

***L*e petit lapin cherchant le bonheur**

Il était une fois, un petit lapin sauvage qui vivait avec sa famille dans la forêt. C'était un lapin de garenne. Son pelage soyeux était de couleur grise et brune avec une imposante tâche sous le ventre et une magnifique queue, tous les deux étaient de couleur blanche. On le reconnaissait par sa petite touffe car c'était le seul lapereau avec une si belle queue d'un blanc immaculé comme la neige. D'ailleurs, son entourage l'avait nommé Flocon. Ce petit lapin avait pris comme habitude que sa famille et la tribu de lapins avec qui il partageait les terriers s'occupaient beaucoup de lui. Flocon était un peu le chouchou de la bande. Effectivement, quand il était bébé lapin, on prenait bien soin de lui. Il était admiré. Mais depuis qu'il était devenu un jeune lapin, Flocon se laissait cajoler encore par sa famille et ses amis. C'était pour lui normal, car il a toujours vécu ainsi.

Cependant, alors que notre lapereau grandissait, d'autres bébés sont nés et la tribu de lapins n'avaient plus forcément l'envie et la disponibilité d'aider Flocon, même s'il restait ce petit à la queue si extraordinaire. En plus, il ne disait rarement « Merci ». Il ne prenait tout simplement pas conscience de toute l'attention qu'on lui portait. Sa famille était partagée car cela restait leur petit Flocon qui avait grandi mais il est vrai que cette situation paraissait de plus en plus pesante puisque Flocon devenait un grand mais avec des attitudes de petit.

La journée, Flocon la passait à jouer avec quelques pives, branches, et autres éléments de la nature. Il ne proposait pas d'aider à creuser un nouveau terrier afin de se protéger lui et les autres lapins, ni d'aller à la recherche de nourriture. Flocon était heureux de jouer mais il ressentait peu d'émotion à l'intérieur de son cœur. Il lui manquait quelque chose mais il ne percevait pas la raison de ce manque ! Ses journées devenaient peu à peu ternes et longues. Il essayait parfois de se rapprocher du groupe, mais il ne savait pas trop comment s'y prendre... jusqu'au matin où il partit se promener dans la forêt. Ce matin-là, ses oreilles étaient baissées comme si une émotion de tristesse s'installait peu à peu en lui. Mais que se passait-il ? Pourquoi ressentait-il peu de joie ? Pourtant, il avait tout et pouvait jouer à longueur de journée ! Il était en plus considéré comme une star auprès de sa petite tribu de lapins et cela dès sa naissance.

En se promenant dans cette impressionnante forêt, il rencontra Maître Hibou. Ce grand maître de la forêt à l'œil vif et éclairé avait observé depuis

un certain temps le comportement du petit lapin qui semblait un peu malheureux. Il s'approcha et lui communiqua :

- Que t'arrive-t-il cher animal ?

Ce dernier ne savait que répondre... il se sentait seul, il pouvait jouer tout le temps, il avait à manger et un terrier pour dormir. Pourtant, il n'éprouvait que très peu de bonheur et de joie. Et en plus, il avait que quelques amis dans son groupe. Il rencontrait parfois des compagnons de jeu mais ils repartaient ensuite avec leur famille. Il parvenait rarement à construire des liens forts d'amitié.

Maitre Hibou bienveillant et souriant expliqua d'une voix douce à Flocon qu'effectivement sa vie paraissait bien merveilleuse d'un certain point de vue, mais qu'il lui manquait l'essentiel... la GRATITUDE !

Petit lapin le regarda les yeux écarquillés et demanda :

- Mais c'est quoi ça ?

Le grand chef de la forêt reprit en l'informant que c'était la reconnaissance ou une prise de conscience de ce que l'on possède tout d'abord.

Il posa la question à Flocon :

- Qu'as-tu ?
- Heu pas grand-chose..., je ne sais pas ..., répondit le petit.
- N'as-tu pas des jeux, je t'ai vu jouer avec des pives l'autre jour ?
- Ah oui.
- N'as-tu pas à manger chaque jour ?
- Bien sûr ! C'est normal que mes parents me donnent à manger !
- Petit lapin, reprit Maitre Hibou, bien sûr que les parents sont là pour s'occuper des enfants, mais ceux-ci devraient en être reconnaissants. Dis-tu « Merci » à tes parents et tes compagnons pour le terrier dans lequel tu dors, pour la nourriture que ceux-ci t'apportent, pour les pives avec lesquels tu joues ?

Flocon, tout penaud et un peu timide répondit :

- Je crois que je n'ai pas remercié ma famille, ni mon groupe. Mais pour les pives, c'est moi qui les ai cherchées et trouvées, envers qui devrais-je être reconnaissant ?

Maitre Hibou rassura le petit animal :

- Maintenant, tu sais que dire Merci avec le cœur est essentiel à ton bonheur car c'est à ce moment-là que tu ressens de la gratitude. Tu vas pouvoir dire « Merci » de manière spontanée et ressentir du bonheur dans ton cœur. Et pour les pives, je suis d'accord avec toi. Tu les as trouvées mais tu peux te sentir chanceux et heureux de vivre

dans cette forêt si magique avec ces superbes sapins qui te donnent de très belles pives pour tes jeux.

Et encore une dernière chose, Flocon, apprends à aider les autres, maintenant que tu as grandi. C'est certain que tu ne peux pas exécuter toutes les tâches comme un adulte, mais apporter progressivement ton aide. Tu obtiendras en retour un « Merci » accompagné sûrement d'un sourire et tu me rediras comment tu t'es senti dans ton cœur et dans ton corps à ce moment précis.

Petit lapin était interpellé et il se sentait grandi ! En tout cas, cette discussion avec Maître hibou lui avait fait prendre conscience de ce que c'était la GRATITUDE et comment ressentir du bonheur. Puis, Flocon avait vraiment l'envie de s'exercer à reconnaître la Gratitude au fil des jours et d'intensifier son émotion de joie et de bonheur ! Il promit à Maître Hibou que sa vie changerait à ce moment-là !

Flocon retournait vers son territoire quand il remarqua des baies au loin. Il réfléchissait encore aux sages paroles de Maître Hibou.

- Je crois qu'au lieu de jouer sur ce chemin comme à mon habitude, je vais cueillir et ramener des baies pensa-t-il.

Il arriva au camp avec son plateau fabriqué avec quelques branches et lianes rempli de baies. Ses compagnons s'approchèrent de Flocon tout souriants et il entendit plusieurs « Merci » ! Waou, c'était comme si le soleil s'installait dans son cœur !

Le soir, son papa lui montra le nouveau nid douillet qu'il avait fabriqué pour Flocon, ses sœurs et ses frères. Cette nouvelle maison leur permettrait d'être mieux protégés. Petit lapin s'approcha de son papa, lui fit un grand câlin en lui chuchotant un « Merci » à l'oreille. Il ressentit à ce moment précis son cœur battre plus fort.

Les journées passèrent et Flocon rencontra enfin le bonheur, comme si le soleil dans son cœur grandissait et s'illuminait de plus en plus.

La gratitude manquait effectivement dans sa vie. Il ne le savait pas car avant Maître Hibou, personne ne le lui avait enseigné. Ce n'était pas grave car à ce jour il était rempli de lumière. Il prit conscience qu'il était capable d'accomplir des actions par lui-même. Ses actes d'aide et de soutien faisaient qu'il ressentait de la joie. Il remerciait de plus en plus les autres pour leurs aides quotidiennes.

Un matin, Flocon croisa à nouveau Maître Hibou. Ce dernier le félicita pour son évolution et décida de le nommer messenger de la Gratitude dans la

forêt. Il devint ainsi le professeur de la forêt enseignant la Gratitude à tous les petits animaux.

Autre fait remarquable c'était que Flocon réussissait enfin à la suite de ce changement à créer des liens d'amitiés. De nombreux animaux le côtoyaient jour après jour car sa compagnie était fort agréable.

Et toi, dans ton école, as-tu envie de découvrir la Gratitude et de l'apprendre jour après jour avec toute ta classe ?

Remercies-tu tes parents pour ce qu'ils font pour toi et te donnent ?

Réfléchis et pense à dire merci chaque jour à une camarade de classe, à ton enseignant et à un membre de ta famille ?

Exemples :

- Merci maîtresse de m'avoir aidé à attacher ma veste ce matin.
- Merci mon ami de m'avoir prêté ton taille-crayon.
- Merci papa pour avoir réparé mon vélo.
-