

Histoires et métaphores

Recueillies par Bruno Fortin, psychologue, 2011

1. Planifier son temps
2. L'aide de Dieu
3. La jarre abimée
4. La soupe de cailloux
5. L'arbre magique
6. Le mauvais caractère
7. La tasse de thé
8. Le travail d'équipe
9. Manger avec des baguettes
10. La pierre précieuse d'un sage
11. Chance ou malchance
12. L'arbre à soucis
13. L'âne et le fermier
14. Plaire à autrui
15. Le casseur de cailloux
16. Les deux souris
17. Le vrai, le bon et l'utile
18. Le bol de bois
19. Le non-voyant
20. Le flocon de neige
21. La course de grenouille
22. L'étoile de mer
23. Le billet de valeur
24. Tante Irma
25. L'autobus
26. Le tir à la corde
27. Le voyageur et le fermier
28. Le danger
29. La grenouille habituée
30. Le magicien des peurs
31. La pierre philosophale
32. Le renard estropié
33. Les béquilles
34. Fernand
35. Les pauvres
36. Grand Tom
37. Le verre d'eau
38. La hutte en feu
39. Le soleil et la lune
40. La connaissance
41. Le reflet du lion
42. L'éléphant attaché
43. L'ours
44. La surdité
45. L'autre côté
46. La lune et le soleil
47. Le petit deuxième
48. Les aveugles
49. Le cocon
50. Le pouvoir des mots
51. Libérer l'ange
52. Carottes, œufs ou cafés
53. La longueur du nez de l'empereur
54. Le morceau de bois
55. Qu'est-ce qui bouge ?
56. Le deuil

1. Planifier son temps...

Un jour, un vieux professeur de l'École Nationale d'Administration (ENAP) fut engagé pour donner une formation sur la planification efficace de son temps, à un groupe constitué d'une quinzaine de dirigeants de grosses compagnies nord-américaines. Ce cours constituait l'un des cinq ateliers de leur journée de formation et le vieux professeur n'avait donc qu'une heure pour "passer son message".

Debout devant ce groupe d'élite, le vieux prof les regarda, un par un, lentement, puis il leur dit : "Nous allons réaliser une expérience". Il sortit de dessous le bureau un immense pot en verre qu'il posa délicatement en face de lui. Puis, il sortit encore une douzaine de cailloux gros comme des balles de tennis et les plaça délicatement, un par un, dans le grand pot.

Lorsque le pot fut rempli jusqu'au bord et qu'il fut impossible d'y ajouter un caillou de plus, il leva lentement les yeux vers les élèves et leur demanda :

"Est-ce que ce pot est plein ?" Tous répondirent : "OUI".

Il attendit quelques secondes et ajouta : "Vraiment ?" Alors, il se pencha à nouveau et sortit de dessous le bureau un récipient rempli de petits graviers. Avec minutie, il versa ce gravier sur les gros cailloux puis brassa légèrement le pot. Les morceaux de gravier s'infiltrèrent entre les cailloux... jusqu'au fond du pot.

Le vieux prof leva à nouveau les yeux vers son auditoire et redemanda : »Est-ce que ce pot est plein ?" Cette fois, ces brillants élèves commençaient à comprendre son manège. L'un d'eux répondit : "Probablement pas !" "Bien !" répondit le vieux prof. Il se pencha de nouveau et cette fois, sortit de sous la table un petit récipient rempli de sable fin. Il versa le sable dans le pot. Le sable alla remplir les espaces entre les gros cailloux et le gravier.

Encore une fois, il demanda : "Est-ce que ce pot est plein ?" Cette fois, sans hésiter et en chœur, les brillants élèves répondirent : "NON" "Bien !" répondit le vieux prof.

Et comme s'y attendaient ses prestigieux élèves, il prit le pichet d'eau qui était sur la table et remplit le pot jusqu'à ras bord. Le vieux prof leva alors les yeux vers son groupe et demanda : "Quelle grande vérité nous démontre cette expérience ?"

Pas fou, le plus audacieux des élèves, songeant au sujet de ce cours, répondit : "cela démontre que même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on le veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous, plus de choses à faire." "Non" répondit le vieux prof. "Ce n'est pas cela. La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : Si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous ensuite. " Il y eut un profond silence, chacun prenant conscience de l'évidence de ces propos.

Le vieux prof leur dit alors : "quels sont les gros cailloux dans votre vie ? Est-ce votre santé ? , Votre famille ? , Vos amis ? , Réaliser vos rêves ? , Faire ce que vous aimez ? , Apprendre ? , Défendre une cause ? , Vous relaxer ? , Prendre du temps pour vous ? , Ou... tout autre chose ? Ce qu'il faut retenir c'est l'importance de mettre ses gros cailloux en premier dans sa vie, sinon on risque de ne pas réussir... sa vie. Si on donne priorité aux peccadilles (le gravier, le sable) on remplira sa vie de peccadilles et on n'aura plus suffisamment de temps précieux à consacrer aux éléments importants de sa vie. Alors n'oubliez pas de vous poser à vous-mêmes la question : "Quels sont les gros cailloux dans ma vie ?"... ensuite, mettez-les en premier dans votre pot (vie)"

D'un geste amical de la main, le vieux prof salua son auditoire et lentement quitta la salle.

Covey, Stephen R., Merrill, A. Roger et Merrill, Rebecca R. Priorité aux priorités. Paris, Éditions générales F1RST, 1995, p. 112-113.

2. L'aide de Dieu !

Un jour, un village fut balayé par un raz-de-marée. Il y avait là un homme qui avait grimpé sur le toit de sa maison, en attendant les secours. Quand arriva la barque de l'équipe de sauvetage, il y avait déjà de l'eau jusqu'au toit, Les sauveteurs, qui eurent un mal fou à s'approcher de la maison, crièrent à l'homme de se dépêcher de monter dans le bateau. A quoi celui-ci se contenta de répliquer : " Non, non. C'est Dieu qui viendra à mon secours."

En attendant, les eaux continuaient à monter de plus en plus et l'homme dut grimper encore plus haut sur son toit. Bravant le courant et les turbulences, une autre équipe de secouristes parvint jusqu'à la maison et les sauveteurs firent une nouvelle tentative pour convaincre l'homme de monter dans la barque. L'homme s'obstinait toujours à répéter qu'il priait Dieu et qu'il était sûr qu'Il viendrait le sauver. Au bout d'un moment, l'eau finit par recouvrir le toit et l'homme se jucha sur la faîte; il n'y avait plus que sa tête qui dépassait des eaux.

Un hélicoptère arriva à la rescousse, juste au-dessus de lui. On lui lança une échelle de corde en l'incitant à monter au plus vite. Mais l'homme ne voulait rien savoir : il attendait toujours que Dieu vienne le sauver... Tant et si bien qu'il finit par disparaître sous les eaux et par périr noyé.

Arrivé au ciel, il alla se plaindre à Dieu en lui reprochant de n'avoir rien fait pour le sauver. A quoi Dieu répliqua : " Mais bien sûr que si ! Je t'ai envoyé deux barques et un hélicoptère."

3. La jarre abîmée

Un porteur d'eau indien avait deux grandes jarres, suspendues aux 2 extrémités d'une pièce de bois qui épousait la forme de ses épaules. L'une des jarres avait un éclat, et, alors que l'autre jarre conservait parfaitement toute son eau de source jusqu'à la maison du maître, l'autre jarre perdait presque la moitié de sa précieuse cargaison en cours de route. Cela dura 2 ans, pendant lesquels, chaque jour, le porteur d'eau ne livrait qu'une jarre et demi d'eau à chacun de ses voyages.

Bien sûr, la jarre parfaite était fière d'elle, puisqu'elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faille. Mais la jarre abîmée avait honte de son imperfection et se sentait déprimée parce qu'elle ne parvenait à accomplir que la moitié de ce dont elle était censée être capable. Au bout de 2 ans de ce qu'elle considérait comme un échec permanent, la jarre endommagée s'adressa au porteur d'eau, au moment où celui-ci la remplissait à la source.

« Je me sens coupable, et je te prie de m'excuser. » « Pourquoi ? » demanda le porteur d'eau. « De quoi as-tu honte ? » « Je n'ai réussi qu'à porter la moitié de ma cargaison d'eau à notre maître, pendant ces 2 ans, à cause de cet éclat qui fait fuire l'eau. Par ma faute, tu fais tous ces efforts, et, à la fin, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts », lui dit la jarre abîmée.

Le porteur d'eau fut touché par cette confession, et, plein de compassion, répondit: « Pendant que nous retournons à la maison du maître, je veux que tu regardes les fleurs magnifiques qu'il y a au bord du chemin ». Au fur et à mesure de leur montée sur le chemin, au long de la colline, la vieille jarre vit de magnifiques fleurs baignées de soleil sur les bords du chemin, et cela lui mit du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, elle se sentait toujours aussi mal parce qu'elle avait encore perdu la moitié de son eau.

Le porteur d'eau dit à la jarre « T'es-tu rendu compte qu'il n'y avait de belles fleurs que de TON côté, et presque aucune du côté de la jarre parfaite? C'est parce que j'ai toujours su que tu perdais de l'eau, et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de fleurs de ton coté du chemin, et, chaque jour, tu les as arrosées tout au long du chemin. Pendant 2 ans, j'ai pu grâce à toi cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais pu trouver des fleurs aussi fraîches et gracieuses. »

4. La soupe de cailloux

Pendant une grande famine du moyen-âge, un homme arriva dans un petit village. On lui dit « Passez votre chemin, Monsieur il n'y a rien à manger ici ». Les habitants cachaient leurs réserves de nourriture et ne voulaient pas les partager.

« Oh mais je ne demande rien à manger, j'invite tous ceux qui le veulent à manger de la bonne soupe ce soir. »

Et, joignant le geste à la parole, il découvrit un grand chaudron. Il demanda un coup de main pour le sortir de son chariot. Il était incroyablement lourd.

« Il y a tout ce qu'il faut là-dedans dit-il, j'ai juste besoin d'eau. »

On lui apporta de l'eau et il l'installa au-dessus d'un grand feu.

La nouvelle fit bientôt le tour du village.

Tout le monde regardait de derrière sa fenêtre.

L'homme demanda: « Savez-vous qui pourrait nous donner un peu de choux? C'est tellement meilleur avec des choux ! »

Un jardinier s'avança: il avait un chou qu'il avait caché. Il le donna volontiers pour avoir autant de soupe qu'il en voulait.

« Maintenant, si nous avons un morceau de bœuf salé, cela ferait une soupe de roi ! »

Le boucher s'exécuta, trouvant un morceau de bœuf salé qu'il avait dans sa réserve.

Oignons, patates, carottes, champignons...

Il continua à « améliorer » ainsi sa soupe magique.

Quand vint l'heure de la déguster, elle était délicieuse et tout le monde en eut le ventre plein.

Et l'homme passa au village suivant...

5. L'arbre magique

Un voyageur très fatigué s'assit à l'ombre d'un arbre sans se douter qu'il venait de trouver un arbre magique, "l'Arbre à Réaliser des Souhaits".

Assis sur la terre dure, il pensa qu'il serait bien agréable de se retrouver dans un lit moelleux. Aussitôt, ce lit apparut à côté de lui.

Étonné, l'homme s'y installa en disant que le comble du bonheur serait atteint si une jeune fille venait masser ses jambes percluses. La jeune fille apparut et le massa très agréablement.

« J'ai faim, se dit l'homme, et manger en ce moment serait à coup sûr un délice. » Une table surgit, chargée de nourritures succulentes.

L'homme se régala. Il mangea et il but. La tête lui tournait un peu. Ses paupières, sous l'action du vin et de la fatigue, s'abaissaient. Il se laissa aller de tout son long sur le lit, en pensant encore aux merveilleux événements de cette journée extraordinaire. « Je vais dormir une heure ou deux, se dit-il. Le pire serait qu'un tigre passe par ici pendant que je dors. »

Un tigre surgit aussitôt et le dévora."

6. Le mauvais caractère

Un petit garçon avait mauvais caractère son père lui donna un paquet de clous et lui dit que chaque fois qu'il se mettrait en colère, il devrait planter un clou dans la clôture. Le premier jour, le petit garçon en avait planté 37. Et cela diminua graduellement. Il découvrit qu'il était plus facile de se mettre en colère que de planter des clous dans la clôture. Finalement, vient le jour où le petit garçon ne se mit plus du tout en colère. Il en informa son père qui lui demanda d'arracher un clou pour chaque jour où il s'était mis en colère.

Les jours passèrent et finalement le jeune garçon fut à même de dire à son père que tous les clous étaient arrachés. Le père prit son fils par la main et le conduisit jusqu'à la clôture.

PARFAIT, mon fils, mais regarde les trous que les clous ont laissés dans la clôture. Cette clôture ne sera jamais plus la même. Quand tu dis des paroles sous le coup de la colère, elles laissent des cicatrices, tout comme ici, tu peux poignarder quelqu'un et puis retirer ton couteau. Peu importe le nombre de fois que tu diras: je le regrette, la blessure, est toujours là. Une blessure verbale n'est pas moins grave qu'une blessure physique.

Pensez-y bien

7. La tasse de thé

Il était une fois, en Inde, un grand maître spirituel, un Mahatma, qui vivait au plus profond de la forêt. Un savant vint un jour lui rendre visite. Il était très pressé et demanda au Mahatma: « Vénérable sage, pouvez-vous

m'enseigner la méditation? » Le Mahatma lui sourit et dit: « Pourquoi êtes-vous si pressé? Asseyez-vous, détendez-vous et prenez une tasse de thé. Nous discuterons ensuite, nous avons le temps. » Mais le savant était agité et impatient. Il répondit: « Pourquoi pas maintenant? Dites-moi quelque chose au sujet de la méditation! » Le Mahatma insista néanmoins pour que le savant s'assoie, se détende prenne une tasse de thé avant d'aborder le sujet.

Le visiteur dû céder et finit par s'asseoir. Il lui fut toutefois impossible de se détendre; il parlait sans arrêt. Le Mahatma prit son temps. Il prépara le thé et revint auprès du savant qui l'attendait avec impatience. Il lui tendit une tasse et une soucoupe, puis se mit à verser le thé. La tasse se remplit, déborda, mais le Mahatma ne cessait pas de verser. Le savant cria: « Que faites-vous? La tasse est pleine? Arrêtez! » Mais le Mahatma continuait. Le thé déborda dans la soucoupe, puis se mit à couler sur le sol. Le savant cria de toutes ses forces: « Hé! Êtes-vous aveugle? Ne voyez-vous pas que la tasse est pleine et ne peut contenir une goutte de plus? »

Le Mahatma sourit et cessa de verser. « C'est juste, dit-il, la tasse est pleine et ne peut contenir une goutte de plus. Tu sais donc qu'une tasse pleine ne peut recevoir davantage. Comment pourrais-tu alors, toi qui débordes de connaissances, m'écouter lorsque je parle de méditation? C'est impossible. Fais de la place, d'abord, dans ton esprit et ensuite, je te dirai ce que je peux faire pour toi. »*

Plante, Charlotte. *Encore la vie devant soi. Quitter se réorienter et repartir.* Ville Mont-Royal : Novalis, (2000), p. 108

8. Le travail d'équipe

Lorsque les oies volent en formation, elles vont environ 70 % plus vite que lorsqu'elles volent seules.

Les oies partagent la direction. Lorsque la meneuse fatigue, elle reprend sa place dans le V et une autre prend la tête.

Les oies tiennent compagnie à celles qui tombent. Lorsqu'une oie malade ou faible doit quitter la formation de vol, au moins une autre oie se joint à elle pour l'aider et la protéger.

En faisant partie d'une équipe, nous aussi nous pouvons faire beaucoup plus et beaucoup plus rapidement. Les mots d'encouragement et d'appui (comme les cris de l'oie) contribuent à inspirer et à stimuler ceux qui sont en première ligne, les aidant à soutenir le rythme, les tensions et la fatigue quotidienne.

Il y a enfin la compassion et l'altruisme envers ceux qui appartiennent à l'ultime équipe que représente l'humanité...

La prochaine fois que vous verrez une formation d'oies, rappelez-vous que c'est à la fois un enrichissement, un défi et un privilège que d'être membre à part entière d'une équipe.

9. Manger avec des baguettes

Un mandarin partit un jour dans l'au-delà. Il arriva d'abord en enfer. Il vit beaucoup de personnes attablées devant des plats de riz ; mais toutes mouraient de faim, car elles avaient des baguettes longues de deux mètres et ne pouvaient s'en servir pour se nourrir.

Puis, il alla au ciel. Là aussi, il vit beaucoup de personnes attablées devant des plats de riz ; toutes étaient heureuses et en bonne santé. Elles avaient également des baguettes longues de deux mètres, mais chacune s'en servait pour nourrir la personne qui était assise en face d'elle.

Plante, Charlotte. *Encore la vie devant soi. Quitter se réorienter et repartir.* Ville Mont-Royal : Novalis, p. 166.

10. La pierre précieuse d'un sage

Un jour, une vieille sage qui se promenait dans les montagnes trouva une pierre précieuse au pied d'une cascade. Le lendemain, elle rencontra un voyageur qui avait faim et partagea avec lui la nourriture qu'elle avait dans son sac. Le voyageur affamé vit la pierre précieuse dans le sac entrouvert de la vieille sage, l'admira et demanda à la sage de la lui donner. La femme lui tendit la pierre sans aucune hésitation.

Le voyageur repartit, heureux de sa bonne fortune. Il savait que la pierre valait assez pour le faire vivre durant toute sa vie.

Quelques jours plus tard, cependant, il revint dans les montagnes à la recherche de la vieille sage. Lorsqu'il la trouva, il lui remit la pierre et dit : « J'ai réfléchi. Je sais combien vaut cette pierre, mais je vous la redonne dans l'espoir que vous m'offriez quelque chose de plus précieux encore. Si vous le pouvez, donnez-moi ce que vous avez en vous qui vous a permis de me donner la pierre. »

Lenehan, Arthur (1994). *The Best of Bits & Pieces.* Economics Press, 212 pages.

11. Chance ou malchance

Un habitant du nord de la Chine vit un jour son cheval s'échapper et passer de l'autre côté de la frontière. Le cheval fut considéré comme perdu. À ses voisins qui venaient lui présenter leur sympathie, le vieil homme répondit : - La perte de mon cheval est certes un grand malheur. Mais qui sait si dans cette malchance ne se cache pas une chance ?

Quelques mois plus tard, le cheval revint accompagné d'une magnifique jument. Les voisins félicitèrent l'homme, qui leur dit impassible : - Est-ce une chance, ou est-ce une malchance ? Le fils unique du vieil homme fut pris d'une véritable passion pour la jument. Il la montait très souvent et finit un jour par se casser la jambe pour de bon. Aux condoléances des voisins, l'homme répondit, imperturbable : - Et si cet accident était une chance pour mon fils ?

L'année suivante les Huns envahirent le nord du pays. Tous les jeunes du village furent mobilisés et partirent au front. Aucun n'en revint. Le fils estropié du vieil homme, non mobilisable, fut le seul à échapper à l'hécatombe.

(D'après Hoài-Nam-Tu)

12. L'arbre à soucis

Un jour, j'ai retenu les services d'un menuisier pour m'aider à restaurer ma vieille grange. Après avoir terminé une dure journée au cours de laquelle une crevaison lui avait fait perdre une heure de travail, sa scie électrique avait rendu l'âme, et, pour finir, au moment de rentrer chez lui, son vieux pick up refusait de démarrer. Je le reconduisis chez lui et il demeura froid et silencieux tout au long du trajet. Arrivé chez lui, il m'invita à rencontrer sa famille.

Comme nous marchions le long de l'allée qui conduisait à la maison, il s'arrêta brièvement à un petit arbre, touchant le bout des branches de celui-ci de ses mains. Lorsqu'il ouvrit la porte pour entrer chez lui, une étonnante transformation se produisit. Son visage devint rayonnant, il caressa ses deux enfants et embrassa sa femme.

Lorsqu'il me raccompagna à ma voiture, en passant près de l'arbre, la curiosité s'empara de moi et je lui demandai pourquoi il avait touché le bout des branches de cet arbre un peu plus tôt. C'est mon arbre à soucis, me répondit-il. « Je sais que je ne peux éviter les problèmes, les soucis et les embûches qui traversent mes journées, mais il y a une chose dont je suis certain, ceux-ci n'ont aucune place dans la maison avec ma femme et mes enfants. Alors, je les accroche à mon arbre à soucis tous les soirs lorsque je rentre à la maison. Et puis, je les reprends le matin ».

« Ce qu'il y a de plus drôle », il sourit, « c'est que lorsque je sors de la maison le matin pour les reprendre, il y en a beaucoup moins que la veille lorsque je les avais accrochés. »*

13. L'âne et le fermier

Un jour, l'âne d'un fermier est tombé dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement pendant des heures, et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, il a décidé que l'animal était vieux et que le puits devait disparaître de toute façon, ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il a invité tous ses voisins à venir et à l'aider. Ils ont tous saisi une pelle et ont commencé à enterrer le puits. Au début, l'âne a réalisé ce qui se produisait et se mit à crier terriblement.

Puis, à la stupéfaction de chacun, il s'est tu. Quelques pelletées plus tard, le fermier a finalement regardé dans le fond du puits et a été étonné de ce qu'il a vu. Avec chaque pelleté de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant. Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter sur l'animal, il se secouait et montait dessus. Bientôt, chacun a été stupéfait que l'âne soit hors du puits. Et il se mit à trotter !?

La vie va essayer de vous engloutir de toutes sortes d'ordures. Le truc pour se sortir du trou est de se secouer pour avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais. Il ne faut jamais abandonner !

14. Plaire à autrui

Un enfant demande à son père :

- Dis papa, quel est le secret pour être heureux ? Est-ce de rendre les gens heureux autour de soi?

Alors le père demande à son fils de le suivre; ils sortent de la maison, le père sur leur vieil âne et le fils suivant à pied.

Et les gens du village de dire

- Mais quel mauvais père qui oblige ainsi son fils d'aller à pied

-Tu as entendu mon fils? Rentrons à la maison, dit le père.

Le lendemain ils sortent de nouveau, le père ayant installé son fils sur l'âne et lui marchant à côté.

Les gens du village dirent alors :

- Quel fils indigne, qui ne respecte pas son vieux père et le laisse aller à pied !

- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant ils s'installent tous les deux sur l'âne avant de quitter la maison.

Les villageois commentèrent en disant :

- Ils ne respectent pas leur bête à la surcharger ainsi !

-Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant, ils partirent en portant eux-mêmes leurs affaires, l'âne trotinant derrière eux. Cette fois les gens du village y trouvèrent encore à redire :

- Voilà qu'ils portent eux-mêmes leurs bagages maintenant! C'est le monde à l'envers !

- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Arrivés à la maison, le père dit à son fils :

- Tu me demandais l'autre jour le secret du bonheur. Peu importe ce que tu fais, il y aura toujours quelqu'un pour y trouver à redire.

Fais ce qui te plaît et tu seras heureux

15. Le casseur de cailloux

Charles Péguy va en pèlerinage à Chartres.
Il voit un type fatigué, suant, qui casse des cailloux.
Il s'approche de lui :

« *Qu'est-ce que vous faites Monsieur ?*
« *Vous voyez bien, je casse des cailloux, c'est dur, j'ai mal au dos, j'ai soif, j'ai faim. Je fais un sous-métier, je suis un sous homme* ».

Il continue et voit un peu plus loin un autre homme qui casse les cailloux ; lui n'a pas l'air mal.
« *Monsieur, qu'est-ce que vous faites ?* »
« *Eh bien, je gagne ma vie. Je casse des cailloux, je n'ai pas trouvé d'autre métier pour nourrir ma famille, je suis bien content d'avoir celui-là* ».

Péguy poursuit son chemin et s'approche d'un troisième casseur de cailloux, qui est souriant et radieux :
« *Moi, Monsieur, dit-il, je bâtis une cathédrale.* »

Fable de Charles Péguy

16. Les deux souris

Deux petites souris particulièrement curieuses réussirent à se hisser sur le rebord d'un bidon de lait. Elles se délectaient en léchant les gouttelettes laissées sur le rebord. Soudain, l'une d'elles glissa et tomba dans le bidon. L'autre, surprise, se retrouva à son tour dans le lait. Elles nagèrent tant bien que mal toutes les deux. Mais les parois du bidon étaient glissantes et il leur était impossible de sortir de là.

La première se dit en elle-même: "Il faut que je nage; il faut que je persévère; il faut que je montre aux autres comment je suis persévérante!" Puis, après un certain temps, elle finit par s'épuiser et se dit: "A quoi bon me débattre! Je suis trop fatiguée. D'ailleurs, je n'en sortirai jamais; mieux vaut se laisser couler et en finir tout de suite. Au moins, je ne souffrirai pas longtemps"

L'autre, au contraire, ne cessait de se dire: "J'ai choisi de vivre. Je veux persévérer jusqu'au bout, car j'ai encore de belle saisons devant moi!". Je sais que je peux nager encore longtemps!"

Au matin, quand le cultivateur arriva près de son bidon de lait, il découvrit les deux souris. L'une était noyée, alors que l'autre... flottait sur un gros morceau de beurre!

17 : Le vrai, le bon et l'utile

Dans la Grèce ancienne (469-399 BC), Socrate était reconnu pour sa sagesse.

Un jour, le grand philosophe fut approché par une de ses connaissances qui courrait vers lui tout excité.

« Socrate, écoute ce que je viens d'apprendre sur ton élève Platon »
« S'il te plaît calme-toi avant de parler », répondit Socrate « et demande toi si ce que tu va me dire passera trois tests ».

« Quels tests ? »

« Ce que tu a à dire au sujet de Platon, demande-toi : est-ce vrai ? »

« Je n'en sais rien », répondit l'homme, « j'en ai seulement entendu parler »

« Donc, tu ne sais pas, pour sûr, si c'est vrai ou non »

« Non, je ne sais pas » répondit l'homme

Socrate souria secouant la tête « Posons maintenant la deuxième question :

Ce que tu vas me dire est-il bon ? »

« Non, au contraire.... »

« Donc, tu désire me dire quelque chose de mauvais au sujet de Platon sans être certain que ce soit vrai ? »

L'homme commença à être légèrement embarrassé.

« Néanmoins, ta nouvelle pourrait passer le troisième test : ce que tu vas me dire va t-il être utile ? »

L'homme secoua sa tête négativement.

« Donc » conclut Socrate « si ce que tu vas me dire n'est, ni vrai, ni bon, ni utile, alors pourquoi me le dire ? »

L'homme comprit la leçon et s'en trouva plus sage. Voilà pourquoi Socrate était considéré comme un grand philosophe. Voilà aussi pourquoi Socrate ne sut jamais que Platon couchait avec sa femme.

18. Le bol de bois

(Giovanni Pascoli)

Un vieil homme affaibli alla vivre chez son fils, sa bru, et son petit fils de quatre ans. Les mains du vieil homme tremblaient, sa vision était embrouillée et son pas chancelant.

Ils mangeaient tous ensemble à la même table. Mais, pour le vieux grand-père, manger était difficile à cause de ses mains tremblantes et de sa vue brouillée. Les pois glissaient de sa cuillère et roulaient sur le plancher. Quand il attrapait son verre de lait, il en renversait sur la nappe.

Le fils et la bru devinrent de plus en plus impatients face à ces dégâts. "Nous devons faire quelque chose avec grand-père," dit le fils. "J'en ai assez du lait renversé, du bruit en mangeant et de la nourriture sur le plancher."

Alors le mari avec sa femme placèrent une petite table dans un coin. Là, le grand-père mangeait seul alors que le reste de la famille dînait ensemble. Comme le grand-père avait brisé une ou deux pièces de vaisselle, sa nourriture lui était servie dans un bol de bois.

Quand un membre de la famille jetait un coup d'oeil dans la direction du grand-père assis seul dans son coin, il avait quelques fois des larmes au coin des yeux. Malgré cela, les seules paroles que le couple lui adressait étaient de durs reproches.

L'enfant de quatre ans observait tout cela en silence. Un soir, avant le souper, le père remarqua que son fils, assis sur le plancher, jouait avec des morceaux de bois. Il lui demanda gentiment: "Qu'est-ce que tu fabriques?"

Tout aussi gentiment, l'enfant répondit: "Oh, je fais un petit bol pour toi et maman pour que vous y mangiez votre nourriture quand je serai grand." L'enfant de quatre ans sourit et se remit à l'ouvrage.

Ces paroles laissèrent les parents sans voix. Des larmes se mirent à couler sur leurs joues. Même si aucune parole ne fut prononcée, tous deux surent ce qu'il fallait faire.

Le soir même le mari pris la main du grand-père et gentiment le conduisit à la table familial. Pour le reste de ses jours, il mangea tous ses repas avec la famille. Et pour une raison ou une autre, ni le mari et ni sa femme ne

semblaient préoccupés par une fourchette échappée, du lait renversé, ou une nappe salie.

19. Le non-voyant

Un jour, un non-voyant était assis sur les marches d'un bâtiment avec un chapeau à ses pieds et un morceau de carton portant l'inscription : »Je suis aveugle, aidez-moi, s'il vous plaît «.

Un publicitaire qui se promenait près de là s'arrêta et remarqua qu'il n'y avait que quelques centimes dans son chapeau. Il se pencha et y versa sa monnaie, puis, sans demander son avis à l'homme, prit le carton, le tourna et y écrivit une autre phrase.

Le même après-midi, le publicitaire revint près de l'aveugle et vit que son chapeau était plein de monnaie et de billets. Le non-voyant reconnut le pas de l'homme et il lui demanda si c'était lui qui avait réécrit sur son carton et ce qu'il avait noté.

Le publicitaire répondit : «Rien qui ne soit vrai, j'ai seulement réécrit ta phrase d'une autre manière», il sourit et s'en alla. Le non-voyant ne sut jamais que sur son carton il était écrit:

"Aujourd'hui, il fait soleil, et moi je ne peux pas le voir !».

Change ta stratégie quand les choses ne se passent pas bien et tu verras que ça ira mieux.

20. Le flocon de neige

Une mésange s'adresse à une colombe: -Dis-moi, quel est le poids d'un flocon de neige?

Et la mésange de répondre: -Ça ne pèse pas, ça pèse moins que rien.

-Attends, ma colombe, je vais te raconter une histoire.

L'autre jour, j'étais sur la branche d'un sapin quand il a commencé à neiger. Tout doucement. Une petite neige tranquille, pas méchante, sans bruit et sans tempête.

Comme je n'avais rien de mieux à faire, je me suis mise à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me trouvais. J'en ai compté 751 972.

Oui, je commençais à avoir mal aux yeux et ça s'embrouillait un peu dans ma tête, mais je me rappelle bien: 751 972. Oui, c'est ça.

Et quand le 751 973e flocon est tombé sur la branche, même si ça ne pèse pas, même si c'est rien, moins que rien comme tu le dis, eh! bien, figure-toi que la branche s'est cassée.

La colombe se mit à réfléchir.

Peut-être ne manque-t-il finalement que le geste d'une personne pour que le monde bascule, pour que bien des choses changent et pour que les gens vivent mieux.

En lisant cela, vous vous posez peut-être la question: « Et moi, qu'est-ce que je fais dans tout ça? Quel poids a ma présence dans telle ou telle activité? À quoi ça va servir de m'engager plus? Ce ne sera qu'une goutte d'eau face à une mer de besoins, ce ne sera qu'une prière, qu'un mot d'encouragement, qu'une présence discrète. »

Pensez à ce 751 973e flocon. C'est lui qui a tout changé!

Chaque chose prise isolément a un poids bien dérisoire, mais l'accumulation de tous nos gestes de considération peut faire bouger pas mal de choses.

21. La course de grenouilles

Il était une fois une course ... de grenouilles L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour. Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les soutenir. La course commença. En fait, les gens ne croyaient probablement pas possible que les grenouilles puissent atteindre la cime, et toutes les phrases que l'on entendit furent de ce genre : "Quelle peine !!! Elles n'y arriveront jamais!"

Les grenouilles commencèrent à se résigner, sauf une qui continua de grimper avec fougue et enthousiasme et les gens continuaient : "... Quelle peine !!! Elles n'y arriveront jamais!..."

Et les grenouilles s'avouèrent vaincues, sauf toujours la même grenouille qui continuait à insister.

A la fin, toutes se désistèrent, sauf cette grenouille qui, seule et avec un énorme effort, atteignait le haut de la cime. Les autres voulurent savoir comment elle avait fait.

L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait fait pour terminer l'épreuve.

Et découvrit qu'elle... était sourde !

22. L'étoile de mer

Un matin, un petit garçon se promenait sur la plage déserte avec son grand-père. Ils entretenaient tous deux une conversation très enrichissante. Le petit garçon était particulièrement curieux de nature et posait plein de questions à son grand-père, doté d'une très grande sagesse.

À toutes les deux minutes, le grand-père se penchait, ramassait quelque chose par terre qu'il rejetait aussitôt dans l'océan. Intrigué, après la dixième fois, le petit garçon s'est arrêté de marcher et a demandé à son grand-père : « Que fais-tu, grand-papa ? »

- Je rejette les étoiles de mer dans l'océan.
- Pourquoi fais-tu cela, grand-papa ?
- Vois-tu, mon petit fils, c'est la marée basse, et toutes ces étoiles de mer ont échoué sur la plage. Si je ne les rejette pas à la mer, elles vont mourir parce que dans quelques heures elles sécheront sous les rayons chauds du soleil.
- Je comprends, a répliqué le petit garçon, « mais grand-papa, il doit y avoir des milliers d'étoiles de mer sur cette plage, tu ne peux pas toutes les sauver. Il y en a tout simplement trop. Et de plus, grand-papa, le même phénomène se produit probablement à l'instant même partout sur des milliers de plages à travers le monde. Ne vois-tu pas, grand-papa, que tu ne peux rien y changer ? »

Le grand-père a souri et s'est penché, il a ramassé une autre étoile de mer. En la jetant à la mer, il a répondu ceci à son petit fils : « Tu as peut-être raison, mon garçon, mais ça change tout pour celle-là ! »

23. Le billet de valeur

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 50 Euros. Il demande aux gens :

"Qui aimerait avoir ce billet ?" Les mains commencent à se lever, alors il dit : "Je vais donner ce billet de 50 Euros à l'un d'entre vous mais avant laissez-moi faire quelque chose avec.

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

"Est-ce que vous voulez toujours ce billet ?"

Les mains continuent à se lever.

"Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela."

Il jette le billet froissé par terre et saute à pieds joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande :

"Qui veut encore avoir ce billet ?"

Évidemment, les mains continuent de se lever !

"Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon... Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé, il vaut toujours 50 Euros."

"Alors pensez à vous, à votre vie. Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissé, rejeté, souillé par les gens ou par les événements.

Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment !

La valeur d'une personne ne tient pas à ce que l'on a fait ou pas, vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs car votre valeur intrinsèque est toujours intacte."

24. Tante Irma

Vous venez d'acheter une nouvelle maison et vous avez décidé de pendre la crémaillère en famille. Au dessus du porche de votre nouvelle maison vous avez accroché un signe : « Bienvenue à tous ! »

Dans votre famille, tout le monde est sympa et bien élevé, sauf tante Irma. Irma, c'est le mouton noir, le cauchemar de toute la famille. Elle sent mauvais, est sale, grossière, goinfre, mal habillée, parle trop fort, prend la mouche pour un rien et, vraiment, vous ne pouvez pas la sentir. La plupart des gens qui la connaissent sont d'accord pour dire qu'elle est répugnante. Donc vous avez invité toute la famille sauf elle.

Vos invités arrivent. Tout se passe bien et bientôt la fête bat son plein. Soudain, on sonne à la porte. Vous regardez par la fenêtre et qui voyez-vous ? Tante Irma qui s'impatiente et commence même à frapper à la porte.

Quelles sont vos options ? Ne pas ouvrir et alors elle va s'entêter et faire un scandale dans la rue. La fête risque alors de s'arrêter et tout le monde va se préoccuper d'Irma. Ouvrir et essayer de l'empêcher d'entrer ? Même résultat, vous le savez d'expérience. Essayer de la raisonner ? Même pas la peine, vous le savez bien. Elle va simplement se mettre à vous hurler dans les oreilles.

Vous ne voulez pas que votre fête change de nature et se centre entièrement sur Irma. Que vous essayez de l'empêcher de rentrer ou que vous cherchiez à surveiller son comportement une fois qu'elle sera rentrée, le résultat sera le même pour vous. Au lieu d'une fête de famille au milieu des gens que vous aimez, vous vous retrouverez entièrement accaparé par Irma et ses défauts. Si vous l'accueillez sans sincèrement lui souhaitez la bienvenue, c'est ce qui va se passer, vous allez plus ne penser qu'à elle et la surveiller du coin de l'œil. Ça ne sera plus vraiment une fête mais plutôt une véritable corvée.

Vous constatez alors, à votre propre étonnement, que votre opinion à son sujet est entièrement distincte du fait que vous puissiez être disposé à la recevoir dans votre maison. Vous pouvez faire cela sans pour autant avoir à l'aimer ou l'apprécier, sans avoir à être d'accord avec ses opinions ridicules, sans avoir à apprécier sa goinfrerie, sa saleté, ni ses mauvaises manières. Vous acceptez la réalité de la situation, choisissez de ne pas renoncer à l'essentiel et agissez en conséquence.

C'est ainsi que vous lui ouvrez grand la porte, lui souhaitez la bienvenue, vous excusez d'avoir oublié de l'inviter et lui indiquez où se trouve le buffet. Irma a-t-elle appréciée ? Après avoir fait votre part, vous avez choisi de ne

pas lui demander et de ne pas y accorder d'importance. Vos invités ? Plusieurs sont déjà habitués à la présence d'Irma et ont leurs façons d'y faire face. Vous avez fait confiance à leurs capacités d'affronter cette réalité et ils ont tous survécus. Et surtout, vous avez passé une belle fête.

(©2008, B. Schoendorff & J. Grand)

25. L'autobus

Imaginez que votre vie est un bus. C'est vous qui tenez le volant dans vos mains. Les passagers, ce sont tous vos souvenirs, toute votre programmation, vos pensées, vos émotions, vos sensations physiques. Vous rappelez-vous du nom de votre institutrice durant la première année d'école ? Eh bien, Madame Campiche fait le voyage avec vous. Est-ce qu'elle vient souvent vous déranger ? Le plus souvent il s'agit d'un souvenir neutre et on peut dire qu'elle est assise quelque part au milieu du bus près d'une fenêtre, tranquille, regardant le paysage. A la différence du bus que nous prenons pour aller travailler dont le nombre de places est limité et dont les passagers montent et redescendent, celui de notre vie ne fait que s'allonger avec les années parce que les passagers qui sont montés ne redescendent jamais. En fait, ceux qui semblent être descendus ne sont jamais vraiment montés. Nous avons peut-être oublié le nom du camarade qui était notre voisin de pupitre dans la classe de Madame Campiche.

Mais il y a dans le bus un certain nombre de passagers qui ont une sale tête. Balafrés, menaçants, jouant avec un couteau à cran d'arrêt ou un coup de poing américain, ils boivent de la bière vautrés sur la banquette au fond du véhicule. Tant qu'ils y restent et ne se manifestent pas trop, nous pouvons nous sentir plus ou moins à l'aise si bien que nous sommes prêts à faire avec eux le compromis nécessaire pour qu'ils se tiennent tranquilles : renoncer à conduire le bus là où ils ne veulent pas aller. Ça ne pose pas trop de problèmes tant que la route est droite. Mais quand survient un carrefour, la question du choix de la direction se pose. Avec le temps, on finit par bien connaître les passagers menaçants et par savoir que, si on fait

mine de s'engager dans telle ou telle direction, ils vont se précipiter dans le couloir et venir jusqu'à nous, tout près, nous menacer de leurs armes pour exiger que nous allions là où ils le veulent. Probablement que vous avez, comme moi, tout essayé : le plus logique est de tenter d'expulser les passagers du bus. Mais pour ça, il faut lâcher le volant. Là, notre vie n'avance plus. Et on finit toujours par constater qu'ils ont trouvé moyen de revenir par la porte de derrière quand on croyait s'en être débarrassé par devant. La seule manière d'être tranquille c'est finalement d'aller où ils veulent. Avec le temps, on peut les connaître si bien qu'on renonce même à actionner le clignoteur ou à toute autre velléité de s'écarter de la route tracée et on peut même finir par (presque) oublier la présence des importuns désormais calmés. Le prix à payer c'est que notre vie ne va plus dans la direction qui nous est chère. Est-ce que votre vie vous appartient ou est-ce que c'est celle de vos passagers, de la programmation dont votre passé vous a fait le dépositaire ? De quel métal les couteaux des passagers sont-ils faits ?

Imaginons ce qui pourrait arriver si, malgré tout le brouhaha derrière vous, vous réussissiez à vous concentrer sur l'essentiel pour choisir d'amener courageusement l'autobus vers les buts et les valeurs primordiales pour vous ?

26. Le tir à la corde

La situation ressemble à une partie de tir à la corde avec un horrible monstre. Il est énorme, très vilain et d'une force peu commune. Entre vous et le monstre il y a un ravin qu'on dirait bien sans fond. Si vous perdez cette partie de tir-à-la-corde, vous allez tomber dans ce ravin et y disparaître. Alors vous tirez tant et plus ; mais plus vous tirez fort, plus il vous semble que, de son côté, l'horrible monstre tire plus fort lui aussi. En fait, il vous semble bien que vous vous rapprochez de

plus en plus dangereusement du bord du précipice. La chose la plus difficile à réaliser c'est que votre tâche n'est pas de gagner au tir-à-la-corde avec ce monstre. Votre tâche, c'est de lâcher la corde.

27. Le voyageur et le fermier

Il y a une vieille histoire au sujet d'un homme qui marchait sur une très longue route, d'un village à l'autre. À l'entrée d'une nouvelle ville, il rencontra un fermier qui labourait son champ, coupant du foin. Il dit au fermier : «J'ai marché une grande distance pour venir à votre village. J'ai laissé mon village, cherchant un nouveau chez-moi, peut-être vais-je le trouver ici. Dites-moi, comment sont les gens de ce village? Quel genre de personnes habitent ici? » L'homme dans le champ réfléchit pendant un moment, puis demanda : «Comment étiez les gens du village d'où vous venez?» Le voyageur lui répondit : «Ils étaient insensibles, indifférents, égocentrique, froid, cynique, inhospitalier et inamical. C'est pourquoi je suis parti.» Le fermier pris une pause pour réfléchir avant de répondre : «Je pense que c'est ainsi que vous trouverez les gens ici aussi.» Le voyageur répliqua «Dans ce cas, je vais continuer mon chemin et regarder ailleurs.»

Quelques jours plus tard, le fermier était encore dans son champ lorsqu'un autre homme l'approcha et dit : «Mon village a été détruit et sa population s'est éparpillée. Je cherche un nouveau chez-moi, peut-être dans ce village. Pouvez-vous me dire comment sont les gens de ce village? Quelle sorte de personnes habitent ici?» Le fermier demanda : «Comment étaient les gens de votre village?» Le voyageur lui répondit : «Ils étaient merveilleux. Affectueux, amicaux, serviables, attentionnés et ils me manquent terriblement.» Le fermier répondit : «Je crois que c'est ainsi que vous trouverez les gens ici aussi.»

(Yakpko, 2009, *Depression is contagious*, p. 23)

28. Le danger

Il était une fois, il y a bien longtemps, dans le temps où tout le monde vivait dans des villages, un rituel saisonnier d'initiation dirigé par le Grand Sage du Village. Chaque personne du village qui avait 21 printemps devenait alors un homme. Contrairement à ce qui se passait dans bien d'autres villages, et dans bien d'autres pays, tous réussissaient l'épreuve mais chacun à sa façon. Et chacun selon ce qu'il était.

Jean-François était content. Au cours d'un mystérieux rituel auquel il n'avait pas compris grand-chose, on lui avait confié une tâche. Enfin, on avait reconnu son talent et il était engagé officiellement comme le chercheur de dangers du village. Les yeux fixés aux siens, le Grand Sage lui avaient dit : «Dorénavant, tu es responsable de trouver et de prévenir tous les dangers du village. De jour et de nuit, d'été ou d'hiver, pour les hommes ou les femmes, les enfants et les adultes. Va et reviens dans 7 jours m'informer de l'avancement de ton projet.»

En sortant de la hutte du Grand Sage du Village, Jean-François leva les yeux et vit le cours d'eau qui serpentait à travers le village. Quel danger! Il fallait mettre une longue clôture. Ou encore mieux, détourner complètement la rivière pour qu'elle passe loin du village. Et la montagne si proche de la hutte communautaire! Quel risque d'éboulis! Il fallait la clôturer aussi. Ou mieux encore, la déménager loin du village. Et la forêt qui s'approchait jusqu'au puits communautaire! Il contenait sans doute des animaux dangereux! Il fallait clôturer là aussi, ou mieux encore abattre tous les arbres jusqu'à loin du village.

C'est ainsi que Jean-François fit pendant 7 jours et 7 nuits des plans élaborés incluant une multitude de clôtures, d'abattage d'arbres, de détournement de cours d'eau et de déménagement de montagne. Il en vint à conclure que c'était trop dangereux que les hommes se rencontrent car ils pourraient se battre, trop dangereux d'avoir des enfants car ils créent du désordre et peuvent mettre le feu dans le village, trop dangereux de laisser les hommes et les femmes se côtoyer car cela éveillerait des passions, des jalousies, des infidélités, et encore plus d'enfants!

Lorsqu'il fait son rapport au Grand Sage du Village, Jean-François était plutôt fier de son projet. Certes, il était couteux, mais il y avait tellement de dangers!

Le Grand Sage l'écouta attentivement. Lorsque Jean-François s'arrêta, il sourit gentiment et lui dit : «Bien. Tu as cherché le danger et tu as trouvé le danger. Maintenant je te donne une autre mission, encore plus importante.

Tu seras le chercheur de sécurité. Tu es responsable de trouver et de promouvoir toutes les sources de sécurité du village. Bien des villageois ont survécus aux dangers que tu as découverts. Cherche comment. Et enseigne-le aux autres. De jour et de nuit, d'été ou d'hiver, pour les hommes ou les femmes, les enfants et les adultes. Cherches comment développer la sécurité dans notre village.»

D'abord désorienté, Jean-François quitta la hutte du Grand Sage du Village en se demandant ce qu'il pouvait faire. Mais il savait où commencer. Il alla voir les plus anciens du village, ceux qui avaient survécus à tous les dangers. Il les questionna et il eut leur aide et ils travaillèrent tous ensemble. C'est ainsi que tous les villageois apprirent à nager, à bien éduquer leurs enfants, à pêcher et à chasser et aussi à écrire et à lire, à dessiner et à chanter pour avertir tous ceux qui viennent des dangers les plus importants.

Et ils vécurent heureux, longtemps et aussi en sécurité que possible, compte tenu qu'il est dangereux d'être en vie. Mais encore plus dangereux de ne pas être vivant le temps qu'on est vivant.

(Bruno Fortin, 2010)

29. La grenouille habituée

On dit que, si on jette une grenouille dans l'eau bouillante, elle sautera hors de l'eau. Mais, si on prend la même grenouille et on la met dans l'eau à la température ambiante, que l'on réchauffe lentement, un degré à la fois, la grenouille se laissera bouillir à mort. Elle s'habitue graduellement à la hausse de la température et ne la remarque même pas. Cela lui semble normal.

Vous êtes-vous habitué à quelque chose de toxique que vous tolérez en attendant la mort physique ou émotionnelle? (Gabor Maté, Les dépendances, ces fantômes insatiables, p. 58)

.....

30. Le Magicien des Peurs

par Jacques Salomé

Il était une fois, une seule fois, dans un des pays de notre monde, un homme que tous appelaient le Magicien des Peurs.

Ce qu'il faut savoir, avant d'en dire plus, c'est que toutes les femmes, tous les hommes et tous les enfants de ce pays étaient habités par des peurs innombrables.

Peurs très anciennes, venues du fond de l'humanité, quand les hommes ne connaissaient pas encore le rire, l'abandon, la confiance et l'amour.

Peurs plus récentes, issues de l'enfance de chacun, quand l'innocence d'un regard, l'étonnement d'une parole, l'émerveillement d'un geste ou l'épuisement d'un sourire se heurtent à l'incompréhensible de la réalité.

Ce qui est sûr, c'est que chacun, dès qu'il entendait parler du Magicien des Peurs, n'hésitait pas à entreprendre un long voyage pour le rencontrer. Espérant ainsi pouvoir faire disparaître et supprimer les peurs qu'il ou elle portait dans son corps, dans sa tête ou qui simplement accompagnaient sa vie.

Nul ne savait comment se déroulait la rencontre. Il y avait chez ceux qui revenaient du voyage beaucoup de pudeur à partager ce qu'ils avaient vécu. Ce qui est certain, c'est que le voyage du retour était toujours plus long que celui de l'aller.

Un jour, un enfant révéla le secret du Magicien des Peurs. Mais ce qu'il en dit parut si simple, si incroyablement simple que personne ne le crut.

" Il est venu vers moi, raconta-t-il, m'a pris les deux mains dans les siennes et m'a chuchoté : Derrière chaque peur, il y a un désir. Il y a toujours un désir sous chaque peur aussi petite ou aussi terrifiante soit-elle! Il y a un désir, sache-le.

Il y avait sa bouche tout près de mon oreille et il sentait le pain d'épice, confirma l'enfant. Il m'a dit aussi : Nous passons notre vie à cacher nos désirs, c'est pour cela qu'il y a tant de peurs dans le monde. Mon unique travail, et mon seul secret, c'est de permettre à chacun d'oser retrouver, d'oser entendre et d'oser respecter le désir qu'il y a en lui sous chacune de ses peurs. "

L'enfant, en racontant tout cela, sentait bien que personne ne le croyait. Et il se mit à douter à nouveau de ses propres désirs. Ce ne fut que bien des

années plus tard qu'il retrouva la liberté de les entendre, de les accepter en lui, mais ceci est déjà une autre histoire.

Cependant, un jour, un homme décida de mettre le Magicien des Peurs en difficulté. Oui, il voulait lui faire vivre un échec. Il fit le voyage, vint auprès du Magicien des Peurs avec une peur qu'il énonça ainsi : J'ai peur de mes désirs!

Le Magicien des Peurs lui demanda :

- Peux-tu me dire le désir le plus terrifiant qu'il y a en toi?
- J'ai le désir de ne jamais mourir, murmura l'homme.
- En effet, c'est un désir terrible et fantastique que tu as là.

Puis, après un long silence, le Magicien des Peurs suggéra :

- Et quelle est la peur qu'il y a en toi, derrière ce désir? Car derrière chaque désir, il y a aussi une peur qui s'abrite et parfois même plusieurs peurs. L'homme dit d'un seul trait :
- J'ai peur de ne pas avoir le temps de vivre toute ma vie.
- Et quel est le désir de cette peur?
- Je voudrais vivre chaque instant de ma vie de la façon la plus intense, la plus vivante, la plus joyeuse, sans rien gaspiller.
- Voilà donc ton désir le plus redoutable, murmura le Magicien des Peurs.

Écoute-moi bien. Prends soin de ce désir, c'est un désir précieux, unique. Vivre chaque instant de sa vie de la façon la plus intense, la plus vivante, la plus joyeuse... sans rien gaspiller, c'est un très beau désir. Si tu respectes ce désir, si tu lui fais une place réelle en toi, tu ne craindras plus de mourir. Va, tu peux rentrer chez toi.

Mais vous qui me lisez, qui m'écoutez peut-être, vous allez tout de suite me dire :

- Alors, chacun d'entre nous peut devenir le magicien des ses peurs!
- Bien sûr, c'est possible, si chacun s'emploie à découvrir le désir qu'il y a en lui, sous chacune de ses peurs! Oui, chacun de nous peut oser découvrir, dire ou proposer ses désirs. À la seule condition d'accepter que tous les désirs ne soient pas comblés. Chacun doit apprendre la différence entre un désir et sa réalisation...
- Alors, tous les désirs ne peuvent se réaliser, même si on le désire?
- Non, tous les désirs ne peuvent se réaliser, seulement certains. Et nul ne sait à l'avance lequel de ses désirs sera seulement entendu, lequel sera comblé, lequel sera rejeté, lequel sera agrandi jusqu'aux rires des étoiles!

C'est cela, le grand secret de la vie. D'être imprévisible, jamais asservie et, en même temps, immensément ouverte et généreuse face aux désirs des humains. Car il y a des désirs qui ont besoin de rester à l'état de désirs, pour

s'accomplir pleinement.

Des rumeurs disent que le Magicien des Peurs pourrait passer un jour dans notre pays...

SALOMÉ, Jacques. *Contes à guérir, Contes à grandir*, Éditions Albin Michel, 1993.

31. La pierre philosophale

On dit que, lors de l'incendie de la grande bibliothèque d'Alexandrie, un seul livre fut préservé. C'était un livre ennuyeux et apparemment dépourvu d'intérêt. Aussi le vendit-on pour quelques sous à un pauvre homme qui savait à peine lire.

Or ce livre se trouvait probablement le livre le plus précieux du monde, car sous sa couverture était griffonnées quelques phrases qui contenaient le secret de la pierre philosophale _ pierre qui avait la propriété de transformer tous les métaux en or.

L'écrit déclarait que le précieux caillou reposait quelque part sur les bords de la mer Noire parmi des milliers d'autres cailloux qui lui étaient out à fait semblables à ce seul détail près que, tandis que les autres étaient froids au toucher, celui-ci était chaud, comme s'il avait été vivant.

Le brave homme se réjouit de sa bonne fortune. Il vendit les quelques biens qu'il possédait, emprunta une somme suffisante pour lui permettre de vivre un an et se mit en route pour la mer Noire. Il s'installa sous la tente et entreprit de rechercher la pierre philosophale.

Voici comment il s'y prenait : il soulevait un galet, et si celui-ci était froid au toucher, il ne le rejetait pas sur le rivage, parce qu'en agissant ainsi, il aurait bien pu soulever le même des douzaines de fois; non, il le jetait dans la mer. Ainsi, chaque jour, pendant des heures, il poursuivait patiemment son travail : soulever un galet, un autre, puis un autre...

L'homme s'imposa cette tâche durant des semaines, des mois, une année entière. Sans cesse il recommençait : tâter un caillou... il est froid, le jeter dans la mer. Heure après heure, jour après jour, semaine après semaine... toujours pas de pierre philosophale.

Un soi comme tant d'autres, il saisit un galet, et voilà qu'il est chaud au toucher... mais la force de l'habitude est telle... que machinalement il le jette dans la mer Noire!

(Anthony De Mello, *Contes de sagesse*, Éditions Fides)

32. Le renard estropié

Alors qu'il se promenait dans la forêt, un homme aperçut un renard qui avait perdu une patte et il se demanda comment il arrivait à survivre. À ce moment, il vit surgir un tigre tenant une proie dans la gueule. Le tigre mangea tout son soûl puis abandonna le reste de la viande au renard.

Le jour suivant, le renard fut providentiellement nourri grâce au même tigre. L'homme s'émerveilla de l'ineffable bonté de Dieu et se dit : « Moi aussi, je vais tout simplement porter mes pénates dans un coin sûr et me fier totalement à Dieu ; il me procurera tout ce dont j'ai besoin. »

Ce qu'il fit pendant un certain temps, sans que rien ne se produise.

Le malheureux s'affaiblissait, s'étiolait. Sa santé ne cessait de déperir, jusqu'au jour où une petite voix lui dit : « Tu es dans l'erreur. Ouvre-toi les yeux » Suis l'exemple du tigre et cesse de te prendre pour un renard infirme. »

(Anthony De Mello, *Contes de sagesse*, Éditions Fides)

33. Les béquilles

Lorsqu'un accident priva le chef d'un village de l'usage de ses jambes, il se mit à marcher avec des béquilles. Il devint peu à peu capable de se mouvoir avec aisance – même de danser et d'exécuter des pirouettes pour l'amusement de ses voisins.

Il se mit dans la tête d'entraîner les enfants à les utiliser. Bientôt ce fut un symbole de prestige dans le village que de pouvoir marcher avec des béquilles, et en peu de temps, tout le monde le fit.

Vint un moment où plus personne dans le patelin ne pouvait marcher sans ces bâtons. L'école incluait même dans son programme des cours de perfectionnement dans l'art de se mouvoir en béquilles, et les artisans de l'endroit acquirent une grande réputation en raison de la qualité des béquilles qu'ils fabriquaient.

Un jour, un garçon quelque peu contestataire se présenta chez les anciens et demanda pourquoi tout le monde devait marcher avec des béquilles alors que Dieu avait pourvu les humains de jambes pour se déplacer. Les anciens s'amusèrent bien de ce blanc bec qui se croyait plus sage qu'eux et décidèrent de lui donner une leçon. « Pourquoi ne nous montrerais-tu pas comment? » On détermina qu'une démonstration aurait lieu à dix heures, le dimanche suivant, sur la place du village.

Au jour dit, le garçon arrive en clopinant et, au moment où l'horloge du village commence à sonner l'heure, il les tient tout droit au milieu des habitants rassemblés et laisse tomber ses béquilles. Évidemment, comme il n'a pas l'habitude, il chancelle... et tombe de tout son long, sous les moqueries des spectateurs.

L'expérience affermit chacun dans sa croyance qu'il était impossible de marcher sans l'aide de béquille.

(Anthony De Mello, *Contes de sagesse*, Éditions Fides)

34. Fernand

J'ai un beau frère qui est millionnaire
Il a faite sa fortune dans les cellulaires
Le mois passé y'est parti en vacance
Quelque part dans les îles d'la délivrance
Il s'est trouvé un motel pas trop cher
Quelque chose comme deux fois mon salaire
Avec une vue sur l'Atlantique
Non mais s'tu beau à voir du "fric"

Tout était presque parfait
Sauf un petit quelque chose qui l'intriguait
C't'était que les débuts d'après-midi
Un homme dormait devant chez lui
Faque une journée un peu curieux
Il dit: Excusez-moi monsieur,
J'ai une question à vous posez mais "késé" que vous faites de vos journées

Le bonhomme d'à peu près 35 ans, basané, dit:
J'm'appelle Fernand, tiens bois ça, prends le temps de t'assoir j
J'te dirai tout ce que tu veux savoir

Mon beau frère toujours pressé
Hésitait à prendre le thé
Mais il s'est dit qu'une histoire triste
Ça lui rappellerai à quel point y'était riche
Faque il s'est assis sur sa mallette
Pour pas salir ses culottes en spandex
Puis l'homme a compté son histoire
Comme s'il le faisait tous les soirs

Ben le matin, j'me lève vers 6 heures
Pis je saute sur mon bateau de pêcheur
J'ramène une coupe de poisson
Pour ma femme pis mes deux garçons
L'après-midi j'prends sa "molo"

J'fais une petite sieste sur l'bord de l'eau
Je reviens chez nous toujours à temps
Voir le soleil sur l'océan

Mon beau frère toujours à l'affut dit:
Fernand tu ferais de l'argent si tu te bougeais le cul
 Si tu pêchais toute la journée
 Le poisson tu pourrais le vendre au lieu de le donner
 Mais "késé" que je ferais avec cet argent là ?
 Répond Fernand un peu "coma"
 Tu achètes un maudit gros bateau qui va 10 fois plus vite que ton rafio
 Faque tu peux aller beaucoup plus loin
 Où y a 100 poissons pour un marin
 Pis ça va tellement te rapporter
 Qu'tu te payes une douzaines d'employés
 Plus t'as de pêcheurs plus t'as de poissons
 Plus t'as de poisson moins tu le vends cher
 Moins tu l'vends cher pis plus t'en vends
 Plus t'en vends plus t'es gagnant

L'bon Fernand tout mélangé
 Regarde mon beau frère avec curiosité
 Il dit:
 Une fois que j'ai fais tout ça veux tu bien me dire ce que ça me rapportera ?

Mon beau frère tout étonné
 Voit qu'le pêcheur à pas cliqué
 Y dit voyons :
 Asteur que t'as pleins d'argent
 Tu te payes une grosse retraite à 50 ans

L'bon Fernand un peu gêné dit:
 La retraite, qu'est-ce que c'est ?
 J'veux pas avoir l'air peu instruit
 Mais ce mot là ben, on le connaît pas ici

Faque mon beau frère se ferme les yeux
 Y's'consentent, y souris un peu
 Y pense à grosse retraite qui va s'payer
 Pis il livre le fond de ses pensés

Ben le matin, j'me lèverai vers 6 heures
 Je sauterai sur mon bateau de pêcheur
 J'ramènerai une coupe de poisson
 Pour ma femme restée à maison
 L'après-midi j'prendrai ça "molo"
 J'f'rai une petite sieste sur l'bord de l'eau
 Je rentrerai chez nous tout juste à temps
 Voir le soleil sur l'océan

On aurait dit que c't'à ce moment-là
 Que l'homme-riche est devenu un autre gars
 C'est comme si le beau frère avait compris
 Que Fernand était plus riche que lui
 Aujourd'hui mon beau frère, y'est pêcheur
 Quelque part au Sud de l'Équateur
 L'après-midi, il le prend "molo"
 Avec son chum Fernand sur le bord de l'eau

Paroles Alexandre Poulin Fernand

35. Les pauvres

Un jour, le père d'une famille très riche partit avec son fils dans la campagne d'un pays lointain, pour lui donner une leçon de vie. Il voulait lui faire voir comment les gens pauvres vivaient.

Ils passèrent donc quelques jours auprès d'une famille très pauvre. À leur retour son père lui demanda:

- As-tu aimé ton voyage ?
- Oui papa.
- As-tu remarqué comment vivaient les pauvres gens ?
- Oui papa.
- Alors dis-moi ce que tu as appris de ce voyage.

Son fils lui répondit :

- J'ai vu que nous avons un chien; eux, ils en ont quatre.
- Nous avons une piscine au milieu du jardin; eux, ils ont un lac sans fin.
- Nous avons des lampes importées pour le patio pour nous éclairer la nuit; eux, ils ont les étoiles et la lune pour les éclairer.

- Nous avons un petit lotissement de terre; eux, ils ont des champs à perte de vue.
- Nous avons des domestiques pour nous servir; eux ils s'entraident.
- Nous achetons notre nourriture; eux ils la font pousser.
- Nous avons un mur tout autour du terrain pour nous protéger; eux, ils ont les amis pour les protéger....

Le père était sans voix.

Et son fils ajouta...

- Merci papa de me montrer combien nous sommes pauvres!

Convergence CQPNL, Centre québécois de Programmation Neurolinguistique,
<http://www.centrepnl.com/>

36. Grand Tom

Dans un petit village de la forêt équatoriale de l'Afrique centrale vivait un Pygmée dont la taille dépassait de beaucoup celle des autres membres de la tribu. On l'avait surnommé Grand Tom.

Le plus grand il était, Grand Tom, mais aussi le plus fort du groupe. Il pouvait faire beaucoup plus de travail que tous les autres réunis. Il n'était jamais fatigué, était toujours prêt à accomplir les tâches les plus difficiles, tant et si bien qu'il en vint à penser qu'il était le seul capable de les exécuter. Les autres, malgré leur bonne volonté, n'arrivaient plus à suivre son rythme. Ils commençaient à se sentir inférieurs, à ne plus croire en leurs propres capacités. Peu à peu, les sourires et les éclats de joie disparurent du village sans qu'on sache pourquoi.

Grand Tom, ne s'apercevant de rien, continua ainsi jusqu'au jour où, épuisé par toutes les tâches qu'il effectuait « pour les membres de sa tribu », il s'effondra au centre du village. Tous s'empressèrent autour de lui, ne sachant trop que faire, jusqu'à ce que l'un d'eux propose de le transporter dans sa hutte pour le soigner.

Grand Tom demeura dans un état léthargique durant plusieurs semaines, malgré les soins attentifs du devin-guérisseur qui lui administrait les meilleures médecines de sa connaissance. Pendant ce temps, les habitants du village avaient décidé de se reprendre en main. La redistribution des tâches s'était bien déroulée et les travaux allaient bon train.

Un matin, Grand Tom se réveilla comme d'un long sommeil. Tous accoururent pour constater de leurs propres yeux le miracle auquel ils ne croyaient plus. Affaibli par la longue maladie, Grand Tom ne pouvait toutefois reprendre le travail sans une convalescence adéquate. Il demeura donc chez lui, assis devant sa hutte pendant des heures interminables à regarder les gens s'animer et accomplir les tâches journalières. Au-delà de ce repos nécessaire, quelque chose le tracassait. Depuis son réveil, il trouvait que les membres de sa tribu avaient bien changé...

Un jour, il vit apparaître Gonaba, ami et protecteur de toujours des Pygmées, qui venait lui rendre visite. Il eut avec lui un entretien éclairant et précieux. Grand Tom comprit alors pourquoi il ne reconnaissait plus son village et ses amis : chacun avait maintenant sa tâche et l'accomplissait à merveille. Et tous avaient retrouvé ce sentiment de fierté qu'ils avaient peu à peu perdu sans s'en rendre compte.

Quelques jours plus tard, Grand Tom sortit de sa hutte. Bien rétabli, il se dirigea vers l'un des aînés du village et lui demanda de lui attribuer une tâche. Il avait hâte de s'y mettre avec les autres. À compter de ce jour, les éclats de rire et de joie fusèrent de toutes parts au village de Grand Tom.

Adaptation d'un conte tiré du site <http://www.camomille64.com/article-15103191.html>.

37. Le verre d'eau

Un conférencier, expliquant ce qu'est la gestion du stress à son auditoire, lève un verre d'eau et demande : «Jusqu'à quel pont ce verre d'eau est-il pesant?» Les réponses fournies par l'auditoire varient de 8 à 20 onces. Le conférencier répondit : «Le poids absolu n'a pas d'importance. Cela dépend de combien de temps vous essayez de le tenir.

Si je le tiens pour une minute, ce n'est pas un problème.
Si je le tiens pour une heure, je vais avoir mal au bras droit.
Si je le tiens pour une journée, je devrai appeler une ambulance.

Dans chaque cas, c'est le même poids, mais plus je le tiens longtemps, plus il devient pesant.» Il ajouta : «C'est ce qui se passe avec la gestion du stress. Si nous portons nos fardeaux tout le temps, un jour ou l'autre, alors qu'ils deviennent de plus en plus pesants, nous ne serons plus capables de les porter.

Comme pour le verre d'eau, vous devez le déposer pendant un certain temps et vous reposer avant de le reprendre encore une fois. Lorsque nous sommes frais et dispos, nous pouvons continuer notre chemin avec ce fardeau.

Avant de retourner à la maison ce soir, déposer le fardeau du travail. Ne l'apportez pas à la maison. Vous pourrez le reprendre demain.

(Mike Moore, Lifeline Newsletter, 1^{er} avril 2010)

38. La hutte en feu

Le seul survivant d'un naufrage a été emporté par les vagues sur une petite île déserte. Tous les jours, il pria pour que quelqu'un vienne le sauver et, tous les jours, il scrutait l'horizon pour entrevoir le moindre signe d'aide, mais personne ne venait jamais.

Il a donc décidé de se bâtir une petite hutte avec des arbres morts et des feuilles de palmier afin de se protéger contre les intempéries, les animaux,

ainsi que pour mettre à l'abri les quelques possessions qu'il avait sauvées du naufrage.

Après une semaine de travail assidu, sa hutte était complétée et il en était très fier. Citadin de nature, notre homme n'était pas habitué de travailler de ses mains.

À la tombée du jour, quelques jours plus tard, alors qu'il revenait de chasser pour se procurer de la nourriture, il a trouvé sa petite hutte en feu. Déjà qu'il se sentait terriblement malchanceux de se retrouver seul, égaré sur une île déserte, encore fallait-il que le pire lui arrive. Il avait tout perdu dans cet incendie. Après le choc initial, le chagrin et bientôt la colère l'ont habité. Il s'est mis à genoux sur la plage et a crié : « Mon Dieu, comment peux-tu me faire ça ? » Complètement découragé et fatigué, il s'est mis à pleurer à chaudes larmes, et il s'est endormi ainsi sur la plage. Très tôt, le lendemain matin, il a été réveillé par le bruit d'un bateau qui approchait de son île. Il était ainsi sauvé.

Arrivé sur le bateau, il a demandé au capitaine : « Comment saviez-vous que je me trouvais ici ? »

Le capitaine de lui répondre : « Nous avons vu votre signal de fumée. » Même si dans la majorité des cas, les bienfaits ne nous sont pas toujours apparents au premier coup d'œil, tout ce qui nous arrive dans la vie survient toujours pour une raison bien précise. Rien n'est accidentel. Devant un problème, le perdant se dit : « Pourquoi moi ? ». Le gagnant se dit : « Si ça m'arrive c'est que ça devait m'arriver. »

La vie nous confronte tous quotidiennement à une série de grandes opportunités brillamment déguisées en situations qui semblent impossibles. Une pierre sur votre chemin peut être considérée comme un obstacle, mais elle peut être aussi une opportunité... Cela relève de votre attitude et du point de vue avec lequel vous la considérez.

Patrick Leroux(2001). Pour le cœur et l'esprit 72 histoires pour retrouver l'envie d'exceller, le désir de réussir et la volonté de gagner. Édition : Monde différent (un)

39. La Soleil et la Lune

Un jour, le Soleil et le Vent argumentaient au sujet de leur force mutuelle. Qui était le plus fort? Loin plus bas, ils virent un homme qui marchait le long de la route. Il portait un lourd manteau.

«Faisons un concours pour voir qui d'entre nous peut enlever le manteau de cet homme» dit le Soleil.

«Cela sera très simple pour moi» dit le Vent avec vantardise. Il souffla tellement fort que la poussière et les feuilles remplirent l'air. Les arbres commencèrent à se balancer. Mais plus le Vent soufflait, plus l'homme resserrait son manteau avec force. Éventuellement, le Vent abandonna la partie, épuisé. Alors le Soleil sortit de derrière un nuage et commença à sourire. Pendant que le Soleil brillait de plus en plus, l'air devint plus chaud. L'Homme lentement devint plus confortable et déboutonna son manteau. Éventuellement, il eut tellement chaud qu'il décida d'enlever son manteau et de se reposer sous l'ombre d'un arbre.

«Comment as-tu fais cela?» demanda le Vent?

«J'ai éclairé son chemin», répliqua le Soleil, «et par la gentillesse, j'ai obtenu ce que je voulais.»

Aesop cité dans Blenkiron, Paul (2010). *Stories and Analogies in Cognitive Behaviour Therapy*. New York : Wiley-Blackwell, A John Wiley & Sons, Ltd, Publication. 384 pages.

40. La connaissance

La connaissance est comme une chandelle; lorsqu'une chandelle en allume une autre, elle ne diminue pas la lumière émise par la première. Thomas Jefferson (1743-1826)

41. Le reflet du lion

Il était une fois un lion qui s'éloigna de la jungle où il vivait habituellement, et se retrouva perdu dans un désert. Il marcha longtemps sur cette terre aride, devenant de plus en plus assoiffé. Finalement, il vit un étang d'eau. «Enfin!» pensa-t-il. «Je vais pouvoir assouvir ma soif». Il courra vers l'étang, mais lorsqu'il pencha sa tête pour boire, il y avait un autre lion déjà dans l'étang. Le lion se retira rapidement. Lorsqu'il tenta d'approche l'étang à nouveau, encore une fois le lion sans peur le regardait. Reculant puis s'approchant, de plus en plus assoiffé, mais l'autre lion lui barrait la route. Finalement, il devint tellement assoiffé qu'il marcha directement au bord de l'eau, pensant : «Je me fous de cet autre lion, comment il peut être féroce. Je dois avoir de l'eau pour survivre!». Il plongea sa tête dans l'eau et commença à boire. Pendant qu'il faisait cela, l'autre lion disparut en mille morceaux de reflets sur l'étang. (Shah, 1983)

42.. L'éléphant attaché

Peu de temps après sa naissance au cirque, un bébé éléphant fut attaché à un gros piquet bien planté dans le sol. Au début, il tenta de se libérer mais le piquet était trop solide pour ce jeune éléphant et il ne réussit pas à s'en libérer.

Bien que ses efforts pour se libérer du piquet continuèrent pour un certain temps, il cessa finalement d'essayer de l'arracher du sol. Deux années passèrent et lorsque l'éléphant n'était pas en spectacle, il continuait à être attaché à ce piquet. À ce moment là, l'éléphant avait la force d'arracher le piquet du sol comme s'il ne s'agissait que d'un simple cure-dents.

Ce qui est étonnant, c'est que malgré cette grande force, l'éléphant n'essaya plus jamais de se libérer de ce piquet.

La perception développée dans sa jeunesse est restée avec lui et l'a empêché d'agir.

43. L'ours

À une autre époque, alors que nous étions moins conscient de l'importance de l'environnement et que nous enfermions les animaux dans des cages trop petites, un ours vécu dans une cage de trente pieds de long. Toute sa vie, il allait de long en large, arpentant les trente pieds de sa cage en un aller retour incessant.

Un mécène, sensible à la souffrance des animaux, finança le zoo pour qu'il puisse acheter de grands espaces. Lorsque le grand jour arriva, quelle ne fut pas sa surprise de constater que l'ours, libéré de sa cage, continuait de marcher de long en large sur une distance de 30 pieds. On peut sortir un ours de sa cage mais c'est plus long de sortir la cage de la tête de l'ours.

44. La surdité

Après son examen physique, un homme exprima à son médecin de famille son inquiétude au sujet des problèmes d'audition de sa femme. Le médecin lui dit de dire à sa femme de prendre rendez-vous pour elle-même et il vérifierait cela.

En arrivant à la maison, ouvrant la porte d'en avant, l'homme cria «Chérie, je suis de retour. Qu'est-ce qu'on mange pour souper?» Pas de réponse! Il cria encore plus fort. Pas de réponse! Il cria pour la troisième fois : Chérie, je suis de retour. Qu'est-ce qu'on mange pour souper?

C'est alors que la porte de la cuisine s'ouvrit brutalement et que sa femme, qui semblait irritée, le regarda directement dans les yeux et lui cria : «POUR LA TROISIÈME FOIS, JE TE LE DIS : DU PAIN DE VIANDE ET DES FRITES!»

45. L'autre côté

Nasrudin était assis sur le bord de la rivière. Quelqu'un lui cria du côté opposé : «Comment est-ce que je peux me rendre de l'autre côté de la rivière? «Vous y êtes déjà!» répondit Nasrudin (Shah, 1970, 1972)

**

46. La lune et le soleil

Nasrudin entra dans une maison et s'exclama : «La lune est plus utile que le soleil!». «Pourquoi?» Lui demanda-t-on. «Parce que la nuit, nous avons plus besoin de lumière!»

**

47. Le petit deuxième

Une femme était irritée de la réaction excessive de son enfant à la naissance du petit dernier. Il devrait comprendre! Il devrait se faire à l'idée! Une sage femme qui passait par là lui dit : «Imaginez-vous qu'un beau jour, votre mari arrive avec la maison... avec une plus jeune femme que vous. Il vous la présente et vous dit qu'elle vivra dorénavant avec vous. Comment réagiriez-vous?»

48. Les aveugles

Au-delà de Ghor, il y avait une cité. Tous ses habitants étaient aveugles. Un roi et son entourage s'approcha : il amena son armée et campa dans le désert. Il avait un puissant éléphant, qu'il utilisait pour attaquer et pour impressionner les gens. La population devint anxieuse d'apprendre qu'il y avait un éléphant, et quelques uns des hommes aveugles accoururent pour le trouver. Puisqu'il ne savait pas la forme de l'éléphant, ils tâtonnèrent, amassant de l'information en en touchant une partie. Chacun était convaincu qu'il connaissait quelque chose, parce qu'il pouvait en toucher une partie. Lorsqu'ils retournèrent à leurs concitoyens, un groupe d'individus curieux et enthousiastes s'amassèrent autour d'eux, pressés d'apprendre la vérité. Ils demandèrent quelle était la forme de l'éléphant. Ils écoutèrent ce qu'on leur dit.

L'homme dont la main avait touché l'oreille dit : «C'est large, rugueux, grand et large, comme un tapis.»

Celui qui a touché à la trompe dit : «J'ai la véritable information à ce sujet. C'est comme un tuyau droit et vide, affreux et destructeur.»

Un autre qui avait touché à ses jambes et à ses pieds se dit : «C'est puissant et solide, comme un pilier.»

Chacun avait touché une partie entre d'autres. Chacun avait perçu l'éléphant de façon erronée. Aucun ne savait tout : la connaissance n'est pas l'ami de l'aveugle.

(Shah, 1970).

49. Le cocon

"Une personne compatissante, voyant un papillon lutter pour se libérer de son cocon, et voulant l'aider, écarta avec beaucoup de douceur les filaments pour dégager l'ouverture. Le papillon, libéré, sortit du cocon et battit des ailes... mais ne put s'envoler. Ce qu'ignorait cette personne compatissante, c'est que c'est seulement au travers du combat pour la naissance que les ailes peuvent devenir suffisamment fortes pour l'envol. Sa vie raccourcie, il la passa à terre. Jamais il ne connut la liberté, jamais il ne vécut réellement" (Ruth Sanford)

50. Le pouvoir des mots

Un orateur parle du pouvoir de la pensée positive et des mots.

Un participant lève la main et dit: "Ce n'est pas parce que je vais dire bonheur, bonheur, bonheur! Que je vais me sentir mieux, ni parce que je dis malheur, malheur, malheur! Que je me sentirai moins bien: ce ne sont que des mots, Les mots sont en eux-mêmes sans pouvoir..."

L'orateur répond: "Taisez-vous espèce d'idiot, vous êtes incapable de comprendre quoi que ce soit !"

Le participant est comme paralysé, il change de couleur et s'apprête à faire une répartie cinglante: "Vous, espèce de..."

L'orateur lève la main : "Je vous prie de m'excuser. Je ne voulais pas vous blesser. Je vous prie d'accepter mes excuses les plus humbles"

Le participant se calme. L'assemblée murmure, il y a des mouvements dans la salle.

L'orateur reprend: "Vous avez la réponse à la question que vous vous posiez : quelques mots ont déclenché chez vous une grande colère. D'autres mots vous ont calmé. Comprenez-vous mieux le pouvoir des mots ?"

51. Libérer l'ange

Un jour, le Pape Jules II regardait Michel-Ange, un des plus grands sculpteurs de tous les temps, s'acharner à frapper un bloc de marbre. Il lui demanda : "Mais pourquoi frappes-tu si fort ?" Michel-Ange lui répondit : "Ne voyez-vous pas qu'il y a un ange prisonnier dans le bloc de marbre ? Je travaille à le libérer..."

52. Carottes, œufs ou café?

Une jeune femme va chez sa mère et lui dit que sa vie est tellement difficile qu'elle ne sait pas si elle peut continuer. Elle veut abandonner car elle est fatiguée de se battre tout le temps. Il semble qu'aussitôt qu'un problème est réglé, un autre apparaît.

Sa mère l'amène à la cuisine. Elle remplit trois chaudrons d'eau et les place chacun sur la cuisinière à feu élevé. Bientôt, l'eau commence à bouillir. Dans le premier chaudron, elle place des carottes, dans le deuxième, elle met des œufs et dans le troisième, elle met des grains de café moulus. Elle les laisse bouillir sur le feu sans dire un mot.

Après 20 minutes, elle retourne à la cuisinière. Elle sort les carottes et les place dans un bol. Elle sort les œufs et les place dans un bol. Puis elle verse le café dans une carafe. Se tournant vers sa fille, elle dit : "Dis moi, que vois-tu ? - Des carottes, des œufs et du café" répond sa fille. La femme l'amène plus près et lui demanda de toucher les carottes. La fille les touche et note qu'elles sont molles et souples. La mère lui demande alors de prendre un œuf et de le briser. La fille enlève la coquille d'un œuf et observe qu'il est cuit dur. Finalement, la mère lui demande de goûter au café. La fille sourit quand elle goûte son arôme riche. La fille demande alors : "Qu'est-ce que ça veut dire maman ?"

Sa mère lui explique que chaque objet a fait face à la même eau bouillante mais que chacun a réagi différemment : la carotte y est entrée forte, dure et solide. Mais après être passée dans l'eau bouillante, elle a ramolli et est devenue faible. L'œuf était fragile avec l'intérieur fluide. Mais après être passé dans l'eau bouillante, son intérieur est devenu dur. Les grains de café moulus ont réagi de façon unique. Après avoir été dans l'eau bouillante, ils ont changé l'eau. "Lequel es-tu ? demande la mère à sa fille. Lorsque l'adversité frappe à ta porte, comment réponds-tu ? Es-tu une carotte, un œuf ou un grain de café ?"

<http://www.hypnose-ericksonienne.com/contes-histoires-metaphores-3.htm>

53. La longueur du nez de l'empereur

En des temps très anciens, dans un pays que nous connaissons maintenant sous le nom de Chine, vivait un empereur admiré de tout son peuple. Tout le monde en Chine, à cette époque, voulait connaître la longueur du nez de l'Empereur. Cependant, personne ne pouvait approcher l'empereur de suffisamment près, et encore moins lui toucher ou lui mesurer le nez, sans être condamné à mort sur le champ pour un acte aussi offensant.

Mais la curiosité du peuple était tellement grande qu'un groupe de sages se réunit pour réfléchir à une solution.

"Il y aurait bien une méthode" dit l'un d'entre eux, que tout le monde s'accordait à croire le plus sage. "Ce serait de demander au peuple de se prononcer. Préparons donc un questionnaire et envoyons des émissaires à travers tout le pays pour que tous se prononcent. L'avis du plus grand nombre ne peut être que juste..."

Des milliers et des milliers de questionnaires furent imprimés, et confiés à des messagers qui les distribuèrent à leur tour à chaque chef de village, afin qu'eux-mêmes les distribuent aux paysans. Avec l'aide de ceux qui savaient lire et écrire, chacun put ainsi répondre à une question simple : "Selon vous, quelle est la taille du nez de l'Empereur ?"

Ces milliers de milliers de questionnaires furent ensuite regroupés et confiés à un groupe de mathématiciens, chargés d'en faire la somme et de la diviser par le nombre de réponse. Après plusieurs mois de travail, les mathématiciens finirent par annoncer publiquement leur résultat : "Le nez de l'Empereur mesure 6,78454875 cm."

Les questionnaires ayant été conservés, quelques années plus tard, après de nombreuses recherches, ces mêmes mathématiciens proposèrent une méthode d'analyse statistique encore plus précise, laquelle écartait les données jugées "marginales", qui ne pouvaient être que le produit d'esprits dérangés et qui du coup étaient décalées par rapport à l'opinion honnête du plus grand nombre. Ainsi, grâce à des modèles numériques très complexes, la valeur déterminée pour la taille du nez de l'Empereur fut ramenée à 4,98454 cm.

A ce jour, aucune estimation plus précise n'a été proposée...

<http://www.cooperation-online.ch/blog.cfm/blog/MaitreBiceps/2010/3/13/Le-nez-de-lempereur>

54. Le morceau de bois

Un fils est allé visiter sa mère de 85 ans dans une résidence pour personne âgée pour l'amener se promener en campagne. À leur départ de sa chambre, il remarqua qu'elle avait oublié sa cane. «N'oublie pas ta cane, maman!» dit-il.

Elle le regarda d'un air sévère et dans des termes sans équivoques, lui expliqua que ce n'était pas une cane. C'était un bâton de marche.

«Quelle est la différence?» Demanda le fils.

Elle répondit rapidement : «Une cane, cela évoque un handicap. Un bâton de marche, cela évoque une capacité. »

Je suis capable!

(Mike Moore, 2010)

55. Qu'est-ce qui bouge?

Quatre hommes se tiennent devant un mât. Le premier regarde vers le haut et constate : «Le drapeau bouge.» Son ami répond : «Non, c'est l'air qui bouge et elle entraîne le drapeau». Le troisième homme les entend et commente : «Non, vous savez, c'est la lumière qui bouge et qui permet à votre œil de voir ce qui se produit autour de nous. » Perplexes, les trois hommes ne s'attendaient pas au commentaire du dernier qui ajoute : «Non, c'est le cerveau qui bouge et qui fait du sens avec tout cela!». (Suler, 1997)

56. Le deuil

Une veuve perdit son fils suite à une sérieuse maladie. Submergée dans son chagrin, elle alla consulter le Saint-Homme du village et lui dit : «S'il vous plaît, utilisez votre pouvoir exceptionnel pour me ramener mon fils ou soulagez moi du lourd fardeau de mon chagrin.»

Le Saint-Homme la regarda avec compassion et répondit : «Amenez-moi de la graine de moutarde d'un domicile où jamais personne n'a connu de chagrin et j'utiliserai cette graine pour vous libérer de votre douleur.»

La femme commença à visiter des maisons village après village. Elle allait de manoirs à maisons modestes, demandant pour de la graine de moutarde. Dans chaque maison et à chaque domicile, le propriétaire s'effondrait et pleurait en exprimant leur chagrin. Chaque fois la veuve écoutait avec compassion.

Après des mois de voyage, elle devint si impliqué dans le chagrin et la douleur des autres qu'elle oublia de demander de la graine de moutarde. Sans s'en rendre compte, elle avait fait s'éloigner la peine de sa vie.

(Mike Moore, 2010)
