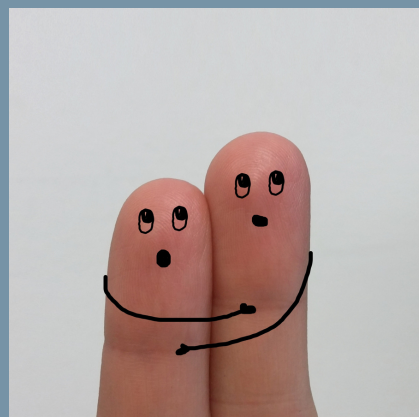




Au revoir, la peur ! - En route avec le poney de ses rêves



D'une certaine manière, le courage t'a un peu abandonné ces dernières semaines.

Il y a en effet des choses qui te font peur : à l'école, sur le chemin de l'école, sur le terrain de sport, en jouant avec les amis. Tu as peur du médecin, du chien du voisin, de la tante Olga à la langue acérée et de bien d'autres choses encore.

Tu dois beaucoup réfléchir à tout ce qui te fait peur.

Et comme tu réfléchis beaucoup, tu as souvent du mal à te concentrer et tu fais des erreurs. Ou bien tu te couches le soir et tu n'arrives pas à t'endormir à force de ruminer.

Là aussi, tu rumines.

Mais comme tu n'aimes pas ruminer, tu prends un crayon et tu commences à dessiner.

Tu dessines une prairie. Elle est entourée d'une haute barrière. Au milieu de la prairie se trouve un poney. Il grignote les herbes et les brins d'herbe de la prairie et mâche. Il mâche lentement et avec concentration. Puis il lève les yeux. Il te regarde avec des yeux clairs, s'approche de toi et dit : "Bonjour".

"Sa-a-lut !", tu réponds.

Tu t'étonnes. Tu n'as encore jamais rencontré un poney qui parle.

Devant l'étonnement, tu oublies d'avoir peur de ce poney miraculeux.

"Qui es-tu ?", demandes-tu.

"Je suis le poney de tes rêves", répond le poney. "Souvent, j'ai visité tes pensées. ... Et maintenant, nous allons faire un tour".

"M-mais, je..." Tu cherches une excuse, car l'idée de monter un poney qui est un poney de rêve te fait peur.

Le poney te regarde avec ses yeux sombres. Ils brillent, les yeux, et comme captivé, tu réponds au regard du poney.

Pendant une, deux, trois minutes, vous vous regardez dans les yeux et tu sens que ta peur diminue un peu.

"Viens", te murmure le poney. "Assieds-toi ! Mets ta peur dans un sac ! Nous l'emporterons avec nous".

En moins de temps qu'il ne faut pour le dire, tu es en selle.

"Et maintenant, nous allons chevaucher dans le monde", dit le poney de rêve.

"Tu seras étonné de voir comme c'est beau".

C'est vrai. Tu t'émerveilles. Le monde a l'air différent depuis le dos d'un poney. Un peu plus petit.

La peur qui gronde dans ton ventre a aussi un peu diminué.

Le poney de vos rêves se met à trotter.

Vous chevauchez à travers la prairie jusqu'à un champ, puis à travers un petit bois jusqu'à la rivière. Au bord de la rivière, vous suivez le chemin jusqu'aux montagnes. La pente devient raide, mais le poney de rêve grimpe d'un pas sûr les étroits sentiers de montagne en passant par les forêts de montagne, les pâturages et les rochers. Vous vous retrouvez enfin au sommet d'une haute montagne.

"Nous avons fait du bon travail", dit le poney de rêve. "Tu ne trouves pas ? Maintenant, ouvre ton sac de peur et disperse tous les grains de peur, les petits cailloux de réflexion et les fils de tremblement qui s'y trouvent. Dis-leur "au revoir" !

Tu acquiesces et tu ouvres le sac. Puis, d'un large élan, tu jettes tous les objets qui te font peur en bas de la montagne.

Une petite peur après l'autre, tu la sors du sac de la peur.

Tu dis "au revoir" et tu la jettes derrière les autres peurs, les petits cailloux et les fils tremblants.

Tu cries : "Au revoir, peur !" "Au revoir !"

Tu ne cesses de crier "Au revoir, peur !" et ton sac de peurs se vide de plus en plus.

Et le sentiment lourd dans le ventre qui accompagne ta peur devient de plus en plus petit à chaque "Au revoir, peur ! Puis elle disparaît complètement.

Ça fait du bien !

Tu souris et le poney de tes rêves te sourit en retour.

Puis vous descendez lentement la colline escarpée pour rentrer chez vous.

"Au revoir, la peur !", dit le poney de rêve lorsque vous arrivez devant la porte d'entrée.

Tu ris et dis toi aussi : "Au revoir, la peur !". Et un peu plus doucement, tu ajoutes un "Au revoir, poney de rêve !

"Tu peux m'appeler quand tu veux", dit le poney de rêve. "Souviens-toi de ça quand tu devras à nouveau ruminer ! Promis ?"

"Promis", dis-tu en faisant signe au poney qui trotte lentement dans la rue.