Il était une fois une petite fille qui s'appelait Lili. Lili avait ans. Elle habitait dans une très belle région qui s'appelait les Hauts Tolosans, avec son papa, son maman et son frère Paul, âgé lui de 11 ans .

Lili ressemblait à beaucoup de petites filles de son âge . Elle aimait que sa maman lui coiffe ses cheveux en tresse. Elle avait de très jolies robes mais elle préférait les pantalons pour courir dans les champs .

Elle ne portait pas souvent de **rose** car sa couleur préférée était le **jaune**. Le jaune doré et chaud comme le soleil . Elle aimait les princesses mais aussi grimper aux arbres ... courir... sauter... jouer au ballon . Quelques fois elle rentrait toute débraillée à la maison, une fleur dans les cheveux .

Lorsque Lili a fêté ses 8 ans, et donc pour son anniversaire , son papa et sa maman lui avait offert un ... poney ! Le poney était une femelle et s'appelait Noisette. Elle en avait la couleur .

Noisette ne vivait pas chez Lili car le jardin était trop petit . Noisette était au poney club avec son frère Éclair - il s'appelait ainsi car Éclair était un poney très vif, qui aimait sauter partout.

Quand Lili allait au poney club, Noisette et Éclair l'attendaient avec impatience. Ils passaient leur tête au-dessus de la barrière. Quelques fois ils riaient à pleines dents.

Surtout quand elle arrivait avec des carottes . Et comme leurs dents étaient grandes ! Leurs grandes dents leur faisaient un drôle de rire...

Lili avait aussi un chien qui s'appelait Titus . De loin, Titus ressemblait à un chien de berger mais à y regarder de plus près, rien n'était certain.

Lili et son frère Paul avaient trouvé Titus abandonné sur le bord de la route. Et ses parents l'avaient adopté. Titus était le meilleur ami de Lili . Elle lui confiait ses secrets, ses joies et ses chagrins.

Car il arrivait à Lili d'avoir des chagrins. En effet, Lili n'était pas tout à fait comme toutes les filles de sa classe - ni comme les garçons d'ailleurs .

Lili était très, mais alors très fâchée, avec les chiffres . Sa maîtresse avait dit à ses parents qu'elle était dys-calculie. Lili n'aimait pas ce mot. Elle avait bien compris que dys signifiait problème, un dys...fonctionnement.

Lili avait du mal à compter. Elle ne comprenait pas comment faire les additions , les soustractions. Que de complications pensait Lili !

En classe, il lui arrivait souvent pendant les cours de mathématiques de s'évader dans sa tête. Elle se faisait alors gronder par sa maîtresse qui lui reprochait d'avoir la tête dans les nuages .

Alors, dans ses moments là, oui une fois rentrée à la maison, elle faisait un gros câlin avec Titus pour se consoler . Puis hop, c'était reparti pour les jeux et les rires.

Car Lili était une enfant joyeuse de nature. Ses parents disaient même que Lili était à la fois une grande coquine et un ange . Mais c'était juste sa façon d'être heureuse.

Et malgré cette toute petite différence, Lili vivait donc heureuse choyée par ses parents et son frère. Jusqu'au jour où...

Jusqu'au jour où est arrivé un nouvel élève dans sa classe. Il s'appelait Edgar. Edgar aimait se moquer de Lili quand elle trébuchait sur les chiffres.

Ainsi les jours passaient et se ressemblaient. Lili trébuchait sur les chiffres et Edgar se moquait. Et ainsi, jour après jour .

Jusqu'à ce jour précis où Edgar la traita d'abrutie. Lili ne connaissait pas ce mot. Mais elle avait bien compris que c'était un mot très méchant .

A la récréation, elle avait demandé à son frère ce que voulait dire abrutie. Quand Lili compris ce que ce mot signifiait, c'était comme si un précipice s'était ouvert à ses pieds .

Elle se sentit envahie par un chagrin si énorme ! Son innocence d'enfant disparut d'un seul coup. En rentrant de l'école ce jour-là, Lili eut envie de disparaître de la terre .

Elle alla voir Titus et elle partit de la maison en cachette . Elle savait qu'elle allait faire de la peine à ses parents et son frère mais c'était plus fort qu'elle.

Lili pris le premier chemin et elle a commença à marcher. Elle marchait d'un pas rageur, elle était si en colère !

Puis, tout en marchant, Lili se rendit compte que le soleil lui caressait la peau. Alors, elle ralentit son pas pour profiter des caresses.

A partir de ce moment là, à chacun de ses pas qui la menait au hasard, elle sentit se réchauffer petit à petit à l'intérieur de son cœur blessé .

Elle poursuivait son chemin quand elle vit au loin un bel arbre isolé dans une prairie. Comme cet arbre était beau !

Lili s'approcha de l'arbre, l'entoura de ses bras et posa sa joue contre l'écorce du tronc. Elle ferma les yeux et ressentit la force de l'arbre l'envahir.

Elle resta ainsi un moment, réconfortée par la force de l'arbre . Puis Lili poursuivit son chemin.

A chacun de ses pas qui la menait toujours au hasard, elle sentit se réchauffer de plus en plus à l'intérieur de son cœur. Et aussi elle se sentit petit à petit plus forte.

Lili cheminait donc tout en cheminant. Les abeilles butinaient les fleurs. Les oiseaux chantaient. C'était si beau à voir et à entendre !

Lili s'arrêta pour s'asseoir dans la prairie. Cela sentait le sucre des fleurs . Lili pensa alors à son gâteau préféré. C'était comme si elle avait un morceau de ce gâteau dans la bouche ! Mmm... c'était si bon !!

Lili s'allongea dans l'herbe, les yeux fermés. Ouille ouille ouille ! Mais, qu'est-ce donc ces chatouilles ? Une coccinelle s'était posée dans la paume de sa main pour se reposer.

Alors Lili lui chanta la chanson de la coccinelle demoiselle : Coccinelle, demoiselle, Bête à Bon Dieu, Coccinelle, demoiselle, Vole jusqu'aux cieux, Petit point blanc, Elle attend, Petit point rouge, Elle bouge, Petit point noir, Coccinelle au revoir.

La coccinelle ouvrit ses ailes et s'envola, libre de toute attache. Cela fit réfléchir Lili sur la liberté... Alors Lili se leva, enleva toutes les herbes accrochées à ses cheveux... et elle poursuivit son chemin.

A chacun de ses pas qui la menait je ne sais où, elle sentit réchauffée à l'intérieur de son cœur. Elle se sentit plus en plus plus forte . Et aussi chose extraordinaire, petit à petit libre comme un papillon qui vole .

Au fur à mesure de sa marche, cheminant sur son chemin, Lili se sentit comme... dans une bulle ... Une bulle où elle se sentait protégée, en sécurité. Une bulle qui lui apportait du calme .

Lili compris qu'elle avait atteint le bout de son chemin. La bulle de calme était sa destination finale.

Alors Lili repris son chemin à l'inverse, tout gardant sa bulle de calme en elle, jusqu'à ce que ses pas finalement la ramène à sa maison.

Que de cris de joie de ses parents et de son frère ! Ils avaient eu très peur. Lili ne se fit pas gronder.

Ses parents lui demandèrent ce qui c'était passé, comprenant que quelque chose de grave lui était arrivé. Lili raconta tout.

La méchanceté d'Edgar , le chagrin si énorme , la fuite dans la campagne. Elle décrivit aussi avec détail son voyage sur le chemin et cette bulle de calme qu'elle avait trouvé au bout de son chemin.

Cette bulle qui lui avait apporté tant de calme . La maman de Lili lui expliqua : *Tu as fait un très beau voyage sur ce chemin. Il t'a permis d'atteindre cette bulle de calme. Et bien, ce qui est extraordinaire Lili, c'est que tu peux le refaire en imagination...*

Le refaire en imagination ? Ce n'est pas difficile pour Lili. Il lui suffit de fermer les yeux, de refaire dans sa tête tout le chemin et elle retrouve sa bulle de calme .

Le lendemain, à l'école, Edgar recommença à se moquer de Lili. Lili suivit le conseil de sa maman. Elle ferma les yeux et ressentit la chaleur du soleil , la force de l'arbre , la liberté de la coccinelle , le calme et la sécurité de sa bulle .

Elle rouvrit les yeux et fit comme si elle n'avait rien entendu. Edgar se retrouva tout bête !

Depuis ce jour, chaque fois que Lili se sent triste, en colère, pas bien, elle ferme les yeux, elle refait le chemin dans sa tête et retourne dans sa bulle de calme .

Ce voyage et cette bulle de calme sont magiques car, à chaque fois, elle se sent nettement mieux. Depuis ce jour aussi, Edgar a arrêté de se moquer de Lili.

Et chose extraordinaire, ils sont devenus très amis . Edgar ne voulait pas déménager, cela le rendait très malheureux . Et la seule façon qu'il avait trouvé pour chasser sa tristesse était d'être méchant.

Lili lui a raconté son voyage sur le chemin et la bulle de calme qu'elle a trouvé au bout du chemin. Alors Edgar a fermé les yeux et créé son propre voyage pour découvrir sa propre bulle de calme. Lui, il part à la plage , au bord de la mer...

Et toi, quel voyage ferais-tu pour trouver ta bulle de calme ? Il te suffit de fermer les yeux et de commencer à imaginer ...

Métaphore écrite par Florence Bras
Praticienne en hypnose, spécialisée Enfants
Le 30/03/2020

Images libres de droits : Pixabay et Public Domain Vectors