

tu les laisses se reposer, se déposer comme ça, tout doucement sur la chaise. Tes jambes sont bien déposées, tout doucement. Tu remontes encore le long de ton ventre, le haut de ton corps, toute la poitrine, derrière aussi où ton dos, le bas de ton dos, le milieu du dos, le haut du dos, chaque côté comme si tout le dos devient bien détendu, bien reposé. Tu remontes même jusqu'aux épaules et tu redescends le long des bras, les épaules, les biceps, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains jusqu'au bout des doigts comme un feu d'artifice. Toutes les petites tensions s'échappent par le bout des doigts comme un feu d'artifice qui s'échappe au bout des doigts. Chaque partie de ton corps que je nomme devient bien détendue, bien calme. On remonte tout doucement au cou, devant le cou, derrière le cou, on remonte encore tranquillement derrière la tête ou la nuque, le derrière de la tête, le dessus de la tête, on peut descendre de chaque côté comme si on passait par-dessus les oreilles, on remonte ensuite sur le dessus de la tête et on redescend devant le front, les sourcils, les paupières, les joues, la bouche, tout le corps est complètement détendu, calme, calme. Tu es bien, confortable et calme. Parfait.

### **L'arbre (estime de soi)**

Maintenant, tu imagines que tu es dans une belle forêt, une belle forêt remplie d'arbres, de fleurs, y a même des petits oiseaux, tu les vois, tu peux même les entendre chanter, les écureuils qui se promènent, qui cherchent des graines, des petits lièvres aussi qui traversent le sentier devant toi. Tu peux même voir le soleil à travers les feuilles. Y a un beau ciel bleu aussi, ça sent bon, hum ça sent les fleurs, ça sent la nature, tu te sens bien. Tu vois que devant toi il y a comme un petit sentier qui se dirige dans la forêt. Toi tu commences à marcher tout doucement sur ce sentier, tu marches tout doucement. Quand tu marches, tu sens même sous tes pas que ça s'enfonce comme un petit peu dans le sol parce qu'il y a plein d'épines, ça sent d'ailleurs même les épines, les épines de pins, de sapins, tu marches, c'est doux, c'est calme, ça s'enfonce comme un petit peu sous chaque pas. Toi tu marches comme ça tranquillement, tu regardes autour de toi, en haut tu vois le soleil à travers les feuilles, en bas tu vois les épines sous le sentier, les fleurs de chaque côté, les arbres tout autour. Tu marches comme ça tranquillement.

Puis tu vois que le sentier débouche sur une clairière. Tu arrives vraiment sur le bord, le bord de la clairière et c'est une immense clairière au milieu de la forêt. Tu regardes comme il faut puis tu vois qu'il y a un arbre, un arbre magnifique au milieu de la clairière. Un arbre gigantesque, il est beau, il est grand, il a l'air très fort. Tu t'approches tranquillement de cet arbre là. Tu marches sur la clairière, il y a de la pelouse, tu peux même voir gambader des petits chevreuils au loin. Tu t'approches tranquillement de l'arbre, un arbre magnifique, un arbre qui a l'air de dépasser tous les autres arbres de la forêt.

Tu t'approches de l'arbre tranquillement, tu t'approches, même que tu commences à sentir son odeur, tu vois tout le détail de l'arbre, sa couleur, les branches, tu t'approches pour être assez près même pour être capable de poser ta main sur l'arbre. Tu poses une main sur l'arbre, tu poses même les deux mains sur l'arbre puis tu sens même sa chaleur, tu sens la texture de l'arbre, la texture de l'écorce, ça te donne même le goût de t'approcher très près puis de prendre l'arbre dans tes bras, puis écarter tes bras de chaque