



Le petit lapin tout blanc qui voulait vivre en paix

Il était une fois, il y a très longtemps, un papa et une maman lapins qui avaient beaucoup de petits enfants lapins, de toutes les couleurs : des jaunes, des bleus, des noirs, des gris, des roux, des bruns, des picotés, des barbouillés, des tachetés, etc. Mais, parmi eux, il y en avait un, le plus petit, qui était tout blanc, tout blanc. Il était aussi blanc que la neige qui brille sous le soleil par un bel après-midi d'hiver. Cette famille de lapins vivait, avec d'autres familles, dans une immense forêt remplie de grands sapins verts, de magnifiques cèdres et de très beaux bouleaux qui permettaient aux oiseaux d'y construire leur nid. Les familles de lapins, de leur côté, construisaient leur maison sous les branches des cèdres pour se protéger de la pluie et de la neige. Parfois, le petit lapin tout blanc était laissé seul par ses frères, par ses sœurs, et même par ses amis, simplement parce qu'il n'était pas comme les autres. Il était tout blanc. À cause de sa différence, il arrivait souvent que personne ne veuille jouer avec lui. Il était seul et ne se sentait pas aimé. Cela le rendait très triste. D'autres fois, on se moquait du petit lapin tout blanc car il était plus petit que tous les autres. On lui disait des mots méchants, des mots qui lui faisaient de la peine dans son cœur. Quand le soir arrivait et que le soleil donnait lentement sa place à la lune, le petit lapin tout blanc n'arrivait pas à dormir. Il ruminait dans sa tête tout ce que ses frères, ses sœurs et les autres lapins de son âge lui avaient dit et qui l'avait blessé ou meurtri : toute la journée on lui mordait ses petites oreilles, on pinçait ses pattes, on tapait sur son dos, etc. Le petit lapin tout blanc détestait cela, il avait mal mais il ne savait pas quoi faire pour arrêter cela. Il détestait tout le monde. Triste, il regardait les ombres des animaux avancer dans la nuit, il rêvait de vivre en harmonie, il rêvait d'une vie meilleure.

Un beau matin, le petit lapin tout blanc qui était triste et fâché de vivre dans la brouille décida d'aller se promener loin dans la forêt. Pendant cette promenade, le petit lapin tout blanc espérait trouver quelqu'un qui pourrait l'aider à mieux vivre et à le débarrasser de sa peine et de sa colère. Après une longue marche dans les grands sentiers de la forêt, le petit lapin tout blanc passa près de la tanière du renard. Il savait que le renard était rusé alors il décida de lui demander conseil.



- « Bonjour Monsieur Renard ! Je suis le petit lapin tout blanc et je veux vivre en paix. Est-ce que vous pourriez me donner un petit conseil car je sais que vous êtes rusé ? » Le Renard rusé, après avoir écouté l'histoire du petit lapin tout blanc, lui dit ceci : « Je trouve cela très bien que tu essaies de vivre en paix, de trouver des solutions aux problèmes que tu vis. Quand j'étais jeune, je n'étais pas aussi rusé qu'aujourd'hui. Avec le temps, j'ai appris à me calmer quand je suis fâché, contrarié ou peiné.

Maintenant, quand je suis en conflit, quand on me fait mal ou quand on ne pense pas comme moi et que je sens monter ma colère, je m'arrête, je me mets un peu à l'écart, je ferme les yeux et je fais lentement de grandes respirations en essayant d'imaginer qu'il y a une belle lumière bleue tout autour de moi. Cela m'aide beaucoup à retrouver mon calme.

Et quand je suis apaisé, je reviens pour régler le conflit en parlant tranquillement. » Le petit lapin tout blanc, heureux d'avoir maintenant un conseil pour vivre en paix, dit merci au Renard rusé et repartit dans la forêt. Le Renard rusé, tout souriant, cria au petit lapin tout blanc : « Souviens-toi, tu peux prendre trois grandes respirations pour redevenir calme. Cela chassera ta peine et ta colère et te rendra plus heureux. Tu inspires par le nez et tu expires par la bouche, petit ami lapin tout blanc. »

Un peu plus loin, le petit lapin tout blanc rencontra Madame La Chouette. Il avait déjà entendu parler de cette dame. Les animaux de la forêt disent qu'elle est d'une grande douceur. Il décida alors de lui demander conseil. - « Bonjour Madame La Chouette ! Je suis le petit lapin tout blanc et je veux vivre en harmonie. Est-ce que vous pourriez me donner un petit conseil car j'ai entendu dire que vous ne vous disputiez jamais ? » - « Oh ! Tu sais, il m'arrive parfois de me disputer.

Cependant, j'essaie toujours de régler le problème en discutant avec l'autre, avec la parole. Et je mets mes poings dans les poches. Je prends le temps de voir avec l'autre quelle est la difficulté que nous avons ensemble, comment nous nous sentons au fond de nous et ce que nous aimerions changer ou améliorer. Et bien souvent nous arrivons à trouver des solutions pour mettre fin à la dispute. Bien sûr, nous choisissons la meilleure solution et la meilleure solution, c'est celle qui plaît autant à lui qu'à moi. »

- « Et c'est comme cela que vous pouvez vivre en harmonie ? » - « Oui, c'est comme cela que j'ai beaucoup de plaisir à vivre avec les autres.

Maintenant, tu as un bon conseil pour vivre en paix. Souviens-toi, tu peux utiliser ta langue, ta voix et ton imagination pour trouver des solutions. Tu peux être certain que ça fonctionne ! » Le petit lapin tout blanc remercia Madame La Chouette et continua sa marche dans la forêt. Il était heureux de connaître un nouveau truc qui lui paraissait si magique.

Un peu plus tard, il croisa le vieux Lynx. Ce chat sauvage avait la réputation de savoir écouter attentivement les autres : - « Bonjour Monsieur Lynx ! Je suis le petit lapin tout blanc et je veux vivre en paix. Est-ce que vous pouvez m'aider ? » Le vieux Lynx le regarda et lui adressa la parole : - « Avec mes yeux de lynx, je peux voir des choses que tu ne vois pas. Je sais que tu cherches des façons de vivre en paix, alors écoute-moi. Quand j'étais jeune, je gardais en dedans de moi ce qui me dérangeait, j'étais souvent fâché ou triste et je ne le disais à personne. Je boudais seul dans mon coin. Et puis, je ne pensais qu'à moi. Je me fichais bien des autres. Mais aujourd'hui, vois-tu, j'ai appris à dire aux autres ce que je pense, ce que je veux et comment je me sens. De plus, je demande aux autres ce qu'ils voient, ce qu'ils veulent et ce qu'ils ressentent dans leur cœur parce ce que ça m'intéresse. Comme cela je les connais mieux et ils me connaissent mieux. Je me rends compte qu'ils sont un peu comme moi et ils se rendent compte que je suis un peu comme eux. Je les comprends bien mieux et ils me comprennent bien mieux. Ils ne me font plus peur et je ne leur fais plus peur. C'est bien comme cela que je peux vivre aujourd'hui en harmonie avec les autres. Crois-moi ! En parlant aux autres de tes pensées, de tes désirs, de tes sentiments et en les écoutant avec respect te parler d'eux-mêmes, tu éviteras bien des disputes et tu vivras plus joyeux dans ce monde. » Le petit lapin tout blanc remercia le vieux lynx et retourna chez lui.

Près de sa maison, il rencontra quelques-uns de ses amis qui le taquinèrent comme avant, lui dirent des mots méchants, rirent de lui parce qu'il était tout petit et tout blanc. Le petit lapin tout blanc prit alors trois grandes respirations et imagina en fermant les yeux une lumière bleue autour de lui.



Se sentant calme, il se dirigea vers les petits moqueurs pour leur parler tranquillement. Il leur demanda pourquoi ils faisaient cela et leur dit que tous ces mots le rendaient triste. Il leur dit aussi comment il voulait être traité. Ensemble, ils trouvèrent une solution pour que tous soient contents. Après cela, le petit lapin tout blanc rentra à la maison tout joyeux. Il raconta alors son aventure à ses parents : comment il pouvait redevenir calme en suivant le conseil de Monsieur Renard, comment il pouvait maintenant parler pour régler ses disputes en faisant comme Madame La Chouette lui avait dit, comment il pouvait tenir compte de lui et des autres pour vivre en harmonie comme le lui avait suggéré le vieux Lynx. Ses parents l'écoutèrent avec attention. Ils avaient eu très peur quand ils s'étaient rendu compte qu'il avait disparu car ils l'aimaient beaucoup. Maintenant ils étaient heureux au fond de leur cœur de voir combien il avait changé et qu'il avait gagné de la confiance en lui. Ils l'embrassèrent tendrement avant de l'inviter à aller au lit. En le bordant son père lui dit qu'il était fier de lui. Il lui donna un quatrième conseil : celui de prendre un peu de temps chaque soir pour repenser aux trois conseils qu'il avait reçus de ses sages amis et aux occasions qu'il avait eues dans la journée de les utiliser. Cette nuit-là, le petit lapin tout blanc fit de merveilleux rêves car il vivait maintenant dans un monde qui ne lui faisait plus peur, ni triste, ni fâché. Dans son cœur il y avait la paix.

