









# EN ATTENDANT NOEL

 <p><b>S'enraciner avec l'arbre à coucou</b> Plante bien tes pieds par terre comme je le fais avec mes racines. Lève les bras vers le ciel pour te grandir Et balance-les comme des branches – voilà, comme ça. Enracine-toi, Tends tes bras, Balance-toi. Au rythme du temps, au rythme du vent.</p>	 <p><b>Ouvre grand tes oreilles</b> Pendant une minute, ferme les yeux et ne bouge plus. Ecoute tous les bruits qui t'entourent. Ensuite partage avec ta famille tous les sons que tu as perçus.</p>
 <p><b>Un service</b> J'ai toute la journée pour rendre service à chaque personne de la famille. Ex. aider papa à dresser la table, aider mon frère ou ma sœur à ranger sa chambre...</p>	 <p><b>La vague</b> Je choisis un doudou, je me couche sur le dos en le plaçant sur mon ventre. J'inspire et j'expire en sentant mon ventre qui se gonfle et qui se vide comme un ballon. Je sens mon doudou qui se laisse bercer par la vague de la respiration.</p>
 <p><b>Je dessine</b> Je réalise un dessin avec des couleurs qui me rendent de bonne humeur.</p>	 <p><b>Je raconte...</b> un livre que j'aime lire et relire.</p>
 <p><b>En ce moment...</b> Une attention à laquelle je suis sensible.</p>	 <p><b>Je décris...</b> Mon repas idéal.</p>