Le petit lac et les yeux du cœur

d'après Murshida Sharifa Goodenough

à partir de 3 ans





Il était une fois un petit lac tout rond, avec une eau si calme et si claire que le ciel vient s'y mirer (refléter) dedans.



Les nuages s'y promènent, les arbres s'y penchent pour se regarder, et les fleurs des berges y dansent doucement. Quand l'eau est tranquille, tout se voit très bien.



Mais quand le vent se fâche, l'eau fait des vagues. Et alors, dans le lac, tout devient drôle et tout tordu.



Pourtant, les arbres n'ontt pas grandi en zigzag. Le soleil n'est pas fâché du tout. C'était juste l'eau qui est toute secouée.



Tu sais quoi ? Dans chacun de nous, il y a aussi un petit lac tout rond, caché dans le cœur.



Quand tu es calme et content, ton petit lac est tout plat et tranquille. Tu vois tout comme il est : ton ami qui te fait coucou, le chien content de te voir.



Mais quand tu es fâché, ou que tu as peur, ou très très fatigué, ton petit lac fait des vagues.

Alors tu crois que le monde entier est fâché aussi. Même les sourires te semblent grondants.

Mais c'est juste ton petit lac qui est secoué.



Alors, on respire un grand coup.

On souffle doucement, comme pour refroidir une soupe. Et le lac redevient tout calme.



Et on regarde encore.

Ah... tout le monde sourit, en fait.



Le petit monsieur Tout Pour Moi

Mais parfois, dans notre petit lac, il y a un petit monsieur caché qui s'appelle Tout Pour Moi.



Quand il se réveille, il dit : celui-là m'a donné un bonbon, c'est le meilleur ami du monde !

Celui-là n'a pas voulu me prêter son camion, ce n'est pas un bon ami du tout !

Mais le petit monsieur Tout Pour Moi se trompe souvent.



Des fois, un ami te fait un gros câlin. Des fois, il préfère jouer un peu ailleurs. Et ça ne change rien : il reste ton ami. Ce n'est pas parce qu'on te donne quelque chose qu'on est gentil. Ce n'est pas parce qu'on te dit non qu'on est méchant.



Pour bien voir les gens, il faut regarder avec les yeux du cœur.
Doucement, sans se presser.



Il y a des personnes qui ont un cœur qui brille. Tu les reconnais tout de suite : quand tu es près d'elles, tu te sens bien.

Ce n'est pas parce qu'elles sont les plus grandes, ou qu'elles ont les plus beaux jouets, ou la plus grande maison.



Et tu sais le plus beau secret ?

Tu peux en faire pousser un, toi aussi, un cœur qui brille.



C'est facile : chaque jour, une toute petite chose. Aujourd'hui, tu partages ton goûter ? Aujourd'hui, tu dis merci tout doucement ? Aujourd'hui, tu attends ton tour ? Chaque petite chose gentille fait grandir la graine... un tout petit peu... et un jour, pouf : ton cœur brille.



On raconte qu'un très grand sage a dit une phrase rigolote :
« Vous êtes le sel qui donne bon goût à la soupe du monde. »

Quand tu es gentil, tout autour de toi a meilleur goût.



Le sel, ça ne se voit pas dans la soupe. Il n'est pas beau, il ne brille pas. Mais sans lui, la soupe est toute fade.

C'est pareil pour un cœur qui brille : ça ne se voit pas sur les photos. Mais tout le monde le sent.



Chaque soir, avant de dormir, tu peux faire comme les grands explorateurs du lac.

Respirer : le lac est calme.

Regarder : mon lac a-t-il fait des vagues aujourd'hui ?

Choisir : demain, je donne quoi à ma graine de soleil ?



Chuuut... on ferme les yeux. Et dans ton cœur, le petit lac dort, tout calme et tout rond, avec le ciel qui se mire dedans. Bonne nuit, petit lac. Bonne nuit, petite graine de soleil.

Alors avant de dormir, la petite vérification du lac



Chaque soir, avec papa ou maman, tu peux faire comme les grands explorateurs du lac :

- 🌙 Respirer — on gonfle le ventre, on souffle doucement : chhhht... le lac est calme.
- 🌙 Regarder — « Aujourd'hui, est-ce que mon lac a fait des vagues ? Est-ce que j'ai cru que quelqu'un était fâché, mais qu'en fait c'était moi qui étais fatigué ? »
- 🌙 Choisir — « Demain, ma petite graine de soleil, je vais lui donner quoi ? Partager ? Dire merci ? Faire un câlin ? »

Et puis, chuuut... on ferme les yeux... et dans ton cœur, le petit lac dort, tout calme et tout rond, avec le ciel qui se reflète dedans.

Bonne nuit, petit lac. Bonne nuit, petite graine de soleil.



Attraper le petit monsieur « Tout Pour Moi ».

En route pour l'école, à la maison, à la garderie, tu cherches trois indices :

- 🦹 Indice n°1 : « J'ai pensé du bien de quelqu'un... parce qu'il m'a donné quelque chose. » *Coin ! Le petit monsieur est passé par là.*
- 🦹 Indice n°2 : « J'ai cru que quelqu'un était fâché... mais c'était moi qui étais fatigué(e). » *Coin ! Encore lui !*
- 🦹 Indice n°3 : « J'ai dit "c'est pas juste" alors que je pensais juste à moi. » *Coin ! Attrapé !*

Quand tu attrapes le petit monsieur, tu gagnes. Et le plus fort, c'est que le petit monsieur n'est jamais puni : tu es le détective qui dit juste « ah ah, c'est toi ! » et le petit monsieur s'assoit sur son nénuphar en rigolant.

Quatrième de couv

Dans un petit lac tout rond, le ciel se reflète tranquillement. Les arbres s'y penchent, les fleurs y dansent. Tout se voit très bien. Mais quand le vent se fâche, hou ! — l'eau fait des vagues, et le monde entier parait tout tordu.

Dans chacun de nous, il y a un petit lac comme ça, caché au creux du cœur. Quand il est calme, on voit les sourires tels qu'ils sont. Quand il est secoué, on croit que tout le monde est fâché. Et parfois, un drôle de petit monsieur s'y installe sur son nénuphar — un monsieur qui croit que les amis sont gentils seulement quand ils lui donnent des bonbons...