



## Gestion des émotions

### Relaxation de l'arbre



Debout les yeux fermés, tes pieds sont posés à plat dans le sol et ils sont comme des racines s'enfonçant profondément dans la terre.

Tu te concentres sur l'enracinement de tes pieds. Puis tu lèves tes bras au-dessus de ta tête comme pour toucher le ciel et attraper le soleil.

Tes bras sont comme les branches de l'arbre connectés avec le ciel; le vent et la lumière, la chaleur du soleil.

Tu peux écarter les doigts et t'étendre vers le ciel tout doucement.

Redescends ensuite les bras tout doucement le long du corps et respire profondément deux ou trois fois pour détendre tout ton corps.

