

ne bouges pas. Le castor rentre dans le bois puis au bout de 2 minutes environ le castor revient avec une ribambelle de castors avec lui. Tous ses amis castors. Il y en a des gros, il y en a des petits, on dirait qu'il y en a même des vieux, il y en a des jeunes, il y a des garçons, il y a des filles castors puis il dit : « j'ai amené toute ma famille puis mes amis. Ils vont m'aider, Ils vont nous aider à abattre cet arbre là. » Puis là t'es content à ce moment-là. Tu reprends ta hache et le travail reprend puis chaque castor prend un petit côté de cet arbre mort là puis chacun se met à gruger, à gruger, à gruger, à gruger, à gruger. Toi à donner tes coups avec ta petite hache puis finalement tout doucement l'arbre mort tombe comme vers l'avant, comme au ralenti puis juste avant de toucher le sol, l'arbre disparaît.

Toi tu vois le beau sentier en avant de toi avec la vallée au loin. T'es content, t'es essoufflé, tu as eu beaucoup chaud, t'as travaillé fort. Le castor aussi est content et chacun se félicite du beau travail fait. Toi tu t'approches du castor, tu poses ta main sur sa tête, même tu le flattes, son poil est doux. Tu lui dis merci de t'avoir aidé comme ça. Lui il est content le castor, il est content de t'avoir aidé. Puis il te dit; « tu sais moi j'habite pas loin d'ici, à chaque fois si tu le désires, t'as juste à venir à côté du gros chêne qui est là, t'as juste à cogner trois fois sur le gros chêne, dire mon nom puis je vais venir te voir. A ce moment-là, on pourra passer du bon temps ensemble puis se rappeler des bons moments. » Toi tu es content de ça puis le castor te dit : « maintenant je vais retourner chez moi. A la prochaine. Tu lui dis bye bye et à la prochaine. » Le castor repart avec toute sa famille, tous ses amis dans le bois. Toi tranquillement tu te retournes vers la vallée puis tu marches le long du sentier jusqu'à arriver à cette belle vallée avec de l'herbe, ça sent bon, hum, c'est agréable. Tu marches tranquillement dans la vallée, tu regardes toutes les belles choses autour de toi, les chevaux qui gambadent, une chute au loin avec une rivière. Le soleil qui brille, le ciel bleu. C'est agréable, la température est parfaite, tu te sens bien.

Maintenant tu te trouves un endroit agréable, endroit où tu peux t'installer confortablement. Tu peux t'asseoir, tu peux te coucher, tu peux même rester debout si tu le veux. Tu t'installes confortablement puis pour quelques instants je vais garder le silence afin de te permettre de bien te reposer, de bien t'imprégner de toutes ces sensations agréables autour de toi. Maintenant à partir de maintenant je garde le silence. Calme, très très calme.

Tout doucement maintenant, tu reprends conscience de ton corps, de la chaise dans laquelle tu es assis, dans mon bureau présentement. La pièce dans laquelle on se trouve. Tu peux bouger le bout de tes doigts, le bout de tes orteils. Tu peux t'étirer puis tranquillement à ton rythme, tout doucement quand tu es prêt, tu peux ouvrir les yeux.

Les éléphants (énurésie)

Imagine maintenant que tu es dans un oasis magnifique, un vrai petit paradis, un petit paradis dans lequel il y a plein de beaux arbres, des palmiers, des fougères, des fleurs, des plantes avec un magnifique lac au milieu de l'oasis. Un lac avec une eau claire, limpide. Puis dans cet oasis là habite toute une tribu d'animaux, une tribu d'animaux qui vivent