

- [Le conte chaud et doux des chaudoudous](#)

Bonheur

*Lorsque la peur ne m'étreint plus
Car je n'ai plus de forteresse à défendre,
Lorsque l'envie, la haine ne naissent plus
Car j'ai cessé d'être mon propre but,*

*Lorsque je comprends
Car j'ai perçu avant de penser et pensé avant de conclure,*

*Lorsque j'aime
Car j'ai décidé d'être en harmonie avec le monde,*

*A ce moment là, plus rien ne me manque,
Mes pensées s'ordonnent,
La sérénité s'installe,
Une douce brûlure du fond du cœur
Fait naître la joie, déborder la vie,
A ce moment là, je suis heureux,
Irrémédiablement.*

Histoire d'amour

*Ferme les yeux,
Regarde ton cœur,
Tu apercevras une petite flamme.
Jamais elle ne cessera de te réchauffer.
Avec d'autres, elle fera un feu de joie,
Qui rayonnera si bien, que partout,
D'autres foyers s'allumeront,*

*Jusqu'au jour où,
Nulle part dans le monde,
Plus personnes, jamais,
Ne connaîtra le froid.*

*Bouche-toi les oreilles,
Ecoute ton cœur,
Tu entendras une petite musique.*

|Seule, elle n'a pratiquement aucun pouvoir,

*Mais avec d'autres, elle fera une symphonie
Qui retentira si bien, que partout
Elle sera reprise en chœur.
Alors, enfin, elle règnera,
L'harmonie.*

La parabole du vieux Cherokee

Un vieil homme Cherokee apprend la vie à son petit-fils.

"un combat a lieu à l'intérieur de moi", dit-il au garçon.

"un combat terrible entre deux loups. L'un est mauvais _il est colère, envie, chagrin, regret, avidité, arrogance, apitoiement sur soi-même, culpabilité, ressentiment, infériorité, mensonges, vanité, supériorité et ego. L'autre est bon _il est joie, paix, amour, espoir, sérénité, humilité, bonté, bienveillance, empathie, générosité, vérité, compassion et foi. le même combat a lieu en toi-même _et à l'intérieur de tout le monde."

Le petit-fils réfléchit pendant une minute puis demanda à son grand père, "quel sera le loup qui vaincra ?"

Le vieux Cherokee répondit simplement : "celui que tu nourris".

(origine amérindienne. Traduit de l'anglais)

Texte de réflexion : Accompagner les pratiques philosophiques

Comment aborder les questions existentielles des enfants ?

- **Des textes pour méditer**