THALIE ET L'ÉCUREUIL



Une histoire de Sylvie Taillard
Arrangements et mise en mouvement : Agnès Bulté

Tous les jours, Thalie faisait sa sieste au pied de son arbre préféré.
Elle aimait sentir la terre sous son dos, écouter les oiseaux, le vent qui glisse entre les feuilles, et ce petit bourdonnement qui fait vibrer tout le jardin.
Mais ce qu'elle aimait par-dessus tout, c'était observer son ami : l'écureuil qui vivait dans le tronc juste en face.
Ils étaient voisins, presque colocataires de forêt.

Un après-midi, alors que Thalie commençait à s'assoupir, l'écureuil surgit, sa belle queue en panache toute frémissante.
Mais aujourd'hui, quelque chose clochait : il agitait sa queue avec insistance, comme pour dire :
"Viens… viens, j'ai quelque chose à te montrer."
Intriguée, Thalie se leva et s'approcha du trou de l'arbre.
Elle se pencha… encore un peu… encore un tout petit peu…
Et saperlipopette ! La voilà qui rapetisse, rapetisse, jusqu'à devenir aussi petite que son ami.
Elle glisse alors tête la première dans un toboggan secret, tout en spirale.

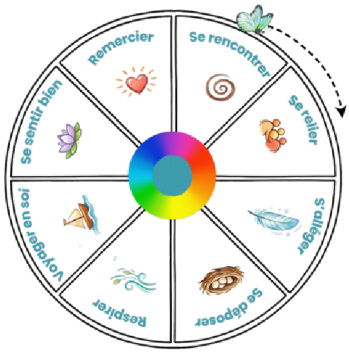
Arrivée au pied du toboggan, elle dit :
— Bonjour, Écureuil… tu veux bien me faire visiter ta maison ?
— Bien sûr ! Mais ce n'est pas seulement ma maison… c'est le Monde des Écureuils.
Thalie ouvre grand les yeux.
Un bruit étrange résonne au loin.
— Quel est ce son ?
— Viens, viens, tu vas voir.
Ils débouchent dans une clairière minuscule et merveilleuse.

Partout, des écureuils construisent leur nid : petites branches, brindilles, mousse douce comme un oreiller.
Tout au fond, une montagne attire son regard : une montagne de noisettes !
— Mais… qu'est-ce que vous faites avec toutes ces noisettes ?
Les écureuils la regardent, oreilles pointées, un peu étonnés :
— On les mange, pardi ! Regarde : certains les ramassent, d'autres les cassent pour récupérer la graine.
Thalie remarque alors un bassin où trempent des noisettes.
— Et celles-ci ? Pourquoi sont-elles dans l'eau ?
— Quand les noisettes dorment dans l'eau, elles se transforment doucement. Elles se transforment en un lait clair et sucré qui réchauffe les bébés écureuils et les aide à grandir.
Les yeux de Thalie brillent comme deux petites lanternes.
— Des bébés ? Où sont-ils ? J'aimerais tellement les voir !

Un peu plus loin, sur un tapis de mousse si doux qu'on aurait dit un nuage tombé du ciel, plusieurs bébés écureuils dormaient, roulés comme de petites noisettes. C'était l'heure du biberon. Les mamans écureuils s'approchèrent. Les bébés ouvrirent leurs petits yeux et burent leur lait tout doucement, bien serrés les uns contre les autres.
Une fois leurs ventres bien ronds, les petits se mirent à s'agiter : ils couraient partout, grimpaient aux troncs, sautaient de branche en branche et faisaient des cabrioles qui donnaient envie de rire rien qu'en les regardant.
Thalie sourit… quand soudain, une caresse légère effleure le sommet de sa tête.
Comme une main douce qui glisse dans ses cheveux. Elle ouvre les yeux.
C'est Maman.
— Coucou ma chérie, c'est l'heure du goûter. Et aujourd'hui, j'ai une surprise : du lait de noisette et une tartine au chocolat… aux noisettes.
Thalie se redresse, encore posée entre deux mondes, celui du jardin et celui des écureuils.
— Mais, comment Maman a-t-elle deviné ?
Elle referme les yeux une petite seconde, juste pour revoir son ami.
L'écureuil est là, dans son arbre ; il agite doucement sa queue frisée pour lui dire au revoir.
Puis il porte une patte devant sa bouche :
chut…c'est notre secret.

Histoire en mouvement

Intention : Aider les enfants à accueillir leurs émotions et à se sentir rassurés, comme Thalie accompagnée par l'écureuil.



SE RENCONTRER (Rituel d'observation intérieure).

Thalie revient de son voyage chez les écureuils et elle découvre que, dans son cœur, un paysage a changé. Et vous, quel paysage secret avez-vous maintenant ? On va jouer à le découvrir.



Carte 1 : Si ton paysage intérieur est tout doux, tout calme, comme le tapis de mousse où dormaient les bébés écureuils, tu poses tes mains sur ton ventre et tu respires tout doucement.
Carte 2 : Si ton paysage bouge un peu, comme les bébés écureuils qui courent et sautent partout, tu fais un petit saut sur place pour dire « ça bouge un peu en moi ».
Carte 3 : Si ton paysage est lumineux, comme la clairière où travaillaient les écureuils, tu ouvres grand les bras pour accueillir la lumière.
Carte 4 : Si ton paysage est tranquille, comme l'ombre sous l'arbre où Thalie fait sa sieste, tu poses une main sur ton cœur pour sentir le calme.
Carte 5 : Si ton paysage est mystérieux, comme le secret que l'écureuil garde avec Thalie, tu mets un doigt devant ta bouche pour dire « Chut ! C'est mon secret.»

SE RELIER

Un long fil de laine vert, brun, ou doré
Ce fil vient de la forêt de Thalie. Les écureuils l'ont tissé avec de la mousse, de la lumière et un peu de noisette.
Les enfants se placent en cercle. Attrapez la pelote, gardez le fil dans votre main gauche puis lancez la pelote à quelqu'un d'autre avec la main droite.
Petit à petit, on obtient un tissage.

 **S'ALLEGER**

Musique Coconut Mall

Quand la musique joue, vous êtes des écureuils. On s'arrête quand elle stoppe.

 **SE DEPOSER**

Flow

- **L'écureuil qui observe** : accroupis-toi, les pieds bien à plat sur le sol. Pose tes mains devant toi. Ton regard est curieux, juste en face. Respire doucement, comme un écureuil qui observe sans bouger.
- **Posture de la petite cachette :** mets-toi à genoux**,** puis pose ton front sur tes mains**.** Ton dos devient rond, comme si tu te faisais tout petit dans ta cachette. Respire lentement, sens ton dos qui s'étire et ton souffle qui se calme.
- **Le tronc creux** : installe-toi dans la posture du chien tête en bas : les mains et les pieds au sol, le dos forme un triangle. Respire profondément, comme si tu étais dans le creux d'un arbre**.** Puis redresse-toi doucement pour devenir l'arbre : les pieds enracinés, les bras levés vers le ciel. Sens la stabilité et la force du tronc.
- **Le petit écureuil en équilibre** : installe-toi dans la posture du Guerrier III : penche ton buste vers l'avant, lève une jambe derrière toi, ouvre les bras comme des ailes. Respire et sens ton équilibre, comme un écureuil qui saute d'une branche à l'autre.
- **La clairière** : Allonge-toi sur le dos, les bras ouverts. Ferme les yeux et imagine la lumière qui te réchauffe. Respire tranquillement, comme si tu étais allongé dans la clairière, entouré de mousse et de soleil.

 **RESPIRER**

*Quand Thalie est happée, son souffle se bloque. Elle a besoin d'un souffle qui fait du bruit**,** qui la protège, qui la rassure de l'intérieur.*

Inspire comme si l'air devait passer dans un petit passage étroit dans la gorge (ça fait un petit bruit comme si l'air frottait dans la gorge)**.** Expire avec le même frottement dans la gorge.

 **VOYAGER EN SOI**

Assis paupières closes si possible.

On est en haut du toboggan : pose les mains croisées sur l'espace du cœur, inspire et expire.

On commence à glisser : inspire et, en gardant les bras croisés, caresse tes bras de haut en bas, très lentement en expirant jusqu'au bout des doigts.

On arrive en bas : dépose les mains sur le ventre. Et découvre ce que tu trouves. Chacun trouve quelque chose de différent (un trésor, un animal minuscule, une lumière, un objet magique etc.). Garde-le dans tes mains sans l'écraser et sans ouvrir les yeux le temps de 3 respirations.

SE SENTIR BIEN

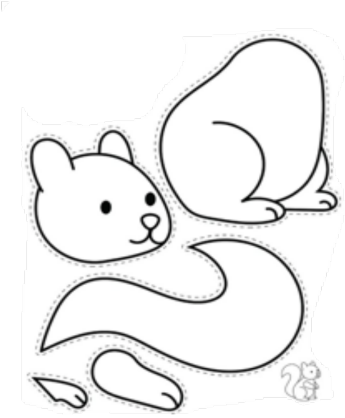
Dégustation en pleine conscience avec du chocolat chaud ou des noisettes ou de la pâte à tartiner aux noisettes

REMERCIER

Pose les mains sur le cœur : « *Merci pour le toboggan, merci pour la forêt, merci pour ce moment ensemble.* » Les enfants peuvent ajouter une intention s'ils le souhaitent. On termine par « souffler » un petit merci vers tous ceux qu'on aime.

ACTIVITÉS CRÉATIVES

Écureuil articulé avec attaches parisiennes



Le petit écureuil qui glisse dans le toboggan secret



- *1 feuille blanche par enfant*
- *Gommettes ou formes en papier prédécoupées : 1 rond (tête), 2 petits triangles (oreilles), 1 longue bande (queue), 1 bande longue (toboggan)*
- *Colle*

Les enfants collent le rond pour la tête, les deux triangles pour les oreilles et la longue bande pour la queue.

Ils collent une bande de papier en spirale sur la feuille. (On peut pré-courber la bande pour aider les plus petits). C'est le toboggan où Thalie glisse dans l'histoire.

Avec quelques gommettes ou bouts de papier (un rond = la noisette, un carré = le tronc, un petit ovale = un bébé écureuil, une gommette jaune = la lumière de la clairière), ils collent 2 ou 3 éléments, pas plus.

Tous ensemble, on met un doigt devant la bouche, comme l'écureuil : « Chut ! C'est notre secret. »