

Le petit lapin tout blanc qui voulait vivre en paix

Il était une fois, il y a très longtemps un papa et une maman Lapin qui avaient beaucoup de petits Lapins.

Il y en avait des gris, des roux, des bruns, des tachetés, des foncés, des plus clairs... et parmi eux, le plus petit, un tout petit Lapin blanc.

Ce petit Lapin blanc était souvent triste et en colère. Quand il était laissé seul par ses frères, par ses sœurs, par ses amis, il pensait que c'était parce qu'il était blanc. Alors il aurait voulu que ses poils soient d'une autre couleur. Il n'avait pas compris que chaque Lapin est unique.

Et lorsqu'il était mis de côté, il restait dans son coin et tournait dans ses pensées.

Parfois, les autres se moquaient de lui parce qu'il était le plus petit de tous.

Quand le soir arrivait, le petit Lapin blanc s'installait tout seul, loin des autres et pleurait doucement. Il pensait à sa couleur, à ce que les autres lui avaient dit, lui avaient fait, ne lui avaient pas dit, ne lui avaient pas fait et il se sentait meurtri et blessé. Un Lapin lui avait mordu l'oreille, un autre lui avait pincé la patte, un troisième tapé sur le dos. Le petit Lapin blanc détestait être traité comme cela mais il ne savait pas quoi faire pour que cela s'arrête. Il ne voyait pas que ses pensées et sa façon d'agir était comme un mur. Quand on est toujours triste et en colère, personne n'a envie d'être avec nous. Alors il restait dans son coin et il rêvait. Il rêvait, il rêvait, il rêvait. Il rêvait de vivre en paix.

Un beau matin, le soleil se lève et un rayon très doux réveille le petit Lapin blanc. Il se sent plein de courage. En voyant que les autres dorment encore, il se lève discrètement et va se promener. C'est magnifique.

Et s'il rencontrait quelqu'un qui pourrait l'aider ?

il voit soudain un Papillon bleu. Il sait que le papillon est sage et délicat alors il décide de lui demander conseil :

- Bonjour Papillon ! Je suis le petit Lapin blanc et je voudrais vivre en paix. Veux-tu bien me donner un conseil ? Et il lui raconte tous ses soucis.

- Cela me plaît que tu aies envie de vivre en paix, lui dit le Papillon bleu après l'avoir écouté attentivement. Cela me plaît que tu cherches une solution à tes soucis. Moi aussi, tu sais, j'ai appris à vivre en paix. Avant, quand j'étais énervé ou en colère, je sautais sur tous les insectes pour les dévorer au lieu de calmer ma colère. Je grossissais à vue d'œil à force de manger et j'étais encore plus furieux car je m'en voulais d'avoir grossi. Maintenant, quand on me fait mal ou qu'on ne pense pas comme moi, je sens ma colère, je vais un peu plus loin, je m'immobilise en l'air, je ferme les yeux et je bas des ailes très vite en respirant profondément. Cela crée une belle lumière bleue autour de moi, comme une bulle, à cause de mes ailes scintillantes. Plus je bas des ailes sur place en respirant, plus je sens le calme à l'intérieur de moi qui revient. Quand le calme est là, tout est plus simple. Tout est plus facile. Alors je peux aller vers l'animal qui m'a fâché et lui expliquer pourquoi.

- Et c'est comme ça que tu fais pour vivre en paix ?

- Oui petit Lapin blanc. Souviens-toi. Tu peux toi aussi retrouver le calme en battant des oreilles et en remuant ta queue. Si tu respirez bien profondément, cela te défoulera, chassera ta peine et ta colère et te rendra plus heureux. Tu vas très bien y arriver, tu verras.

Le petit Lapin blanc est heureux d'avoir reçu son premier conseil pour vivre en paix. Il remercie chaleureusement Papillon et reprend son chemin dans la savane.

Un peu plus loin, le petit Lapin blanc rencontre une Biche qui boit tranquillement. Les animaux disent qu'elle est d'une grande douceur et qu'elle est de bon conseil.

- Bonjour Biche ! Je suis le petit Lapin blanc et je voudrais vivre en paix. Veux-tu bien me donner un conseil ? Et il lui raconte tous ses soucis.

- Cela me plaît que tu aies envie de vivre en paix, lui répond la Biche, après l'avoir écouté attentivement. Tu sais, la dispute fait partie de la vie et cela m'arrive à moi aussi parfois de me disputer. Mais ce que j'essaie toujours de faire, c'est de trouver une solution, une solution qui soit bonne pour tous. Et si c'est trop difficile, je vais chercher le vieux grand-père Lièvre, il est si malin ! Nous lui racontons ce qui nous tracasse, il nous écoute, il nous questionne et après nous avoir écoutés il trouve toujours une idée originale pour nous rendre la vie plus belle. Quand il y a un problème, il y a toujours une solution !

- Et c'est comme ça que tu fais pour vivre en paix ?

- Oui petit Lapin blanc, c'est important de vivre avec les autres. Souviens-toi. Tu peux toi aussi utiliser ton imagination pour trouver une solution. Et si tu ne la trouve pas, tu peux demander de l'aide, à ton maître, à ta maîtresse, à ta famille. Tu vas très bien y arriver, tu verras.

Le petit Lapin blanc est heureux d'avoir reçu son deuxième conseil pour vivre en paix. Il remercie chaleureusement la Biche et reprend son chemin dans la savane.

Un peu plus loin, le petit Lapin blanc rencontre un éléphant qui mange en toute quiétude dans le soleil du matin. Tout le monde sait que l'Éléphant est majestueux et paisible. Tout le monde sait que l'Éléphant sait écouter attentivement les autres et tous les murmures de la savane.

- Bonjour Éléphant ! Je suis le petit Lapin blanc et je voudrais vivre en paix. Tout le monde sait que tu es majestueux et paisible. Veux-tu bien me donner un conseil ? Et il lui raconta tous ses soucis.

- Cela me plaît que tu aies envie de vivre en paix, lui répond l'Éléphant, après l'avoir écouté attentivement. Tu sais, avec mes grandes oreilles j'ai appris à entendre des choses que les autres n'entendent pas. Alors si tu cherches des façons de vivre en paix, écoute-moi. Quand j'étais jeune, j'étais solitaire, je gardais en moi ce qui me dérangeait, et je n'écoutais rien. J'étais souvent fâché ou triste et je ne le disais à personne. Je boudais seul dans mon coin. Et puis je ne pensais qu'à moi. Je me fichais des autres, j'imaginai qu'ils ne voulaient pas de moi. Mais aujourd'hui, vois-tu, je sais écouter à l'intérieur de moi. J'ai aussi appris à écouter attentivement les autres et à cesser d'imaginer des choses sur eux ou sur moi. Je peux maintenant dire ce que je pense, ce que je veux et comment je me sens. J'écoute les autres car ce qu'ils ressentent dans leur cœur m'intéresse. On se connaît mieux. On se comprend mieux. On s'entend mieux. Je n'ai plus peur d'eux et ils n'ont plus peur de moi.

- Et c'est comme ça que tu fais pour vivre en paix ?

- Oui petit Lapin blanc. Souviens-toi, toi aussi tu peux écouter. Toi aussi tu peux parler. Avec du respect, tu éviteras bien des disputes et ta vie sera beaucoup plus joyeuse. Tu vas très bien y arriver, tu verras.

Le petit Lapin blanc est heureux d'avoir reçu son troisième conseil pour vivre en paix. Il remercie chaleureusement l'Éléphant et reprend son chemin dans la savane. Il se sent léger et il a envie de rentrer chez lui. Il est porteur de conseils pour vivre en paix et cela lui fait du bien.

En arrivant, il rencontre un groupe de petits Lapins qui se moquent de lui. Il sent sa colère monter, mais au lieu de se refermer comme les autres fois, il continue son chemin et s'installe derrière un arbre. Là, comme le Papillon Bleu, il bat des oreilles et remue sa queue pour se défouler et respire profondément. Cela crée une belle bulle blanche autour lui. Une bulle qui le protège. Cela le fait rire de gesticuler comme ça tout seul derrière son arbre et cela lui plaît de rire, il se sent mieux. Alors il fait comme l'Éléphant, il tend l'oreille pour entendre les murmures de la savane et cela le calme. Puis il écoute ce qui se passe à l'intérieur de lui pour trouver une solution comme la Biche. Il découvre tout stupéfait qu'il y a des idées à l'intérieur de lui. Beaucoup d'idées. Alors il revient vers le groupe de petits Lapins et il leur parle tranquillement. Il leur demande pourquoi ils se moquent de lui ? Il leur dit comment il se sent, mais aussi comment il aimerait être traité. Les autres sont étonnés, ils n'ont pas l'habitude d'entendre le petit Lapin blanc leur parler. Ils n'ont pas l'habitude non plus de le voir joyeux et cela leur donne envie de s'intéresser à lui. En l'écoutant, ils se rendent compte qu'il veut simplement être avec eux et cela leur fait plaisir.

- Je trouve que c'est dommage que vous vous moquiez de moi. Je me demande si cela vous plairait qu'on se moque de vous ? Vous êtes colorés, je suis blanc, nous sommes tous uniques et si on jouait ensemble plutôt que de se disputer ? Je n'aime pas être tout seul et je me demande quels sont les jeux que vous aimez. Vous savez, je suis petit, c'est pratique pour les autres d'avoir un petit. Je peux me glisser dans certains endroits où certains ne peuvent pas aller. Alors, on joue ?

Les petits Lapins sont stupéfaits. Jamais le petit Lapin blanc ne leur a parlé comme cela et cela les motive à jouer avec lui. En rentrant ce soir-là, le petit Lapin blanc est vraiment heureux et fier.

- Ce n'est pas si compliqué que ça, de vivre en paix, se dit-il, et pendant le repas il raconte tout à ses parents et à ses frères et sœurs. Il leur dit comment battre des pattes pour se défouler et respirer pour se calmer, comment parler pour trouver

des solutions, vers qui aller pour trouver de l'aide quand on a des soucis, comment écouter les murmures de la savane et à l'intérieur de soi, comment avoir de l'humour et du plaisir, comment écouter et dire la vérité aux autres. Ses parents l'écoutent avec attention. Ils voient qu'il a confiance, qu'il change et sont fiers de lui. Petit Lapin blanc devient grand. Ses frères et sœurs sont étonnés. Lapin tacheté et Lapin roux sentent une pointe de jalousie. Ils n'ont pas encore compris qu'ils peuvent aussi suivre les bons conseils pour vivre en paix. Il n'y a personne à envier, les bonnes idées, tout le monde peut les utiliser.

Dans son terrier ce soir-là, le petit Lapin blanc se sent bien. Il sait qu'il peut se confier, partager avec les autres et les intéresser. Il repense à sa journée et décide d'inventer chaque jour de nouvelles idées pour vivre en paix. Puis il s'endort doucement. Il vit maintenant dans un monde qui ne lui fait plus peur. Il se sent doux et en sécurité, bien avec les autres, libre et joyeux. Il est en paix.

FIN

Librement adapté du conte de Johanne Jalifour (enseignante) et Sébastien Guy (formateur), UNESCO, Canada
par Laurence Imhoff (Cheffe de programme éducation à la paix), GRAINES DE PAIX, Suisse, février 2013