

LE LOUP

Ça fait du bien !

Si tu es inquiet ou si tu as peur,
fais comme le loup,
et tu te sentiras plus fort.



1 Te voilà à quatre pattes, en appui sur les genoux, et les mains bien à plat. Quel bien joli loup tu fais là !



2 Psss... un léger bruit t'attire. Doucement, tu redresses ta tête et ton cou, et tout ton dos s'étire !



3 Puis tu t'assieds sur les talons dans une longue expiration. Il est grand temps maintenant de montrer qui tu es !



4 Alors tu montes ton museau vers le haut, et... «Houuuuh !» Tu es le loup, le plus fort des animaux !