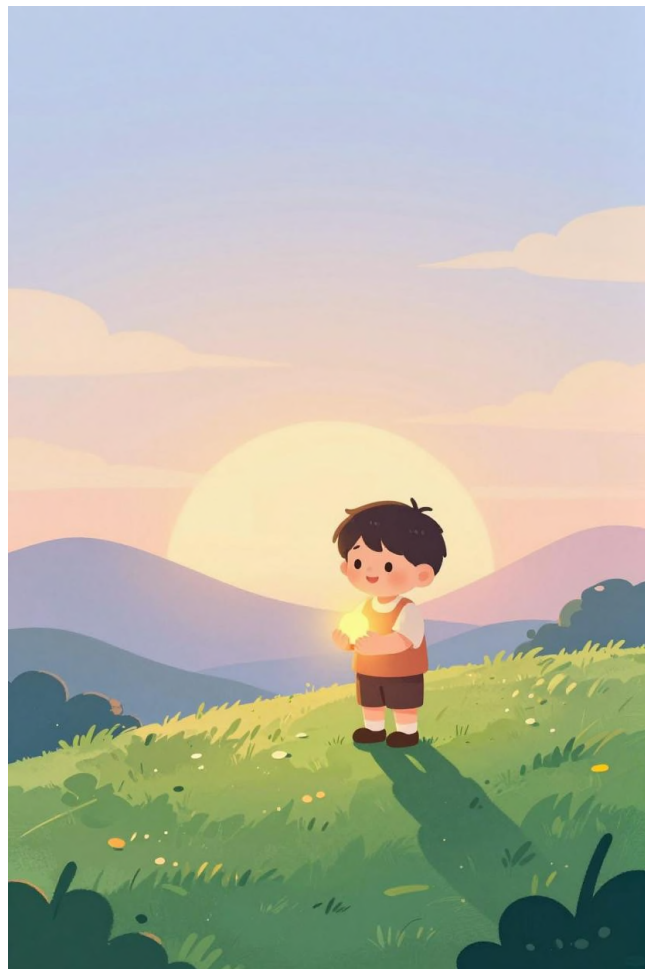
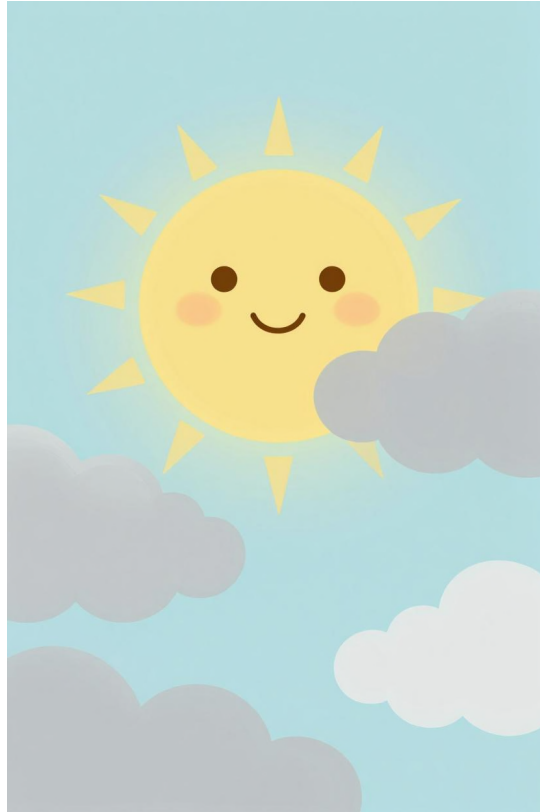


La confiance dans ton cœur

Un album illustré pour les 3-6 ans
d'après Hazrat Inayat Khan



Dans ton cœur il y a une force spéciale que tu as depuis que tu es tout petit, et c'est la confiance !



Le soleil et les nuages

Dans le ciel, il y a un soleil. Il brille toujours, tout le temps. Parfois, des nuages gris passent devant. Le soleil ne disparaît pas. Il attend derrière les nuages.

Ton cœur, c'est comme le soleil. Et les nuages, ce sont les doutes qui disent "est-ce que je vais réussir ?".

Et tu sais, ils ne font pas disparaître le soleil, ils le cachent juste un peu. Ta grande confiance est toujours là, sous les nuages !



Regarder en haut

Parfois, on a peur de manquer de choses. Alors on regarde seulement ce qui est petit, comme ce petit lac. Mais si on lève les yeux vers le ciel... Quand la pluie tombe, encore et encore. On comprend que le ciel donne toujours plus que le petit lac.

Imagine que tu as un petit verre. Même si tu le remplis à la mer, tu n'auras qu'un verre d'eau. Mais si tu as un grand seau, tu peux avoir beaucoup plus !

Ton cœur peut devenir grand aussi !

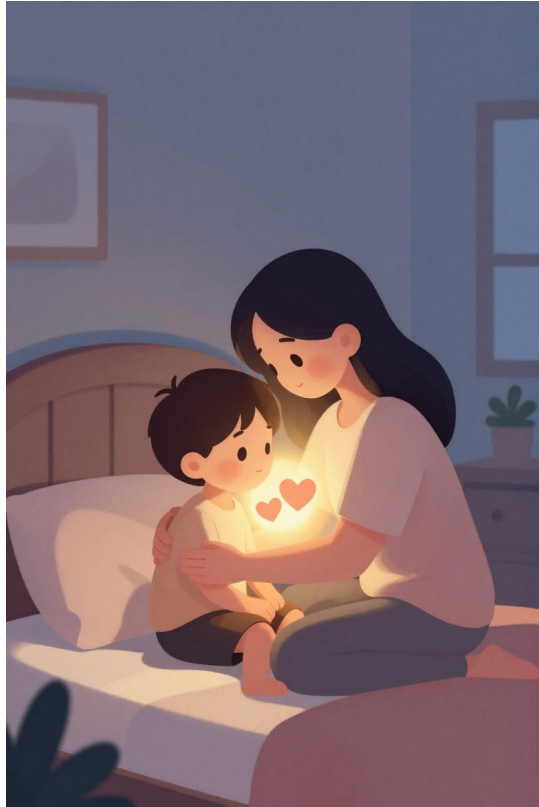


La patience

Une petite graine a besoin de temps pour pousser, mais aussi de l'eau, du soleil, et de la douceur. Il ne faut pas se presser. Doucement, doucement, elle grandit.

Eh bien c'est pareil avant la grande confiance. Il faut être patient.

Quand on patiente, ça aide la confiance à devenir plus forte.



La tendresse

On ne peut pas voir la tendresse. Elle est cachée, comme une lumière dans le cœur. Mais elle est bien là, très forte. Il suffit d'y croire.

On croit facilement à une pilule magique, mais c'est plus dur de croire que Maman ou Papa pensent vraiment à toi !

Le plus important, ce n'est pas ce qu'on voit... c'est la confiance dans le cœur !



La bonne terre

La confiance, ce n'est pas juste penser "je peux le faire !"

La confiance, c'est comme la terre du jardin. Si la terre est belle, les fleurs poussent hautes et joyeuses.

C'est dans la terre du cœur que poussent les plus belles idées.



Souffler sur les nuages

Quand un doute gris arrive, on peut souffler doucement dessus. Un doute... deux doutes... trois doutes...

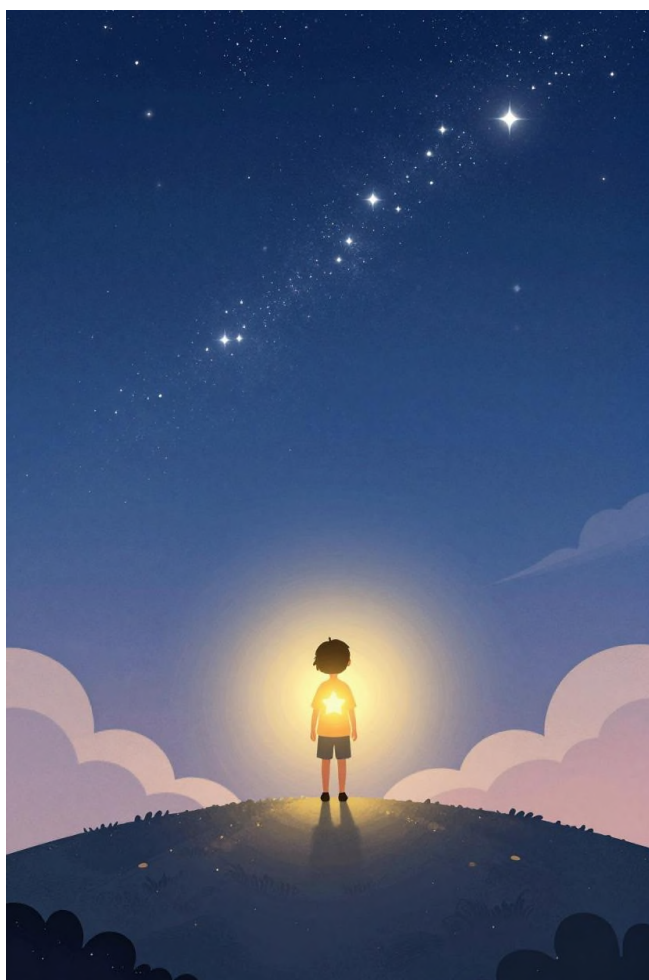
Chaque fois qu'on en souffle un, le soleil revient un peu plus.



La boussole du cœur

Écoute ton cœur - il sait ce qui est bien pour toi !

Ton cœur connaît le chemin. Comme une boussole, il montre toujours ce qui est bon pour toi. Tu peux marcher sans peur, il veille sur toi.



La lumière qui porte tout

Un jour, ta confiance sera si grande qu'elle brillera toute seule. Plus besoin de preuves, plus besoin de promesses. Juste toi, et ta petite lumière qui est devenue très grande. Juste toi, et ta force dans le cœur.