

Léo et le panier magique



*Pour tous les enfants qui apprennent
que leurs émotions passent, mais qu'eux, ils restent.*



Ce que je porte

Dans mon panier, j'ai des trésors. Un ours en peluche. Un ballon. Un caillou. Mes trésors sont jolis. Mais moi, je ne suis pas mes trésors.

Je suis quelqu'un, tout doucement.

Mes trésors, je les *porte*.

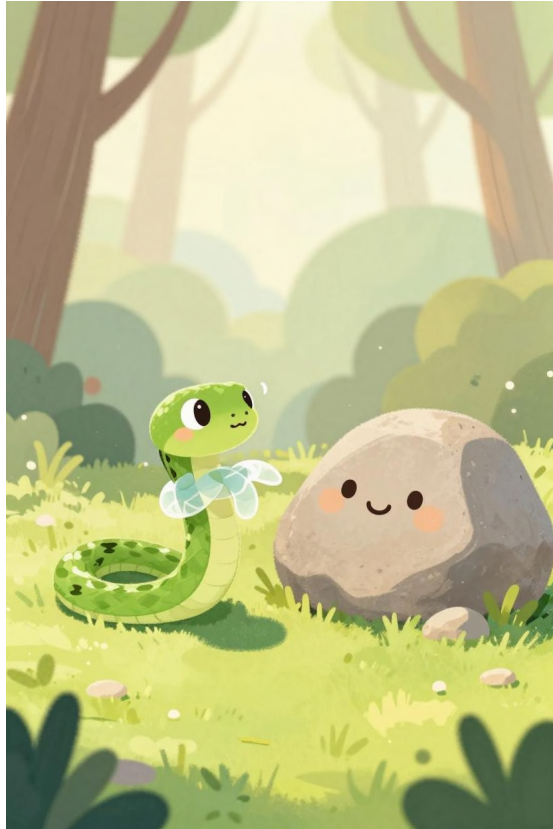


Ce qui passe

Certains jours, j'ai de la colère. Certains jours, j'ai de la tristesse.

Ce sont de petits visiteurs. Comme des bateaux sur l'eau.

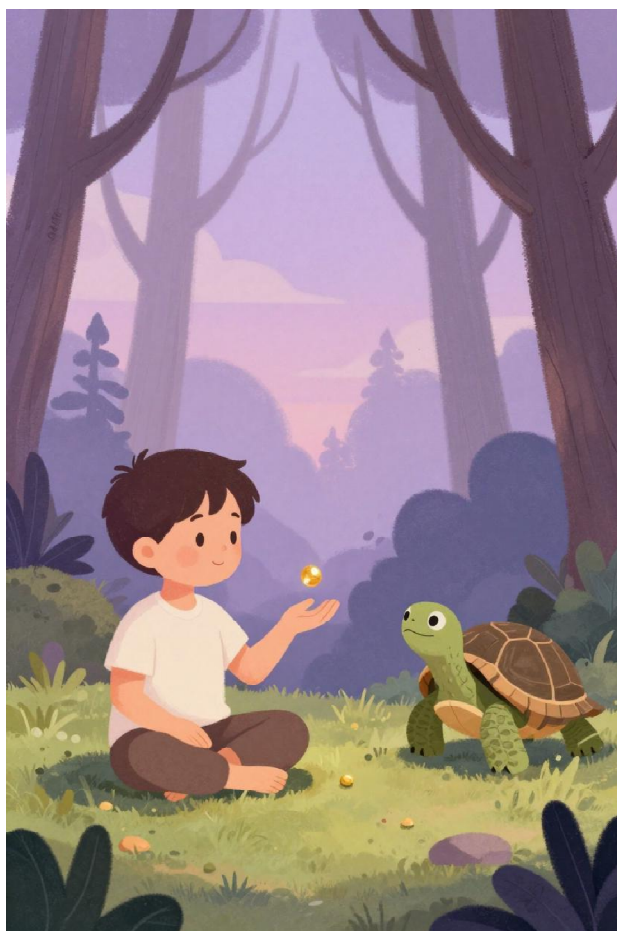
Ils arrivent. Ils s'en vont. Mais moi, je reste.



Léo change de peau

Léo le petit serpent a grandi. Sa peau était trop petite, trop serrée. Alors Léo laisse sa vieille peau sur le rocher. Il sort tout neuf, tout brillant.

Toi aussi, tu peux laisser partir ce qui est trop serré dans ton cœur.



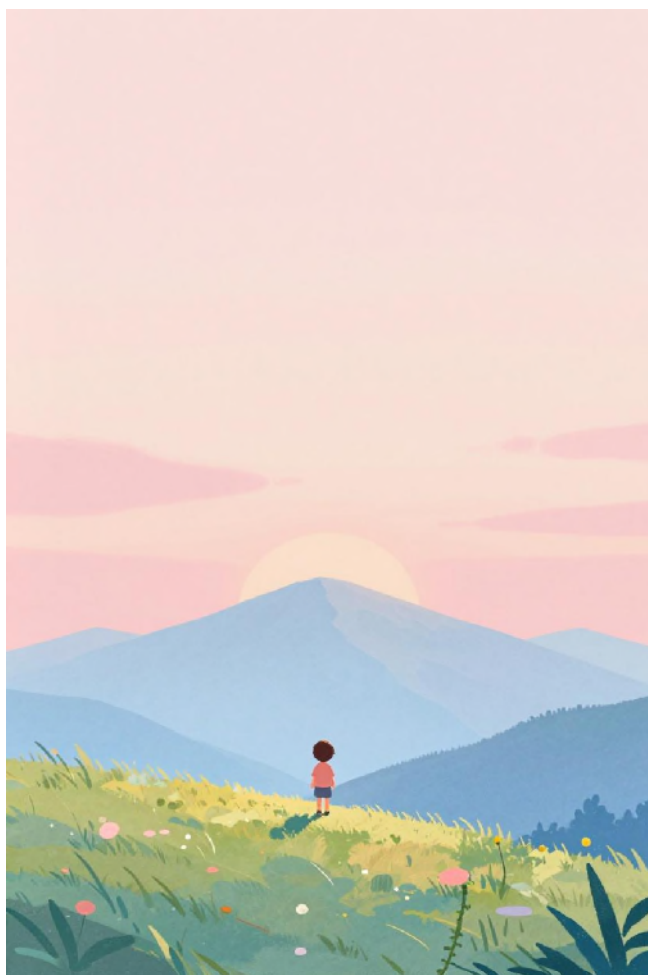
Le caillou doré

Un jour, Soufiane a peur de perdre son beau caillou doré.

Alors, la vieille tortue lui montre :

« Tu le pose doucement, et tu le regarde. »

La peur part avec le caillou.

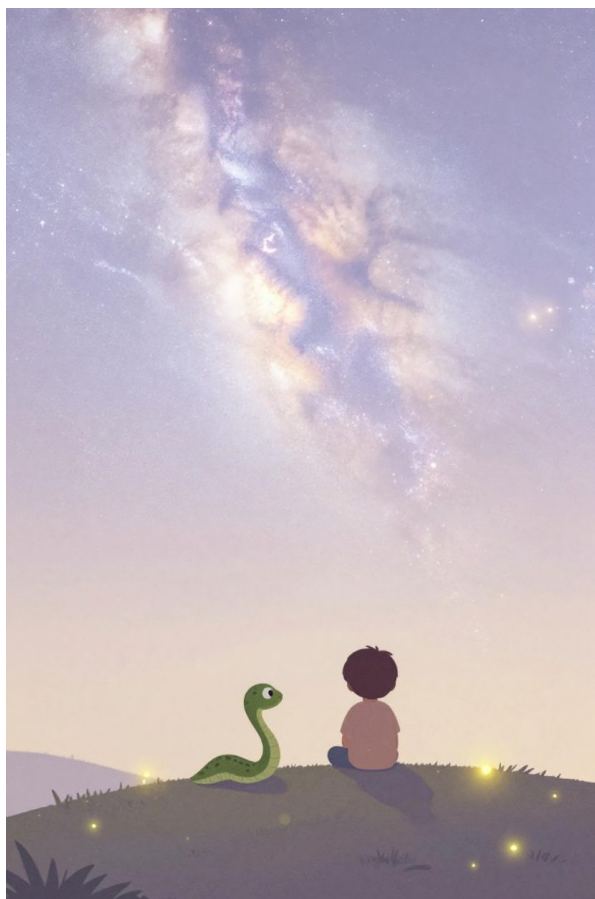


En haut de la colline

Parfois, Soufiane monte sur la colline.

Il ne veut rien. Il n'attend rien. Il regarde les montagnes.

Et là, doucement, il est juste là. Juste lui. Juste heureux.



La nuit immense

Et puis le soir, Léo revient. Et avec Léo, le petit serpent, ils regardent ensemble le ciel.

Plus on laisse aller ce qu'on tient, plus on se sent grand à l'intérieur. Jusqu'à se sentir immense comme le ciel tout entier.

Trois jeux pour jouer avec ça

1. Le jeu du sac magique

- o Dessine sur une feuille ce qui te tracasse aujourd'hui (colère, fatigue, peur...)
- o Range-la dans une boîte
- o Dis : « Ce n'est pas MOI, c'est juste quelque chose que j'ai »

2. La chasse aux « JE SUIS »

- o Pendant la journée, écoute-toi parler
- o Quand tu dis « je suis triste », change en « j'ai de la tristesse »
- o Fais comme si ta tristesse était un ballon rouge que tu peux poser par terre

3. Le serpent qui mue

- o Allonge-toi comme un petit serpent
- o Tourne lentement
- o Imagine que tu quittes tes soucis comme une vieille peau
- o Quand tu te lèves, tu es tout neuf !