

Chapitre 3

Le soir suivant, la petite fille écoutait de la musique et chantait dans sa chambre quand, soudain, l'astre apparut à sa fenêtre :

« Coucou!!!

— Aaah!! C'est toi!! sursauta l'enfant.

— J'espère que je ne t'ai pas effrayée, dit l'étoile d'un air espiègle. Je voulais te faire une surprise.

— Hahaha, c'est réussi! J'en suis presque tombée à la renverse!

— N'est-ce pas une bonne entrée en matière pour te parler des émotions? rigola l'étoile à son tour. Au fait, tu as une très jolie voix!

— Merci. Attends, je t'ouvre! Entre, mon étoile. Pffiou, quelle frousse j'ai eue!

— Je te prie de me pardonner, dit-elle en lui adressant un sourire. Tiens, en parlant de frousse, quelles sont les émotions que tu connais, dis-moi?

— Euh... réfléchit la petite fille à haute voix. Il y a la joie, la tristesse... la colère... la peur...

— C'est juste. Et tu peux y ajouter la surprise, comme celle que je t'ai faite en arrivant derrière toi! Ou encore le dégoût. Tout être humain, quel qu'il soit, est traversé à un moment ou à un autre par ces ressentis.

— Oh! s'exclama la petite. On a oublié... l'amour!!!

— Je suis contente que tu y penses, se réjouit l'astre. Parlons-en tout de suite! L'amour est ce qu'il y a de plus essentiel au monde. Il est plus grand qu'une émotion, c'est l'état naturel de l'être humain, et même l'énergie de la vie tout entière! Cette énergie est présente au centre de ton cœur, tel un soleil qui brille toujours dans le ciel.

— Mais ce n'est pas vrai, protesta l'enfant. Le soleil ne brille pas toujours dans le ciel! Parfois, il fait gris et il pleut!!

— Tu as raison, chère amie, mais laisse-moi t'expliquer. En réalité, le Soleil est TOUJOURS dans le ciel, même s'il est caché derrière les nuages et que tu ne le vois plus depuis la Terre. Il brille toujours, tout le temps. Nous, les étoiles, pouvons le voir depuis l'espace.

— Je ne savais pas, avoua la fillette.

— De même, l'amour est toujours disponible dans ton cœur, même si tu ne le sens pas.»

La lumière de l'étoile de sagesse scintillait de mille feux. L'enfant la regardait en silence, les yeux grands ouverts. L'étoile reprit :

« Imagine ton cœur comme une fenêtre. Et imagine l'amour comme un soleil qui brille à travers elle. À certains moments de ta vie, tu ne le vois plus. Tu ne sens plus sa chaleur, non! Si tu places ton attention sur ton cœur et que tu regardes à travers la vitre de la fenêtre, il fait tout sombre. Il y a de la pluie. Ou alors du tonnerre et des éclairs...

— Quand je suis de mauvaise humeur?

— Oui, c'est cela, quand tu ressens des émotions qui font mal. Par exemple, quand tu te sens triste, ainsi que tu me le racontais l'autre jour.

— Ah oui, je n'aime pas ça! Mais tu sais quoi, l'étoile? Il y a des fois où je me fâche. Je n'aime plus personne! Et ça aussi, ça me fait mal. Pour de vrai, ici.»

La fillette mit la main sur sa poitrine.

« Et quand je suis dans mon lit, certains soirs, j'ai très peur. Des monstres et des fantômes... Brrr! Plus j'y pense et plus j'ai peur, dit-elle en frissonnant. Même que je n'ose plus respirer sous ma couverture!

— Eh bien! Penser à des monstres et à des fantômes, cela peut faire très peur! Et avoir peur, ce n'est pas plaisant, je te comprends.»

L'étoile regarda la petite fille bien dans les yeux :

« Tu vois, quand tu es fâchée, triste ou effrayée, il est très difficile de ressentir l'amour et la paix. C'est normal. Les émotions douloureuses sont fortes. Elles ont tendance à prendre toute la place. Pendant un instant, tu ne ressens plus QUE de la colère, du chagrin ou de la peur, rien d'autre.

— Mais, alors, comment ne plus avoir mal ?

— Héhéhé, voilà une des grandes questions qui existent dans ton monde, sais-tu ? Il va te falloir encore un peu de patience. D'abord, je vais t'apprendre à reconnaître les émotions qui te traversent, autrement dit, la météo de ton cœur. »

L'étoile se mit à chanter :

« Il y a de la joie ! Et des arcs-en-ciel en couleurs dans ton cœur. C'est bon et ça pétillie en toi, partout y a de la joie !

Il fait gris, la tristesse coule comme de la pluie, ça fait mal, et même sous un parapluie, tu pleures, il fait gris...

Entends-tu au loin arriver le tonnerre ? Soudain, il fait chaud, tu es rouge de colère ! Ça monte de ton ventre, une envie de crier, on dirait un volcan sur le point d'exploser !

Quand la peur est là, l'hiver s'invite en toi. Ta poitrine semble gelée par le froid. Alors, tu as bien de la peine à respirer.

Réjouis-toi, mon enfant, ton étoile va te guider ! Dans cette ronde. Quelle bande, ces émotions ! Ça remue, ça danse : un vrai tourbillon. Mais, après la pluie, le beau temps revient.

Tu retrouves le calme, tout s'apaise, enfin. Oui, oui, oui, c'est l'heure du câlin. »

La petite fille applaudit.

« Moi, j'aime les câlins, dit-elle. Et j'aime ta voix !

— Merci, répondit l'étoile.

— Je peux te poser encore une question avant que tu t'en ailles ?

— Tout ce que tu veux !

— Si mon cœur est comme une fenêtre, à quoi servent les volets ?

— Vois-tu, quelquefois, les émotions douloureuses sont si fortes, elles font si mal, que les volets se ferment pour protéger le cœur. Cela arrive lorsque l'on souffre beaucoup. Dès lors, tu as l'impression de ne plus rien ressentir, ni d'agréable ni de désagréable.

— Les volets se ferment pour toujours ??? demanda l'enfant, inquiète.

— C'est rare, dit l'étoile. L'important est de savoir que, quoi qu'il arrive, tu as toujours le choix de les ouvrir à nouveau.

— Dis-moi comment, s'il te plaît !

— En pardonnant, chère petite. Aux autres ou à toi-même. Le pardon est une clé magique qui ouvre fenêtres et barricades.

— Un peu comme avec le câlin de la chanson ? dit la fillette en souriant.

— Exactement ! D'ailleurs, en voici un, ma douce. Un bon gros câlin d'étoile, juste pour toi ! »

Et l'astre l'entoura de ses bras de lumière.

« Passe une merveilleuse nuit... »



Biographies

L'auteure : Nathalie Salamolard

Animatrice radio, formatrice d'adultes et thérapeute énergétique, Nathalie Salamolard est passionnée par la nature humaine et la spiritualité.

Guidée par son intuition, sa sensibilité et son envie de partage, elle a écrit une histoire et conçu un jeu de connaissance de soi accessibles à tous.

Aujourd'hui, elle transmet avec cœur et accompagne enfants, jeunes et adultes à travers des soins et des ateliers, les invitant à éveiller leur pouvoir créateur.

L'illustratrice : Cécile Le Brun

Cécile Le Brun est née dans le sud de la France, elle se forme à l'illustration à l'école d'arts appliqués IPESAA à Montpellier. Depuis elle a traversé le pays pour venir s'installer en Normandie.

Son travail explore l'univers de l'enfance. Ses créations mettent en scène une balade dans un monde un peu fantastique où l'on vient découvrir, rêver, explorer et contempler.

Cécile travaille essentiellement à l'aquarelle, par successions de lavis, et rehausse certains traits à l'encre de Chine. Les blancs du papier prennent une grande place dans ses compositions. Ils deviennent ainsi des parties silencieuses, laissant place à l'imagination de chacun.

Table des matières

Chapitre 1 : Rencontre avec l'étoile. Chaque enfant est un trésor unique.	3
Chapitre 2 : La reliance entre les êtres vivants. Le sentiment de solitude. Ce qui unit et ce qui rend unique.	5
Chapitre 3 : L'amour, énergie de la Vie. La fenêtre du cœur. La météo des émotions. Le pardon, clé d'ouverture des barricades.	10
Chapitre 4 : Les sonnettes d'alarme des émotions et leur message. La blessure du rejet. Accueillir la souffrance avec bienveillance. Offrir des paroles réconfortantes à son petit « soi ».	14
Chapitre 5 : L'écoute de son monde intérieur. La rencontre de ses « bonshommes-émotions ».	21
Chapitre 6 : L'échec, source d'apprentissage. Libérer l'énergie de l'émotion sans violence.	24
Chapitre 7 : La télépathie, l'intention et la prière. Le pouvoir de la pensée. Reconnaître les « pensées-mouches » et les « pensées-papillons ».	29
Chapitre 8 : La responsabilité de ses réactions émotionnelles et de ses pensées. « L'ordinateur-cerveau » : fabrique d'étiquettes. La voix du cœur s'écoute dans le silence. La respiration calmante. Vivre l'instant présent et méditer. Tu es Lumière.	37