

d'avoir trouvé une nouvelle maison comme ça avec l'aide de son ami le hibou. Il remercie le hibou. Le hibou lui dit « de rien, ça me fait plaisir, de toute façon tu sais que tu peux me rappeler en tout temps puis je suis là pour t'aider. Si jamais il y a quelque chose, tu as juste à m'appeler et je vais voler jusqu'à toi ». Toi tu es content puis tu sers la patte à tous les autres animaux. Il y a même d'autres animaux qui te montrent aussi leur tanière, l'endroit où ils demeurent. Il y en a même qui viennent te montrer le marais dans lequel tu peux aller te baigner ou puiser toute l'eau dont tu as besoin.

Ça fait que toi tout doucement, tu remontes dans ton nid, en haut de l'arbre, en haut du grand chêne, tu t'installes dans ton lit, tu es bien dans ton lit, dans ton nouveau lit, dans ton nouveau trou, dans ton nouvel arbre. Tu es bien, confortable, en sécurité, tu te sens bien. Puis tranquillement, maintenant tu vas faire une petite pause, pour quelques instants, moi je vais garder le silence pour te permettre de bien profiter de ce moment. Un moment juste pour toi. A partir de maintenant, je garde le silence. Calme, très très calme. Tout doucement maintenant avec beaucoup de respect, tu reprends conscience de ton corps, de l'endroit où nous nous trouvons, dans la pièce ici dans mon bureau et tout doucement tu peux bouger le bout de tes orteils, tes doigts, tu peux t'étirer et quand tu le désires tu peux ouvrir les yeux.

La roche (difficulté d'endormissement)

Tu imagines que tu es sur le bord d'un beau petit lac, un beau petit lac calme et tranquille au milieu d'une forêt magnifique. Il y a plein d'arbres autour du lac. Quand tu regardes comme il faut, tu vois aussi qu'il y a des quenouilles, Il y a même des petits canards qui se promènent. Tu t'approches tranquillement du bord de l'eau puis tu vois que l'eau du lac est très claire, limpide. Quand tu regardes à travers l'eau, tu vois même les roches au fond du lac, des petits écrevisses qui se promènent, il y a même des petits poissons. Tu te penches tranquillement puis tu mets tes doigts dans l'eau, l'eau est fraîche. Tu t'en mets même un petit peu dans le cou, c'est très frais, l'eau est claire et limpide. Autour de toi, il y a plein de bonnes odeurs, plein de belles couleurs. Des arbres, des fougères, des fleurs. Un ciel bleu magnifique avec un soleil qui réchauffe. Il y a plein d'oiseaux autour aussi.

Tout à coup, tu vois sur le bord du lac aussi, il y a comme des petites roches rondes et plates. Tu ramasses une roche ronde et plate, elle est douce et puis tu la lances sur l'eau comme pour lui faire faire des bonds, comme un ricochet, la roche rebondit sur l'eau et elle fait des bonds, tu comptes les bonds, la roche fait des bonds puis ensuite elle cale dans l'eau. Tu t'amuses comme ça avec plusieurs roches que tu tires, tu es bien. Tout à coup, tu vois une roche, une roche spéciale, une roche magnifique, elle se distingue des autres. Tu la prends dans tes mains, elle est douce, elle est solide. C'est une belle roche. Alors tu te dis, je vais lui faire faire vraiment les plus grands bons possible, le plus de bons possible puis tu te donnes un élan et tu tires la roche mais comme dans un rêve, c'est comme si le mouvement se faisait au ralenti. La roche quitte tes doigts et elle s'envole, s'envole tranquillement comme au ralenti puis toi en même temps, c'est comme si tu devenais toi-même la roche, comme si au moment où tu as tiré la roche, tu étais devenu la roche qui s'envole, redescend sur l'eau et qui fait un premier bond, tout doucement comme en flattant l'eau. Elle remonte, redescend et fait un 2^{ième} bon, un 3^{ième} bond.