

# Arbremagique

**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.

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

**Arbremagique :** Attentix, sais-tu pourquoi on m'appelle Arbremagique ?



**Attentix :** Hum... Je sais que tu es un vieil arbre très spécial... Mais j'aimerais bien connaître ton histoire ! Raconte-moi pourquoi on t'a nommé ainsi.

**Arbremagique :** Il y a de cela bien des années, alors que je dormais pour l'hiver, une grosse tempête a ravagé la forêt. Lorsque je me suis réveillé au printemps, j'avais un terrible mal de racines. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Ce que j'ai vu en ouvrant les yeux m'a terrifié : tous les arbres autour de moi étaient blessés. J'avais moi-même plusieurs branches brisées, une grande blessure sur mon tronc et mes racines étaient un peu sorties de terre. Seulement deux ou trois de mes bourgeons se préparaient à éclore. J'étais dans un bien piteux état...

**Attentix :** Tu as dû avoir très peur !

**Arbremagique :** Ah oui ! Surtout que j'étais sans nouvelles des nombreux animaux de la forêt qui vivent d'habitude dans mes branches et mes racines. Je m'inquiétais. Je ne voyais ni l'oiseau ni l'écureuil. Le terrier du lièvre était vide. Tout à coup, un renard est passé près de moi. Il portait un baluchon, comme s'il entreprenait un long voyage. « Hé ! le renard, où sont donc tous les animaux de la forêt ? Je ne vois mes amis nulle part... »

**Renard :** Ils sont tous partis se chercher une maison ailleurs... Et moi aussi, je m'en vais. Ici, les arbres sont trop mal en point. Nous avons besoin d'arbres solides pour nous abriter et nous nourrir. Les animaux ne peuvent pas vivre dans ces conditions. Salut !

**Arbremagique :** Le renard s'en allait lui aussi... Je ne voulais pas perdre mes amis. J'ai vite compris que si je voulais les revoir, il me fallait me prendre en main pour redevenir un arbre vigoureux.

**Attentix :** Mais tu n'y pouvais rien... Tu ne pouvais que te laisser pousser.

**Arbremagique :** C'est ce que tu crois ! Il y a des choses que je pouvais faire pour m'assurer que tout aille bien. Je devais voir à mettre mes énergies aux bons endroits.

D'abord, je me suis calmé. Ça ne servait à rien de paniquer. Puis j'ai observé avec attention dans quel état j'étais. Je me suis ensuite demandé par où je devais commencer. Il y avait tellement de choses à faire ! J'ai réfléchi et j'ai dressé un plan. Ça n'allait pas être facile !

Au début, j'ai enfoncé mes racines profondément dans le sol pour aller chercher de l'eau et de la nourriture. Ça m'a donné des forces pour retenir un peu ma sève, qui s'écoulait par mes blessures. Il me fallait fermer mes plaies avant de régler la circulation de la sève dans mes branches. Puis je me suis concentré sur la fabrication

de mes bourgeons. Je devais les nourrir pour qu'ils fassent de grosses feuilles.

Comme je commençais à produire de nouvelles branches pour remplacer celles qui étaient brisées, une marmotte de passage dans le coin s'est arrêtée net devant moi.

**Marmotte :** Comme tu es grand et fort ! Je suis impressionnée ! Toute la forêt est encore sous le choc de la tempête et toi, tu es vert et bien feuillu ! C'est magique ! Je vais aller avertir les autres animaux de ton succès !

**Arbremagique :** J'aurais bien voulu lui expliquer mon histoire, mais la marmotte était déjà loin ! Tu sais, Attentix, j'avais tellement hâte d'offrir de nouveau une maison à mes amis les animaux ! J'ai simplement travaillé avec méthode pour redevenir un bon abri pour eux. Grâce à mes efforts disciplinés, j'y suis arrivé.

**Attentix :** Alors les oiseaux, les lièvres, les écureuils et tous les autres sont revenus vers toi ?

**Arbremagique :** Oui. La marmotte leur a dit qu'un arbre magique avait vaincu la tempête. Lorsque mes amis sont revenus, ils étaient heureux de me revoir. Bien sûr, il me restait quelques branches à remplacer, mais ils m'ont félicité pour tous les efforts disciplinés que j'avais faits jusqu'à maintenant. Depuis, on m'appelle Arbremagique en souvenir de cette aventure.

**Attentix :** Je comprends maintenant l'importance d'avoir de la discipline. Ça t'a permis d'offrir de nouveau un bon milieu de vie à tous les animaux de la forêt.

**Arbremagique :** Et toi, Attentix, tu peux aussi utiliser la discipline dans ta vie. Sais-tu comment ?

**Attentix :** Bien sûr ! Je peux utiliser la discipline pour mieux chasser ou pêcher, par exemple. Mais aussi, je vais apprendre à mettre de la discipline dans ma tête. Cela m'aidera à arriver au pays de l'Attention.

**Narrateur :** Attentix et Arbremagique continuent leur discussion jusqu'au coucher du soleil. Ce soir-là, Attentix couche à la belle étoile, au pied d'Arbremagique. Il rêve toute la nuit au pays de l'Attention et à la discipline qu'il va mettre dans l'organisation de son voyage. Faites de beaux rêves, les amis !

Maintenant, prends quelques instants pour quitter ton imaginaire et pour revenir en classe.

**Prends le temps de bien t'étirer.**