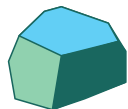


La Soupe aux Cailloux



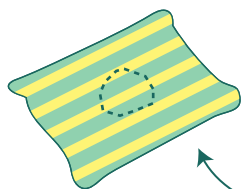
FORT RÉCONFORT

La Soupe aux Cailloux



1 En promenade, **choisir un caillou**.

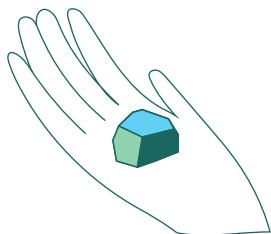
2 Préparer une **marmite d'eau chaude** et y plonger un bouquet d'**herbes magiques**, idéalement cueillies dans le jardin d'Isabelle. Se pelotonner, la tête posée sur un **oreiller**, dans une **cabane de couvertures**.



3 **Glisser le caillou sous l'oreiller**.

4 Faire une sieste, pourquoi pas en écoutant un **son apaisant**, ou une playlist de sieste*.

5 Pendant la sieste, **faire infuser dans le caillou une émotion** dont on désire se **délester**.



6 Au réveil, **récupérer le caillou** dans le creux de la main.

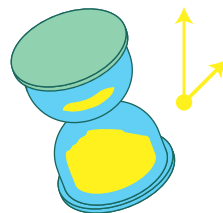
*à écouter sur lorettemoreau.com/fortreconfort



Avant de plonger le caillou dans l'eau bouillante : **porter un toast à l'émotion encapsulée dedans**.

7

Verre en l'air, ding ding "je porte un toast à ...". Pour soi ou à haute voix. Ensuite, déposer le caillou dans la marmite, et **faire bouillir à feu vif**.



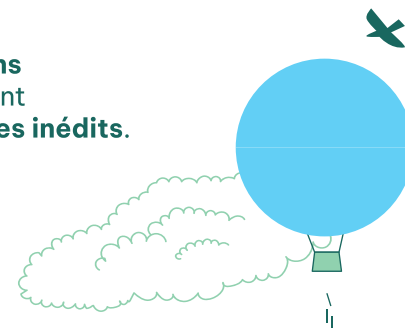
8

Patience, ça prend du temps. **Il faut faire bouillir longtemps**.



9

Au bout d'un moment, **les émotions s'évaporent dans l'air** et s'agrègent pour former dans le ciel des **nuages inédits**. Les cailloux dans la marmite reviennent à leur état initial. **Prêts à encapsuler de nouvelles émotions**.



Sortez-les de la marmite quand ils sont encore chauds. Séchez-les, et **offrez-les** chacun à quelqu'un·e. C'est bien, une petite **pierre chaude au creux de la main**.

10

S'ils s'y mettent à plusieurs, iels pourront **tracer un chemin, fabriquer un abri, un autel, un barrage**. Ou les lancer pour **casser une vitre ou niquer un engrenage...**

Une petite pierre comme **antidote à la pétrification**.

