

Le pouvoir de l'imagination

Narrateur : Pour être attentif et pour entrer plus facilement dans ton imagination, il est important que tu sois bien dans ton corps. Tu dois d'abord t'asseoir confortablement sur ta chaise.

Commence par te détendre et oublie tout ce qui te déconcentre, afin de pouvoir bien imaginer.

Pour t'aider, tu peux respirer calmement. Détends-toi et ferme les yeux.

Fais le silence dans ta tête et prends quelques instants pour bien sentir ton corps.

Maintenant, entre dans ton monde imaginaire et cherche un endroit agréable dans la nature.

Prends le temps de voir, d'entendre et de sentir ce qui se passe dans ton imagination. Où que tu sois dans ton imagination, l'important, c'est de trouver un endroit agréable.

Prends le temps d'observer ce qu'il y a autour : regarde, écoute et ressens.

Soudain, tu remarques un arbre. C'est un arbre magique qui vient d'apparaître. L'arbre semble fort et plein de sagesse.

Regarde la forme de l'arbre. Regarde la couleur de ses feuilles. Regarde comment ses branches sont faites.

L'arbre est un ami: écoute-le te parler...



Arbremagique : Regarde mes branches qui pointent vers le ciel. Ce sont comme des bras que je lève. Regarde le vent qui agite mon feuillage et qui y fait des vagues. Tu peux même entendre le bruit que cela fait. Je sens le vent dans mes feuilles comme toi tu peux parfois sentir le vent dans tes cheveux. Tu peux même toucher mon écorce. Mon écorce, c'est comme une peau. Comme toi, j'ai besoin de nourriture et d'eau. Je les prends par mes racines. Et je tire mes forces du soleil à travers mes feuilles. Je suis content d'être un si bel arbre, calme et fort.

J'ai un secret pour toi. Tu sais, chaque arbre est unique, comme toi. Il n'y a pas deux arbres pareils. Chacun a son rôle et sa place dans la forêt.

Ah ! voilà mon ami Attentix.

Attentix : Bonjour Arbremagique ! Comment vas-tu ?

Arbremagique : Je vais très bien, merci ! Mais dis-moi Attentix, où vas-tu comme ça ?

Attentix : Je cherche la route qui me mènera au pays de l'Attention. On m'a dit que c'est un beau pays que je pourrai visiter chaque fois que je serai attentif. Sais-tu par où je dois aller ?

Arbremagique : Il s'agit d'un pays lointain... Tu auras beaucoup de chemin à parcourir avant d'y arriver ! Je crois que tu devrais utiliser le pouvoir de ton imagination pour trouver la réponse à ta question. Est-ce que tu connais ce pouvoir ?

Attentix : Non. Explique-moi vite comment je dois faire pour l'obtenir !

Arbremagique : Tu n'as pas à chercher ce pouvoir bien loin, puisqu'il se trouve dans ta tête ! Il te suffit de le secouer un peu pour l'activer, car parfois, il paresse dans un coin de ton cerveau ! Le pouvoir de l'imagination te permet de découvrir toutes les idées que tu as à l'intérieur de toi. Quand tu cherches la réponse à une question, réveille gentiment ton imagination et elle t'aidera à la trouver !

Attentix : Tu crois que le pouvoir de mon imagination pourrait m'aider à trouver le pays de l'Attention ?

Arbremagique : J'en suis certain ! Mais tu dois d'abord te détendre et te sentir bien pour parvenir à réveiller doucement ton imagination. Prends le temps de voir dans ta tête les images de ton imagination. Est-ce que tu entends ce que ton imagination te dit ? Tu sais, Attentix, tu peux même te parler à toi-même, te poser des questions et réfléchir dans ta tête.

Attentix : Génial ! Mon imagination peut m'aider à découvrir tellement de choses à l'intérieur de moi !

Arbremagique : Rappelle-toi toujours d'utiliser le pouvoir de ton imagination quand tu dois répondre à une question ou résoudre un problème.

Attentix : Merci pour ce bon conseil, Arbremagique ! Je ne sais pas encore où se trouve le pays de l'Attention, mais je vais utiliser mon imagination pour poursuivre ma recherche d'indices !

Arbremagique : Si tu continues ta quête, tu vas acquérir de nouvelles connaissances et tu deviendras plus sage.

Narrateur : Les yeux remplis d'espoir, Attentix remercie son bon ami. Grâce à Arbremagique, le jeune garçon sait qu'il peut maintenant compter sur le pouvoir de son imagination.

Arbremagique : Le pays de l'Attention n'est peut-être pas si loin, après tout... Bonne chance, Attentix !

Narrateur : Maintenant, prends quelques instants pour quitter ton monde imaginaire et revenir dans la classe.

Prends le temps de bien t'étirer.