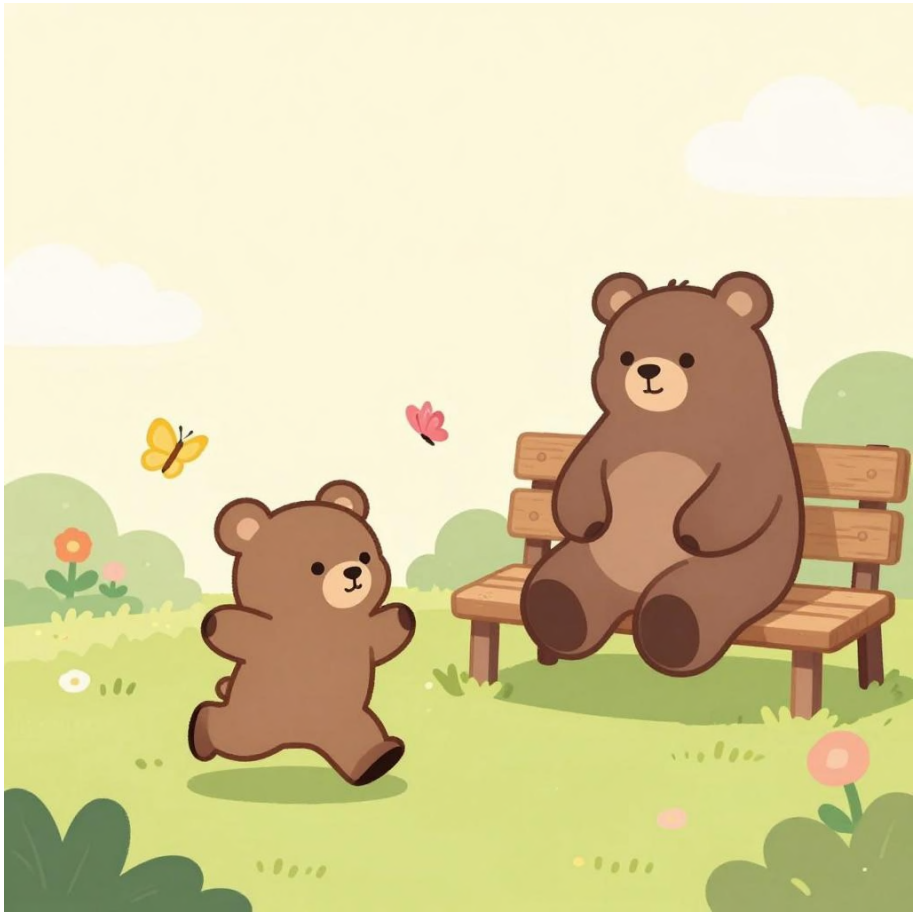
Le Chemin du Cœur

Livre pour tout-petits

D'après Murshida Sharifa Goodenough





C'est l'histoire d'un petit ours qui court partout. Il joue, il saute, il rit.

Sa grand-mère l'aime beaucoup. Elle aime bien les câlins, mais elle ne court plus. Elle s'assied dans son fauteuil, et c'est bien aussi ! Tu vois ? L'enfant joue parce qu'il *aime* jouer. La grand-mère se repose parce qu'elle *aime* être tranquille. Ce n'est pas pareil !



Et toi tu cherches un trésor ?

Il n'est pas sous ton lit, ni dans ton coffre à jouets. Le vrai trésor est ici. Dans ton cœur.

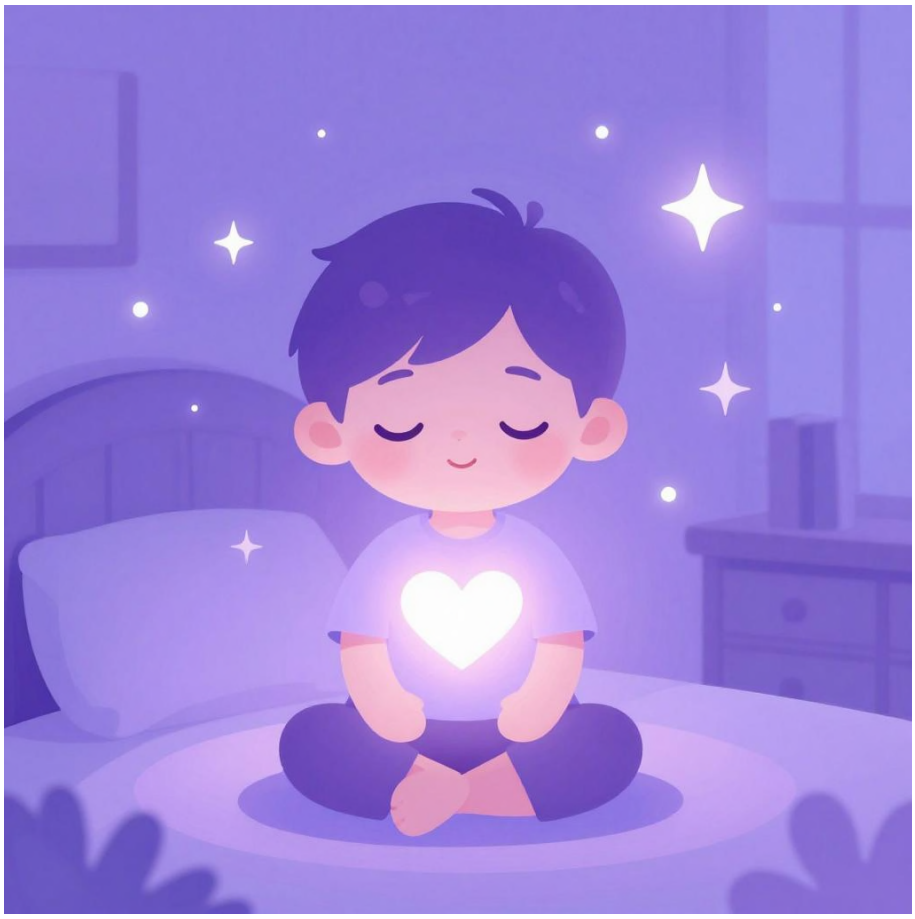
Quand tu fermes tes yeux et que tu te sentes bien tout seul, sans jouet, sans maman, sans papa... juste toi et ton cœur. C'est le vrai trésor. Personne ne peut te le voler !



Les grands, eux aussi, ont un cœur. Parfois ils ont un bobo. Parfois ils sont fatigués. Comme toi.

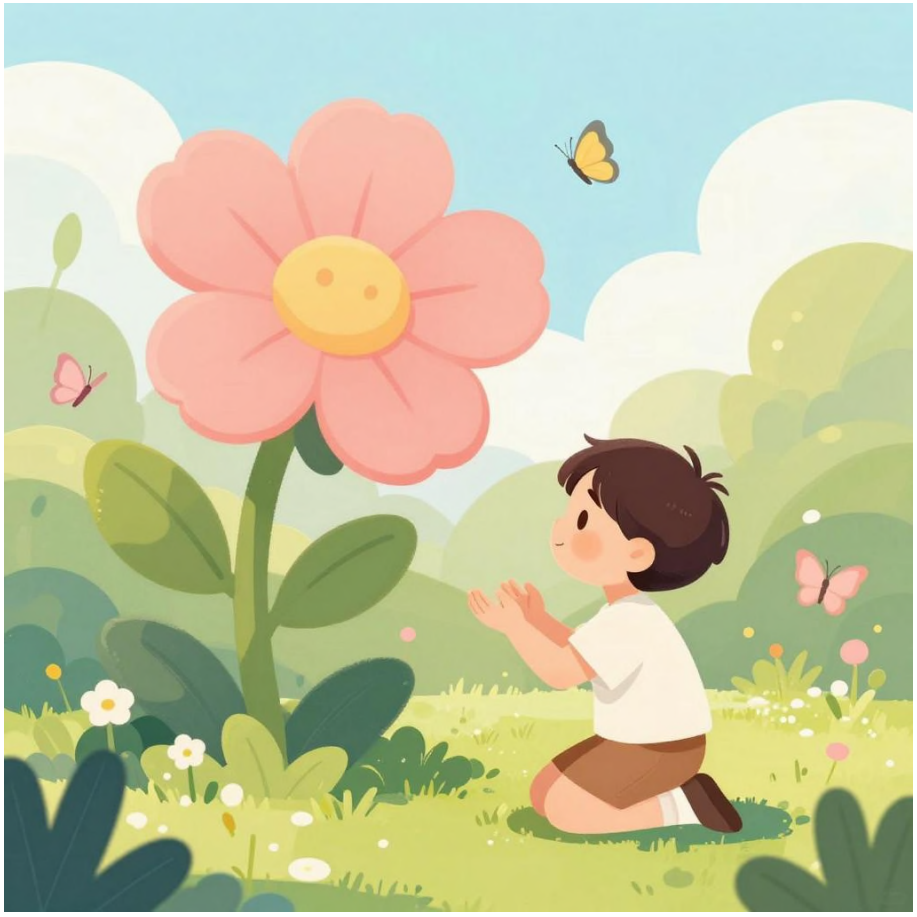
Leur secret ? Leur cœur reste gentil, même quand ils ne vont pas bien.

Et ton cœur, lui, est toujours gentil aussi !



Et voilà un secret :

Tu sais ce qui est magique ? Tes oreilles. Elles entendent ce que les autres n'entendent pas. Quand tu fermes les yeux, tu entends mieux, non ? Et ton cœur, il voit des choses que tes yeux ne voient pas. Et il entend des choses que tes oreilles n'entendent pas. Il voit l'amour. Il voit la beauté. C'est ta magie !



La beauté qu'on n'a pas besoin d'acheter

Tu vois cette fleur ? Tu ne peux pas la mettre dans ta poche.
Mais tu peux l'aimer.

Tu peux la regarder longtemps. Ça suffit pour être heureux.



Respirer comme un ballon

Voici ce qu'on peut faire, toi et moi, maintenant :

1. Assieds-toi bien droit — comme un petit roi
2. Ferme tes yeux — comme si tu dormais un peu
3. Respire lentement — gonfle ton ventre comme un ballon
4. Écoute ton cœur — il fait *boum, boum* doucement
5. Dis-toi : "Je suis bien. Mon cœur est gentil.



La maison du cœur

Ton cœur est une maison.

Quand tu es fatigué, quand tu es triste, tu peux revenir dedans.

C'est ta maison à toi. Tu y es toujours bien.



Et si on revenait ?

- Ton cœur est un trésor
- Il n'a pas besoin de jouets pour être heureux
- Il n'a pas besoin d'être parfait
- Il sait déjà ce que tu aimes vraiment
- Il est là, toujours, même quand tu es triste

Tu peux y retourner quand tu veux.