



Diocèse de Cambrai

## Fiche Bien-être 7

Objectif  
de la  
ressource

Des activités et des jeux à découvrir et à vivre en famille.

contenu

Ecoutez une chanson en pleine présence et chantez !

ressources

### \*Chanson Namasté de Yannick Noah

👂 Prenez le temps d'écouter simplement le chant, vous pouvez fermer les yeux.

❤️ Prenez le temps d'écouter une deuxième fois la chanson en écoutant avec le cœur.

👉 Ecoutez à présent la chanson avec les paroles sous les yeux et chantez !

1. Ferme les yeux, fais le vide,  
C'est ton souffle qui te guide,  
À l'intérieur tout est fluide,  
Fais la paix en toi,  
Entoure d'une parenthèse,  
Tous les tourments qui te pèsent,  
Dis à tes peurs qu'elles s'apaisent,  
Prends les dans tes bras,  
Les couleurs tu les ressens,  
Les silences tu les entends,  
Infiniment,  
Et ton cœur tu le comprends,  
C'est fou comme c'est enivrant,  
D'être vivant

2. Merci au temps qui s'étire,  
Lui qui sait tant nous guérir,  
Qu'à la fin on peut sourire,  
Aux peines passées,  
Merci au vent à la pluie,  
À tous les orages aussi,  
Ceux qui ont fait qu'aujourd'hui,  
On est ce qu'on est,  
Merci enfin à la terre,  
Qui nous porte comme la mère,  
Porte l'enfant,  
Que cet amour nous imprègne,  
Pour toujours sous le soleil,  
Exactement,

Refrain : Respire, respire  
Namasté  
Respire, respire,  
Namasté, Namasté

3. Que rien ne trouble cet instant,  
C'est un cadeau, c'est un présent,  
Inspire, existe,

Refrain

➡ Et pour finir, vous pouvez échanger sur vos ressentis...

lien

<https://www.youtube.com/watch?v=bvDnvuF81zA>