c'est que ce cailloux empêchait parfois Artur de dormir et même de manger... Cela t'es déjà arrivé ?

Et tu sais, je vais te dire un secret... Artur n'était pas tout seul à avoir la boule au ventre le dimanche soir, même à moi c'est arrivé et je connais des grands, des adultes pourtant, des ex enfants, qui eux aussi ont gardé le cailloux dans leur ventre depuis qu'ils sont petits et il se réveille à chaque début de nouveauté...

Les parents d'Artur ne savaient pas quoi faire et les miens non plus d'ailleurs. Alors j'ai commencé à