

# La chenille et le papillon

**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. Prends le temps de bien revoir et de réentendre ce que tu as découvert dans ton imagination la dernière fois que tu y es allé.

Retrouve Arbremagique et Attentix qui sont en train de se parler.

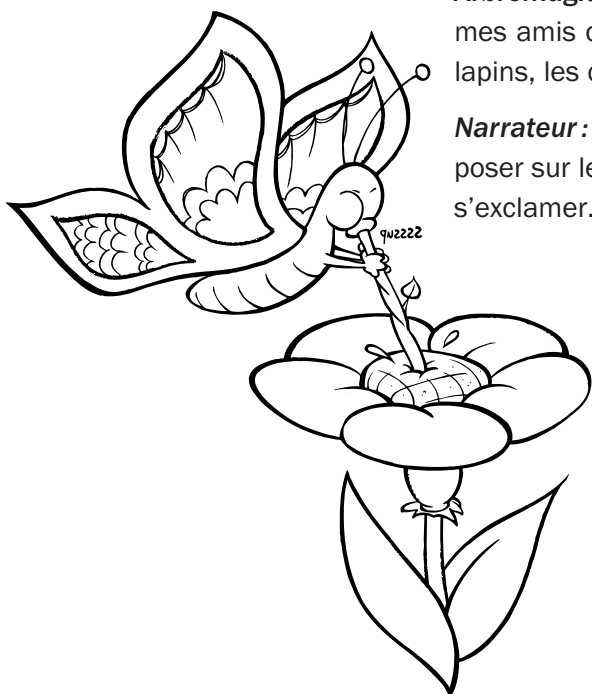
### **Efforce-toi de bien les voir, puis tends l'oreille pour les entendre.**

**Arbremagique :** Bonjour, Attentix. Comment vas-tu aujourd'hui ?

**Attentix :** Très bien. Tu sembles porter ton plus beau feuillage.

**Arbremagique :** Oui, j'essaie toujours d'être accueillant pour tous mes amis de la forêt. Pour toi, pour les oiseaux, les écureuils, les lapins, les chevreuils et tous les autres.

**Narrateur :** À ce moment précis, un magnifique papillon vient se poser sur le tronc d'Arbremagique. Attentix ne peut s'empêcher de s'exclamer...



**Attentix :** Comme tu as de belles ailes !

**Papillon :** Merci de ce compliment !

**Attentix :** Dis-moi, Papillon, comment as-tu fait pour avoir des ailes aussi vigoureuses ?

**Papillon :** Il y a longtemps, je n'étais qu'une toute petite chenille poilue. Tout le monde me disait qu'un jour je deviendrais un joli papillon, mais j'avais de la difficulté à le croire.

**Attentix :** Qu'est-ce qui est arrivé ?

**Papillon :** Un beau matin, j'ai senti que j'allais changer. Je me suis construit un beau cocon au creux d'une branche. Puis je me suis reposé dans mon cocon. Alors, j'ai commencé à me transformer. Je me concentrais très fort sur ma transformation. Lorsque je me sentais à l'étroit, j'aurais voulu briser mon cocon et m'envoler tout de suite, mais je n'étais pas encore prêt. Mes ailes n'auraient pas tenu le coup. Je serais mort. Je me concentrais donc encore plus fort pour atteindre mon but.

**Arbremagique :** Ça devait être difficile de ne pas perdre courage...

**Papillon :** Au début, oui. J'avais hâte de sortir de mon cocon. Mais j'ai appris à me contrôler. Je savais que si j'allais trop vite, mes ailes ne seraient pas assez fortes. Je devais me maîtriser et travailler à ma tâche : me construire de belles ailes.

**Attentix :** Tu as dû travailler terriblement fort...

**Papillon :** Ah oui ! Pour m'aider à me contrôler, je fixais mon attention sur mon objectif.

**Attentix :** Comment faisais-tu cela ?

**Papillon :** Je voyais dans mon imagination la forme et les couleurs que je voulais pour mes ailes. En me concentrant très fort, je les voyais clairement. Je savais que plus mon objectif serait précis dans ma tête, plus j'avais de chances de l'atteindre. Puis, je me parlais pour m'encourager. Je me répétais que je devais me contrôler si je voulais avoir de belles ailes vigoureuses qui me permettraient de voler. Aujourd'hui, je suis satisfait de moi. Je me félicite d'avoir su me contrôler parce que la vigueur de mes ailes m'aide à voler.

**Arbremagique :** Si tu as de belles ailes, c'est que tu as fait des efforts pour ça. Tu peux être fier de toi. Bravo !

**Narrateur :** Soudain, une douce brise vient chatouiller les antennes de Papillon.

**Papillon :** Tiens, le vent se lève. Je dois vous quitter, mais je suis bien heureux d'avoir fait votre connaissance. À bientôt, mes amis !

**Attentix :** Au revoir, Papillon ! Grâce à toi, je comprends pourquoi il est important de se contrôler. Tu n'aurais jamais pu voler si tu ne t'étais pas contrôlé dans ton cocon.

**Arbremagique :** Souviens-toi, Attentix : pour bien se contrôler, il faut avoir un objectif dans ta tête, comme Papillon.

**Attentix :** Oui, oui. Je dois voir mon objectif dans ma tête et m'encourager à l'atteindre.

**Arbremagique :** Dans ta recherche du pays de l'Attention, crois-tu que tu peux utiliser les trucs de Papillon pour te contrôler ?

**Attentix :** Bien sûr, je dois voir mon objectif dans ma tête, comme d'être immobile pour mieux me concentrer sur ma tâche. Puis je dois m'encourager.

**Arbremagique :** Si tu parviens à te contrôler autant que notre ami Papillon, tu visiteras sûrement le pays de l'Attention.

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

**Prends le temps de bien t'étirer.**