

# L'ARBRE DANS LE VENT

La posture de l'arbre aide à se calmer,  
quand on est agité ou excité !



1

Tu es debout comme  
un arbre bien planté,  
Impossible à déraciner.  
Tu as le haut du corps  
bien relâché, tes bras  
pendent, tout légers.

2

Le vent se met à souffler,  
souffler... Tes branches  
balancent d'un côté, elles  
balancent de l'autre côté.



3

Le vent souffle de plus en  
plus fort, c'est la tempête !  
Tes branches se mettent  
à s'agiter, à se soulever,  
mais ton tronc, lui, reste  
bien planté.



4

Le vent commence à se  
calmer... Tout s'arrête.  
Tes branches ne bougent plus  
du tout, un petit instant... Puis  
le vent recommence à souffler.  
(Tu recommences tout 3 fois.)

