

VENDREDI

[Histoire - leçon](#)

[Histoire de fin de matinée](#)

[Leçons académiques](#)

[Activité Nature](#)

[Leçon artistique](#)

LEÇON ACADÉMIQUE

MÉMORISATION

(environ 10 minutes)

Demander aux enfants de vous rappeler ce qu'ils ont appris la veille à propos des plantes et de leurs aides.

HISTOIRE DE LANCEMENT DE LA LEÇON : LUE PAR L'ADULTE

Antonin, 8 ans

Moi il y a quand-même quelque chose que je ne comprends pas. C'est pourquoi, si les insectes sont aussi importants que ça, et qu'on le sait, pourquoi alors on les tue dans les champs avec des pesticides? Maman a dit : sans insectes, pas de plantes, et sans plantes, pas de sol sain, et sans sol, pas de plantes, bon, ça paraît simple, mais c'est quoi le problème avec les insectes alors?

Dès qu'on a ouvert la vidéo, je les ai empêchés de faire tous leurs papotages là, en posant directement ma question. Lucia a ri et elle a dit :

- Hé, bonjour Antonin!

- Oui, bonjour, super, bonjour tout le monde, je suis content de vous voir, super content, voilà, maintenant on commence!

Maman a ri et elle a dit qu'aujourd'hui on allait me faire plaisir et commencer tout de suite. Ouf! On s'est quand-même dit bonjour d'abord et comment on allait et tout ça et j'ai dit :

- Je vous en supplie, dites que ça va très bien et que vous n'avez rien à raconter! Là ils ont tous éclaté de rire, et Maman a enfin répondu à ma question fondamentale.

Mais comme d'habitude, elle a répondu par une autre question...

- Alors à votre avis, qu'est-ce qui se passerait si on essayait de cultiver un potager, ou un verger, et qu'on laissait simplement les insectes et les vers faire tout ce qu'ils veulent?

- Ils mangeraient tout, a dit Antonio.

- Et les oiseaux aussi mangeraient tout, a dit Solange, ils aiment trop ça les fruits!

- Mais oui, a dit Lucien, c'est pour ça que Papy asperge de l'argile sur ses pommes : comme ça les vers ne les dévorent pas.

- Comment il fait pour asperger de l'argile? a demandé Laurie qui est plutôt habitué à l'argile pâteuse qu'on utilise pour modeler.

- En fait il en dilue dans de l'eau, j'ai expliqué, et avec un spray il en asperge chaque pomme. Ensuite l'eau sèche et il reste comme une mince couche d'argile qui décourage les vers.

- Mais les vers, je croyais qu'ils étaient dans la terre, a dit Charlotte.

- Tu as tout à fait raison, a dit Maman, les vers de terre sont dans la terre, et ils ne grimpent pas aux arbres de Papy pour manger ses pommes! Mais beaucoup d'insectes sont d'abord des sortes de vers.
- Ah bon? s'est exclamée Lucia, et elle en sursautait presque!
- Oui, les mouches, les abeilles, les coccinelles, les fourmis, les puces... elles commencent toute leur vie comme des petits vers qui s'appellent des larves et qui se nourrissent de feuilles, de fruits, etc. Et elles finissent un jour par se transformer en insectes, alors elles peuvent marcher et même voler parfois.
- Mais c'est impossible, a dit Laurie. Les insectes et les vers, ça ne se ressemble pas du tout, vraiment pas du tout.
- Tu as raison, a dit Maman. Pour un insecte, passer de la forme « larve » à la forme adulte, c'est presque comme une mort, tellement il se transforme. Il s'enferme dans un cocon pour faire cette transformation, et là toute une partie de lui se dissout, vraiment comme s'il mourait, sauf qu'il ne meurt pas, son corps se réorganise, et à partir des parties dissoutes naissent ses ailes, ses pattes, sa carapace et toutes ses choses-là. Au début il est encore tout mou comme un ver, mais ensuite son corps durcit et ses ailes se déploient s'il en a.
- C'est incroyable, a dit Lucia.
- Mais tu le savais déjà, j'ai dit, c'est comme les papillons qui se transforment dans leur chrysalide.
- Oui mais je croyais que c'était seulement les papillons, parce qu'ils sont magiques.
- Alors tous les insectes sont magiques, j'ai dit en souriant.

Pour les enfants de moins de huit ans, vous pourriez arrêter la lecture ici.

Si vous continuez la lecture pour des enfants plus grands, les plus jeunes peuvent faire une pause en allant dessiner un passage de l'histoire ou jouer calmement.

LECTURE

Selon le niveau de votre enfant en lecture, vous pouvez lui demander de lire le texte, ou le lui lire, ou que vous vous alterniez pour le lire à voix haute.

- Donc les insectes et les vers, c'est un peu la même famille en fait, a dit Léonie. C'est pour ça qu'ils font tous le même travail de prendre soin de la terre et des plantes...

- Oui, ils sont tous les constructeurs du sol et des forêts, a dit Maman.

- Mais il y a des insectes qui naissent déjà avec leur forme adulte, j'ai dit. Je le sais parce que j'ai fait un élevage de gendarmes l'été dernier quand on était en France, et mes gendarmes se sont accouplés, ensuite leurs petits œufs sont nés, puis les bébés gendarmes sont sortis : ils étaient comme des gendarmes mais minuscules et tout rouges.

- Oui, a dit Maman, il y a aussi des insectes qui sortent de l'œuf en étant déjà bien formés, comme les gendarmes, les criquets, les sauterelles... Et ensuite ils grandissent, ils se forment encore plus, et leur corps durcit.

J'ai continué à réfléchir. Et j'ai dit :

- Les chenilles, ce sont des larves en fait.

- Ce sont les larves des papillons oui, a dit Maman.

- Et les asticots?

- C'est le nom qu'on donne aux larves de mouches. Et ils sont très importants : ils mangent et décomposent les animaux morts, pour les mêler à la terre eux aussi.
- Et les limaces?
- Ah non, elles ce ne sont pas des larves, elles restent comme ça toute leur vie.
- Et elles aussi elles prennent soin du sol? a demandé Laurie.
- Tout à fait! Elles aussi elles participent à la décomposition. Et puis le mucus qu'elles sécrètent est très bon pour le sol : c'est comme une crème hydratante et nourrissante !
- Et les escargots aussi ils font ça? a demandé Léonie qui adore les escargots.
- Bien-sûr, j'ai dit.
- Toutes les sortes de petites bestioles du sol sont importantes, a dit Maman, parce qu'elles ne mangent pas toutes la même chose, et c'est quand on les a toutes en équilibre que notre potager est équilibré.

- Pourtant c'est vraiment terrible d'avoir plein de limaces dans son potager, a dit Camille, parce qu'elles mangent tout.
- C'est vrai, a dit Maman. Mais si une bestiole prolifère trop dans un potager, il y a toujours une raison. Dans le cas des limaces par exemple, si elles commencent toutes à manger les salades, c'est peut-être qu'elles ne trouvent plus assez de leur vraie nourriture : les plantes mortes, les champignons, les lichens... Parfois c'est parce qu'on entretient trop le potager! On enlève toutes les mousses, toutes les plantes qui sont en train de mourir, tout, tout ce qui n'est pas nos légumes. Alors il ne leur reste plus rien aux limaces, plus rien à décomposer, et elles vont manger les salades bien fraîches à la place! Pourtant elles préféreraient des feuilles de salade pourries.

- Haha, je dis toujours qu'il ne faut pas trop travailler! a dit Rebecca. Maintenant j'en ai la preuve. Laissez votre potager tranquille, et les limaces laisseront vos salades tranquilles!

- Quand-même, j'ai dit, c'est beaucoup de travail un potager.

Je le sais parce qu'on en a un.

- Oui, a dit Melody, un potager demande beaucoup de soin, parce que si on ne l'entretient pas bien, les plantes peuvent tomber malades ou être envahies par les herbes sauvages ou les insectes. Mais Rebecca a raison, il faut toujours garder l'équilibre. Parfois, quand on en fait trop, ça a l'effet inverse de ce qu'on cherchait.

On a tous pensé un peu en silence à ce qu'elle venait de dire, parce que ça nous plaisait.

Et puis elle a continué :

- Rappelez-vous, je vous ai dit hier qu'il y a aussi des animaux qui grâce à leur présence régulent les populations de bestioles et d'animaux herbivores, parce que sinon c'est vrai, les plantes se feraient trop manger pour pouvoir se répandre dans le paysage. Eh bien parfois, il peut aussi y avoir trop de limaces dans un potager parce que plus aucun animal ne les mange. Ça peut être parce qu'on a tellement arraché les « mauvaises herbes » et les buissons que les petits animaux ne sont plus du tout attirés par notre potager, vu qu'ils ne peuvent plus s'y cacher.

- Pourquoi on appelle ça des mauvaises herbes? j'ai demandé.

- On pourrait les appeler « les plantes qui ne font pas partie de ce qu'on veut faire pousser dans le potager », mais c'est plus court de dire « mauvaises herbes ». On les enlève pour qu'elles laissent de la place à ce qu'on veut vraiment faire pousser. Mais si on les enlève trop, ça déséquilibre le jardin, et certaines bestioles ne peuvent plus venir en prendre soin, ou bien d'autres bestioles deviennent trop nombreuses et commencent à dévorer nos légumes.

- C'est pour ça qu'on utilise des pesticides alors, quand il commence à y avoir trop de limaces ou trop de vers qui mangent les plantations, j'ai dit.

- Oui mais souvent ça ne fait qu'empirer le problème, a dit Maman. Si on chasse toutes les bestioles, elles ne pourront plus faire leur travail de nourrir et aérer le sol, donc on devra le faire nous-mêmes, en labourant par exemple, et on ne le fera pas aussi bien qu'elles. Alors le sol deviendra moins riche et moins capable d'absorber l'eau, et ça entraînera des tas de problèmes, comme des inondations, des légumes moins nourrissants, etc. Sans compter que les pesticides tuent aussi des insectes dont on a pour le coup énormément besoin, comme les abeilles et tous les pollinisateurs.

On est devenus très attentifs, et elle a continué doucement :

- Rappelez-vous que le paysage est un équilibre magique et délicat. Chaque petite bête a son importance, du moment que ça reste en équilibre. Quand on crée un jardin ou un potager, il vaut mieux travailler en harmonie avec la nature, parce que si on introduit un déséquilibre, ce ne sera pas facile à fixer.

- Alors c'est ce que je disais, il faut laisser les potagers tranquilles, a dit Rebecca.

- Ça ne veut pas dire qu'on ne peut pas protéger nos plantations, a dit Maman. On veut que les petites bêtes laissent nos légumes en paix, et s'occupent plutôt de décomposer ce qui est mort. Il y a plein de méthodes pour ça, qui découragent les bestioles sans non plus déséquilibrer complètement le jardin. L'argile de Papy par exemple.

LEÇON 1^E ET 2^E ANNÉES (environ 50 minutes)

Mémorisation

- Demander à l'enfant quels sont les trois sons qu'on a travaillés cette semaine. Et quelles sont les différentes manières de les écrire.

Lecture et expression

- Demander à l'enfant de vous relire les phrases et la leçon sur le son ON, qu'il avait écrites dans son beau cahier.
- Lui demander de vous exprimer avec ses propres mots la leçon sur le son ON (par exemple : « Il y a deux manières d'écrire ON, les voici... »).

Dictée et rédaction

- Lui dicter quelques mots de sa leçon sur son cahier de brouillon. Les corriger ensemble.
- Lui demander d'écrire quelques phrases qui utilisent à chaque fois au moins trois mots de sa leçon sur le son ON. Les corriger ensemble.

Mémorisation

- Demander à l'enfant de vous redire avec ses propres mots le conte d'hier soir.

Conscience des sons

- Lire à l'enfant le texte suivant pendant qu'il ferme les yeux, et lui demander de lever son index droit comme pour former un accent grave quand il entend le son È.

*Avec le glaive et le pain du prince,
ils traversèrent la mer,
mais ses frères décidèrent sa perte.*

*Le roi en colère
envoya dans la forêt
un serviteur pour le tuer.*

*Sa tristesse était extrême,
il résolut de le sauver :
ils échangèrent leurs vêtements.*

Copie dans le beau cahier

- Copie du texte précédent (seulement les trois premières lignes s'il est en 1^e année ou que la copie est difficile pour lui).

- Après la copie, demander à l'enfant vous relire le texte et de souligner les endroits où on entend le son È.

Exercices facultatifs

- S'il reste encore du temps, lui demander d'illustrer le conte de la veille dans son beau cahier.

LEÇON 3^E ET 4^E ANNÉES (environ 50 minutes)

Correction et recopie du travail de la veille si ce n'était pas fait

Copie dans le beau cahier

L'équilibre du paysage

La nature crée un équilibre magique et délicat.

Chaque petite bête a son importance.

*Dans les forêts et les jardins,
dans les potagers et les vergers,
dans les champs et près des marais,
et même sur le bord des routes,
si l'équilibre est préservé,
alors le sol est riche et stable,
et le paysage s'épanouit.*

Grammaire et Conjugaison

- Demander à l'enfant d'encadrer en rouge tous les verbes du texte.
- Seulement à partir de la 4^e année : Dans son cahier de brouillon, lui demander de conjuguer chacun des verbes au présent à toutes les personnes (créer, avoir, être, s'épanouir).

Dictée dans le cahier de brouillon (s'il reste du temps)

- Lui dicter le texte de la veille.
- L'aider à corriger.

Exercices facultatifs

- S'il reste encore du temps, lui demander de dessiner dans son beau cahier un potager bien équilibré.
- Ou de rédiger un texte avec d'autres informations sur l'équilibre des potagers, en se rappelant ce qu'il a appris pendant la lecture.

LEÇON 5^E ET 6^E ANNÉES

(environ 50 minutes)

Même leçon que pour les 3^e et 4^e années, y compris les exercices facultatifs, puis ajouter l'exercice suivant s'il reste du temps :

- Si vous avez à la maison un livre adapté sur le jardinage, lui demander de le lire. Sinon, il peut lire l'article :

<https://laboxaplanter.com/blog/entretien-du-potager-au-naturel/>

- Lui demander de rédiger dans son cahier de brouillon une liste des différentes méthodes de protection du potager qu'il a apprises dans l'article ou le livre.
- Correction, et recopie dans le beau cahier (à faire le lendemain s'il n'y a plus de temps).
- Illustration dans le beau cahier.

LEÇON ARTISTIQUE

MODELAGE : PLANÈTE

L'idéal est d'utiliser de l'argile à partir de la 3^e année, et de la cire d'abeille pour les plus jeunes. Mais si vous n'en avez pas à disposition, vous pouvez utiliser de la pâte à sel ou de la pâte à modeler.

Fais avec tes paumes de main une sphère bien ronde – prends ton temps, ne la fais pas rouler sur la table, utilise seulement tes mains.

Ensuite fais comme si tes mains et tes doigts étaient le vent et l'eau qui sculptent une planète depuis l'extérieur, et la chaleur qui la sculpte depuis l'intérieur : par des pressions, des glissements, des réchauffements entre tes mains... ajoute des montagnes, des vallées, des océans profonds : tous les reliefs que tu veux sur cette sphère.

N'hésite pas à créer une planète complètement imaginaire, et à la faire évoluer autant que tu le veux.

Recette de la pâte à sel

Ingrédients : 2 verres de farine; 1 verre de sel fin; 1 verre d'eau tiède

- 1- Dans un saladier, versez la farine et le sel.
- 2- Mélangez en remuant avec les mains ou une cuillère en bois.
- 3- Ajoutez l'eau
- 4- Malaxez pour obtenir une pâte ferme, et souple qui ne colle pas aux doigts (il est également possible de le faire grâce à mixer)

Si la pâte est trop molle et collante : Rajoutez de la farine et malaxez.

Si la pâte est trop sèche et friable : Ajoutez de l'eau et bien mélanger le tout.

HISTOIRE À RACONTER PAR L'ADULTE FIN DE MATINÉE

MÉMORISATION

Demander aux enfants de vous redire l'histoire de la veille

SUITE DE L'HISTOIRE

Simon, 6 ans

Moi d'habitude je joue et je fais du tricot pendant l'école du matin, mais Charlotte m'a dit qu'il y avait un bébé sauvé des eaux alors je suis venu écouter l'histoire.

Parce que j'aime les bébés.

Maman a raconté :

« Le petit bébé était bien protégé dans la corbeille, au milieu des roseaux qui bordaient le Nil. Il resta là plusieurs heures, mais il n'était pas seul. Un ange vint le visiter, et déposa sur lui un manteau de vie, un manteau invisible, qui le protégerait à jamais, et qui lui permettrait en grandissant de sentir avec justesse les mystères du monde. C'était comme une nouvelle peau sur lui. Une peau de lumière, tissée par les mains des anges : un voile plus pur que la neige, plus rayonnant que le soleil, plus subtil que l'air. Car ce petit enfant était destiné à

sauver son peuple. Mais pas seulement son peuple. À libérer tous les êtres humains de la discorde et de la haine, en révélant sur terre la sagesse du ciel.

Pendant tout ce temps, Myriam, la sœur du bébé, s'était cachée à distance, pour voir ce qui allait arriver à son petit frère.

Et justement ce jour-là, la princesse, la fille de Pharaon, descendit au fleuve pour s'y baigner. Ses suivantes se promenaient paisiblement le long du fleuve. »

- Qu'est-ce que c'est des suivantes? j'ai demandé.

- Ce sont les jeunes femmes qui suivent la princesse partout où elle va, pour lui tenir compagnie.

- Ce sont ses amies quoi, a dit Charlotte.

- Oui, ce sont ses amies, mais ce n'est pas exactement pareil parce qu'elle est une princesse, donc ses amies doivent lui obéir, elles n'ont pas le choix.

- Oh là là c'est pas juste! elle a crié.

- Ce n'est plus comme ça aujourd'hui, ne t'inquiète pas. À cette époque, c'était normal. D'ailleurs suivantes étaient très heureuses de tenir compagnie à la princesse, qui était si douce et lumineuse.

- Ah bon... a dit Charlotte d'un air pensif.

- Mais continue à raconter Maman! j'ai dit.

- C'est toi qui as interrompu le premier, m'a dit Charlotte.

- Oui mais c'est toi qui as continué, j'ai dit.

- Bon vous arrêtez? a dit Hippolyte.

Alors on a laissé Maman parler.

Elle a continué :

- La princesse aimait bien parfois se baigner toute seule, sans ses suivantes. Elle aimait sentir la force et le calme du fleuve autour d'elle, dans la solitude.

- Moi aussi j'aime ça, a dit Léonie.

- Je sais, a dit Maman.

« Alors la princesse était comme toi, elle aimait se baigner seule. Par contre elle était un peu plus âgée que toi. Mais pas beaucoup plus! C'était une jeune princesse. Et alors qu'elle se baignait, elle aperçut la corbeille cachée dans les roseaux.

Son père lui avait expliqué quand elle était encore une toute petite fille qu'elle avait une grande responsabilité en tant que princesse. Les meilleurs professeurs du royaume prenaient soin d'elle, pour qu'elle se développe en grâce, en beauté et en sagesse, et qu'elle soit une inspiration pour tous les Égyptiens. Tout le monde l'aimait et on avait besoin d'elle dans le royaume. Aussi, elle devait toujours faire bien attention à se protéger de ce qui pourrait lui faire du mal. Et surtout, elle n'avait pas le droit de s'approcher de quelque chose sans savoir d'abord ce que c'était et si c'était dangereux.

Mais elle vit une douce lumière qui rayonnait sur l'eau et les roseaux. Elle sentit que c'était très important. Alors elle appela sa servante et elle lui demanda d'aller prendre la corbeille. La servante s'approcha tout doucement de cet objet mystérieux, puis elle vit que ça n'avait pas l'air dangereux, et au contraire, que

ça avait l'air infiniment bienfaisant, car elle se sentait bien rien qu'en le regardant. Elle prit la corbeille avec dévotion entre ses mains, et elle l'amena à la princesse.

Alors la fille du pharaon l'ouvrit et elle vit l'enfant. C'était un petit garçon, il pleurait.

Aussitôt, elle l'aima. Et elle eut pitié de lui, parce qu'elle savait que par ordre de son père le pharaon, il était censé mourir, et que c'était pour cela qu'il était là, abandonné dans sa corbeille, à pleurer tout seul. Elle comprit tout, et elle dit d'une voix très douce : « C'est un enfant des Hébreux. »

Elle voyait toujours cette douce lumière, qui rayonnait du corps de l'enfant et transmettait à la princesse une tendre chaleur. Alors sa pitié se changea en vénération, et elle résolut de faire tout ce qui était en son pouvoir pour permettre au bébé de vivre et de faire grandir cette lumière sur la terre.

En entendant la voix si attendrie de la princesse, la petite Myriam avait repris courage. Elle sortit de sa cachette et s'approcha respectueusement de la fille de Pharaon pour lui demander :

- Veux-tu que j'aie te chercher, parmi les femmes des Hébreux, une nourrice qui, pour toi, nourrira l'enfant?

La princesse savait que la volonté de son père était que tous les bébés garçons des Hébreux soient jetés dans le Nil.

Mais elle savait aussi que son père l'adorait, et qu'il la laisserait sûrement garder ce petit enfant avec elle.

Alors elle dit à Myriam :

- Oui, va chercher une nourrice.

La petite fille revint avec sa mère. Et la princesse dit à celle-ci :

- Emmène cet enfant que j'ai adopté, et nourris-le pour moi. Je te donnerai un salaire, puisque c'est maintenant mon enfant.

Elle savait que c'était la seule manière de protéger le bébé. Si la princesse elle-même l'avait adopté, aucun Égyptien n'oserait lui faire de mal, même si c'était pour obéir aux ordres de Pharaon, et même s'ils avaient peur des Hébreux.

Alors la mère emporta son bébé et le nourrit.

Lorsque l'enfant eut grandi, elle le ramena à la fille de Pharaon qui le traita comme son propre fils. Elle lui donna le nom de Moïse, ce qui veut dire « sauvé des eaux ». Et elle disait : « Il est mon enfant maintenant, je l'ai tiré des eaux. »

Et la mère du petit était heureuse. Elle se disait que son fils, en étant adopté par la princesse, échappait à l'esclavage et à toutes les misères du peuple d'Israël. C'est avec une grande joie qu'elle laissa son enfant au palais, même s'il lui manquait. Mais comme elle avait été sa nourrice, elle avait le droit de le visiter souvent. Elle ne lui dit jamais qui elle était vraiment, car elle voulait qu'il grandisse paisiblement parmi les Égyptiens, sans se soucier d'elle. »

- Elle est tellement généreuse, a dit Camille les larmes aux yeux.

- C'est ça, une mère, j'ai dit : elle fait tout pour son enfant, même si elle souffre d'en être séparée.
- Oui mon chéri, c'est vrai, a dit Maman, et elle m'a pris dans ses bras avant qu'on aille faire nos tâches.

ACTIVITÉ NATURE

SI LA MARCHÉ EST POSSIBLE

Adopte un arbre

Sais-tu que ce ne sont pas seulement les êtres humains et les animaux qui aiment recevoir de l'attention, mais aussi les plantes?

On a même découvert que quand on passait du temps chaque jour près d'une plante à lui parler gentiment, ou à penser gentiment à elle, elle poussait mieux!

Choisis ton arbre, pas très loin de chez toi. Un arbre que tu pourras aller voir chaque jour, ou au moins chaque semaine.

Passé du temps près de lui, regarde-le, touche-le... Tu peux même le sentir, ou lui parler... ou le serrer dans tes bras!

Prends le temps de bien le regarder. Comment sont les branches? Comment sont les feuilles? Rappelle-toi que cette attention lui fait du bien...

Si tu peux, assieds-toi en silence quelques minutes, le dos contre l'arbre.

Reste juste là, à sentir sa protection, à sentir sa vie.

Les arbres sont si emplis de vie que parfois un malade peut se sentir mieux simplement en les touchant!

Pense à ses racines qui s'enfoncent profond, profond dans la terre, aussi profondément que ses branches vont haut dans le ciel.

Et puis pense à ses branches qui montent, qui montent, qui s'étendent...

Essaie d'être comme lui, de te sentir aussi enraciné dans la terre que léger vers le ciel.

SI LA MARCHE N'EST PAS POSSIBLE

Adopte une plante verte

Sais-tu que ce ne sont pas seulement les êtres humains et les animaux qui aiment recevoir de l'attention, mais aussi les plantes?

On a même découvert que quand on prenait du temps chaque jour près d'une plante à lui parler gentiment, ou à penser gentiment à elle, elle poussait mieux!

Choisis ta plante verte chez toi, et prends soin d'elle : époussette ses feuilles avec un linge humide, ça lui fait beaucoup de bien car elle peut mieux recevoir l'air et la lumière en étant délivrée de la poussière!

Passes du temps avec elle, regarde-la, touche-la... Tu peux aussi la sentir, ou lui parler...

Prends le temps de bien la regarder. Comment sont les branches? comment sont les feuilles? Rappelle-toi que cette attention lui fait du bien...

Si tu peux, assieds-toi en silence quelques minutes tout près de ta plante.

Reste juste là, à sentir sa vie.

Les plantes sont si emplies de vie que parfois un malade peut se sentir mieux simplement en les touchant!

Pense à ses racines qui s'enfoncent délicatement et solidement dans la terre.

Pense à ses feuilles qui montent, qui s'étendent...

Essaie d'être comme elle, de te sentir aussi enraciné dans la terre que léger vers le ciel.