

# Écoute et dessine

## Imagine un pommier

Imagine un pommier devant toi. (pause)

Examine très attentivement ton pommier. (pause)

Est-il grand ou petit? (pause)

A-t-il plusieurs branches ou seulement quelques-unes? (pause)

À quoi les feuilles ressemblent-elles? Sont-elles grandes ou petites? longues? minces? pointues? rouges? vertes? jaunes? orangées? dorées? (pause)

Y a-t-il des fleurs? des fruits? À quoi ressemblent-ils? (pause)

Le tronc est-il lisse? rugueux? gros? mince? (pause)

De quelle couleur est le tronc? brun foncé? brun pâle? blanc? de différentes couleurs? (pause)

Maintenant, projette-toi dans ton pommier. (pause)

Note ce que tu ressens en ce moment. (pause)

Tout à coup, un vent doux commence à souffler dans ton feuillage, dans tes branches, dans tes fleurs, dans tes pommes. Quelle impression cela te fait-il? (pause)

Maintenant, écoute les sons qui t'entourent avec les oreilles d'un pommier, qu'entends-tu? (pause)

Regarde autour de toi avec les yeux d'un pommier, que vois-tu? (pause)

Il est maintenant temps de cesser d'être le pommier. Inspire profondément et, en expirant, redeviens l'être humain que tu es. (pause)

Remarques-tu des changements dans tes sensations et tes sentiments en passant du pommier à l'être humain? (pause)

Maintenant, sois pleinement toi-même et jette un dernier regard à ton pommier. Dans ta tête, remercie ton pommier d'avoir coopéré avec toi pendant cette expérience. (pause)

Éloigne-toi lentement de ton pommier et continue à marcher jusqu'à ce que tu arrives, ici, dans la classe. (pause)

En arrivant ici, sois pleinement consciente ou conscient des sons qu'il y a ici, de la sensation de la chaise, du plancher, du tapis, etc. Au compte de trois, ouvre les yeux : 1, 2, 3.

Mon pommier imaginé

