

# La forêt du secret lumineux



Conte métaphorique sur l'acceptation de soi

# Éléments à personnaliser

Variable	Définition	Exemples
Personnage	Type de protagoniste représentant l'enfant	Elfe, luciole, dragon, renardeau, voiture, poupée, personnage de jeu, de dessin animé...
Heros	Prénom fictif ou pas choisi par l'enfant pour désigner le personnage principal	Léo, Mila, Zoé, Jules, Lina...
Réification	Transformation du trouble, émotion ou mal-être en objet ou sensation (ça fait comme un.e)	Noeud, boule, brouillard, poids...
Localisation	Partie du corps où est ressentie la gêne, douleur ou émotion	Ventre, gorge, poitrine, coeur, tête, jambes...
Objectif	Ressenti positif qui vient remplacer le trouble : ce que l'enfant veut à la place	Calme, légèreté, lumière, confiance, amour, paix...

# La personnalisation :

- PERSONNAGE :
  - HEROS :
  - RÉIFICATION :
  - LOCALISATION :
  - OBJECTIF :
- 

## Pour personnaliser l'histoire :

- Remplissez la fiche ci-dessus avec l'enfant ou vos propres idées
- Insérez les mots choisis à la place des termes en majuscules colorées dans le conte
- Vous pouvez aussi les remplacer lors de la lecture
- Lisez l'histoire à l'enfant en adaptant le ton, les respirations et les émotions
- A la fin, vous pouvez proposer un dessin, une discussion ou une visualisation libre. Vous pouvez également proposer à l'enfant de fabriquer son propre objet magique de transformation

## La forêt du secret lumineux

Il était une fois, une forêt magique. De l'extérieur, elle semble minuscule... mais à l'intérieur, elle s'étend à l'infini. Un peu comme la lampe d'un génie, le sac de Mary Poppins... ou la tente de Harry Potter.

Cette forêt est dissimulée au cœur d'une autre forêt qui est bien connue des humains. Plus on s'enfonce dans celle-ci, plus les chemins deviennent silencieux, et plus rares sont les promeneurs. Au fond, tout au fond, dans le silence et la mousse, une brume, comme un brouillard, apparaît. Ce brouillard est la frontière entre les deux forêts ... Et en le traversant, on entre dans un autre monde : un monde magique, lumineux et vraiment, vraiment extraordinaire !

Les arbres de cette forêt sont merveilleux : ils brillent, scintillent de fabuleuses lumières de toutes les couleurs. Ils chantent parfois, chuchotent souvent, comme pour livrer des secrets. Leurs parfums sont sucrés ou mystérieux : barbe à papa, chocolat, fraise, fruits exotiques ou encore des senteurs inconnues... Respire profondément, tu peux les sentir. Le ciel brille de couleurs et de lumières comme on n'en voit nulle part ailleurs et, en levant les yeux, tu peux les voir onduler... Le vent, lui, s'amuse à caresser la peau, tantôt frais, tantôt tiède. Une atmosphère douce et paisible y règne. Ici, se promener est un vrai bonheur.

Dans cette forêt, il y a un petit village. Une communauté de PERSONNAGE y vit en harmonie. Parmi eux : HEROS. HEROS grandit entouré(e) d'amour, dans une famille de PERSONNAGE bienveillants. Tout semble en paix dans ce village. HEROS admire profondément la façon dont les PERSONNAGE brillent, dans sa famille, dans le village. Il aime les couleurs vives de cet endroit, les lumières qui dansent sur les feuilles, et les rires qui résonnent partout.

Mais HEROS a un secret. Un secret bien caché, tout au fond de lui/elle. HEROS n'en a jamais parlé. Il/elle se dit que ce secret fait de lui/d'elle quelqu'un de différent et en a un peu honte. Tu te demandes quel est le secret de HEROS ?

Et bien le voici : HEROS a l'impression de briller moins fort que les autres, d'être moins lumineux, moins coloré. Il/elle pense même qu'il/elle ne pourra jamais être aussi beau/belle que tous ceux qui l'entourent ... Comme si quelque chose en lui/elle bloquait cette magie intérieure.

Ce secret, ça lui fait comme un/ une REIFICATION, logé dans là, dans LOCALISATION. Et plus HEROS grandit, plus le/la REIFICATION pèse lourd.

Un jour, **HEROS** décide d'agir. Il/elle prend tout son courage et part à la recherche du vieil Arbre des Conseils, là où vit le sage légendaire. **HEROS** s'enfonce loin dans la forêt magique, traverse de nouveaux paysages, entend de nouveaux bruits. Tout semble s'ouvrir devant lui/elle. Un monde plus vaste, plus vivant. **HEROS** est parfois un peu inquiet/e de ce changement mais se concentre sur le plaisir d'explorer ces nouvelles sensations.

Bientôt, une lumière particulière attire son regard. Un chant doux vibre autour de lui. Une odeur réconfortante, inconnue flotte dans l'air. Comme si **HEROS** retrouvait une odeur familière qu'il/elle ne connaît pas... étrange. **HEROS** sent sa peau frémir. Son cœur bat plus fort. Le/la **REIFICATION** s'agite dans le/la **LOCALISATION**, plus présent que jamais.

**HEROS** arrive enfin devant l'Arbre des Conseils. Immense. Merveilleux. Il rayonne d'une lumière douce, chaude. **HEROS** s'y assoit, comme s'il/elle voulait s'y enraciner pour toujours, s'imprégner de son calme et de sa force de vie extraordinaire. Il/elle contemple attentivement cet arbre, sa grandeur, ses couleurs, ses lumières. **HEROS** perçoit sa chaleur et son énergie à travers sa peau. Il/elle sent ses odeurs, écoute ses chuchotements, ressent ses vibrations à l'intérieur du corps.



C'est alors que le vieux sage apparaît. Un vieil homme un peu bancal, un sourire en coin, une canne à la main, les cheveux en bataille et les vêtements dépareillés. Tout semble bizarre chez lui... et pourtant, il dégage une joie et une paix incroyable. HEROS le salue timidement. Mais le vieux sage, éclate de rire :

- « Hey, bonjour HEROS ! Tu as mis le temps ! Je t'attendais, moi ! »

HEROS est déconcerté. Ce vieux monsieur semble vraiment étrange... ou fou ! Il/elle tente d'expliquer REIFICATION dans le/la LOCALISATION, son secret, son mal-être.

Le sage, tout en balayant ces paroles d'un signe de la main, rit encore.

HEROS se vexe. C'est déjà si dur d'en parler...et puis cette honte...

Mais le sourire bienveillant du sage ne bouge pas. HEROS le fixe.

Et soudain, le sage devient sérieux.

- « Écoute bien, HEROS. Je vais t'apprendre quelque chose de très important sur toi ...

Ce/cette REIFICATION que tu ressens, c'est un pouvoir. Ton pouvoir intérieur de voir l'ombre en toi. Et ça c'est un pouvoir très rare et très important ! Car celui qui voit sa part d'ombre apprend beaucoup de choses sur lui-même et surtout il fait grandir un autre grand pouvoir : transformer l'ombre en lumière !

Et c'est exactement ce que tu vas faire maintenant ! »

Puis, le sage se tourne vers l'arbre. Celui-ci se met à vibrer, doucement d'abord, puis plus fort. Les feuilles chantent, l'arbre murmure des secrets et brille plus fort encore, les oiseaux virevoltent.

Le vieux sage tend alors la main :

- « Choisis une feuille. Une seule. »

**HEROS** voit une feuille qui brille plus fort que les autres. Elle chuchote. Elle l'appelle. Il/elle tend la main.

-INVITER L'ENFANT A TENDRE LA MAIN-

Et là... la feuille se détache, toute seule, comme portée par le vent, et vient se poser dans sa paume.

Dès qu'elle touche sa peau, **HEROS** sent un/une **OBJECTIF**. Comme une chaleur douce, des picotements qui passe à travers la peau.

Et puis... une chose incroyable se produit : la lumière, la couleur traverse la peau et se répand dans le bras, l'épaule et dans tout le corps en transportant **OBJECTIF**. Au fur et à mesure que la sensation, la couleur s'installe de plus en plus profond, de plus en plus loin et de plus en plus fort dans le corps, **OBJECTIF** prend sa place dans le/la **LOCALISATION**

**OBJECTIF** s'infiltré dans chaque recoin. **HEROS** sent cette transformation puissante, à sa façon à lui. Il/elle est rempli de ce/cette **OBJECTIF** qui s'installe, doucement, profondément. **HEROS** pose sa main sur le coeur et respire profondément.



Quand tout est terminé, le vieux sage sourit une dernière fois... et disparaît dans la lumière.

**HEROS** rentre au village. Depuis ce jour, il/elle sent au fond de lui/elle briller sa propre lumière, sa propre couleur. Parfois faible, parfois forte. Mais toujours là. Et surtout, **HEROS** découvre qu'il/elle a le pouvoir d'observer non seulement ses propres ombres mais aussi celles des autres **PERSONNAGE**, et de les comprendre, les accueillir.

Et c'est ainsi que **HEROS** devint un être unique : c'est à dire lui-même ! Avec toujours au fond de lui ce/cette **OBJECTIF**, il est désormais capable de transformer l'ombre en lumière et de guider les autres vers leur propre lumière.

FIN