



EN FORÊT AVEC MON AMI

Allonge-toi et détends toi.

Imagine que tu vas en forêt pour jouer. C'est un endroit dans lequel tu as l'habitude de te promener avec tes parents. Ils te laissent y aller, ta maison n'est pas loin. Tu te sens grand et fort. C'est une grande forêt avec un étang au milieu. C'est un lieu de rendez-vous des animaux : des canards qui barbotent et qui s'amuse à se cacher dans les roseaux, des écureuils qui jouent ça et là, d'arbre en arbre, des hirondelles de passage qui volettent entre les arbres. Tu es venu avec ton jouet préféré : ton ballon.

Et là, soudain, tu entends un gloussement derrière toi.

Tu te retournes pour découvrir un enfant caché derrière des arbres. Il sort avec un grand sourire. C'est ton ami, il t'a fait une surprise. Il est venu jouer avec toi. Vous riez tous les deux. Tu es heureux avec lui.

A présent, vous vous arrêtez dans une clarière. Là, vous vous allongez tous les deux sur l'herbe chaude. Le soleil vous caresse et vous réchauffe. Il commence par la tête, puis les paupières fermées, le nez et la bouche. Puis, il chauffe le torse, le ventre et la pointe des pieds. Le soleil chaud et généreux te réchauffe. Tu t'endors lentement.

Tu te sens bien. Un petit vent frais te chatouille et te réveille.
Le soleil descend peu à peu et joue à cache-cache derrière les arbres

Lui aussi a amené quelque chose. C'est son vélo, avec un chariot attaché derrière. Tout de suite, tu montes dedans, et lui commence à pédaler rapidement. On dirait le manège de la place du village mais en plus rapide. Tu sens l'air frais sur ton visage et dans tes cheveux. Tu as l'impression de voler entre les arbres. Tu te sens léger.

Tu dois maintenant rentrer à la maison.

Tu prends ton ballon et le donnes à ton ami qui le prend et monte dans le chariot. Maintenant, c'est toi qui pédales. Tu aimes bien, car pour rentrer, le chemin de la forêt est en pente et tu n'as pas toujours besoin de pédaler. Tu arrives très vite devant ta maison. Tu descends et tu dis au revoir à ton ami. C'est sûr que vous y retournerez !

