

# Petit Bourdon

**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 prends le temps de revoir et de réentendre ce que tu as découvert dans ton imagination les fois où tu y es allé.

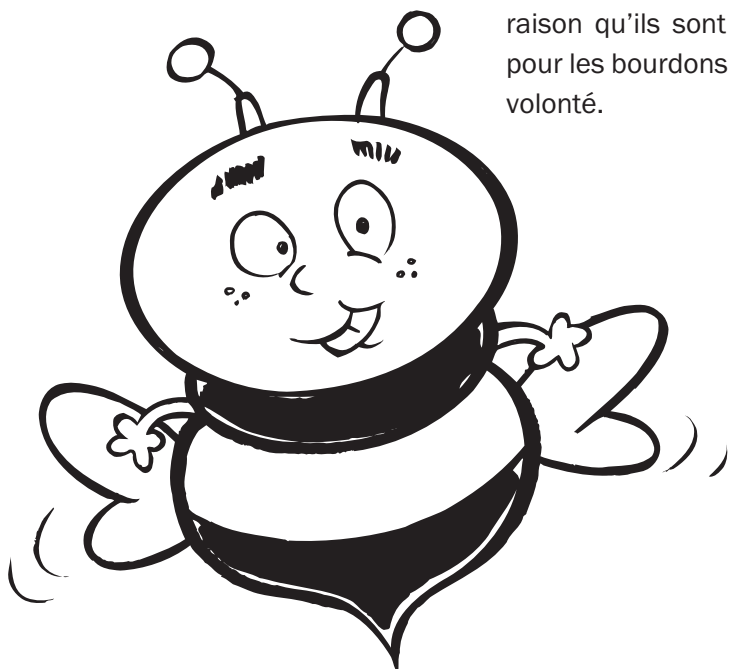
Retrouve Arbremagique et Attentix qui sont en train de se parler.

Attentix vient tout juste d'arriver près de son ami Arbremagique, lorsqu'un groupe de bourdons vient tournoyer allègrement autour d'eux.

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

**Attentix :** Comme ils sont rapides !

**Arbremagique :** Ce sont des bourdons entraînés. C'est pour cette raison qu'ils sont très rapides. Mais ce n'est pas toujours facile pour les bourdons d'apprendre à voler. Il doivent avoir beaucoup de volonté.



**Attentix :** Je pensais que c'était facile. Ce n'est pas naturel pour eux ?

**Arbre magique :** Parfois la vie d'un bourdon est compliquée. Tiens ! Voilà Petit Bourdon qui s'approche... Il va pouvoir t'expliquer mieux que moi.

**Petit Bourdon :** Bonjour Attentix ! Je vais te raconter mon histoire... Lorsque j'étais bébé, ma famille vivait en sécurité au creux d'une branche. J'étais le dernier-né et je ne savais pas encore voler. Mes parents m'encourageaient beaucoup. Ils me répétaient de faire battre mes ailes tous les jours pour bien les développer. En m'exerçant à battre des ailes, je regardais mes parents, mes frères et sœurs qui butinaient les fleurs. Je rêvais du jour où je les accompagnerais. Un matin, un gros oiseau a découvert notre branche. Il s'est mis à fouiller partout sous le feuillage pour trouver notre nid. Toute la famille avait peur. Quand l'oiseau est arrivé très près du nid, mon père nous a ordonné de nous enfuir à l'autre bout de la forêt. Ma sœur a bien essayé de m'aider, mais je suis tombé au pied de l'arbre. La larme à l'œil, mes parents sont partis en croyant que l'oiseau m'avait mangé. Dans ma cachette au pied de l'arbre, je les regardais s'éloigner en pleurant. Je me disais que lorsque je saurais voler, j'irais les retrouver. À ce moment précis, une fourmi s'est approchée de moi.

**Fourmi :** Pourquoi pleures-tu petit insecte ?

**Petit Bourdon :** Ma famille a dû s'enfuir. Je dois apprendre à voler pour pouvoir aller la rejoindre à l'autre bout de la forêt.

**Fourmi :** Mais voyons ! Tu es trop gros et tes ailes sont trop petites ! Je ne veux pas te faire de peine, mais je ne crois pas que tu reverras un jour ta famille ! Arrête de pleurer... Si tu veux, tu peux rester ici, près de la fourmilière. Mes amies sont bien gentilles, tu verras !

**Petit Bourdon :** J'étais bien triste. Mais les fourmis étaient sympathiques. Leur amitié m'a donné du courage. Bien sûr, elles ne croyaient pas que j'allais voler un jour, mais cela ne me fâchait pas. Des fourmis ne peuvent pas tout comprendre... et surtout pas le désir de voler d'un bourdon ! Comme j'avais l'intention de voler jusqu'à l'autre bout de la forêt un jour, je m'exerçais à faire battre mes petites ailes même si je n'en avais pas toujours envie. Dans ma tête, je m'imaginais en train de butiner avec ma famille et ça me motivait à continuer mes exercices. J'observais le mouvement de mes ailes, puis je me répétais comment je devais forcer.

**Attentix :** Comment se déroulait ta vie avec tes amies fourmis ?

**Petit Bourdon :** Certaines fourmis ont vu que je voulais réussir à voler et elles ont commencé à croire que mon objectif était réaliste. Elles se sont mises à m'encourager. J'étais encore plus déterminé à atteindre mon but ! Je ne volais toujours pas, mais j'avais confiance en moi et... je n'étais plus seul à croire à mon objectif !

Un jour que je m'exerçais à voler non loin de la fourmilière, j'ai entendu mes amies fourmis appeler à l'aide. Une grosse marmotte creusait le nid pour s'emparer de leurs provisions de nourriture.

**Attentix :** Tu voulais aider tes amies, mais qu'est-ce que tu pouvais faire ?

**Petit Bourdon :** Je me suis souvenu du message que mon père me répétait souvent : « Quand on veut, on peut ! » Papa avait raison : quand on se fixe un objectif réaliste et qu'on veut vraiment l'atteindre, on ne se décourage pas et on trouve comment y arriver. Cette pensée m'a donné de l'énergie. J'ai fait travailler mon imagination et j'ai eu une idée géniale : « Je dois m'envoler pour faire déguerpir la vilaine marmotte ! Je n'aurai pas à voler très longtemps, quelques secondes vont suffire. Je peux sauver mes amies ! »

Pour atteindre mon but, je devais revoir mon plan dans ma tête. Je m'encourageais à continuer : « Quand on veut, on peut ! » Mon objectif était réaliste : je savais que je ne pourrais pas voler longtemps la première fois. Mais un vol de quelques secondes suffirait. Dans un grand effort, j'ai battu des ailes aussi vite que possible. Prenant mon courage à deux ailes, j'ai foncé sur la marmotte pour la piquer au derrière ! Je te dis qu'elle s'est enfuie rapidement ! Je venais de sauver mes amies fourmis...

**Attentix :** Mais, d'habitude, les bourdons meurent après avoir piqué... Est-ce que tu as encore utilisé ta volonté pour te sortir de cette situation ?

**Petit Bourdon :** Tu as raison, Attentix, un bourdon meurt après avoir utilisé son dard et il n'y peut rien. C'est la nature qui est faite ainsi. Mais cette fois, c'est la volonté des fourmis qui m'a sauvé la vie ! Voyant que je perdais des forces, la grande fourmi sorcière s'est rappelé une recette magique pour faire repousser mon dard. Toutes les fourmis ont travaillé fort pour trouver les ingrédients de la recette magique.

**Attentix :** Ouf ! tu l'as échappé belle ! Une chance que les fourmis avaient la volonté de te secourir !

**Petit Bourdon :** Tu l'as dit ! Peu de temps après cette aventure, j'ai annoncé à mes amies que le temps était venu pour moi de partir retrouver ma famille. J'avais repris des forces et mes ailes pouvaient maintenant me porter jusqu'à l'autre bout de la forêt. J'ai fait la bise à toutes mes copines et je suis parti.

**Attentix :** Quelle belle histoire ! Est-ce que tu as retrouvé ta famille ?

**Petit Bourdon :** J'ai retrouvé mes parents avec beaucoup de joie. Mais j'ai appris que mes frères et sœurs butinent maintenant dans un boisé voisin. Un jour, j'irai sûrement les visiter. Quand on veut, on peut...

**Arbre magique :** Tu vois, Attentix, comme la volonté est une qualité importante.

**Attentix :** Je suis sûr que je peux utiliser ma volonté, comme Petit Bourdon, pour arriver au pays de l'Attention.

**Arbre magique :** Si tu veux, tu peux !

**Narrateur :** Maintenant, prends quelques instants pour quitter ton monde imaginaire et revenir dans la classe. (*Pause : 5 secondes*)

**Prends le temps de bien t'étirer.**