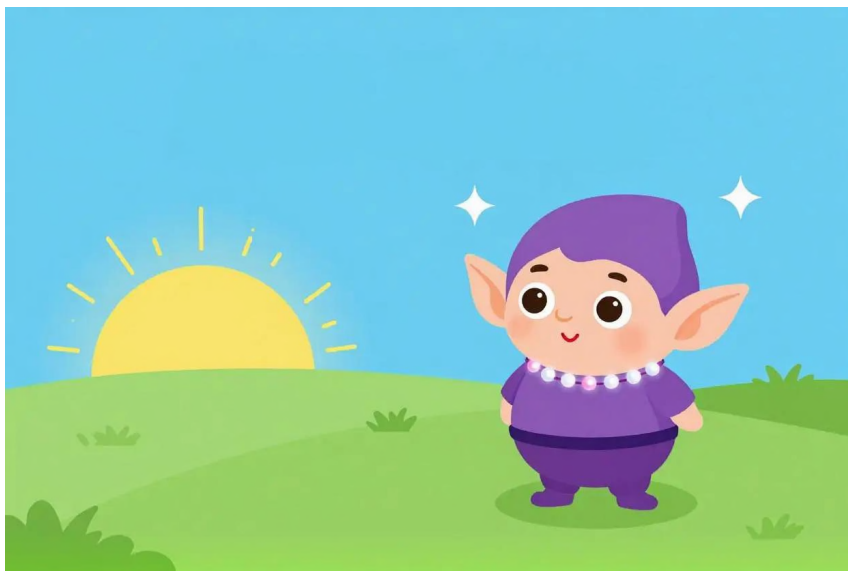


Le petit collier de perles



*D'après un enseignement de Hazrat Inayat Khan
adapté pour les 3-6 ans*

Une histoire pour apprendre à être doux comme un nuage



Soufiane et son ami la tortue-nuage.

Il était une fois un petit lutin qui s'appelait Soufiane.

Soufiane apprenait à faire quelque chose de très magique :
devenir doux comme un nuage.



L'entraînement secret

Soufiane assis en tailleur, les yeux fermés, respire avec sa plume.

Chaque matin, Soufiane fait son entraînement secret.

Il ferme les yeux. Il respiret doucement, comme une petite tortue qui dort : iiii... et ouuuuf...

Il murmure un petit merci dans son cœur.



Les perles brillantes

Et alors... plic ! ploc !

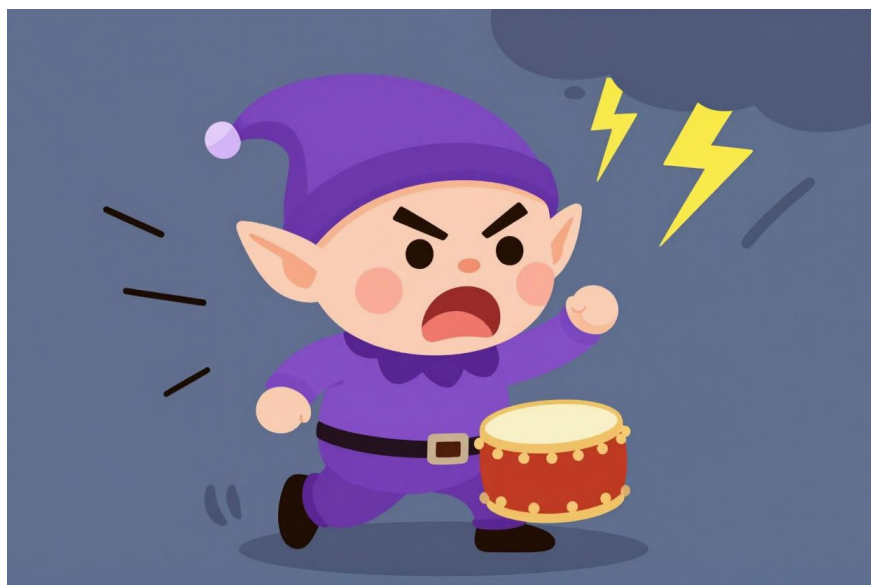
Une perle brillante vient se poser sur son collier invisible !

Lundi, une perle blanche.

Mardi, une perle rose.

Mercredi, une perle dorée...

Le collier de Soufiane devient de plus en plus joli. ✨



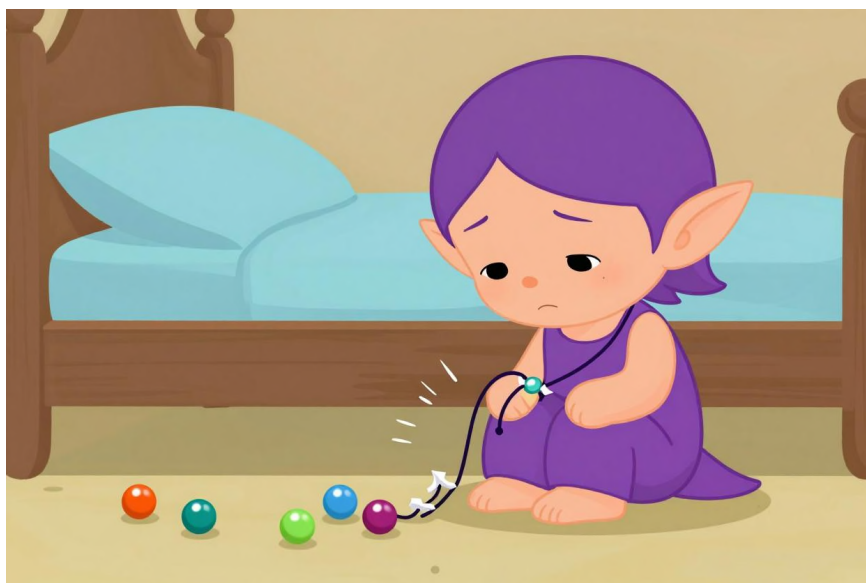
La grande tempête intérieure

Mais un jour... OH LA LA !

Soufiane voulait le dernier biscotto.

Son copain Timon l'a pris avant lui !

Alors Soufiane a crié TRÈS FORT, il a tapé du pied, son ventre faisait boum-boum-boum comme un tambour fâché...



Crac ! Le fil cassé

Et CRAC ! Le fil du collier s'est cassé !

Toutes les petites perles sont parties rouler sous le lit.

Toutes celles du lundi, du mardi, du mercredi...

et même de la semaine d'avant.

Ohhh mince...



La leçon de la maman

La maman de Soufiane est venue le voir.

« Quand on se fâche trop fort, c'est comme un vent très fort qui emporte les plumes de notre nid, même les vieilles. »

« Mais alors, il faut JAMAIS être fâché ? » demanda Soufiane.

« Non, mon cœur. Être fâché, ça arrive à tout le monde, même aux ours et aux reines !

Ce qui compte, c'est ce qu'on fait après. »



La victoire et le secret

Alors Soufiane a respiré comme la petite tortue : iiiii... ouuuuf...

Il est allé voir Timon : « La prochaine fois, on partage ? »

Et ils ont ri ensemble !

Voilà le secret de Soufiane : quand on est doux comme un nuage, les copains viennent tout seuls, comme les papillons vers les jolies fleurs.

Et chaque soir... une nouvelle perle brille.