

LISE BARTOLI

# Les contes de l'arc-en-ciel



7 histoires  
qui font du bien  
aux enfants

PAYOTPSY

## *Présentation*

Deux jeunes héros : les jumeaux Enzo et Lola ; une gentille sorcière conteuse : Mirabella.

Sept histoires écrites avec des mots choisis pour leurs effets positifs sur l'inconscient.

Sept objectifs : savourer le temps présent, aller de l'avant, avoir confiance en soi, gérer ses émotions et se sentir aimé, mieux communiquer, développer sa concentration et son intuition, prendre de la hauteur.

Et un résultat : le sentiment général de bien-être ressenti par votre enfant.

Lise Bartoli, psychologue clinicienne et hypnothérapeute, spécialiste en périnatalité, est l'auteure de plusieurs livres à succès, dont *L'Art d'apaiser son enfant* et *Se libérer par l'hypnose*. Avec *Les Contes de l'arc-en-ciel*, elle ouvre les petits de 5 à 10 ans (et leurs parents) à un voyage intérieur qui leur permettra d'activer de puissants soutiens et d'obtenir un meilleur équilibre.

LISE BARTOLI

# Les contes de l'arc-en-ciel

7 histoires  
qui font du bien  
aux enfants

ILLUSTRATIONS DE LUCIE YONNET

PAYOTPSY

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES

[www.payot-rivages.fr](http://www.payot-rivages.fr)

Illustration de couverture : © Lucie Yonnet

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2017

ISBN : 978-2-228-91960-9

« Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

## *Avant de commencer...*

L'idée de ce livre m'est venue comme une évidence, en Inde, où je suivais un cours de méditation. Les méthodes de bien-être traditionnelles et ancestrales, alliées à des techniques plus actuelles, dites de visualisation active, pouvaient apporter à nos enfants une richesse tant psychique qu'émotionnelle. C'est ainsi que j'ai conçu les contes métaphoriques que vous allez lire. Dans leur forme, leur contenu et l'univers qu'ils déploient, ces histoires ouvrent les petits de 5 à 10 ans (mais aussi les « grands ») à un voyage intérieur qui leur permet d'activer de puissants soutiens et d'obtenir un meilleur équilibre.

### **Grâce à la forme des contes, l'enfant active sa partie inconsciente**

Mon expérience d'hypnothérapeute auprès des enfants m'a appris à utiliser les termes et les idées qui touchent leur inconscient. Le conte est la voie royale de la suggestion positive, car lorsque le petit écoute l'histoire il active déjà deux leviers jugés efficaces pour la transformation : la focalisation (il se concentre sur l'histoire) et la dissociation (il est là, près de vous, et en même temps « ailleurs », dans le conte).

Cet état amplifié de conscience l'aide à s'identifier au héros ou à l'héroïne afin d'intégrer les solutions proposées. Les petits jouent facilement aux jeux de rôle qu'ils campent avec conviction. Ainsi,

lorsqu'ils se proclament « princesse » ou « chevalier », ils ne font pas qu'« imaginer », ils « sont » ces personnages et empruntent pour un temps tous les sentiments des héros (leurs peurs, leurs souffrances, mais aussi leurs victoires lorsqu'ils s'en sortent).

Pour toutes ces raisons, j'ai choisi la forme du conte, mieux à même de transmettre les messages positifs aux inconscients des jeunes qui les écouteront. Cette « partie qui sait tout », comme je la nomme souvent auprès de mes petits patients, saura mettre en place les changements nécessaires dans la vie de l'enfant en intégrant le dénouement heureux apporté par le héros. Les solutions sortent de l'ombre et éclairent la route des possibles.

### Grâce à la respiration, l'enfant se détend et s'ouvre au conte

Dès le conte d'introduction, l'enfant apprend à inspirer et à expirer de façon douce et régulière. La respiration ventrale est essentielle puisqu'elle le guide vers un calme physique et émotionnel propice à l'écoute et au travail psychique.

Cette respiration naturelle sera ensuite un déclencheur de paix intérieure et servira à votre petit en bien d'autres moments de sa vie, chaque fois qu'il aura besoin de se détendre. Son inconscient enregistre que cette respiration est associée à la détente et reproduira le même effet à chaque fois.

### Grâce à la symbolique du conte, l'enfant exploite ses ressources

Toutes les histoires de cet ouvrage sont élaborées dans un seul but : permettre à l'enfant d'exploiter ses ressources afin d'inverser une maladresse, contourner une difficulté, renforcer une capacité,

transmuter un échec. Les héros des contes révèlent de nouvelles opportunités que l'enfant saura capter inconsciemment.

Pour parler plus directement à son inconscient, j'ai choisi la forme métaphorique, car la symbolique est justement le langage de cette partie subtile. L'histoire met en scène une situation et une émotion que l'enfant connaît ou a connues sans l'obliger à porter l'expérience puisque c'est le héros qui s'en charge. Cela permet au petit lecteur de ne pas se sentir jugé et cela laisse l'ouverture nécessaire pour que les informations soient diffusées au niveau inconscient.

### Grâce à la participation active, l'enfant ancre en lui le positif

Dans le même but, chaque conte révèle un symbole que les héros du livre activeront intérieurement et que l'enfant pourra, à son tour, développer pour mieux intégrer et enraciner le message d'évolution en lui.

Dans la section « À ton tour ! », qui ponctue la pause ludique, le petit est invité à créer sa propre image intérieure du symbole représentant l'histoire évoquée. Ce symbole porte l'enseignement du conte et toutes les valeurs qui y sont associées. Ainsi, l'enfant devient actif dans le changement et saura retrouver, les soirs suivants, les mêmes sensations jusqu'à ce que la transformation soit bien intégrée au niveau inconscient.

### Grâce à la tradition orientale, l'enfant harmonise son énergie

Selon la philosophie hindoue et bouddhiste, nous possédons tous sept centres énergétiques. Le sanskrit les nomme « chakras », ce qui signifie « roues ». Ces centres énergétiques sont en effet imaginés



comme des cercles tournant plus ou moins vite. Ils ont un emplacement défini dans le corps : cinq sont situés le long de la colonne vertébrale, et deux au niveau de la tête. Chaque zone vibratoire possède une couleur caractéristique, ainsi que des spécificités physiques et émotionnelles. Un rééquilibrage est nécessaire lorsque ces centres se révèlent fermés, faibles, inactifs ou, à l'inverse, surpuissants (lorsqu'ils doivent compenser l'inactivité d'autres zones). La croyance orientale enseigne qu'un équilibre psychique et physique est possible grâce à l'activation de ces centres énergétiques.

Les sept contes empruntent à cette tradition orientale pour apprendre à percevoir chaque zone de façon ludique afin d'harmoniser corps et esprit. À chaque fois, il sera question des couleurs et des émotions correspondant à ces zones que l'enfant lecteur pourra activer afin de sentir sa capacité à se sentir ancré, dans le temps présent, plus confiant, mieux exprimer ce qu'il a sur le cœur, apaiser ses émotions, ou encore fortifier sa concentration et son intuition.

## *Comment utiliser les contes de l'arc-en-ciel*

### Aménager un moment douceur propice à la lecture du conte

Le meilleur moment est le soir, avant le coucher, lorsque le petit est près de vous, confortablement installé. Si vous l'avez déjà habitué à un rituel du soir, parfait. Sinon, je vous invite à en créer un. C'est un sas idéal pour couper du quotidien et bien entrer dans une pause nocturne régénératrice.

### Bien s'installer

Le petit peut fermer ou ouvrir les yeux, prendre la position qu'il souhaite. Même si vous avez l'impression qu'il n'est pas attentif, continuez sans le réprimander. Les enfants parviennent parfaitement à écouter tout en bougeant. De plus, le conte ne doit pas être associé à un devoir ou à une obligation, mais à un moment agréable. Avec le même état d'esprit, installez-vous joyeusement vous aussi dans la lecture des contes. L'enfant captera le sentiment positif que vous transmettez inconsciemment lorsque vous prenez le livre. Tout comme enfiler son plus beau costume ou sa plus belle robe augure d'une soirée exceptionnelle...

### S'entraîner à « respiplumer »

La respiration ventrale permet à votre enfant (et à vous) de se détendre et de s'ouvrir au récit à venir. Lors de l'introduction aux contes, la sorcière explique un processus ludique pour aider le lecteur à bien respirer en imaginant une plume qui continue de flotter grâce à l'expiration douce. C'est la « respiplume ». N'oubliez pas d'encourager votre enfant à respiplumer avant chaque conte, félicitez-le, et n'hésitez pas à respiplumer en chœur avec lui.

## Lire de façon douce et régulière

La vitesse tranquille à laquelle vous lisez est cruciale, car l'enfant prend alors le temps d'imaginer et d'intégrer. Lorsque vous sentez qu'un moment du récit est important, faites une pause d'une ou de deux secondes juste avant, afin de marquer cet instant. L'inconscient du petit, en alerte, intégrera encore mieux le message qui suit la pause. C'est particulièrement vrai lorsque le héros trouve une solution.

## La participation active de l'enfant

N'oubliez pas la section « À ton tour ! » : elle permet à votre enfant d'être actif au niveau de son équilibre. Cette section lui propose un symbole lié à l'histoire qui vient d'être lue. En activant ce symbole, il continue de faire grandir en lui le bien-être pour mieux intégrer les changements positifs.

## Un conte par soir

Il est préférable de lire un conte par soir afin de laisser à l'inconscient le temps d'agir positivement. Chaque histoire est porteuse de suggestions puissantes qui continueront d'œuvrer intérieurement pendant la nuit. Le lendemain, votre enfant aura

envie de connaître la suite et évoluera ainsi au rythme des héros du livre.

## Se sentir unique

Si deux ou plusieurs enfants écoutent le même conte, ils donneront leur représentation unique de chaque symbole. J'invite également l'adulte qui lit le conte à réaliser la visualisation demandée au dernier paragraphe. La couleur et la forme du symbole diffèrent d'un enfant à l'autre, d'un adulte à un autre. Les jumeaux Enzo et Lola entament déjà cette voie en témoignant qu'ils ne perçoivent pas les choses de la même façon et que cette différence est une richesse. À plusieurs, chacun peut se sentir unique et valorisé dans ses propres ressentis, apprenant ainsi à se faire confiance pour exploiter ses ressources intérieures.

# Les contes de l'arc-en-ciel



RESPIPLUMER POUR S'APAISER ET S'OUVRI  
AUX CHANGEMENTS

*La rencontre d'Enzo et Lola  
avec la sorcière*

**J**e vais te raconter l'histoire d'Enzo et Lola, des jumeaux qui ont partagé d'incroyables expériences grâce à Mirabella, la femme la plus sage de toutes les régions autour de ce pays lointain.

Les gens venaient la voir de partout pour comprendre le monde et connaître une partie de ses secrets. Mais Mirabella ne donnait pas ses recettes à n'importe qui. Elle les conservait précieusement dans de grands bocaux sur les étagères de sa maison en bois. Des dizaines de vases contenant des lumières magnifiques. Il y en avait tant que toute sa chaumière était lumineuse. On pouvait la voir à des kilomètres à la ronde ! Tu penses bien qu'Enzo et Lola se promenaient souvent autour de la maison de celle que tout le monde appelait la « sorcière de lumière ».

Lorsqu'ils étaient petits, Enzo et Lola avaient un peu peur quand leurs parents annonçaient qu'ils avaient pris rendez-vous avec la sorcière. Ils imaginaient une vieille femme au nez crochu et au regard perçant. Alors ils leur criaient :

– Non, n’y allez pas ! Elle va vous faire mal, peut-être même vous manger !

Cela faisait bien rire les parents. Ils répondaient :

– Ne vous inquiétez pas, c’est l’être le plus délicieux de tout le pays. Si nous allons la voir, c’est qu’elle détient une connaissance supérieure. On a besoin d’elle pour qu’elle concocte vos remèdes magiques.

Les enfants ne pouvaient rien rétorquer : ils adoraient les potions de Mirabella ! Elles étaient toujours colorées, et au bon goût de fraise, d’abricot, de banane. Il paraît qu’il n’y avait pas du tout ces fruits dans ces confectons. Pourtant, les petits villageois en étaient persuadés : c’étaient de bons sirops, bien meilleurs que ceux des marchands du village !

Avec le temps, Enzo et Lola se sont dit que Mirabella devait être vraiment une supersorcière. Ils lui ont même trouvé un autre nom : L’Éclaireuse. C’était un petit nom qu’ils gardaient secret pour parler d’elle sans que personne ne le sache. Du moins le croyaient-ils.

Ce jour-là, Enzo et Lola se promenaient près de la maison qu’ils avaient baptisée « Chaume d’or » (ils étaient persuadés que la maison était en or depuis le jour où ils avaient entendu leur père parler du « magnifique toit en chaume jaune d’or »). Ils espéraient récolter quelques recettes fantastiques. Ils voulaient aussi savoir si Mirabella s’envolait parfois sur un balai magique, comme dans les contes.

Ils entendirent des sons venus de la maison de lumière :

– Agaba mimba, otromanon boulorou.

Enzo et Lola tremblèrent. À quoi cette formule pouvait bien correspondre ? Lola souffla :

– Elle transforme peut-être un crapaud en prince charmant ?

– Pfff, répondit Enzo, ça c’est dans les histoires. Non, elle doit transformer des épinards en sucre d’orge plutôt.



Lola haussa les épaules.

– Tu ne penses qu’aux sucreries, toi !

Soudain, il y eut un grand silence. Immense. Très lourd. Les jumeaux restèrent figés, sans parler.

La porte grinça plusieurs secondes, puis s’ouvrit d’un seul coup, en un claquement assourdissant, laissant apparaître une silhouette élancée. Les enfants étaient tellement surpris qu’ils n’arrivaient plus à bouger. Ils chuchotèrent : « Mirabella », sans cesser de poser leurs yeux sur la sorcière.

Mirabella éclata d’un grand rire :

– Ah, voilà les jumeaux du village ! Je vous attendais. Entrez !

Tremblante, Lola souffla à l’oreille de son frère : « Elle va nous transformer en grenouilles ! » Enzo lui rappela que leurs parents allaient souvent voir cette magicienne, comme tous les gens du village, et qu’ils en revenaient toujours mieux qu’avant... Lola acquiesça.

– Allez, entrez, vous en mourrez d’envie !

C’était vrai. Depuis des mois, ils se demandaient comment était l’intérieur de Chaume d’or. Ils avaient bien demandé à leurs parents, et ceux-ci répondaient toujours : « Un jour, on vous y emmènera. » Mais ce jour-là n’était jamais venu...

Alors, n’y tenant plus, les jumeaux s’avancèrent à l’intérieur de la chaumière.

Au début, ils eurent du mal à tout observer, tant il y avait de lumières dans les bords. On avait l’impression que tous les murs étaient en or (comme le toit, pensèrent les jumeaux).

Progressivement, ils parvinrent à mieux ouvrir leurs yeux et furent très étonnés : c’était un bel endroit, bien douillet, qui ne ressemblait pas aux maisons des vieilles ensorceleuses des contes anciens.



Mais, en plus, Mirabella n'avait rien d'une vilaine sorcière. Oh non ! L'Éclaireuse portait bien son surnom : elle était radieuse et lumineuse. Enzo et Lola la trouvèrent si belle qu'ils tombèrent sous le charme.

Mirabella rompit le silence :

- Alors, comme ça vous voulez connaître mes secrets ?
- C'est lui, dit Lola.
- Ah non, c'est elle, répliqua Enzo.

La magicienne laissa échapper un rire si rythmé et si léger que les jumeaux balayèrent toute la pièce du regard, pensant que des perles venaient de tomber d'une étagère. Ils se sentaient de plus en plus heureux d'être dans la maison d'or. Ils écoutaient la sorcière bouche bée et ne rataient aucun mot, aucune mimique. En même temps, ils

gardaient un œil sur les boccas en se demandant quels produits extraordinaires pouvaient bien s'y trouver ! Mais aucun des deux n'osa demander.

Comme si Mirabella avait lu dans leurs pensées, elle sourit et leur annonça une grande nouvelle : « Puisque vous avez envie de connaître mes secrets, je vais vous dévoiler les plus importants. »

Les jumeaux étaient excités comme tout. Qu'allait-elle leur révéler ? La fabrication de souvenirs joyeux ? La recette des potions de pouvoir ou de force ? Lola imagina qu'elle apprenait à fabriquer une robe de nuages qui l'envelopperait tout en douceur. Enzo, lui, rêvait d'un arbre à bonbons qui pousserait dans sa chambre.

– Rien de tout ça, claqua Mirabella.

Plus de doute, pensèrent les enfants, la sorcière lit dans nos pensées !

– Sachez, poursuivit l'Éclaireuse, que je vais vous enseigner comment utiliser vos lumières intérieures.

Enzo et Lola se regardèrent. Qu'est-ce qu'elle raconte ? On n'a pas de lumières !

– Si, vous avez plusieurs lumières en vous, mais vous l'ignorez. Je vais vous apprendre à rayonner de plein de couleurs aussi belles que celles de mes flacons. Êtes-vous d'accord ? J'entends intérieurement que oui. Eh bien, pendant sept jours, à l'heure où le soleil se lève, vous viendrez me rendre visite pour connaître les mystères des lumières. Mais pour savoir si vous êtes prêts, je vais m'assurer que vous savez respiplumer...

Enzo et Lola écarquillèrent leurs yeux. Mirabella s'expliqua :

– La respiplume, c'est une respiration à la fois légère et profonde pour pouvoir puiser en vous des couleurs magnifiques, comme dans un puits et vous préparer aux nouveautés à venir.

Elle ouvrit sa main gauche :

– Regardez ces deux plumes. Je vais les poser devant votre bouche et il faudra qu’elles continuent de flotter devant vous.

– Mais elle va retomber par terre, s’agaça Lola.

– Bien sûr. Sauf si tu inspires assez d’air dans ton ventre pour ensuite souffler dessus doucement et la maintenir en l’air. Essaie...

Au début, Enzo soufflait tellement fort que la plume virevoltait dans les airs et tombait. Lola ne prenait que très peu d’air et arrivait à maintenir la plume juste quelques secondes. Encouragés par la magicienne, les jumeaux finirent par y arriver. Et plus ils inspiraient profondément, plus ils soufflaient longtemps, et plus ils se sentaient légers comme une plume. C’était très agréable.



– Bravo ! leur lança la sorcière au bout d’un moment. Vous êtes prêts ! Entraînez-vous ce soir chez vous en imaginant que vous avez une plume devant vous. Puis revenez me voir chaque matin de la semaine au moment du lever du soleil.

Les jumeaux la remercièrent. Sur le chemin du retour, ils restèrent silencieux. Chacun réfléchissait à ces fameuses lumières intérieures. Personne ne leur en avait encore parlé. Le soir, ils se regardèrent devant le miroir de leur chambre pour déceler les endroits plus lumineux. Mais ils avaient beau scruter chaque partie de leur corps, ils ne voyaient rien de spécial.

Puis ils imaginèrent qu’une plume était devant eux. Ah, la respiplume : ils adoraient ça ! Et ils sentaient que ça les apaisait. D’ailleurs, très vite, tous deux glissèrent dans un sommeil profond en rêvant qu’ils ouvraient les boccas de l’Éclaireuse pour ensuite jouer avec les lumières flottant dans la chaumière.



## *À ton tour !*

Comme Enzo et Lola, imagine qu'une plume est devant toi. As-tu envie qu'elle soit toute blanche ou colorée ? Si tu le souhaites, elle peut être très petite, ou très grande.

Puis tu respirez profondément en prenant plein d'air en toi. Un grand bol d'air qui passe dans ta gorge, dans tes poumons et même dans ton ventre, comme s'il y avait un toboggan qui permet à l'air de circuler jusque dans le bas de ton ventre. Ensuite tu souffles doucement, régulièrement, afin de maintenir ta plume en flottement devant toi.

Dès que tu n'as plus de souffle, reprends assez d'air pour continuer à faire flotter ta plume.

Voilà ! Tu sais respiplumer maintenant. Comme les jumeaux de l'histoire, toi aussi tu pourras respiplumer avant les contes de ce livre, ou à chaque fois que tu auras envie de te détendre.

## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : fleur.

**Couleur** : rouge.

**Zone** : base de la colonne (bas du ventre).

**Problèmes** : flottement, difficultés à rencontrer les autres ou à communiquer avec eux ; nostalgie.

**Ce conte aide l'enfant** à être ancré et plein d'énergie pour profiter du temps présent.

PUISER DE L'ÉNERGIE POUR SAVOURER  
LE TEMPS PRÉSENT

*La princesse qui s'éparpillait*

**L**e lendemain matin, les jumeaux se levèrent très tôt. Après une douche rapide, ils prirent la route de Chaume d'or. Le soleil commençait juste à poindre et leur cœur battait très vite. C'était le premier vrai rendez-vous avec la grande sorcière du village ! Qu'allaient-ils bien apprendre ?

Dès qu'ils s'approchèrent, Mirabella leur ouvrit la porte et les félicita d'être à l'heure. Puis elle leur demanda de s'asseoir.

– Chaque jour de la semaine, je vais vous raconter une histoire. Vous aurez juste à m'écouter. C'est tout ! Ensuite, vous pourrez vous amuser à percevoir ce que vous ressentez dans votre corps et dans votre tête. Mais pour y arriver, vous devez bien respiplumer. Je ressens que vous vous y êtes entraînés, vous êtes parfaits ! Alors, respiplumez à votre rythme en écoutant la première histoire...

J'ai rencontré il y a fort longtemps une princesse qui vivait dans un château très lointain, à des milliers de kilomètres d'ici.

Ses parents, la reine et le roi, étaient tous deux musiciens. Ils avaient nommé leur fille Domila, car ils imaginaient qu'un prénom



composé de trois notes de musique pouvait guider leur enfant vers le chant, le piano, la guitare.

Mais il n'en fut rien.

La princesse n'avait pas envie de jouer. Elle ne faisait que rêver. Les gens du royaume la voyaient tout le temps à l'entrée du château. Ils se demandaient à quoi elle pouvait penser, pendant des heures, assise sans même parler à quiconque. Parfois, ils avaient l'impression qu'elle ne les voyait pas.

Les enfants n'avaient pas plus de chance lorsqu'ils souhaitaient jouer avec elle. S'ils lui tendaient une corde à sauter ou un ballon, elle ne réagissait pas.

Ses parents auraient bien laissé rêvasser leur fille tout le temps, mais ils avaient l'impression que Domila n'était pas très heureuse et qu'elle ne parvenait jamais à faire ce qu'elle souhaitait.

Elle repoussait ce qu'elle avait envie de réaliser (faire du cheval, de la peinture, du théâtre, etc.) sans réussir à accomplir ses passions. Elle finissait alors toujours par se poser et rêver aux moments passés, ou à tout ce qu'un jour elle pourrait entreprendre plus tard.

Fatigués d'attendre un déclic qui ne venait pas, ses parents décidèrent de faire un très long voyage pour venir me voir afin que je puisse aider leur enfant.

Un messenger m'avait prévenue de leur arrivée. Je ne fus donc pas étonnée de les voir tous les trois.

Pendant que je parlais avec ses parents, j'observais la jeune princesse qui restait dans sa bulle, comme si nous n'existions pas. Elle m'apparaissait douce et flottante. Ses yeux bleus éclairaient son visage à moitié caché par de larges boucles brunes qui tombaient en cascade sur ses épaules. Je rassurai ses parents : « Voilà une artiste qui aime rêver ! Elle se réfugie dans sa bulle du passé ou du futur, car

elle a simplement oublié qu'elle pouvait être heureuse aussi en savourant le moment présent. »

La reine et le roi approuvèrent et me prièrent de trouver le remède.

La nuit suivante, je trouvai la solution et fis venir Domila à l'entrée de ma maison. Je lui demandai de s'asseoir et de surveiller le jardin : « Regarde bien, quelque chose va surgir de la terre. Attention, c'est si petit qu'il sera peut-être difficile de le voir. Surtout si tu penses à autre chose ! »



Domila fixa par terre avec beaucoup d'attention. Et pour tout vous dire, je sentais bien qu'elle se posait des questions. Puis elle s'amusa à sentir l'herbe qui la chatouillait. Alors, elle inspira à fond pour mieux ressentir dans l'air ce qui allait pouvoir surgir. Elle parvenait à entendre le vent, les oiseaux, et même le mouvement des insectes.

Elle était ébahie par toute cette vie autour d'elle et ne voyait pas le temps passer.

Soudain elle cria :

– Ça y est je l'ai vu !

– Quoi donc ?

– La fourmi, là, comme elle est jolie ! Une belle fourmi toute rouge !

Je la félicitai, car je savais que c'était la première fois qu'elle observait la nature avec autant de concentration. Et sans doute la première fois qu'elle s'apercevait que des fourmis rouges vivaient dans l'herbe. Mais je lui rappelai que la surprise devait sortir de terre. Alors Domila se remit en quête, tous les sens ouverts.

Ses parents étaient étonnés : ils n'avaient jamais vu leur fille aussi concentrée. Je souriais et je savais que le miracle allait arriver. Car j'avais planté dans la terre un bulbe de tulipe voilà des mois, et maintenant je savais que la fleur allait enfin sortir !

Au bout de plusieurs heures, je voyais bien que la princesse commençait à en avoir assez. Elle avait même failli recommencer à rêver. Mais, comme elle était curieuse, elle se remit à l'écoute du monde.

Heureusement, la tulipe choisit cette fin de journée pour commencer à sortir de terre. Domila m'appela en criant : « J'ai vu quelque chose bouger, là. »

Elle pointait du doigt l'endroit où j'avais planté le bulbe. C'était une toute petite action. Il fallait que Domila soit bien centrée pour s'en apercevoir ! Alors je la félicitai tout en ajoutant que le spectacle commençait à peine.

Je lui expliquai qu'elle devait maintenant arroser la terre pour faire grandir la tige. Domila prit soin de la terre et s'extasia devant la plante qui poussait plus vite que d'habitude, sans doute parce qu'elle

se sentait observée et appréciée. Car les fleurs reçoivent les compliments qu'on leur envoie !



Domila imagina que le spectacle était terminé et se leva. Mais j'insistai afin qu'elle reste encore quelques minutes. Ce n'était que le début ! La touche finale ne tarda pas : la tulipe s'ouvrit totalement pour déployer des pétales d'un rouge flamboyant. La princesse et ses parents étaient médusés. Domila était particulièrement fière. Elle était persuadée que c'était son arrosage minutieux qui avait permis à la fleur d'être aussi belle.

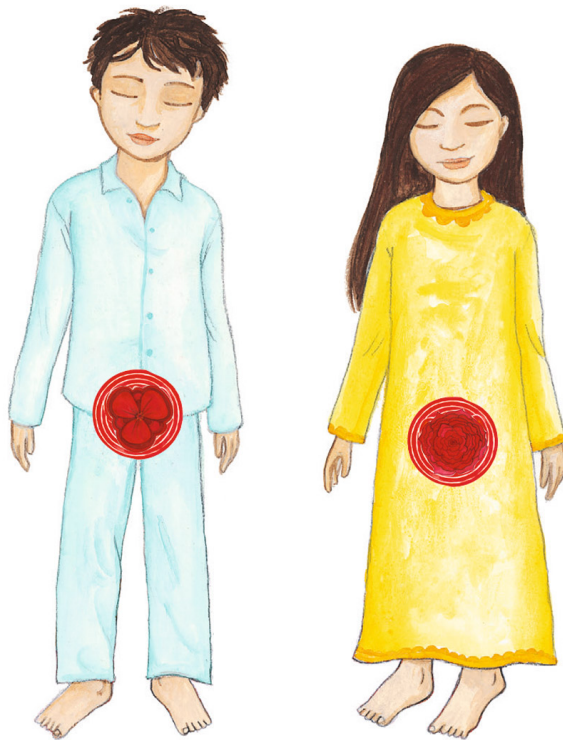
Il était temps pour la famille royale de repartir. La jeune princesse avait de la peine de quitter « sa » belle tulipe. Je lui appris à garder cette fleur à l'intérieur d'elle, tout en bas du ventre, comme si une tige d'argent la reliait à la terre.

J'ajoutai qu'elle pouvait chaque jour regarder sa fleur rouge et, si elle était fermée, l'arroser pour qu'elle s'ouvre.

Domila retrouva très vite « sa » tulipe dans le bas de son ventre, bien attachée à la terre. Elle vit que sa tulipe avait des pétales encore plus magnifiques.

Elle me remercia et se hâta de repartir chez elle pour planter d'autres fleurs rouges dans la terre royale et apprendre à chaque enfant du royaume comment cultiver sa propre plante.

Voilà des années que Domila se pose chaque jour dans son jardin en savourant le moindre instant. Avec les autres enfants de son village, elle cultive les plus belles fleurs de tout le royaume avec une énergie débordante. J'ai appris qu'elle s'était mise à chanter pour toutes les fleurs du monde. Il paraît que sa voix est si magnifique que sur son passage toutes les plantes s'épanouissent comme nulle part ailleurs.



## *La fleur d'Enzo et Lola*

Une fois l'histoire terminée, Mirabella se glissa jusqu'au grand bocal de lumières rouges. Certaines étaient rouge pâle, d'autres rouge vif.

– Jamais je n'ai vu autant de différents rouges de ma vie ! s'écria Enzo.

Lola, qui était encore un peu bercée par le conte, écarquilla soudainement les yeux en apercevant le vase rouge. Ses yeux brillaient de bonheur.

– À vous ! enchaîna la jolie sorcière. Je vous invite à respiplumer en fermant les yeux. Et maintenant découvrez votre couleur rouge dans le bas du ventre, car chacun a une couleur unique ! Observez comment est votre fleur.

– Pour moi ce n'est pas une tulipe, s'exprima Lola, c'est une rose rouge ! Et elle sent merveilleusement bon !

– Et moi, c'est une fleur que je ne connais pas. En tout cas, elle est fermée pour l'instant, s'agaça Enzo.

– Vérifie que sa tige va bien dans la terre pour qu'elle puise bien toute l'énergie dont elle a besoin, et arrose-la. Tu verras qu'elle s'ouvrira, claironna L'Éclaireuse. Elle leur conseilla de continuer à percevoir toute cette zone en leur expliquant que leur fleur rouge leur permettra désormais de savourer chaque instant de la vie dans le temps présent et d'être en pleine forme.

Puis elle les poussa gentiment dehors en leur rappelant d'être à l'heure le lendemain matin, pour la prochaine histoire.

Une fois rentrés chez eux, les jumeaux continuèrent à observer leur première lumière. La fleur d'Enzo s'était enfin ouverte. Il ne savait toujours pas de quel type de fleur il s'agissait.

– Sans doute une fleur très spéciale et unique, comme moi, s'écria-t-il.

Lola haussa les épaules.

– Moi aussi, elle est unique ma rose, d'un rouge que tu n'as jamais vu !

Ils s'endormirent en savourant le parfum de leur chambre, la douceur de leurs draps, le baiser de leurs parents venus les border. Ils avaient l'impression que tout était mieux qu'avant. Et sans doute avaient-ils raison...



## *À ton tour !*

Je t'invite à bien respiplumer. Au moins trois fois pour être prêt. Puis, mets toute ton attention sur le bas de ton ventre afin de savoir comment est ta couleur rouge.

Remarque si la tige est bien plantée et si la fleur est ouverte ou fermée.

Imagine que tu l'arroses pour qu'elle devienne plus grande, plus épanouie.

Ainsi, toi aussi tu pourras profiter, encore plus, de tous les petits et grands bonheurs !

À chaque fois que tu repenseras à ta fleur, elle sera encore plus belle et t'apportera de plus en plus d'énergie.



## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : papillon.

**Couleur** : orange.

**Zone** : au-dessus du nombril.

**Problèmes** : hésitations ; peur d'avancer.

**Ce conte aide l'enfant** à lever ses doutes et à se dépasser pour choisir ce qui est bon pour lui.

ALLER DE L'AVANT POUR NE PLUS HÉSITER

## *Le papillon qui n'osait pas déployer ses ailes*

**L**orsqu'Enzo et Lola retournèrent voir la sorcière le lendemain matin, ils firent la course pour arriver plus vite que la veille. Ils avaient tellement hâte de savoir quelle serait la prochaine histoire...

Ils arrivèrent essoufflés devant Chaume d'or. La sorcière esquissa un sourire. Elle savait qu'ils allaient encore être étonnés. Une fois tout le monde installé, elle fit remarquer qu'ils avaient fait vite pour venir alors que le premier jour ils avaient longtemps hésité.

– Oui, dit Lola, on avait un peu peur, on ne savait pas à quoi s'attendre !

– Exact ! répondit la sorcière. Justement la lumière que vous allez percevoir aujourd'hui est celle qui permet de déployer ses ailes pour aller de l'avant !



– Chouette, sursauta Lola qui pensait parfois qu'elle était trop hésitante.

Enzo ne dit rien mais il songea qu'il avait très envie de savoir comment faire pour avoir assez d'audace pour sauter du grand plongeur.

La sorcière ouvrit la porte et leur demanda ce qu'ils voyaient dehors. Ce jour-là, des dizaines de papillons volaient partout. « J'en vois un bleu et vert. » « Oh, celui-là est jaune et violet. » Les jumeaux s'extasiaient. Enzo, finalement, lança :

– Ils ont de la chance, tous ces papillons, d'être aussi beaux et de pouvoir voler si facilement.

– Très juste. Mais cela leur demande un effort, souligna la Lumineuse. Pour vous en rendre compte, je vais vous raconter l'histoire de Papor, un papillon que j'ai croisé alors qu'il était encore presque endormi dans son cocon. C'était le moment d'en sortir et toute sa fratrie était déjà loin. Mais Papor trouvait qu'il y avait trop de vent pour sortir de son cocon.

– Bien sûr, compatit Lola, ça doit être dur de s'envoler avec de gros coups de vent. Moi je pense qu'il avait raison de rester dans son cocon.

La sorcière sourit et reprit.

– Les autres papillons étaient déjà tous sortis et s'inquiétaient : « Où est Papor ? » « Il a por », répondaient les autres papillons en riant. Le vent rapportait ces paroles vers Papor, ce qui lui faisait de la peine.

À d'autres moments, ça le mettait en colère : « Non je n'ai pas peur ! C'est qu'il y a trop de vent ! » Mais le lendemain, alors que le vent était tombé, le petit papillon avait trouvé une autre raison : « Il fait trop chaud, je vais suffoquer dehors. » En fait, c'est surtout son cocon qui commençait à l'étouffer car l'été arrivait déjà, et la température avait déjà bien augmenté à l'intérieur !

Lorsque le vent souffla à nouveau, le dernier des papillons repointa le bout de ses antennes dehors et s'attrista : « Encore ce vent ! Je ne pourrai donc pas y arriver ! » Il hésita donc encore. Et quelques heures plus tard, parce qu'il n'y tenait plus, il prit la décision de s'envoler.

Il respira très fort pour avoir assez d'élan et, tout en tremblant, s'échappa de sa prison- cocon pour déployer ses ailes qui étaient d'un magnifique orange. Il avait presque oublié qu'il avait des ailes ! Mais oui, je peux voler ! Et Papor se laissa porter par le vent, tourbillonnant avec plaisir, balancé par la brise.

Il put découvrir ainsi la joie d'aller de fleur en fleur, de survoler les prairies, les montagnes, les rivières. Il était tellement heureux d'avoir réussi qu'il avait envie de le crier à tout le monde : aux papillons, aux oiseaux, aux chats, et même aux enfants qui s'étaient allongés dans la prairie.

Au fil de ses envolées, il repéra un jeune garçon qui s'ennuyait dans sa chambre, démoralisé par tout ce qu'il devait organiser ce jour-là. C'était l'anniversaire de son meilleur ami et il aurait voulu construire un minivoilier avec des bouts de bois qu'il avait ramassés.

Mais il n'arrivait pas à se mettre à l'ouvrage alors que la fête avait lieu quelques heures plus tard. Papor connaissait bien cet état d'âme, lui qui avait repoussé tant de fois son envol. Il avait envie de raconter à l'enfant que lui aussi pouvait se dépasser.

Mais il avait beau tourner autour, l'enfant restait prostré. Papor se posa sur une marguerite pour réfléchir (il avait remarqué que les marguerites donnaient de l'inspiration). Et c'est ainsi qu'il trouva la solution.

Il redéploya ses ailes et entra dans la chambre de l'enfant pour se poser sur son ventre en lui insufflant toute son énergie. Le petit sentit la caresse des pattes et des ailes du papillon et s'en amusa.

Puis, sans savoir pourquoi, il se rappela à ce moment-là qu'il avait mille idées astucieuses pour construire ce fameux bateau et qu'il ne fallait pas tarder ! Il se leva d'un bond et se mit à l'ouvrage, rempli de joie en imaginant la tête de son ami lorsqu'il lui offrirait son œuvre d'art.

Papor avait compris sa mission : se poser sur tous les ventres des enfants qui sont trop hésitants et qui ont peur de se lancer. Et il avait du travail car, ce jour-là, il faisait si beau que beaucoup étaient allongés dans l'herbe rêvant à ce qu'ils aimeraient faire mais en doutant de leurs capacités à tout concrétiser.



Tour à tour, Papor se posa délicatement sur leur ventre, les caressant avec ses ailes, ce qui déclenchait un bel aplomb chez les enfants qui s'empressaient d'exécuter les projets qu'ils souhaitaient accomplir. Et quand ils avaient à nouveau envie de se dépasser, ils repensaient à la caresse du papillon orange. Toutes leurs craintes

disparaissaient. Papor était fier d'avoir déployé ses ailes. Mais ce dont il était encore plus fier, c'était d'avoir réveillé chez les enfants l'envie de réaliser ce qui les rendait heureux.



### *Le papillon d'Enzo et Lola*

Une fois l'histoire terminée, Mirabella apporta le grand bocal orange. Les jumeaux s'approchèrent pour détailler chaque lumière, qui allait de l'orange clair à l'orange très vif. La jolie sorcière leur rappela que, maintenant, eux aussi pouvaient imaginer leur propre papillon en respiplumant.

« Découvrez la couleur orange dans le bas du ventre, là où se nichent souvent les émotions. Vous vous rappelez comment est votre fleur rouge ? Alors imaginez qu'un papillon orange se pose juste dessus.

Ressentez la caresse du papillon et, comme lui, vous pourrez déployer vos ailes et ne plus hésiter lorsque vous avez envie de changer. »



Puis, elle ouvrit la porte en leur rappelant d'être à l'heure le lendemain matin, pour la prochaine histoire.

Une fois rentrés chez eux, les jumeaux commençaient déjà à sentir les caresses des ailes de leur papillon orange. Lola riait en expliquant que le papillon la chatouillait. Enzo trouvait son papillon plutôt calme et léger. Mais il pouvait quand même sentir la force que ça lui donnait. Tout bas, il chuchota : « Samedi, je saute du plongeur ! »



## *À ton tour !*

Invite ton papillon orange à venir se poser sur ta fleur rouge tout en respiplumant. Peut-être qu'il va arriver sur ta gauche, ou sur ta droite. Ou bien qu'il se soit déjà posé sans même que tu t'en rendes compte. C'est le moment de ressentir les frémissements d'audace s'installer en toi. Le papillon adoucit tes peurs et tes doutes. Plus tu penseras à lui, et plus tu pourras, toi aussi, déployer tes ailes et t'amuser à réaliser tous tes projets.

## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : soleil.

**Couleur** : jaune.

**Zone** : plexus solaire.

**Problèmes** : sentiment d'insécurité, impression d'être différent, de moins bien y arriver que les autres.

**Ce conte invite l'enfant à** faire grandir son assurance et à augmenter son estime de soi.

AVOIR CONFIANCE EN SOI POUR NE PLUS ÊTRE  
EN RETRAIT*Ti Ours a peur qu'on se moque  
de lui*

Lola et Enzo attendaient que le jour se lève avec frénésie. Ils se demandaient ce qu'ils allaient pouvoir découvrir de nouveau. Ils dévalèrent la vallée encore plus vite pour filer vers la chaumière. Ils avaient hâte de connaître le troisième conte. Une fois installés, ils regardaient Mirabella, comme pour lui dire « tu vois, on est prêts, raconte-nous la nouvelle lumière ». La sorcière souriait. Elle ne racontait pas ce type d'histoires à tout le monde. Elle avait besoin de sentir à qui elle avait affaire. Et elle se félicitait d'avoir choisi ces deux enfants dont, elle le notait, les yeux brillaient de plus en plus.

« Avez-vous confiance en vous mes chérubins ? » leur demanda la magicienne. Les jumeaux étaient troublés. Que devaient-ils répondre ? Aurait-ils une histoire s'ils répondaient bon à la question de Mirabella ? La sorcière sourit car elle devinait toujours ce qu'ils pensaient. Elle poursuit :

– Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, rien à gagner, rien à perdre.

Lola expliqua calmement :

– Moi, j’ai peur de la nuit. Le soir, avant de me coucher, je dois regarder sous mon lit, aller embrasser trois fois maman et puis mettre ma veilleuse.

– Moi, c’est en classe que je sens que je manque de confiance. Surtout quand il faut réciter une leçon au tableau. J’ai l’impression que tout le monde va me juger. J’ai même le sentiment que certains copains me regardent en se moquant. Je me sens alors tout chiffonné à l’intérieur.

– Bravo ! leur lança Mirabella.

Ce qui les étonna grandement :

– Bravo pour quoi ?

– Pour avoir dit ce que vous aviez sur le cœur. Beaucoup n’osent pas. Mais vous, vous avez déjà fait un bon chemin. Voyons justement comment Ti Ours s’en est sorti, lui.

Je ne sais pas si je vous l’ai dit mais il y a fort longtemps, je vivais au bord du grand lac Montavista. C’était un magnifique endroit où la nature s’étendait d’un bout d’une plaine à une autre. Les habitants aimaient la tranquillité de ce village, et chacun vivait à son rythme.

Certains faisaient les choses vite, d’autres plus lentement. Il en allait de même pour les animaux. Les biches marchaient délicatement en posant minutieusement une patte après l’autre, les aigles filaient à toute allure dans le ciel, tels des bolides. Chacun savait instinctivement ce qu’il devait faire.

Dans cette région, il y avait de nombreux ours qui hibernaient dans les grottes autour des prairies. Personne n’osait les déranger l’hiver car tous savaient que les ours dormaient tranquillement pendant des semaines et qu’ils ne se réveillaient qu’au printemps, pour chercher de quoi manger.

Mais certains continuaient d'être au ralenti. C'était le cas de Ti Ours qui, ce printemps-là, regarda tous les ours sortir de leurs grottes. Il les observa de loin se rouler dans l'herbe. Il les envia tout en se disant qu'il était bien mieux dans sa tanière. Parfois, Ti Ours passait la tête par l'entrée de la grotte. Mais dès qu'un ourson l'apercevait, il entendait : « Pourquoi tu restes enfermé ? Viens t'amuser, il fait beau ! » Vite, Ti Ours faisait un pas en arrière pour devenir invisible. « Qu'ils s'amusez tous ! Je m'en fiche, je suis bien à l'abri, moi ! »

La maman de Ti Ours, Oursula, revenait souvent lui porter quelques framboises (il en raffolait !) et du miel. Dans ces moments-là, il rêvait d'en avoir encore plus. Alors, sa mère le taquinait : « Tu n'as qu'à sortir. Dans la vallée, il y a des centaines de framboises ! Allez, regarde, tous les ours sont de sortie ; c'est le printemps mon Ti Ours ! » Il en avait bien envie, en effet. Il s'imaginait en train de rouler sur un tapis de fruits rouges. Les yeux brillants, l'envie chevillée au corps, il s'avançait. Mais reculait. Et finalement, comme chaque jour, s'affalait à compter les mouches qui volent dans la grotte ou à pleurer. Car Ti Ours s'en voulait de ne pas être assez fort pour braver sa peur d'aller vers les autres.



Il finit par en parler à son père qui était revenu lui reprocher de ne pas sortir. En pleurant, il se confia : « Tous les autres arrivent à trouver de bonnes choses à manger et ils savent faire des roulades en avant, en arrière. Moi je n’y arrive pas et ils vont se moquer de moi, voilà pourquoi je ne sors pas ! »

Devant la tristesse de son petit, Papa ours lui raconta combien ce fut dur pour lui aussi la première fois qu’il dut sortir de sa grotte. Lui aussi se disait que les autres faisaient tout mieux que lui. « Et tu vois comme j’ai changé mon Ti Ours ? Je trouve toujours les meilleurs fruits et j’ai la plus belle grotte ! Toi aussi tu vas y arriver, ne t’en fais pas. » Il lui donna une petite tape amicale sur le dos puis prit une grande décision. Quelque chose que personne n’avait jamais encore fait.

Son père invita dans la grotte les ours de la région à venir déguster le meilleur miel qu’il avait déniché. Tous étaient là : les vieux ours qui se déplaçaient doucement, les jeunes qui sautaient

partout, du miel dégoulinant le long de leurs babines. C'était un régal collectif ! Et ainsi, Ti Ours put prendre son temps pour s'apercevoir que personne ne se moquait de lui.

Le lendemain, Ti Ours prit son courage à deux mains. Il faisait grand soleil ce jour-là, et l'herbe était plus verte que jamais. Le cœur battant (car il avait encore un peu peur, c'est normal), il s'avança dans la prairie. Tout doucement. Puis en gambadant, en sautillant, en courant ! Il avait l'impression de voler dans les airs tellement c'était bon. Il n'en revenait pas lui-même d'avoir pu dépasser ses peurs et d'avoir réussi à sortir. Il se sentait grand, aussi grand que son papa ! Alors, il prit le temps de s'allonger pour profiter de ce moment si doux. Le soleil réchauffait le centre de son corps, comme c'était bon ! Il savait désormais ce qui allait le booster : ce soleil, là au centre de son corps. Depuis ce jour, Ti Ours a de plus en plus confiance en lui. Et quand il a encore un peu peur, il ferme les yeux et repense à la chaleur du soleil. Il sait maintenant ce qui lui plaît dans cette boule jaune toute chaude : il trouve qu'elle est « dorée comme du miel ».







## *Le soleil d'Enzo et Lola*

« Vite, ma plume ! » s'écria Enzo qui se dépêchait souvent de respiplumer avant sa sœur, comme pour lui voler la vedette. Et aujourd'hui, il avait très envie de ressentir le miel chaud fondre au soleil dans son ventre. D'un beau jaune doré. Quel gourmand ! pensa Lola. Elle s'en tenait à l'image du soleil car elle trouvait que cette jolie boule de feu réchauffait aussi ses pensées.

Mirabella rappela : « Chacun fait comme il veut. Laissez-vous porter par ce qui vous vient en premier. Si vous continuez à faire tourner ce soleil tout au centre de votre corps, vous sentirez que vous pouvez tout oser. Vous aurez de plus en plus confiance en vous. »

Déjà, les jumeaux sentaient l'effet solaire et prenaient de l'assurance. Ils comprenaient pourquoi on appelait cette zone du corps le « plexus solaire ».

En rentrant chez eux, ils avaient envie de le raconter à toute leur famille et à leurs copains. Mais ils gardèrent toute cette belle expérience pour eux. Comment expliquer mieux que Mirabella ? Un jour ils leur raconteront...



## *À ton tour !*

Prends ton temps, toi aussi, pour respirer tranquillement puis accueille la première image de soleil qui te vient. Peut-être y aura-t-il aussi un peu de miel – comme pour Enzo. Ou pas. Est-ce un soleil jaune pâle ? Alors tu vas pouvoir le faire briller, c'est sûr ! Et sens combien ça réchauffe !

Peut-être qu'il y a quelque chose que tu as envie de faire mais qui te demande du courage ? Maintenant, toi aussi tu vas avoir cette formidable capacité de savoir que tu peux y arriver.

Plus tu repenseras à ce soleil au niveau de ton plexus solaire, plus il brillera à l'intérieur, et plus tu augmenteras ton assurance !

## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : émeraude.

**Couleur** : vert.

**Zone** : poitrine (cœur).

**Problèmes** : exigence, sentiment d'être mal aimé ou rejeté, jalousie.

**Ce conte rappelle à l'enfant** qu'il est utile de donner pour mieux recevoir. Les émotions liées à l'affectif (tristesse, peur, colère) peuvent se transformer.

GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX ÉCHANGER  
ET SE SENTIR AIMÉ*Chloé se sent triste et délaissée*

Depuis leur dernière rencontre avec Mirabella, les jumeaux ne s'étaient pas disputés une seule fois. Ils avaient l'impression de vivre les moments les plus importants de leur vie. Le soir, quand tout le village dormait, ils chuchotaient : « J'ai arrosé ma plante, elle est devenue encore plus belle ! » ou « Mon soleil est devenu tellement brillant, j'ai l'impression que je pourrais tout faire ! » Eux seuls savaient ce que ces phrases signifiaient. C'était leur secret et ils se sentaient fiers, investis d'une incroyable force.

Alors, pour leur quatrième voyage, les jumeaux se demandaient quelle histoire Mirabella allait leur délivrer. Ils étaient à peine sortis de chez eux qu'ils se retrouvèrent devant la porte de la chaumière d'or. Comme d'habitude, la sorcière ouvrit la porte au moment où ils allaient frapper. « Mais comment fait-elle ? » se demandait encore Enzo. Pour Lola, c'était normal (elle pensait : « C'est une sorcière, voilà tout. »).

Mirabella les attendait avec impatience ce jour-là car elle souhaitait leur raconter une histoire importante. Elle leur montra le

flacon vert :

– Voyez ce flacon, c'est la lumière que vous allez apprendre aujourd'hui. Cette couleur est liée à l'histoire qu'a vécue ma meilleure amie quand j'avais votre âge. Chloé habitait la maison à côté de la mienne, et nous passions tous nos moments libres à jouer sur la plage. Mais un jour, une terrible nouvelle tomba : je devais partir habiter loin, dans une autre région. Imaginez notre tristesse le jour du déménagement. Nous étions inconsolables.

Longtemps, je n'eus aucune nouvelle de Chloé. Jusqu'au jour où je reçus une lettre. Elle me demandait de venir la voir car elle voulait me raconter une expérience incroyable. Lorsque j'arrivai, je la vis plus joyeuse que jamais. Au début, j'étais un peu vexée de voir que je ne lui manquai pas, mais j'ai vite eu envie de comprendre ce qui s'était passé : « Es-tu tombée amoureuse ? As-tu gagné un concours ? Dis-moi vite ! »



Alors, mon amie me raconta qu'elle était d'autant plus triste après mon départ qu'aucun enfant ne voulait jouer avec elle. Elle avait l'impression que personne ne l'aimait. Elle s'accrochait à son ballon multicolore qui lui rappelait tous nos jeux passés et notre amitié. Cet été-là, des dauphins venaient et s'amusaient avec tous les petits. Mais pas avec elle. Elle s'était dit alors que même les dauphins la rejetaient et elle se sentait malheureuse.

Mais Chloé ajouta qu'un beau jour, elle vit un dauphin nager vers elle, tout doucement. Elle n'y croyait pas. Elle regarda autour d'elle. Les autres enfants étaient de l'autre côté de la plage. Pas de doute : il



venait pour elle. Chloé se demanda si elle avait le droit de s'approcher. Finalement, elle eut envie de faire comme tout le monde : caresser le dauphin et jouer avec lui en lui lançant son ballon multicolore. Elle avait l'impression que l'animal était heureux de s'amuser. Puis la grande aventure commença.

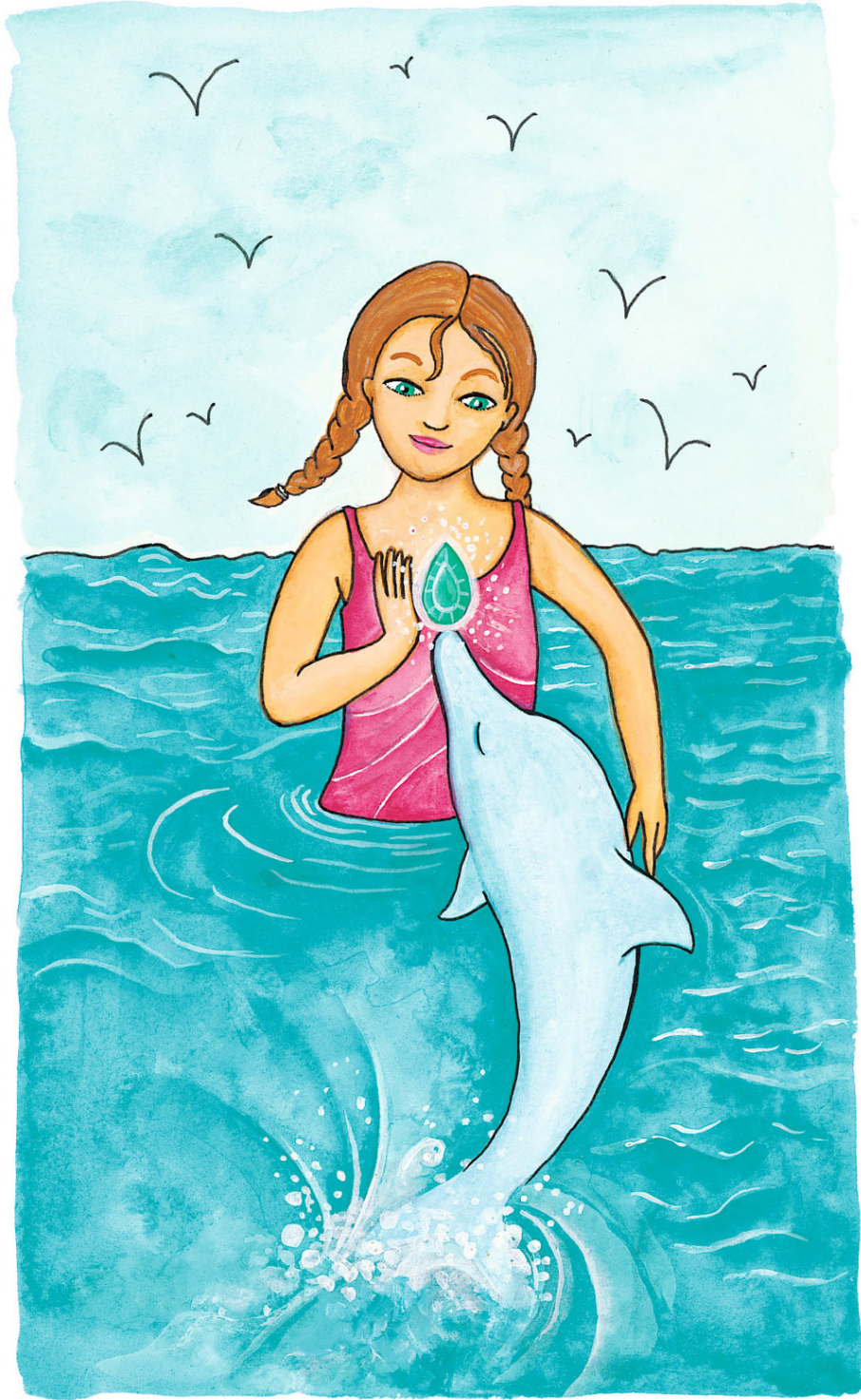


Le dauphin, qu'elle avait surnommé Dolphus, plongea alors qu'elle s'était accrochée à son aile. Chloé se retrouva dans les profondeurs de l'océan. D'un vert magnifique. Elle n'arrivait pas à croire qu'elle pouvait rester aussi longtemps sous l'eau. Dolphus remontait régulièrement à la surface pour qu'elle respire un bon coup et replongeait encore plus profondément. Pendant qu'elle continuait

de parler, j'avais l'impression que ses yeux, pourtant marron, viraient au vert. Mais je compris pourquoi lorsqu'elle me raconta la fin de son histoire.

Elle voulut remercier Dolphus pour cet après-midi si délicieux et, en gage de son amitié, elle lui offrit son ballon. C'était un objet important pour elle, mais elle avait remarqué que le dauphin l'appréciait tout autant. À ce moment-là, le dauphin plongea si profondément que Chloé pensa un moment qu'il avait disparu. Elle s'apprêtait à rentrer lorsqu'il jaillit hors de l'océan et plaça dans les mains de mon amie une pierre précieuse qu'elle garde toujours avec elle. Une émeraude qu'elle pose désormais sur son cœur pour se rappeler qu'elle avait découvert un enseignement précieux : il faut donner pour recevoir.

Depuis, mon amie Chloé m'a transféré les pouvoirs de son émeraude. Voilà pourquoi j'ai tant plaisir à vous offrir tous les contes extraordinaires que je connais sans rien attendre en retour, car je sais que donner est essentiel pour se sentir joyeux. Vous aussi, vous pouvez plonger dans votre cœur et trouver votre joyau. Vous découvrirez à quel point il apaise les tristesses, les colères et les jalousies afin de garder uniquement ce qui est doux. Car cette pierre magique, aussi verte que les vagues de la mer, a le pouvoir de retirer les émotions négatives au loin et d'apporter des écumes de joie et d'amour.





## *L'émeraude d'Enzo et Lola*

Les jumeaux sortirent de la chaumière tout chamboulés. Ils avaient hâte de respiplumer pour voir à quoi ressemblait leur émeraude. Lola avait envie d'une pierre énorme et plein de lumière (elle adorait les pierres qui brillent). Enzo avait peur de ne pas y arriver. Parfois, il pensait qu'il ne saurait pas aimer comme il faut. Alors il ne dit rien. Arrivés chez eux, ils prirent le temps de ressentir tout ce qui grandissait au niveau de leur cœur et c'était l'expérience la plus étrange qu'ils avaient eue jusque-là. Tous les deux avaient une émeraude magnifique, ce qui rassura Enzo :

- Moi aussi elle est belle ma pierre ! Toute verte et toute brillante.
- Oui, mais maintenant il va falloir la faire briller encore plus, précisa Lola. Moi, j'invente un chiffon magique pour la faire briller

tous les matins !

– Moi aussi, imita Enzo qui voulait aussi que sa pierre soit étincelante.

Quand ils s'endormirent, ils se sentirent encore plus riches qu'avant. Une émeraude ! Quoi de plus précieux ? Ils avaient ce soir-là envie d'aimer la terre entière.



## *À ton tour !*

Je t'invite à prendre le temps de respiplumer.

À toi d'imaginer dans ton cœur un espace lumineux tout vert où toi aussi tu trouveras ton émeraude. Peut-être qu'elle est petite. Mais tu sais bien que tu pourras la faire grandir chaque fois que tu penseras à elle ! Et peut-être qu'à l'intérieur il y a une lumière qui continue de briller ? Je t'invite à faire encore plus d'espace dans ton cœur, comme si c'était un magnifique océan où flotterait ton émeraude. À chaque fois que tu repenseras à ton émeraude, tu sentiras que tu peux envoyer toute cette lumière vers les autres. Alors ils t'enverront la leur, comme pour te remercier.

## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : note bleue.

**Couleur** : bleu clair.

**Zone** : gorge.

**Problèmes** : les non-dits, la timidité, le bégaiement, les retenues de communication.

**Ce conte pousse l'enfant à** exprimer ce qu'il a sur le cœur plutôt que de garder ses peines et ses colères au fond de lui.

EXPRIMER CE QU'ON A SUR LE CŒUR POUR  
MIEUX COMMUNIQUER

*L'oiseau honteux de chanter  
faux*

Cette fois encore, Enzo et Lola se demandaient ce qu'ils allaient pouvoir apprendre. Ils savaient qu'il y avait encore des lumières à découvrir.

« Moi, j'aimerais que ce soit le rose », pensa tout haut Lola qui adorait cette couleur. Elle avait des stylos rose, des baskets rose, une trousse rose. Elle trouvait que c'était la plus belle couleur.

Mais ce n'était pas l'avis d'Enzo, qui haussa les épaules. « Pfff, du rose ! Non, moi, je pense plutôt à un bleu dynamique. »

Lola essaya d'imaginer ce que pouvait bien être une couleur « dynamique », mais elle n'eut pas la réponse, et de toute façon ils étaient déjà devant chez Mirabella. Ils n'en menaient jamais large quand ils arrivaient dans cette magnifique maison colorée. Les boccas étaient toujours si étincelants.

Dès la porte fermée, la gentille sorcière s'avança vers la rangée des boccas bleus pour en choisir un qu'elle posa délicatement devant



les jumeaux. Enzo fit un clin d'œil à sa sœur, très fier d'avoir deviné la prochaine couleur !

« Ce n'est pas la peine de fanfaronner ainsi, même s'il est vrai que tu as bien deviné », lança Mirabella qui n'aimait pas que Lola soit vexée.

Elle approcha encore le bocal. « Regardez bien à l'intérieur, vous allez voir Birdycool, l'oiseau aux mille couleurs, car cette lumière me rappelle sa volonté de pouvoir se sentir bien, et j'aimerais tant que vous suiviez son exemple. »

Les jumeaux avaient beau observer attentivement le bocal, ils ne voyaient que du bleu. Mirabella poursuivit son récit.

– Birdycool venait d'une contrée très lointaine, mais personne ne savait de quel pays exactement. Ce dont on était certain à ce moment-là, c'est qu'il était magnifique. Peut-être le plus beau de tous les oiseaux. En tout cas, ici, on n'en avait jamais vu d'aussi élégant !

Mais très vite, une fois qu'on s'était habitués à le voir voler au-dessus de nos têtes, on s'est aperçus qu'il avait un problème. Il ne chantait pas comme les autres. Il faisait des « couacs » et n'arrivait jamais à tenir ses notes. À voir son magnifique plumage, on s'attendait à ce que son ramage soit en phase avec sa beauté. Ce n'était pas le cas.

Moi qui vois les couleurs, je me suis installée dans le jardin pour observer Birdycool pendant plus d'une heure. Et ce que j'ai vu était étonnant : de sa gorge sortaient des notes, toutes noires, ou grises, qui se bousculaient comme si elles ne savaient pas où se diriger. D'autres restaient coincées, honteuses de gâcher ainsi l'horizon. Alors, Birdycool toussait, crachait. Rien de joli ne sortait.

Finalement, notre bel oiseau finit par se taire. Le bec tout fermé, il écouta les autres chanter. Il aurait pourtant aimé que ses chants résonnent aussi dans tout le jardin.

Il faut vous dire que lorsque ses camarades poussaient la chansonnette, leurs notes étaient de magnifiques couleurs. Les plus belles étaient les « notes bleues », celles qui dansent dans les airs très haut et qui résonnent longtemps après...

Ce jour-là, je décidai de m'intéresser aux chants des oiseaux. Je m'approchai de Birdycool. Et plus je m'approchais, plus il se cachait. Mais je suis restée finalement assez longtemps pour comprendre : Birdycool n'arrivait plus à laisser passer ses notes bleues car sa gorge était remplie de notes sombres qui étaient tous les cris, les pleurs, les colères accumulées dans son gosier.

Je l'incitai à cracher les notes coincées. Il n'osait pas au début, mais, dès qu'il en libéra quelques-unes, il se sentit vraiment prêt à se débarrasser de tout. Je l'encourageai : « Voilà ! Encore ! Bravo ! »

Après avoir enlevé toutes les notes sombres, Birdycool parvint à faire sonner des notes de plus en plus claires. Finalement, son chant devint le plus merveilleux de toute la forêt. Tendez l'oreille, vous allez l'entendre !



Les jumeaux étaient aux aguets. À ce moment, tous deux purent entendre une mélodie si claire et si joyeuse qu'ils en restèrent bouche bée.

« J'ai appris à Birdycool comment libérer au plus vite les notes sombres avant qu'elles viennent se loger dans sa gorge. Désormais, c'est son chant que tous les oiseaux envient et tentent d'imiter. »





## *Les notes bleues d'Enzo et Lola*

Lorsque les jumeaux se retirèrent de la chaumière, ils voulurent entendre leur chant et entamèrent une chansonnette. Quelques notes étaient fausses, d'autres n'arrivaient pas à sortir.

Alors, Lola comprit qu'elle avait gardé depuis plusieurs années des agacements qu'elle n'osait pas exprimer par peur d'être mal aimée. Elle imagina les sortir de sa gorge pour en faire de longs bracelets dont les maillons s'enchaînaient.

Enzo aussi avaient des notes qui s'entrechoquaient : « Je sais, c'est quand je veux dire quelque chose et que j'en dis une autre pour avoir la paix ! »

Lui aussi décrocha chacune de ses colères et les fit tournoyer en l'air, comme des toupies.

Ils étaient satisfaits, maintenant ils parvenaient à chanter de façon claire et joviale. En plongeant dans leur gorge, ils pouvaient voir les notes bleues, prêtes à claironner.

– Les miennes sont d'un bleu aussi beau que le ciel, s'exclama Lola.

– Moi aussi ! s'écria son frère. Je n'ai qu'une note bleue pour l'instant, mais je vais faire de la place pour en accueillir d'autres.



## *À ton tour !*

Toi aussi, tu peux avoir la note bleue dans ta gorge, tout en t'aidant de ta respiplume.

Pense d'abord à tout ce que tu as besoin de laisser sortir. Des choses que tu avais gardées pour toi et que tu peux exprimer pour te libérer.

Imagine que ces notes sombres s'en vont dans les airs. Quelles formes ont-elles ? Sont-elles juste un peu grises ou très sombres ?

Une fois terminé, imagine ta gorge d'un merveilleux bleu.

Puis, à partir d'aujourd'hui, pense régulièrement à tes notes sombres pour les évacuer afin de préserver les sons bleus et chanter la vie comme tu en as envie.

## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : phare.

**Couleur** : indigo.

**Zone** : milieu du front.

**Problèmes** : manque de concentration, indécision, dispersion, manque d'imaginaire au profit de l'analyse.

**Ce conte aide l'enfant à développer sa concentration.** Il renforce aussi l'intuition de ce qui est juste et inespéré.



VOIR AUTREMENT POUR CROIRE À TOUS  
LES POSSIBLES

*Les frontières du bout  
du monde*

Tout en se dirigeant vers Chaume d'or, les jumeaux chantaient à tue-tête en ce sixième jour. L'air était un peu frais, mais tous les villageois sortaient dorénavant tôt le matin pour voir passer Enzo et Lola. Ils étaient tellement beaux à voir, doux à entendre ! Sans le savoir, les jumeaux faisaient du bien aux habitants. Grâce à eux, chacun pouvait commencer sa journée avec joie et légèreté.

Quand ils ouvrirent la porte de Mirabella, ils furent étonnés de ne pas la voir. « Ohé ohé, Mirabella, nous sommes là, où es-tu ? » La sorcière apparut, toute heureuse d'entendre que les jumeaux avaient maintenant des notes bien plus bleues dans leur gorge :

– Vous avez fait le ménage en balayant toutes les notes grises, vous êtes merveilleux ! C'est pour ça que j'ai pu vous entendre depuis le bout du monde où j'étais partie rendre visite à un ami.

Le bout du monde ? Les jumeaux étaient interloqués :

– Tu veux dire que lorsqu'on t'a appelée, tu étais au bout du monde ? Mais comment as-tu fait pour en revenir aussi vite ?

– Grâce à votre voix, mes anges. Elle est si claire désormais !  
– Mais c'est où, le bout du monde ? Ça doit être très loin !  
– Oh oui, très loin, et c'est là-bas que vit mon ami Eddy. Lorsque je l'ai connu, c'était un jeune garçon d'à peu près votre âge. Il m'avait appelée en songe. Car j'entends les rêves des enfants, la nuit. Alors, j'étais allée le voir, là-bas, au bout du monde.

Il habitait dans un petit village. Il y avait quelques maisons qui ressemblaient un peu à la mienne, toutes coiffées d'un toit de chaume. Il connaissait tout le monde, vous pensez bien. Et s'il était si triste, c'est qu'il trouvait qu'il n'y avait plus rien après son village.



Il avait beau regarder le matin, le midi, le soir : rien. Et ça le rendait maussade. Il me disait qu'il avait envie de pouvoir croire à ce qu'il lisait dans les livres : des tissus de toutes couleurs, des montagnes enneigées, des prairies vertes, des marchés, des ruisseaux. Tout ce qu'il n'avait pas ici au bout du monde.

Il doutait de leur existence puisqu'il ne voyait rien à l'horizon. Il lui était arrivé de marcher pendant huit heures sans rien voir de nouveau et de devoir rentrer seul chez lui.

Le voyant si désarmé, je décidai de lui révéler une astuce que ma mère, la grande sorcière Imagaya, m'avait elle-même transmise.

Je l'ai emmené au phare du bout du monde et voilà ce que je lui ai révélé : « Regarde bien autour de ce phare. Tu vois, quand la lumière se pose sur la mer, tu peux distinguer des bateaux qui sont invisibles dans la nuit. Tu arrives à voir même plus loin, d'autres terres, si tu observes bien. Prends ton temps. »

Eddy put commencer à voir des paysages qu'il ne soupçonnait pas. Ses yeux brillaient.

– Mais, dit-il, que se passe-t-il quand on habite loin du phare, comme moi ? On ne peut rien voir ?

– Bien sûr que si ! Tu peux voir de partout. Il suffit d'allumer ton phare intérieur. Là, au niveau du front, comme si tu tournais une petite manette et... Voilà ! Ton phare intérieur, d'un bel indigo, magnifique. Il éclaire mieux que la lumière du jour. Il éclaire même l'invisible.

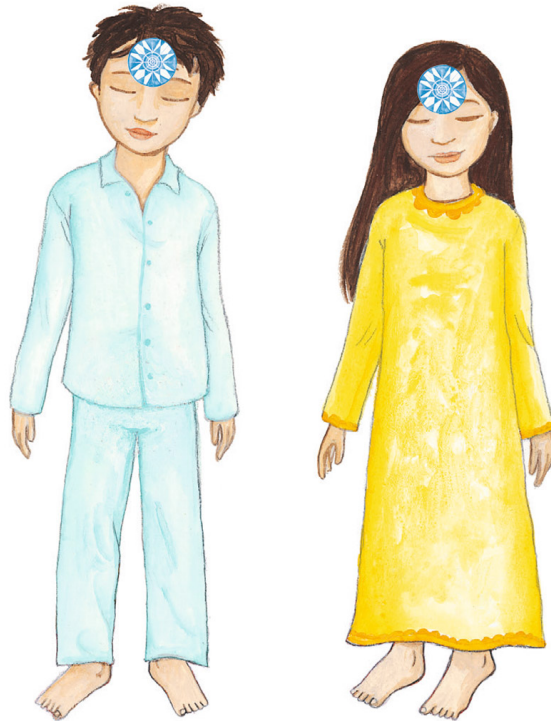
Eddy put voir de multiples paysages : des déserts, des montagnes, des prairies à l'infini. Partout où il éclairait, de nouveaux paysages s'ouvraient. Il était si heureux !



Comme je reviens de chez lui, je vous apprends qu'Eddy est toujours aussi heureux. Il y voit de plus en plus clair maintenant et arrive à deviner ce qui se passera plus tard. Il a d'ailleurs vu qu'il allait transmettre la lumière de son phare à d'autres enfants. Quand je l'ai quitté tout à l'heure, il m'a dit : « Mira (c'est comme ça qu'il m'appelle), il faut que tu enseignes cela aux jumeaux ! »

Enzo et Lola n'en revenaient pas : leur sorcière merveilleuse parlait d'eux à ses amis ! Ils étaient fiers et se redressèrent pour se montrer dignes d'un tel honneur.

– Il a raison. C'est le moment pour vous de vous concentrer et d'allumer votre phare pour voir ce que les autres ne voient pas, et d'imaginer le monde tel que vous avez envie qu'il devienne. Plus vous allumerez votre phare, mieux vous verrez ce que vous devez voir et plus vous augmenterez votre imaginaire pour créer un monde nouveau.



## *Le phare d'Enzo et Lola*

Le soir, de retour dans leur chambre, Enzo et Lola se concentrèrent sur leur front en imaginant un phare. Ce ne fut pas facile toute de suite. Enzo se plaignait de voir un phare éteint sans savoir l'allumer. Finalement, il s'aperçut qu'une petite lumière commençait à s'activer. Ça le motiva pour continuer.

« Tu sais, au départ, il faut sans doute que ton éclairage se mette en place », lui dit Lola. Penses-y tous les jours un peu plus et la lumière deviendra plus forte !

Elle regarda dans le dictionnaire pour savoir précisément ce qu'était la couleur indigo. « Oh ! C'est un joli bleu, comme je les aime ! » se réjouit-elle.

Alors elle se prépara en respiplumant et préféra « construire » son phare d'un joli bleu soutenu en commençant par imaginer la base, puis toute la tour. Elle posa la lumière en dernier et fut étonnée que ce soit déjà bien lumineux.

Enzo la félicita, bien qu'un peu jaloux. Cela lui donna envie de se concentrer un peu plus pour avoir une lumière plus forte. Et il fut fier d'y réussir, lui aussi.



## *À ton tour !*

À toi de construire ton phare. Commence par bien respiplumer. Puis, les yeux fermés, pose ton attention sur ton front et imagine qu'il y a, juste au milieu, un phare de couleur indigo. Le plus joli bleu que tu puisses trouver. Un mélange de bleu et de violet. Puis, quand tu es prêt, allume ton phare pour voir autrement.

Après, tu pourras garder les yeux fermés ou ouverts, comme tu veux. L'essentiel est de continuer à imaginer cette lumière qui éclaire tout ce que tu penses, ce que tu vois, et même ce que tu entends. Ainsi, tu parviendras à te concentrer de plus en plus facilement. Et tu pourras aussi développer ton intuition, que certains nomment le sixième sens, mais qu'on pourrait aussi appeler le sixième voyage...

## LES BIENFAITS DE CE CONTE

**Symbole** : couronne.

**Couleur** : violet.

**Zone** : dessus du crâne.

**Problèmes** : ennui, déprime, besoin incessant d'objets au profit de l'imaginaire.

**Ce conte adresse aux enfants** des possibilités d'envol pour se nourrir de sérénité, de connaissance et du sentiment d'être aidés.



PRENDRE DE LA HAUTEUR POUR PLUS  
D'INSPIRATION

*Dans le secret des fées*

**H**abits bien pliés, chaussures bien rangées... Tout était en ordre la veille de leur grande dernière journée de rendez-vous avec Mirabella. Les jumeaux ne voulaient pas perdre une seule seconde à chercher une chaussure sous le lit ou un pantalon dans l'armoire. Ils ont eu du mal à dormir tant l'excitation était grande !

Dernier rendez-vous, dernière couleur.

– C'est sûrement la plus importante, s'exclamait Lola, les yeux étincelants.

– Ben oui, bien sûr ! ajouta Enzo, l'air faussement désabusé.

Sur la route, aucun ne parlait. Tous deux se demandaient comment se finiraient ces voyages magiques.

Enzo laissa passer sa sœur en premier dans la chaumière, pensant qu'il cacherait mieux sa fébrilité. Lola courut dans les bras de la sorcière : « Quel jour merveilleux, Mirabella ! Tu nous as tant appris jusqu'à maintenant, on a hâte de faire ce septième voyage ! »

Quand ils furent installés parmi les flacons multicolores, Mirabella leur demanda s'ils croyaient aux fées. Les jumeaux se regardèrent :

– Heu... non.

(En fait, Lola y croyait un peu plus qu'Enzo, mais elle ne voulait pas que son frère se moque d'elle.)

– Dommage, souffla la magicienne. Je voulais vous raconter la plus belle des histoires. Mais il faut un peu croire aux fées pour qu'elle fasse son effet.

– Et fées, s'amusa Enzo.

– Moi, j'y crois. Je peux entendre ton histoire, cria Lola.

– Moi aussi, renchérit Enzo qui avait trop peur d'être pris au mot et de devoir sortir.

– Alors si vous y croyez, c'est autre chose, sourit la malicieuse sorcière. Je peux donc vous dire un secret ?

– Ouiiii, bien sûr ! clamèrent les deux enfants d'une seule voix.

– Alors voilà...

Mirabella s'assit et, tout en regardant autour des petits, elle chuchota :

– Depuis que vous êtes bébés, les fées sont avec vous. Là. Tout autour. Et particulièrement actives depuis que vous avez commencé à allumer toutes vos lumières intérieures. C'est un peu comme si vous les aviez appelées. Il y en a des dizaines ! s'exclama la douce sorcière. Vous ne les voyez pas encore, mais elles me disent que c'est pour bientôt.

– Tu parles la langue des fées ? s'étonna Enzo.

– Bien sûr ! Et mieux que ça, c'est grâce à elles que j'ai pu vous enseigner tout ce qu'elles m'ont appris depuis que je suis petite. Vous pouvez leur dire merci !

Les jumeaux se levèrent, baissèrent la tête, la main sur le cœur (ils avaient vu qu'on devait faire cette révérence devant les rois et les reines. Et les fées étaient sûrement au-dessus des reines !).



Mirabella rit de son magnifique rire perlé que les enfants aimaient tant. Alors eux aussi rirent. Et tous les flacons de la chaumière commencèrent à vibrer et à s'entrechoquer. « C'est comme dans un rêve », pensa Lola.

Après un temps de silence, c'est elle qui posa la question essentielle :

– Que sont venues faire les fées aujourd'hui, Mirabella ?

– Elles sont venues vous apprendre à aller dans la lune !

Les jumeaux éclatèrent de rire. Dans la lune ! Seuls les spationautes peuvent y aller.

– Et puis d'abord, ajouta Enzo, il paraît que ce n'est pas bien d'être dans la lune.

– Je sais, je sais, répondit la sorcière. Tous les gens qui ne savent pas y aller le répètent...

Lola ferma les yeux et imagina les fées autour d'elle. Étrangement, elle sentit un frôlement, puis un autre. Tout à coup, elle laissa les sensations douces et vives à la fois venir tout près d'elle. Enzo s'agaça :

– Ce sont des sottises, tout ça ! Les fées, ça n'existe pas. Et on ne peut pas aller sur la lune !

Lola n'écoutait même plus, tant elle était enveloppée de douceurs qui tournoyaient autour d'elle. Comme tout le monde avait les yeux fermés, Enzo commença aussi à les fermer. C'est à ce moment-là qu'il les sentit à son tour :

– Hourra ! Moi aussi je peux percevoir les fées !

– Bien sûr, approuva tout doucement Mirabella. Mais pour les entendre, il en faut un peu plus...

Elle se pencha vers les jumeaux pour parler encore plus doucement. Les enfants tendaient l'oreille.

– Elles déposent la dernière lumière sur votre tête. Chut ! Ne bougez pas. Voilà, c'est une couronne violette !

À cet instant, Lola eut l'impression que quelque chose s'ouvrait juste au-dessus de sa tête, et Enzo ressentit fièrement le poids de la couronne : « Oh ! elle est lourde ! Comme celle des rois ! »

Mirabella monta un peu plus le son de sa voix pour déclarer, solennellement :

– Depuis la nuit des temps, des gens parviennent à voir leur couronne. Ce sont des personnes qui ont appris, comme vous, à voir autrement.

Ma mission est terminée à présent. Tout ce que je vous ai appris lors de ces sept jours, c'était pour que vous puissiez aujourd'hui vous laisser guider par les fées. À elles de s'occuper de vous. Pour les rencontrer, suivez les pointes de votre couronne.

Elles s'élèvent très haut dans le ciel pour envoyer des faisceaux violets vers le monde des fées. Quand ce sera pour vous le moment, vous apercevrez comment ces faisceaux forment une échelle qui guide vers ce monde enchanteur. Vous pouvez alors vous asseoir sur un croissant de lune et parler ou écouter ce que les fées ont à vous dire.

Vous serez étonnés par tout ce qui vous viendra à l'esprit : de bonnes idées, des beaux changements. Vous aurez la chance d'être dans l'espace le plus incroyable : il suffit de demander puis d'attendre patiemment que ce soit le moment que vos vœux se concrétisent...

Ce soir, grimpez à votre échelle et savourez ce moment. Vous viendrez me raconter demain. Je suis curieuse de voir comment vous allumez vos idées !





## *La couronne d'Enzo et Lola*

Les jumeaux avaient senti à quel point ce serait un jour important. Mais ce dernier voyage dépassait leur espérance.

– Un vrai conte de fées, s’amusa Enzo.

Lola haussa les épaules :

– Moi j’y crois, je suis sûre que je vais rencontrer mes fées et aller dans la lune ce soir !

Enzo réfléchit : cela ne lui coûtait rien d’essayer. Et si jamais...

Alors le soir, tous deux imaginèrent leur couronne. Celle de Lola était petite mais tellement brillante, incrustée de pierres précieuses. Celle d’Enzo était grande, mais les pointes n’allait pas assez haut ; alors il prit un peu peur de ne pas pouvoir beaucoup s’élever. Il faillit abandonner. Mais, au fil des jours, il avait appris à se faire confiance.

Alors il insista. Finalement, il demanda à voir les faisceaux, qui apparurent pour tous les deux en même temps. « L'échelle des faisceaux ! Allez, on monte ! »

Mirabella avait dit juste : les fées tournoyaient autour des faisceaux et les encourageaient en riant « allez, tu vas y arriver ! ». Curieusement, ils n'étaient pas fatigués. Pourtant, ils étaient montés très très haut !

Une fois assis sur le croissant de lune, ils restèrent un moment à contempler les étoiles et le bal des fées. Puis chacun demanda quelque chose de particulier tout bas, sans que l'autre l'entende. Ils savaient bien qu'ils allaient avoir la réponse tout à l'heure, ou demain, ou beaucoup plus tard. Et peu importe quand leur réponse arriverait, se disaient-ils. L'essentiel pour eux était de se sentir aidés par de si bonnes fées. Elles cherchaient des solutions pour eux et leur apportaient déjà un savoir qu'ils n'avaient jamais osé espérer.

Mais, ce qui les enchantait encore plus, c'était de savoir qu'ils pouvaient revenir voir leurs fées quand ils le souhaiteraient, maintenant qu'ils connaissaient le chemin.



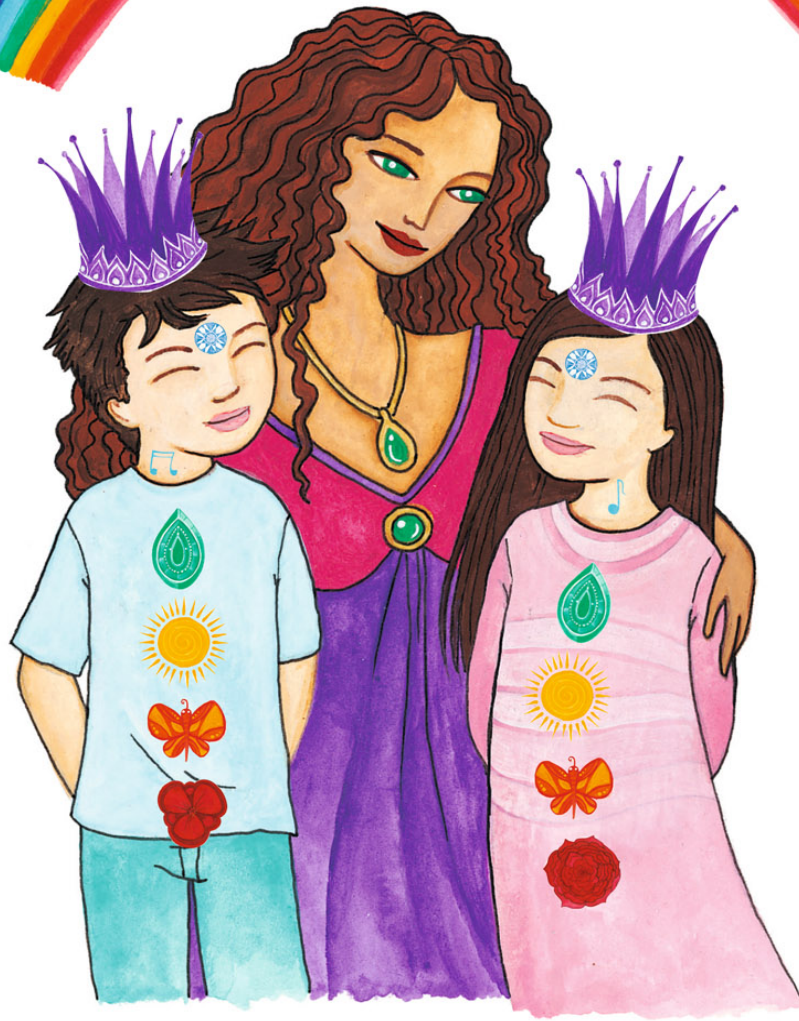


## *À ton tour !*

À toi d'imaginer ta couronne en respiplumant. Est-elle violet foncé ou plutôt mauve ? Des pierres précieuses sont-elles incrustées ? Observe aussi s'il y a des dessins.

Les pointes de ta couronne te guident ensuite vers les faisceaux qui forment l'échelle. C'est peut-être à ce moment-là que tu rencontreras une ou plusieurs fées ? Ou bien peut-être que tu en rencontreras seulement quand tu seras tout en haut, au point le plus élevé, sur le croissant de lune ou sur une étoile. Prends le temps car, parfois, on n'y arrive pas en une seule fois. Mais lorsqu'on sait y aller, tu verras, ça te semblera très facile et rapide les fois suivantes.

C'est le moment de demander ce que tu as envie de connaître... Tu es entendu et tu as l'aide qu'il te faut.





## Épilogue

Qu'ils étaient fiers ce jour-là, vêtus de toutes leurs lumières. À l'aide des fées, ils avaient concocté une surprise pour remercier à leur façon Mirabella, leur inspiratrice. Alors ils s'étaient levés plus tôt et avaient pris le temps de penser à allumer leurs couleurs.

Lola imaginait que ses lumières formaient une jolie guirlande. Enzo, lui, concevait un moteur vibrant qui faisait monter les lumières partout le long de son dos jusqu'à sa couronne. Ça lui faisait même des frissons !

En gambadant vers la chaumière, les jumeaux pensèrent qu'en une semaine ils en avaient fait du chemin ! Il y a sept jours, ils ne connaissaient pas tous ces secrets. Et les voilà riches de tout ce que Mirabella et les fées leur transmettaient !

Il avait plu ce matin-là et, comme pour envoyer un message aux enfants, le soleil brillait à nouveau sur tout le village. Au moment de pénétrer dans la chaumière, les jumeaux purent admirer un fantastique arc-en-ciel. Ils en restèrent bouche bée, car ils s'aperçurent que c'était exactement les couleurs qu'ils avaient allumées à l'intérieur. Ils se sentaient transportés, en lien avec la nature.

Ils arrivèrent fièrement devant Mirabella, toutes lumières allumées. C'était pour la sorcière le plus beau des cadeaux. Elle entourait les enfants et les embrassa en leur déclarant : « Je suis si heureuse de voir votre magnifique arc-en-ciel intérieur. Continuez de

croire en vous, en vos fées, en vos rêves. Vous ferez encore grandir vos ressources ! »

On dit que, par la suite, Enzo et Lola firent des prodiges. Ils avaient des idées incroyables et devinrent les créateurs des plus grandes inventions de ce monde. Depuis ce jour, des gens de tous les pays viennent voir Mirabella pour connaître ses secrets, tant les jumeaux respiraient l'amour, la joie, l'inventivité et la confiance. Tous ont envie de sentir leur arc-en-ciel intérieur. Mais on raconte aussi que Mirabella ne dévoile ses secrets qu'à ceux qui sont prêts à les entendre...

**Lise Bartoli** est psychologue clinicienne, hypnothérapeute et formatrice. Directrice pédagogique du diplôme universitaire européen d'hypnose thérapeutique, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages aux Éditions Payot : *L'Art d'apaiser son enfant* ; *La Méthode HypnoNatal : 30 exercices d'autohypnose pour la grossesse et l'accouchement* ; *Comment améliorer son destin* ; *Venir au monde : les rites de l'enfantement sur les cinq continents* ; *Se libérer par l'hypnose : 10 exercices d'autohypnose à tester pour aller mieux* ; *Dominer sa part d'ombre : un guide de transformation intérieure* ; et *Dis-moi comment tu es né, je te dirai qui tu es*.

Son site internet : [www.lisebartoli.com](http://www.lisebartoli.com)

**Lucie Yonnet**, artiste peintre et illustratrice de plusieurs jeux de cartes en développement personnel, spécialiste de graphisme en reliance, crée des peintures énergétiques et vibratoires.

Son site internet : [www.lucie-yonnet.com](http://www.lucie-yonnet.com)

Un travail commun les a déjà réunies autour du coffret des Cartes Lumière et des Cartes Créatives (Le Courrier du livre).

## *À propos de cette édition*

Cette édition électronique du livre *Les contes de l'arc-en-ciel* de Lise Bartoli a été réalisée le 13 octobre 2017 par les Éditions Payot & Rivages.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage (ISBN : 978-2-228-91906-7).

Le format ePub a été préparé par PCA, Rezé.

# zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>