

La petite tortue



C'est l'histoire d'une petite tortue. Cette petite tortue aimait bien jouer toute seule mais elle aimait aussi jouer avec ses amis. Elle aimait bien regarder la télévision et jouer dehors, mais pas vraiment aller à l'école.

Elle n'aimait pas passer tout ce temps assise dans la classe, à écouter la maîtresse. Cela lui était très difficile.

Souvent, la petite tortue se fâchait avec ses amis. Quand ils faisaient trop de bruit à son goût, la bousculaient dans leurs jeux, touchaient ses affaires ou discutaient en classe, la petite tortue se mettait aussitôt très, très en colère.

Elle ne manquait jamais de les frapper pour leur faire comprendre qu'ils la gênaient ou de leur dire des vilaines choses, des mots cailloux. Au bout d'un certain temps, les enfants n'ont plus voulu jouer avec la petite tortue.



La petite tortue était désolée. Elle était en colère, confuse et triste en même temps de ne pas savoir se contrôler ni régler ses problèmes sans violence.

Un jour, elle rencontra une vieille tortue sage, âgée de plus de trois cents ans, qui vivait à la sortie du village.

La petite tortue demanda conseil à la vieille tortue sage : « Que faire? J'ai des problèmes à l'école. Je n'arrive pas à me contrôler. J'essaie mais cela ne marche jamais. ».

La vieille tortue sage lui dit : « Mais tu as la solution en toi ! C'est ta carapace ! Quand tu te sens contrariée, quand tes mâchoires se serrent, que ton cœur bat vite, que tes poings se serrent, que tu as envie de taper, qu'une petite voix dans ta tête te dit d'attaquer et que tu n'arrives pas à te maîtriser tes impulsions, tu peux toujours rentrer dans ta carapace pour faire un temps de pause et trouver une solution. »

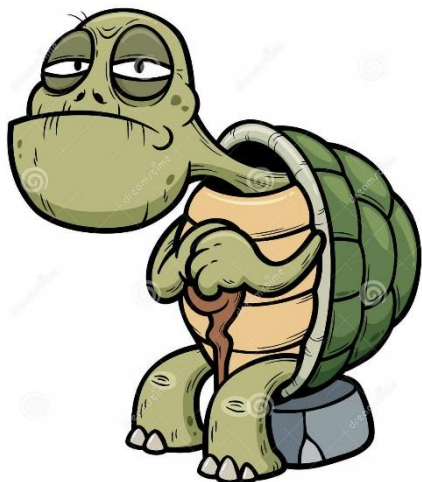
« Une fois dans ta carapace », continua la vieille tortue, « tu peux te calmer. Moi, quand je rentre dans la mienne, je fais trois choses.



La petite tortue



Je me dis de m'arrêter, je respire profondément plusieurs fois si c'est nécessaire puis je me demande quel est le problème. »



La vieille tortue et la petite tortue s'exercèrent sur-le-champ à cette méthode : prendre conscience des sensations désagréables dans le corps, entrer dans la carapace, respirer, réfléchir à ce qui met en colère et trouver une solution pour régler le problème. Puis la petite tortue dit qu'elle l'essaierait à l'école.

Le lendemain, elle était en train de travailler quand un autre enfant faisait trop de bruit à côté d'elle.

Elle sentit que la colère montait en elle et que ses pensées s'emballaient. Elle prit le temps de sentir ses sensations : ses mains étaient chaudes, son cœur battait vite, ses mâchoires étaient serrées, ses poings se serraient.

Elle se souvint alors du conseil de la vieille tortue et rentra ses bras et ses jambes dans sa carapace, là où elle est tranquille pour faire le point sur ses pensées et où personne ne peut l'embêter quand elle se demande ce qu'elle va faire.

Elle respira profondément et, quand elle ressortit, ce fut pour voir la maîtresse qui souriait.

Aujourd'hui, elle tente de faire cela à chaque fois.

Parfois, ça marche et parfois pas, mais, petit à petit, elle apprend à se maîtriser grâce à sa carapace.

Elle s'est fait des amis et aime mieux l'école qu'avant parce qu'elle est devenue une tortue capable d'écouter et contrôler ses impulsions.

