



Mission: Trouver ton arbre refuge

Ta mission : partir avec ton/tes parent(s) en nature (forêt, parc ou terrain familial), et chercher "TON arbre-refuge".



Indice

Cherche un arbre qui attire ton regard ou ton cœur. Cherche un arbre qui *t'appelle*.



Une fois trouvé:

Installe-toi près de lui.
Observe. Respire.
Écoute.
Et surtout, laisse-toi guider par ce que tu ressens.



Mission réussie!

Cet arbre, c'est ton espace sacré à toi!
Un endroit sécurisant, où tu peux te réfugier quand tu en ressens le besoin. Auprès de cet arbre, tu peux toujours être toi-même, la nature ne juge pas.



Mon arbre refuge



Observe

Regarde ses caractéristiques: sa forme, sa grandeur, sa couleur ou même sa texture.



Suggestions d'exploration en famille

- Comment s'appelle ton arbre?
- S'il pouvait te parler... que dirait-il?
- Est-ce que tu veux lui confier un secret ou une émotion?
- Comment te sens-tu à ses côtés?