

## LE BOURGEON



Ça fait du bien !

Comme le bourgeon au printemps,  
étire ton corps et deviens  
une feuille pleine d'énergie !



**1** Tu es tout recroquevillé,  
enroulé sur toi-même, le dos rond,  
les bras le long de ton corps.  
Tu es un joli petit bourgeon !



**2** Tu es prêt à grandir et à te développer.  
Tu places tes mains bien à plat devant toi.  
Tu appuies sur tes mains et sur tes orteils,  
pour te déplier. Tout ton corps  
commence à se dérouler.



**3** Tu ramènes tes mains vers tes pieds  
et tu reposes tes pieds bien à plat.  
Tes mains quittent le sol,  
tes bras sont arrondis.  
Tu respires profondément.  
Tu te redresses tout doucement...



**4** Maintenant, tu es une petite feuille  
toute douce, toute neuve !  
Les bras tendus vers le ciel,  
tu t'élèves encore !