

lever, papa éléphant, maman éléphant et bébé éléphant arrivent à l'oasis, arrivent à l'oasis et le soleil se lève en même temps et tous les trois en même temps envoient toute l'eau qu'ils ont à l'intérieur d'eux dans le lac et le lac se remplit à nouveau. Papa éléphant a tout envoyé son eau dans le lac, maman éléphant fait de même et bébé éléphant aussi. Papa éléphant est très fier de son fils parce qu'il n'a pas perdu une seule goutte de tout ce précieux liquide durant tout le voyage, durant tout le voyage qu'ils ont fait durant la nuit. Bébé éléphant est très fier aussi. Tous les animaux se lèvent, se réveillent, arrivent sur le bord du lac et tout le monde plonge dans l'eau et la joie est revenue dans l'oasis. Les animaux se baignent, s'arrosent, ils sont contents, il y a des petits qui font même des plongeon, des pirouettes dans l'eau puis tous les animaux viennent remercier papa éléphant, maman éléphant et bébé éléphant. Tout le monde se serre la patte, on se fait des accolades, on est très très fiers et très contents de ce que les éléphants ont fait pour tous les animaux. Les animaux sont impressionnés de voir que même bébé éléphant a réussi à traverser tout le désert sans perdre une seule goutte d'eau.

Tranquillement, tu te trouves un endroit agréable dans l'oasis où tu peux t'installer pour faire une petite pause. Un endroit agréable, calme et confortable. Tu t'installes tout doucement maintenant pour quelques instants. Je garde le silence pour te permettre de bien profiter de ce moment. Un moment de détente juste pour toi. A partir de maintenant, je garde le silence. Calme, très très calme. Maintenant, tout doucement, tu reprends conscience de ton corps, de la pièce dans laquelle nous nous trouvons, de la chaise sur laquelle tu es assis, tu peux bouger tes doigts, tes orteils, tout doucement, tranquillement. Tu reprends conscience de ton corps et quand tu le désires, tu peux ouvrir les yeux.

### **Le requin (entraide)**

Tu marches tranquillement sur le bord de la plage, le sable est chaud, il y a plein de coquillages, il y a même des enfants qui s'amuse dans l'eau, qui jouent. Toi tu marches tranquillement comme ça sur le bord de la plage, tu es bien. Le soleil réchauffe ton visage, tu ressens peut-être même une petite brise dans tes cheveux. Il y a des oiseaux autour, des goélands qui volent au dessus de l'eau, il y a des goélands qui se promènent sur la plage aussi, c'est agréable. Là ça te donne le goût d'embarquer dans l'eau tranquillement. Tu enlèves tes chaussures puis en plus tu as ton maillot de bain sous tes pantalons, t'enlèves donc tes vêtements et tu es en maillot de bain, puis tu avances tranquillement vers l'eau.

Avec le bout de tes orteils, tu commences à toucher à l'eau, l'eau est chaude, l'eau est bonne, c'est agréable. Tu avances tranquillement dans l'eau. Au fond de l'eau tu vois, il y a du sable. Tu le sens à travers tes orteils, sous tes pieds. Ça fait même comme des petites vagues dans le sable. Tu avances tranquillement comme ça vers le large. Tu as de l'eau même jusqu'aux genoux, aux cuisses, tu regardes dans l'eau puis l'eau est claire. Tu vois même des petits poissons se promener, des écrevisses, il y a aussi des beaux coquillages dans le fond.

Tu avances encore puis tout à coup, tu vois comme un aileron de dauphin qui sort de l'eau puis un dauphin qui s'approche de toi. Le dauphin vient près de toi et dit :