

soleil sur les branches, sur l'arbre, même les oiseaux reviennent, le chant des oiseaux, les rayons de soleil même assèchent toutes les gouttes de pluie. Tu peux même te secouer un peu, tu secoues l'arbre puis les dernières gouttes de pluie tombent sur le sol. Tu te sens bien, c'est calme.

Maintenant, tranquillement, tout doucement, tu redescends le long du tronc, tu redescends jusqu'au bas de l'arbre, tu te vois en train de tenir l'arbre, tu reviens tranquillement dans ton corps, tranquillement tu desserres ton étreinte, tu ouvres les bras tout doucement et tu te recules tranquillement avec beaucoup de respect même que tu dis merci à l'arbre d'avoir partagé ce moment-là avec toi. En même temps, tu ressens que l'arbre t'invite à revenir le voir quand tu veux, l'arbre t'invite à revenir le serrer puis revenir partager des moments agréables comme ça avec lui, en tout temps. Toi tu es content, tu recules tranquillement puis tu regardes autour de toi, puis tu t'installes confortablement près de l'arbre, tu trouves une place où tu peux t'asseoir ou te coucher, il peut même apparaître une couverture, une chaise sur laquelle tu peux t'installer confortablement pour quelques instants. Tu t'installes puis à partir de maintenant, tout doucement, avec beaucoup de respect, tu te laisses aller comme pour faire une petite pause, un petit repos. Pendant ce temps là, moi je vais garder le silence pour te permettre de bien profiter de ce moment, de bien profiter de ce calme, de cette détente au pied de l'arbre. À partir de maintenant, je garde le silence. Calme, très très calme. Tu sais qu'en tout temps, tu peux placer les mains sur ton ventre, faire tes trois grandes respirations et automatiquement le calme va revenir pour revenir visiter l'arbre, le serrer dans tes bras et revenir au calme d'une façon tout à fait automatique, tout à fait calme. Tout ce que tu as à faire, c'est d'être confortable et de te laisser aller, de te laisser bercer par le calme, la détente. Tout cela se fait d'une façon très calme, tout en douceur.

Pause

Maintenant tranquillement tu reprends conscience de ton corps, tu peux bouger les orteils, tu peux bouger les doigts, tu peux même t'étirer. Tu reprends conscience de la pièce dans laquelle nous sommes ici, dans mon bureau, sur la chaise et quand tu le désires, à ton rythme, tout doucement, tu peux ouvrir les yeux.

Le pic bois (acceptation, lâcher prise)

Tu imagines maintenant que tu es un arbre, tu es un arbre magnifique au milieu d'une forêt, tu es un arbre solide, solide parce que tu sens que tes racines sont profondément enfoncées dans le sol. Tu sens que les racines tout au bout des racines, au bout du bout, les toutes petites, petites racines aspirent toute l'eau, tous les minéraux dont tu as besoin. Tu sens que ça va très très loin dans le sol, très profondément. C'est solide, c'est enraciné, inébranlable. Par les racines, tu inspires toute l'eau, toute l'eau dont tu as besoin comme arbre. L'eau, les sels minéraux, les nutriments. À partir de tes racines, tu les inspires et elle monte tout au long des racines jusqu'au tronc, jusqu'au bout des branches, tout en haut de l'arbre. Même quand tu es en haut de l'arbre, tu vois par-dessus tous les autres arbres. Les autres arbres même te regardent et te trouvent magnifique. Toi tu vois au loin des montagnes, des vallées au loin, des chevaux qui gambadent, une grande