

Michel Dufour
Sophie Bernard

Allégories
Intimité et Sexualité



LES ÉDITIONS JCL

ALLÉGORIES, INTIMITÉ ET SEXUALITÉ
est le deux cent soixante-quinzième livre
publié par Les éditions JCL inc.



d'histoires

Données de catalogage avant publication (Canada)

Dufour, Michel, 1945-

Allégories, Intimité et Sexualité

(collection Psy populaire)

ISBN 2-89431-275-X

1. Modification du comportement. 2. Changement d'attitude.
3. Symbolisme (Psychologie). 4. Gestion des conflits. I. Bernard,
Sophie, 1967-. II. Titre. III. Collection.

BF637.B4D83 2002

153.8'5

C2002-941363-X

© **Les éditions JCL inc., 2002**

Édition originale : septembre 2002

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite des Éditions JCL inc.

Allégories, Intimité et Sexualité

Illustrations
Anh-Dao

COLLECTION
PSY
populaire

BIBLIOGRAPHIE DE MICHEL DUFOUR:

Allégories pour guérir et grandir, Chicoutimi, Éditions JCL, 224 p., 1994, (ISBN 2-89431-114-1)

Allégories pour guérir et grandir, Paris, Éditions de l'Homme, 224 p., 1996, (ISBN 2-7619-1302-7)

Allégories II : Croissance et harmonie, Chicoutimi, Éditions JCL, 318 p., 1997, (ISBN 2-89431-150-8)

Cuentos para crecer y curar, Malaga, Editorial Sirio, s.a., 236 p., 1998, (ISBN 84-7808-266-2)

Allégories II : Croissance et harmonie, Paris, Éditions de l'Homme, 318 p., 1999, (ISBN 2-7619-1487-2)

Alégo rit avec les jeunes, Chicoutimi, Éditions JCL, 151 pages, illustré, 2000, (ISBN 2-89431-198-2)

© **Les éditions JCL inc., 2002**

930, rue Jacques-Cartier Est, CHICOUTIMI (Québec) G7H 7K9

Tél.: (418) 696-0536 – Téléc.: (418) 696-3132 – www.jcl.qc.ca

ISBN 2-89431-275-X

MICHEL DUFOUR SOPHIE BERNARD

**Allégories,
Intimité et Sexualité**
Contes thérapeutiques



LES ÉDITIONS JCL

REMERCIEMENTS

*Nous tenons à remercier toutes les personnes
qui nous ont soutenus dans ce projet,
en particulier Normande Couture et Luce Tremblay,
qui ont enrichi nos textes
de leurs commentaires très pertinents.*

*Nous aimerions aussi exprimer notre profonde gratitude envers
celles et ceux qui nous ont si gentiment offert leur complicité
pour certains récits allégoriques.*

Vous trouverez leurs noms à la fin de l'ouvrage.

*Nous adressons un merci spécial à Louise et Sylvain Cauvier
qui ont participé à l'élaboration des
«Tribulations de Tribule» et « Pas si bête, le bêta de Loulou »;
à Sylvie Raphaël pour sa collaboration à
« L'oiseau du paradis », « L'étoile de mer » et « La reine et le chêne »;
ainsi qu'à Jacqueline Grenon pour son implication dans
« La poulette aux œufs d'or » et « Bogy le petit ordi ».*

*Nous voudrions également souligner le magnifique travail
de créativité qu'a accompli Anh-Dao, à travers les illustrations.
Enfin, nous ne voudrions passer sous silence le précieux soutien de
notre éditeur, monsieur Jean-Claude Larouche,
ainsi que de sa dynamique équipe.*

Les auteurs

*Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par
l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition
(PADIÉ) pour nos activités d'édition. Nous bénéficions également du soutien
de la SODEC et, enfin, nous tenons à remercier le Conseil des Arts du Canada
pour l'aide accordée à notre programme de publication.*

*Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition
de livres – Gestion SODEC*

Table des matières

Avant-propos	13
Introduction	17

Première partie :

Notions préliminaires

1. Fondements de l'allégorie	21
2. Les allégories et le monde des adultes	25
3. Deux cerveaux pour s'actualiser	29
4. Du rêve à la réalité... ou de la réalité au rêve	33
5. Un modèle : « <i>L'univers de Choupette</i> »	35
6. Les allégories appliquées à l'univers de la sexualité	39
7. Fonctionnement et efficacité de l'allégorie	41

Deuxième partie :

Allégories, rapports interpersonnels et sexualité

Écueils de la vie, épreuves	
<i>Big-Bang</i>	47
Manque de communication entre les conjoints (réinventer sa relation et établir des liens).	
<i>Le pont de la rivière aux Carpes</i>	51
Difficultés de communication dans le couple, affirmation de soi	
<i>Le dilemme de Motus</i>	54
Messages indirects en société, dialogue, ouverture d'esprit	
<i>Tribune téléphonique</i>	57
Expression de ses sentiments, abandon, suicide, deuil	
<i>Pas si bête, le betta de Loulou</i>	59
Difficulté à se confier ou à consulter	
<i>Fardo, le petit moineau</i>	62

Hésitation à consulter en relation d'aide <i>Gédéon le pigeon</i>	65
Jalousie, chantage affectif, manipulation, possessivité <i>Napoléon et Cléopâtre</i>	69
Dépendance affective, chantage, peur de la solitude, perte d'autonomie, perte d'identité <i>Delphine et Dauphinois</i>	72
Dépendances (cybersexe, drogues, jeux), compulsivité, exhibitionnisme ou voyeurisme, double vie, inconscience devant certaines situations <i>Le grand safari</i>	76
Contrôle, dépendance <i>La Reine et le Chêne</i>	79
Solitude, bien-être intérieur <i>L'ange Séraphino</i>	82
Compulsivité, comportements obsessionnels, dépendances <i>Alexis, le coureur solitaire</i>	85
Abus sexuels, agressions <i>Graziella la gazelle</i>	88
Abus de confiance, agressions <i>Sylvestre le matou</i>	92
Manipulation, harcèlement sexuel, abus de pouvoir, intimidation, violence psychique <i>Salomon le lion</i>	95
Détection et protection face aux manipulateurs <i>Gare au loup</i>	99
Routine dans le couple, monotonie, habitudes <i>Les périples d'Éva et Martin</i>	102
Érotisme, fantasmes, monotonie, auto-érotisme, niveau de désir différent dans le couple <i>L'île aux desserts</i>	105

Passage de l'adolescence à l'âge adulte, ménopause, andropause, motivations à changer <i>Le bison qui voulait changer de peau</i>	108
La famille recomposée, problèmes d'ajustement, jalousie, modification de la routine, adaptation <i>L'Équipe d'élites</i>	111
Investissement dans sa relation de couple (constance, persévérance, fantaisie) <i>Vice de procédure</i>	114
L'infidélité ou faire face à un dilemme <i>La biche frivole</i>	118
Infertilité, fausses couches <i>La poulette aux œufs d'or</i>	121
La tentation d'être infidèle, l'autonomie, l'acceptation de la différence <i>L'Oiseau du Paradis</i>	124
Prise de conscience de la présence de trésors (êtres) autour de nous, appréciation de soi <i>Le secret du château d'or</i>	127
Respect des différences, orientation et identité sexuelles, affirmation de soi <i>Elles dansent avec les vagues</i>	131
Homophobie, acceptation des différences <i>Fetmou, le petit sconse</i>	134
Différences culturelles, couples formés d'ethnies différentes <i>D'un étang à l'autre</i>	138
Écart d'âge entre conjoints, priorité des apparences <i>Le rêve de Christine</i>	142
Barrières personnelles face à la sexualité, manque d'ouverture face à son partenaire <i>La poudreuse</i>	144

Synthèse d'expériences passées pour établir une nouvelle relation, fermeture à de nouvelles expériences, deuils <i>Le dernier tango à Paris</i>	147
Respect des besoins sexuels des personnes âgées <i>Virgile le mélèze</i>	150
Peur de l'engagement, prendre le temps de connaître quelqu'un, ne pas se fier aux apparences <i>Le bungalow tant convoité</i>	152
Amours impossibles, idéalisation de l'autre <i>L'étoile de mer</i>	155
Rupture amoureuse, abandon, perte, peine d'amour <i>Jack le mineur</i>	157
L'échec amoureux <i>L'équilibriste</i>	161
Temps d'arrêt après une rupture <i>Savoir choisir son train</i>	164
Difficulté à faire des choix, persévérance <i>Le courant d'air</i>	167
Pression face aux exigences du quotidien, difficultés à faire des choix <i>Boggy « l'ordi » tout étourdi</i>	169
Dilemme : face à une grossesse non désirée ou un avortement <i>La délicate mission</i>	172
Prise de conscience de son rôle de mère (père), amante (amant), femme (homme), conjointe (conjoint) <i>Le delta du Nil</i>	175
Peur de l'engagement et de l'intimité <i>Patrice ose oser</i>	177
Les répercussions d'une grossesse sur la sexualité et la communication d'un couple <i>Le grand projet d'Annabelle et de Benoît</i>	180

Désir hypoactif <i>La baisse du débit d'eau</i>	183
Panne ou absence de désir <i>La voiture d'Arthur</i>	186
Anxiété de performance, préoccupations liées à la première relation sexuelle, peur de l'échec, peur du jugement, dysfonction érectile <i>De concert avec Vladimir</i>	190
Difficultés lors de l'éjaculation, manque de contrôle de soi <i>Le gardien du barrage</i>	193
Préoccupations concernant la dimension des organes génitaux, anxiété de performance <i>Le mondial de la moto</i>	195
Acceptation de son corps, estime et affirmation de soi, contrôle de sa pudeur <i>Les tribulations de Tribule</i>	198
Chirurgies mutilantes, acceptation d'un handicap, médication, maladies <i>Peter paon</i>	202
Hygiène corporelle, estime de soi <i>Gracieuse devient soucieuse</i>	207
Prévention des maladies transmissibles sexuellement (MTS), contraception <i>Alerte au pays des vautours, des canaris et des tourtereaux</i>	210
Responsabilisation face à son plaisir, auto-érotisme, respect des besoins érotiques et des préférences sexuelles de chaque individu, fréquence des rapports sexuels <i>Les plaisirs de la table</i>	212
Importance des préliminaires en amour, échanges sur les préférences de chacun <i>Ignace part à la chasse</i>	215

Affirmation de soi, prise de conscience de ses forces et de ses ressources, valorisation et estime de soi dans l'accomplissement des tâches quotidiennes <i>Le jardin tropical</i>	217
Différences entre les personnes de type visuel, auditif ou kinesthésique (tactile) <i>La femme de Mars et l'homme de Vénus</i>	219
Conclusion	223
Notes et références	227
Bibliographie	229
Index des allégories par ordre alphabétique	235
Index des principaux mots clés se rapportant aux allégories	237

Avant-propos

*Nous savons bien que ce que nous faisons
n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan.
Mais si cette goutte d'eau n'était pas dans l'océan,
elle manquerait.*

MÈRE TERESA

Vous voilà plongé dans le monde merveilleux et fantastique des allégories appliquées au monde de l'intimité et de la sexualité. Ce manuscrit est né d'une préoccupation commune pour le bien-être des individus et les efforts que chacun y met pour y parvenir.

Il y a maintenant quatre ans que nous travaillons à ce projet qui a pris forme peu à peu à travers les expériences et les forces de chacun. Le résultat d'aujourd'hui est un ouvrage différent des précédents (*Allégories pour guérir et grandir* et *Allégories II, croissance et harmonie* de Michel Dufour). Nous introduisons les histoires métaphoriques tout autrement et les notions de base vous sont exposées sous un angle nouveau. Cela tient à notre complémentarité. Et quoi de mieux pour illustrer notre collaboration que de vous livrer une histoire d'origine inconnue...

Un jour, deux anges, un maître et son apprenti, descendirent sur terre afin de parfaire les connaissances de ce dernier. Pour passer la nuit, ils s'arrêtèrent dans la maison d'une famille aisée. Les habitants étaient méchants et refusèrent que les anges demeurent dans la chambre d'amis. À la place, ils les firent dormir dans une pièce froide située au sous-sol. Pendant qu'ils faisaient leur lit sur le plancher dur

et humide, le plus âgé des anges aperçut un trou dans le mur et le répara. Quand le plus jeune demanda pourquoi il avait fait ça, l'ange âgé répliqua :

« Nous percevons souvent les choses sous un regard différent. »

La nuit suivante, les deux comparses se reposèrent chez des gens vraiment pauvres, mais très hospitaliers. Après avoir partagé le peu de nourriture qu'ils avaient, le couple laissa les anges dormir dans leur lit afin de profiter d'une bonne nuit de sommeil réparateur. Le lendemain matin, au lever du soleil, les anges trouvèrent le fermier et sa femme en larmes. Leur unique vache, dont le lait était une bénédiction du ciel, gisait morte sur le sol.

Furieux, le plus jeune des anges demanda à son compagnon pourquoi il n'était pas intervenu :

« La première famille avait tout, et tu l'as aidée en réparant un trou dans leur mur au sous-sol, accusa l'ange. La deuxième famille avait peu, mais était disposée à tout partager, et tu as laissé sa vache mourir.

– Les choses ne sont pas toujours comme elles paraissent, répliqua le plus âgé des anges. Quand nous sommes restés dans le sous-sol de la première maison, je me suis aperçu qu'il y avait de l'or et des bijoux cachés dans le trou. Comme le propriétaire était plein de haine et ne voulait pas partager sa fortune, j'ai bouché le trou, afin qu'il ne retrouve plus ce trésor. Et, la nuit dernière, lorsque nous étions endormis dans la chambre du fermier, l'ange de la mort était venu chercher la femme du fermier. J'ai négocié avec lui et, à la place, je lui ai donné l'unique vache. »

Le plus jeune reprit alors :

« Je comprends maintenant pourquoi il ne faut pas juger trop rapidement. »

Dans la construction de ce récit, nous jouons, chacun à notre tour, les rôles des deux anges : l'un avec son expérience dans le secteur des allégories et son côté plus novice dans le domaine de la sexualité clinique; l'autre avec son vécu et ses études en psychologie et en sexologie et son côté plus néophyte en ce qui concerne les histoires métaphoriques.

Le mariage de nos deux mondes vous donne donc l'ouvrage que vous avez entre les mains.

Sophie et Michel

Introduction

La plupart des contes ont pour héros le courage, l'amour, l'espoir, la ténacité ou la compassion et surtout, surtout, la vie sous toutes ses formes.

JACQUES SALOMÉ

Bienvenue, cher lecteur!

Quelle idée géniale d'avoir pris rendez-vous avec moi qui ne suis qu'un instrument entre vos mains. C'est sans doute le début d'une belle histoire d'amour entre nous. En accord avec Ouaknin (1994), nous croyons que chacun va offrir à l'autre ce qu'il a de plus profond, de plus précieux, un merveilleux cadeau : la vie. Chacun exploitera sa propre créativité grâce au phénomène d'identification au héros de chaque histoire. Il pourra ainsi reconnaître la puissance de l'impact de la lecture de ces allégories en accueillant cette magie des mots et des émotions.

Au moment de l'allégorie, un film se déroule sur votre écran intérieur. Vous imaginez un scénario dans lequel les personnages ressemblent aux gens qui vous entourent, et les péripéties, aux événements de votre vie. Bien qu'il n'y ait pas d'images lumineuses ni de sons électroniques, l'interaction crée une réalité virtuelle unique à votre propre imaginaire. Le récit devient un passeport pour votre monde intérieur. Le processus est enclenché. Si vous vous faites confiance et agissez au bon moment, selon un dosage approprié, les transformations se feront sûrement sentir.

Alors pourquoi ne pas jouir du plaisir de vous épanouir par les allégories!

Dans la première partie du livre, nous vous présentons les notions de base nécessaires à la compréhension et au fonctionnement de l'allégorie. Dans la deuxième partie, vous retrouverez un florilège d'allégories concernant différents problèmes auxquels sont confrontés la majorité de gens dans leur vie de tous les jours.

L'identification des sujets de chaque allégorie n'est là que pour guider le lecteur dans sa démarche. Souvent, l'histoire illustre des problèmes autres que ceux énoncés initialement. Faites confiance au hasard ou choisissez les histoires en fonction de thèmes particuliers. Quant aux questions énoncées dans le paragraphe « Prolongement suggéré », elles ne sont là que pour celles et ceux qui veulent établir un pont vers un avenir meilleur. À chacun d'y aller selon ses propres besoins.

Les citations et les illustrations, au début de chaque allégorie, ont comme objectif de désorganiser le mental conscient du lecteur afin d'ouvrir les portes de son imaginaire.

Puissiez-vous, grâce à ces allégories thérapeutiques, trouver un instrument de croissance qui vous guidera sur le sentier de la paix intérieure.

PREMIÈRE PARTIE :

Notions préliminaires

*L'allégorie constitue une « clé » importante
pour ouvrir l'imaginaire de la personne
et l'aider à avoir accès à ses propres « passe-partout »
pour faire face à ses difficultés.*

CAMILLE CARRIER

*Chacun sait que les histoires sont imaginaires.
Nous savons qu'elles ne sont pas vraies
même quand elles nous disent des vérités plus importantes
que celles que nous pouvons trouver ailleurs.*

PAUL AUSTER

1. Fondements de l'allégorie

« Un jour, dans un pays bien loin d'ici, une princesse et un chevalier... » Formule magique... tout comme « il était une fois dans une forêt enchantée... »

Vous voilà catapulté hors du temps, hors des normes, dans un univers imaginaire fait de beautés et de mystères, très loin de chez vous et où vont se dérouler des événements imprévisibles et merveilleux.

S'ouvre alors devant vos yeux un monde où tout devient possible, où de nombreux problèmes peuvent trouver leur solution grâce à différents personnages fantastiques comme le Génie de la Rivière, le Sage Harfang des neiges, l'Oiseau du paradis, le Grand Manitou, le Sorcier de la forêt magique, et bien d'autres...

Traditionnellement, les anciens s'installaient autour d'un feu de camp et racontaient, sous les yeux pétillants, ébahis et médusés de leurs auditeurs, leurs propres mythes et légendes qui se transmettaient de génération en génération.

C'est maintenant bien connu, les hommes de tous les pays et de toutes les époques ont transmis dans des histoires leurs croyances et leurs valeurs culturelles, spirituelles et morales, propres à chaque peuple. On n'a qu'à penser, entre autres, aux contes soufis, aux récits hassidiques, aux versets coraniques ou aux paraboles bibliques.

Aujourd'hui, les individus s'installent devant la télévision ou l'ordinateur, et attendent patiemment que la magie soit au rendez-vous...

L'**allégorie**, qui se situe au carrefour de toutes ces formes d'expression, ouvre des voies nouvelles pleines de promesses. Elle permet d'aider les personnes à actualiser leurs propres ressources intérieures.

Le mot *allégorie* vient du latin *allegoria*, lui-même calqué sur le mot grec ancien *allêgoria* qui signifie : dire les choses « autrement ». On suggère ou on parle d'une chose en décrivant ou en racontant une tout autre situation. Avec Jean Monbourquette (1994), nous dirons que l'allégorie est un récit qui sous-entend une analogie ou bien une comparaison avec une situation de vie. D'autres parleront plutôt de métaphore, d'histoire métaphorique ou de conte thérapeutique.

L'allégorie est donc un jeu mental et littéraire conscient et recherché d'un bout à l'autre. Il s'agit de créer un parallèle entre, d'une part, les personnes réelles et la situation que vit l'auditeur (ou le lecteur) et, d'autre part, les personnages et les péripéties de l'allégorie ou de l'histoire métaphorique. En d'autres mots, nous devons créer, dans l'allégorie, une réplique de la situation difficile que vit l'individu et passer de la situation problème à une résolution heureuse qui viendra s'inscrire dans le mental inconscient.

À la différence de la fable où la morale est acceptée d'emblée par tout le monde, l'allégorie incitera l'individu à actualiser ses propres ressources en fonction de ce que l'histoire lui aura raconté sur lui-même et sur ses conflits intérieurs, à ce moment particulier de son existence. Prenons l'exemple d'une personne qui a vécu plusieurs échecs amoureux. Elle énumère, à répétition, ce qu'elle ne veut pas dans sa prochaine relation : « Je ne veux pas qu'il (elle) soit engagé(e), qu'il (elle) ait des enfants à sa charge, qu'il (elle) soit bedonnant(e), qu'il (elle) soit au chômage... » Vous pourriez lui proposer la courte allégorie intitulée « La liste d'épicerie ». Demandez-lui simplement si, lorsqu'elle prépare sa liste, elle inscrit les aliments

ou les objets qu'elle ne veut pas se procurer ou plutôt ceux qu'elle désire acquérir. Vous serez surpris du résultat... La personne réorientera probablement ses critères et ses exigences en fonction de ce qu'elle attend de l'autre... Vous pourriez aussi faire votre « liste d'épicerie » pour ce que vous attendez de votre vie personnelle, professionnelle ou familiale...

Finalement, comme le souligne Kérouac (1996), l'objectif de l'allégorie est d'attirer l'attention consciente de la personne et de déjouer ses mécanismes de défense afin de lui permettre d'entrer en contact avec les forces de son inconscient, riches de possibilités et de solutions.

Pour illustrer notre propos, voici le cas d'une mère de famille, remplie d'amour maternel, qui, après la lecture de l'allégorie « L'aiglon royal »¹ expédia un jour une lettre à la maison d'édition. En voici un court extrait :

... L'allégorie de l'aiglon royal m'a appris beaucoup de choses et l'effet fut radical. Dans mon enfance, j'ai beaucoup souffert de l'abandon de mes parents. J'ai été élevée à l'orphelinat, puis dans quatre foyers nourriciers. J'ai aussi beaucoup souffert du rejet, de la violence physique et verbale, de l'indifférence des gens, des insultes et des moqueries des autres.

De voir mes deux filles souffrir de ça me rendait surprotectrice. Je n'acceptais pas de les voir souffrir à leur tour. Après avoir lu cette histoire, j'ai compris qu'elles n'étaient pas moi, que leurs expériences n'étaient pas exactement pareilles à la mienne; c'était différent.

J'ai compris que je devais leur faire confiance et ne plus avoir peur pour elles. J'ai su m'en sortir, elles aussi sauront trouver leurs chemins. Ce n'était pas si dramatique après tout!

Comme le fermier, j'ai laissé mes aiglons prendre leur envol...

Le pionnier de cette technique d'intervention à la fois puis-

sante et fascinante qu'est l'allégorie est le psychiatre américain Milton H. Erickson (1901-1980). Il a su la développer et la populariser habilement. Il a confié un jour le secret de ses réussites : « Ils sont venus ici et m'ont écouté leur raconter ces histoires. Puis ils sont repartis chez eux et ont modifié leur pratique². » De nombreux adeptes ont ensuite assuré sa diffusion à travers le monde, entre autres, Sydney Rosen, Jeffrey Zeig, Jay Haley, David Gordon, Jean Godin, Jacques-Antoine Malarewicz, Paul Watzlawick, Jean Monbourquette, Michel Kérouac.

Par la suite, les spécialistes de la programmation neurolinguistique (PNL), basée sur le langage de l'inconscient (VAKOG [visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif]), ont intégré les allégories comme autre technique de changement pour modifier la réalité de l'individu.

Aujourd'hui, l'allégorie est devenue un instrument précieux qui va mettre en mots ce qui, autrement, risquerait de rester enfoui dans le silence : les peurs, les angoisses, les désirs, les culpabilités, les rivalités, les énigmes et les interrogations de toutes sortes.

Finalement, comme le dit Vanasse (1982), la fonction des contes et des histoires est d'aider leur destinataire à se réconcilier avec ses propres pulsions, avec la réalité de l'existence et de la vie, où il y a certes l'autre et les autres, mais aussi le mal et la mort.

Qu'est-ce qu'un adulte?
Un enfant gonflé d'âge.

SIMONE DE BEAUVOIR

2. Les allégories et le monde des adultes

La technique de l'allégorie ne date pas d'aujourd'hui. L'astronome grec Héraclide du Pont signale que les plus anciens de tous les manuscrits sur les allégories remonteraient au ^{xiii}^e siècle av. J.-C. et seraient *L'Illiade* et *L'Odyssee* d'Homère. Un autre document de l'époque, le livre biblique, le *Cantique des cantiques* (^x^e siècle av. J.-C.), nous présente de manière allégorique et lyrique une idylle entre une jeune Shoulammite et un berger, et les efforts infructueux du roi Salomon visant à conquérir l'amour de cette jeune fille. Puis, Platon (^{iv}^e siècle avant notre ère) nous propose l'une des plus anciennes et des plus célèbres allégories, celle de « La caverne ». Elle nous fait voir comment les êtres humains sont souvent victimes de leurs propres perceptions et de leurs propres pièges. Enfin, soulignons le texte allégorique, le *Roman de la Rose* de Guillaume de Lorris et Jean de Meung (^{xiii}^e siècle), un long récit sur la conquête amoureuse.

Mais avant tout, qui ne connaît pas l'œuvre anonyme *Les Mille et Une Nuits*? Ce recueil de contes arabes est probablement celui qui est le mieux ancré dans l'imaginaire collectif du monde occidental. Certains textes remonteraient au ⁱⁱⁱ^e siècle de notre ère. Ce recueil littéraire réunit une multitude de récits tels « Sindbad le Marin », « Aladin », « Ali Baba », « L'histoire de la Reine-serpent »...

Selon la légende, le roi Schahriar surprit un jour sa femme avec un esclave noir et il les tua tous les deux. Par la suite, pour se venger, il prit chaque soir, au hasard, une vierge de

son royaume qu'il tuait au matin. Jusqu'au jour où arriva Schéhérazade qui entreprit de lui raconter des histoires qu'elle ne terminait jamais le même soir afin de pouvoir survivre jusqu'au lendemain. Ainsi, d'une nuit à l'autre, le roi épargnait Schéhérazade pour connaître la suite du récit... manège qui dura mille et une nuits. À la fin, il décida de lui laisser la vie sauve.

Ouaknin (1994) raconte que, grâce à ces histoires, les nuits d'angoisse et d'insomnie du roi disparurent de même que sa peur du noir. Le monarque se déculpabilisa, pardonna, retrouva sa patience et fit la paix avec lui-même. La tendresse et l'amour réapparurent... ce qui fit renaître en lui la jouissance de la vie, et trois fils furent issus de leurs ébats nocturnes.

Depuis des siècles et des générations, on véhicule des légendes, des mythes et des contes, réservés aux adultes, et ce, jusqu'au xvii^e siècle. Puis, avec la disparition de la culture orale, les mêmes contes se sont adressés principalement aux enfants et ce jusqu'au xx^e siècle.

« Il y a peu de temps encore, nous dit M.-L. von Franz (1993), la plupart des adultes ne se seraient pas donné le ridicule de prendre les contes de fées au sérieux, mais, comme ceux-ci sont devenus l'objet d'études scientifiques aussi bien que littéraires, on élaborera diverses théories sur le sujet, et les recueils de contes se multiplièrent dans différents pays³. »

Des auteurs pour adultes se sont mis à puiser dans les trésors des contes anciens. Tel que le précise L. Schnitzer, « on vit bientôt des écrivains comme Oscar Wilde ou Jean Lorrain transposer des thèmes populaires d'Anderson; Alphonse Daudet refit *Le Petit Chaperon rouge*; Tchekhov reprit l'histoire du *Petit Poucet*⁴. » Et on s'aperçut que les contes populaires continuaient à parcourir le monde et à rejoindre les gens dans leurs préoccupations quotidiennes.

De très nombreux contes, à commencer par *Peau d'Âne*

de Charles Perrault, parlent d'inceste; d'autres, surtout en Orient, évoquent les amours homosexuelles, et les toxicomanies y sont largement représentées.

Bruno Bettelheim nous précise même que « dans la médecine traditionnelle hindoue, on soumettait à la méditation des personnes psychiquement désorientées un conte de fées qui mettait en scène un problème particulier. En contemplant l'histoire, pensait-on, le sujet devait être amené à prendre conscience à la fois de la nature de l'impasse où sa vie s'était fourvoyée et de la possibilité de trouver une solution⁵. »

Plus près de nous, Daniel Araoz, cité par M. Kérouac, montre comment Milton H. Erickson, dans un cas d'éjaculation précoce, a aidé, à partir d'images, à déclencher chez son client l'apparition de matériel onirique, ce qui lui a permis de bâtir une nouvelle perspective⁶. Brigitte Beaudoin a su également démontrer, dans son mémoire de maîtrise en sexologie, comment, grâce à la métaphore et à l'hypnose, elle a pu aider des hommes souffrant d'éjaculation précoce primaire. « Nous considérons que notre but a été atteint, dit-elle, et les résultats concluants que nous avons obtenus après seulement trois séances de traitement nous permettent d'affirmer que cette approche a permis à un des sujets de l'étude d'acquérir un certain contrôle tandis qu'elle a permis aux deux autres de surmonter de façon complète leur difficulté à contrôler leur réflexe éjaculatoire⁷. »

Un autre exemple qui illustre bien comment l'image peut parler à tous et faire passer plus facilement son message est celle utilisée par le professeur Arthur Burnett, lors d'un article publié dans *Processings of the National Academy of Sciences*, pour décrire le mécanisme de production continue d'oxyde nitrique nécessaire à l'érection prolongée : « La physiologie de l'érection, c'est comme conduire une voiture. Vous ne pouvez pas simplement mettre le contact et attendre d'aller quel-

que part. Vous devez aussi appuyer sur l'accélérateur, et le maintenir⁸ .»

Sydney Rosen, quant à lui, nous présente une patiente traitée par Milton H. Erickson : son père avait abusé sexuellement d'elle dans son enfance et elle avait l'impression d'être une ordure. Après avoir écouté les histoires que lui raconta son thérapeute, elle revint le voir un mois plus tard en lui disant : « Vous aviez raison ! J'ai couché avec un homme et j'ai pris un plaisir vicieux à le rendre inoffensif. Ça m'a bien plu. J'ai essayé sur un autre homme, pareil. Et c'était très agréable. Maintenant, [...] je vais attendre de rencontrer un homme avec qui j'ai envie de vivre⁹. »

Salomé (1993 et 2000) nous présente également de nombreux contes pour adultes et Michel Dufour, dans ses livres *Allégories pour guérir et grandir* (1993) et *Allégories II, croissance et harmonie* (1997) nous a démontré l'efficacité des histoires métaphoriques tant pour les enfants que pour les adolescents, les adultes et les personnes âgées.

Nous voyons donc, comme le souligne aussi John Bradshaw, dans *Retrouver l'enfant en soi*, qu'il y a bel et bien en nous des parties vulnérables qui n'arrivent pas à grandir et à cohabiter en paix. Et aussi des parties secrètes et intimes qui n'attendent que de naître au grand jour.

Rien de tel que les allégories de cet ouvrage pour vous aider à dénouer les nombreuses difficultés et les multiples problèmes « d'adulte », car l'allégorie travaille sur le plan du mental inconscient (enfant intérieur), afin de vous aider à « faire le ménage » à l'intérieur de vous, à vous libérer de votre passé et des nombreux stress quotidiens, à apprendre à vous aimer davantage. Ainsi, avec une meilleure qualité de vie, vous serez encore mieux dans votre peau et plus épanouis dans l'expression de votre sexualité.

*Ce n'est pas le cerveau qui génère la pensée,
mais c'est bien la pensée qui génère le cerveau.*

ALAIN PROCHIANTZ

3. Deux cerveaux pour s'actualiser

Pour illustrer le mode de fonctionnement du mental inconscient, nous vous proposons un exemple.

Lorsque des parents se séparent, l'enfant subit automatiquement les contrecoups et, généralement, il se sent coupable de cette rupture. La plupart du temps, ses parents et les intervenants lui expliquent, en mots, que ce n'est pas de sa faute si ses parents se quittent, qu'il n'a rien à se reprocher ; ce sont eux qui se séparent, ils ne se séparent pas de lui. Il continuera de garder ses deux parents et il pourra continuer de les voir autant de fois qu'il le voudra... Puis, ils demandent au jeune : « Est-ce que tu as bien compris? » Ce à quoi, avec de telles explications logiques, il répond habituellement : « Oui! »

En revanche, par la suite, les parents se rendent compte que l'enfant se sent toujours aussi coupable face à la situation. Alors, ils recommencent les explications qui, habituellement, ne donnent pas de meilleurs résultats. Pourquoi ? Il a compris avec sa tête, sa raison, son conscient, mais les explications n'ont pas atteint son cœur, son inconscient qui est le lieu où se produisent les changements émotionnels et qui, malheureusement, ne comprend pas le langage de la logique, mais plutôt celui du symbolisme et de l'imaginaire. L'expression consacrée est la suivante : « Il comprend avec sa tête, mais il ne comprend pas avec son cœur... »

Si, au lieu de discuter, ils avaient raconté à l'enfant une allégorie dans laquelle ils auraient exposé les mêmes argu-

ments, mais sous une forme métaphorique, le jeune aurait probablement eu le sentiment d'être moins menacé. Il aurait accueilli favorablement l'histoire, se serait identifié au héros du récit, aurait intégré positivement les solutions proposées et aurait eu de grandes chances de se déculpabiliser face à cette épreuve.

Scientifiquement, nous savons que le cerveau se divise en deux hémisphères en intercommunication permanente. On s'entend par contre pour dire que le mental conscient siègerait dans la partie gauche du cerveau et le mental inconscient, dans la partie droite.

Le mental conscient regrouperait les mondes de la logique, de l'analyse, du rationnel, du linéaire, du séquentiel, du verbal, du numérique, alors que le mental inconscient engloberait l'univers de l'imaginaire, de la synthèse, de l'analogie, de la créativité, du simultané, de l'émotivité, de la passion, de l'intuition, du contact humain, du non-verbal, du symbolisme.

Selon Malarewicz et Godin, « l'inconscient n'est pas plus éricksonien que freudien, mais il est utilisé de façon différente dans la psychanalyse et dans la thérapie éricksonienne. Pour Erickson, l'inconscient est le lieu où le sujet peut trouver [...] les solutions à ses problèmes, solutions non utilisées à cause des limites dues aux apprentissages conscients du sujet¹⁰. »

Si nous vous demandions maintenant comment votre mental inconscient s'y prend-il pour communiquer avec vous (votre conscient), vous auriez sans doute des réponses tels les rêves, les cauchemars, l'intuition, les images spontanées (*flashes*), les symboles, les sensations (malaises, bien-être), les émotions (*feelings*), la créativité, l'expression artistique, les impressions de déjà-vu, les fantasmes. À ce propos, Jacques Salomé déclare ce qui suit : « À 28 ans, j'ai épousé une psychanalyste avec qui j'ai vécu pendant 20 ans. J'ai donc lon-

guement côtoyé le domaine de l'inconscient. L'idée que mon inconscient pouvait me parler, et moi pas, me mettait mal à l'aise. Une relation a toujours deux pôles... Il m'a fallu 45 ans pour découvrir que, moi aussi, je pouvais parler à mon inconscient en utilisant le langage poétique, celui des contes, de la créativité ou, si vous préférez, du symbolisme (métaphores, allégories, etc.)¹¹. »

D'autre part, Mills et Crowley signalent que les symboles revêtent donc une importance capitale dans l'expression de notre mental inconscient. Ils régissent tous les aspects internes de notre vie psychique. Ils citent Jung qui croit même que les symboles sont une fonction vitale en tant que moyen d'expression et de changement de la vie¹².

Inversement, donc, si nous (le mental conscient) voulons communiquer avec notre mental inconscient et opérer certains changements, si minimes soient-ils, nous devons utiliser le même système de communication que lui, qui est composé essentiellement de symboles. Les concepteurs de messages publicitaires l'ont compris d'ailleurs depuis fort longtemps. Comme les symboles sont images et sensations en même temps, l'analogie, le conte, l'histoire métaphorique ou allégorie seront considérés comme des moyens privilégiés pour accéder au mental inconscient et actualiser, chez soi ou chez d'autres personnes, des ressources jusque-là inexplorées.

Enfin, pour bien démontrer l'interrelation constante des "deux cerveaux" et l'efficacité de l'analogie, nous pourrions vous parler du best-seller de Spencer Johnson, *Qui a piqué mon fromage?*, traduit en vingt-six langues. Cette parabole écrite pour les adultes a pour but d'aider l'individu à s'adapter aux changements, tant au travail qu'en famille ou en amour. Tout au cours de l'histoire, chacun s'identifie donc à l'un ou l'autre des personnages, ce qui lui permet de progresser à travers eux et de surmonter ses difficultés.

Voilà ce qui fait la force et la puissance de l'analogie et de l'allégorie.

On dirait que le rêve habite un centre capable d'embrasser les plus proches et les plus lointaines réalités afin d'être en mesure de traduire notre situation.

ÉLYSE BRAIS

4. Du rêve à la réalité... ou de la réalité au rêve...

Nous l'avons vu plus haut, le mental inconscient s'exprime, en grande partie, par les rêves. Généralement sous forme de symboles, ils sont les messages indispensables qui transmettent les informations de la partie instinctive à la partie rationnelle de notre être. Jung nous donne l'exemple d'un homme qui rêve qu'il introduit une clé dans une serrure, qu'il manie un lourd bâton ou encore qu'il enfonce une porte comme un bélier. Chacun de ces instruments peut être regardé comme un symbole sexuel représenté sous une forme allégorique. Mais le fait que l'inconscient ait choisi l'une de ces trois images plutôt que les deux autres a aussi une très grande importance et implique sûrement une intention spéciale¹³. Les rêves ont donc une signification différente selon chaque individu et son vécu propre.

Élyse Brais nous brosse d'ailleurs un beau tableau du monde onirique : « Les rêves ressemblent à un théâtre psychologique dont chacun des éléments est la représentation, le symbole de forces, faiblesses, désirs, défis que nous avons à éclairer¹⁴. »

Pour illustrer notre sujet, je vous propose un cas rapporté par Muchielli. À 17 ans, Jane était habitée par une rêverie qui prenait la forme d'une perpétuelle partie de tennis qui impliquait les aspects suivants : doubles mixtes, Wimbledon, la foule, le court, le filet, les joueurs, les arbitres, le va-et-vient continu de la balle. Elle symbolisait tous ces éléments et

particulièrement la balle. On ne l'utilisait que pour battre l'adversaire. Personne ne se souciait d'elle. Ce qui comptait, c'était la partie. [...]

Le vécu de Jane : Sa famille, vivant sous le même toit, était composée du père, de la mère, du père de la mère et de la mère du père, ligüés les uns contre les autres, d'oü : doubles mixtes. Jane était la balle de leur jeu. Les deux camps refusaient, parfois pendant des semaines, de communiquer entre eux sans passer par l'intermédiaire de Jane. À table, ils ne se parlaient pas directement. La mère disait : « Dis à ton père de me donner le sel », et Jane disait : « Maman demande que tu lui donnes le sel. »

Interprétation : Le rêve de Jane exprime donc analogiquement et métaphoriquement son vécu relationnel à l'intérieur de sa famille¹⁵.

Comme le souligne M.-L. Von Franz (1993), les rêves et les contes s'interpellent en écho : les rêves sont des contes personnels et les contes sont des rêves collectifs. Le conte et l'allégorie sont donc semblables au rêve. Comme lui, ils sont tissés d'une multitude d'éléments conscients et/ou inconscients, de désirs et de peurs, de réminiscences et de préoccupations quotidiennes. Et tout cela joue sur la trame du réel (L. Schnitzer, 1995).

Si, donc, dans une allégorie, nous « bâtissons » symboliquement un rêve et le faisons parvenir au mental inconscient, celui-ci l'accueillera volontiers et réagira favorablement à son message.

*Moi, me raconter des histoires...! À mon sujet?
À propos de ce que je vis? Voyons donc!
Comment le pourrais-je? Et pourquoi?*

CLAIRE POULIN

5. Un modèle : « *L'univers de Choupette* »

Il vous est sûrement arrivé un jour de venir en aide à quelqu'un et de lui suggérer des solutions. Vous avez sans doute entendu des « oui, mais... », sans que la personne mette vos conseils en pratique. La prochaine fois, racontez-lui une histoire qui ressemble étrangement à la sienne, et il trouvera probablement des solutions identiques à celles préconisées dans votre allégorie.

Par exemple, vous connaissez sûrement quelqu'un dans votre entourage qui est un bourreau de travail. Cette personne se croit *superman* ou *superwoman*, puis, un jour, tout craque...

Voici l'allégorie que vous auriez pu lui construire afin de l'aider à prévenir la catastrophe :

Contexte réel
(Situation problématique)

- La personne se donne entièrement à son travail. Elle fait même souvent des heures supplémentaires.
- Elle veut bien réussir et rapporter beaucoup d'argent à la maison.
- De retour chez elle, elle s'occupe de la famille, des enfants, du ménage et de l'entretien de la maison.
- Parfois, ce sont les amis qui ont besoin d'aide.
- Elle est toujours disponible pour tout le monde.
- Il lui reste parfois un peu de temps pour son compagnon.

Contexte allégorique

- Chouquette est cette rutilante voiture qui sert de taxi et que vous voyez passer régulièrement dans votre quartier.
- Elle fait partie d'une compagnie de taxis.
- Lorsqu'elle rentre au garage le soir, épuisée, elle fait son ménage intérieur et extérieur; elle vérifie son niveau d'huile, la pression de ses pneus et refait le plein d'essence.
- Elle court se reposer un peu pour être en forme le lendemain, car la journée sera encore longue.
- Elle veut bien réussir et ramener beaucoup d'argent, car elle est co-proprétaire de la compagnie; elle accepte donc de plus en plus de courses et accélère, afin de gagner du temps et avoir plus de clients.
- La fatigue se fait sentir.

- Les malaises physiques apparaissent doucement.
- La personne se dit : « Ce n'est rien; ça va passer... »
- Son humeur s'en ressent : agressivité, stress, anxiété, angoisse, impatience.
- Elle est trop épuisée pour avoir des contacts intimes avec son conjoint.
- Lorsque ses proches lui en parlent, elle dit qu'elle va super bien. C'est une éternelle optimiste. Elle se pense invincible.

- Elle rentre de plus en plus tard au garage et de plus en plus épuisée.
- Elle entend quelques bruits insolites, ici et là, dans la mécanique, mais elle se dit que tout va bientôt rentrer dans l'ordre.
- Elle ne ménage donc pas son moteur qui, normalement, devrait tourner aux alentours de 3500 révolutions par minute (RPM), mais qu'elle fait tourner la plupart du temps autour de 5000 avec des pointes jusqu'à 8000. Elle se dit que son moteur est résistant, qu'elle est encore neuve et en bon état.
- Elle n'a plus beaucoup de temps pour les siens.
- Lorsque les gens de son entourage lui font des commentaires, elle dit que tout va bien. Elle accélère donc et se donne à fond.

- Les malaises s'accroissent, mais elle ne voit toujours la situation. Elle ne peut pas tomber malade, pas elle! Elle a toujours été en très grande forme physique et psychologique. Elle est bien trop jeune pour s'arrêter maintenant.

- Ça va passer...

- Et ça continue...

- Elle n'en parle pas autour d'elle.

- Ses proches continuent de la prévenir. Ils voient bien la situation se détériorer, mais ne peuvent rien faire.

- Sa vie sexuelle s'en ressent grandement.

- Au garage, ses proches la voient de moins en moins souvent et, lorsqu'elle est là, elle a plutôt l'air maussade. Son humour a disparu et ses éclats de rire ne résonnent plus sur la tôle de l'immense toit de la bâtisse.

- Ses compagnes de voitures disent qu'elle en fait trop, mais elle ignore ces remarques.

- Maintenant, à cause de la surchauffe du moteur, elle doit parfois remettre de l'huile. La transmission a quelquefois des ratés, le différentiel gronde étrangement et les valves émettent de temps en temps un bruit inquiétant.

- Attention ! Tout peut sauter !

- Comme elle ne fait plus les entretiens réguliers, la situation se détériore.

Impasse

- Puis, un jour, c'est l'épuisement; elle est triste et insatisfaite d'elle-même et de sa vie.

- Elle a la larme facile et la boule d'angoisse.

- Elle se sent nulle.

- C'est le cul-de-sac.

- Elle a besoin d'aide, c'est le dernier signal d'alarme.

- Elle se décide d'aller consulter médecins et intervenants appropriés.

« Crise métaphorique »

- Puis un jour, c'est la panne, rien ne va plus.

- Découragée, elle doit se faire remorquer chez son concessionnaire qui est heureux de la voir, mais en même temps déçu qu'elle soit dans un tel état.

- Le concessionnaire l'envoie consulter le mécanicien en chef, celui que l'on appelle familièrement « le docteur du moteur », en qui elle a une totale confiance.

Situation désirée

- Après discussion avec les spécialistes, elle se rend compte que l'épuisement professionnel ou la dépression sont proches.
- Elle a besoin d'un temps d'arrêt pour reprendre des forces.
- On lui prescrit quelques médicaments qui l'aideront à passer à travers.
- Elle doit refaire le point sur sa vie personnelle, professionnelle, familiale et conjugale.
- Après réflexion, elle décide de réorienter sa vie autrement.
- Elle fait la liste de ses nouvelles priorités, afin de retrouver le bonheur, la paix, l'harmonie de son couple et son estime d'elle-même.
- Quelque temps plus tard, elle est remise sur pied et décide qu'à l'avenir, elle prendra soin d'elle-même en premier.

Stratégie de solution

- Ce dernier lui explique que sa voiture a besoin d'une révision complète.
- Elle devra rester quelques jours au garage, afin de faire une révision complète et de recevoir des additifs spéciaux.
- Elle profitera de cette période pour évaluer son travail de taxi et renouer avec les autres propriétaires de la compagnie.
- Après réflexion, elle décide de reprendre les entretiens réguliers.
- Elle décide de changer ses habitudes de vie.
- Elle pourra encore, si elle le veut, envisager des pointes d'accélération au besoin, mais dans les limites du raisonnable et pour des périodes bien circonscrites dans le temps.
- Quelque temps plus tard, on entend de nouveau raisonner allègrement les éclats de rire de Choupette.

À la suite de l'allégorie que nous venons d'illustrer, nous voyons que l'être humain a besoin d'être bien dans sa peau pour parvenir à un fonctionnement optimal dans sa vie de tous les jours.

La personne qui est préoccupée par des difficultés économiques, des conflits personnels ou relationnels, des maladies physiques ou mentales, une fatigue excessive, ou tout autre problème aura possiblement une baisse de libido qui entraînera une détérioration de sa vie sexuelle.

*La guerre a éclaté au pays de l'amour.
Comment se fait-il qu'il y ait tant de conflits qui surgissent
dans nos vies alors que nous cherchons tous et toutes le bonheur.*

GUY CORNEAU

6. Les allégories appliquées à l'univers de la sexualité

À une époque pas si lointaine, les gens étaient tourmentés par le pouvoir destructeur de la sexualité et y voyaient ses dangers partout (Klein, 1992). Fort heureusement, cette perception paralysante s'est beaucoup atténuée depuis les dernières décennies. Malgré cela, force est d'admettre que la sexualité représente encore aujourd'hui un sujet tabou susceptible de provoquer toute une gamme d'émotions telles la honte, la gêne, la culpabilité et bien d'autres. C'est ce qui explique, du moins en partie, pourquoi plusieurs personnes en viennent à dissimuler leurs pensées, sentiments et comportements sexuels, préférant entretenir le mystère autour de leur vécu sexuel (Klein, 1992). Cette situation est quelque peu préoccupante si l'on en croit les chiffres avancés par les pionniers de la sexologie moderne, Master et Johnson, cités dans Klein (1992), qui estiment à quarante millions, le nombre d'Américains insatisfaits de leur vie sexuelle. Comme le souligne Klein, on devrait, idéalement, pouvoir discuter librement d'un problème aussi répandu; mais dans notre société puritaine, il n'en est rien. Tout au contraire, le fait d'avoir un problème ou un souci de cet ordre constitue un secret des plus courants.

D'autres hypothèses peuvent être avancées pour expliquer ce qui fait en sorte que certaines personnes hésitent encore à se confier ou à consulter lorsqu'elles vivent des insatisfactions sur le plan de l'intimité ou de la sexualité. Parmi celles-ci, mentionnons la peur de l'inconnu, du jugement ou d'être considéré comme « anormal ».

Dans cette perspective les médias jouent un rôle important

afin de démystifier cette problématique, et les allégories représentent un outil intéressant pour favoriser l'ouverture vers le changement puisque c'est une approche qui peut être considérée comme plus accessible.

En lisant les écrits de Master et Johnson et en visitant leur clinique de Saint-Louis, Pasini et Crépault (1987) ont noté que les pionniers de la sexologie moderne ont tenu compte de l'utilisation diagnostique et thérapeutique de l'imaginaire. Selon eux, le monde de l'imaginaire qui émerge lors du processus thérapeutique est bien plus important que prévu, et son utilisation thérapeutique, davantage efficace. Ils soulignent également que l'investigation scientifique et l'utilisation de l'imaginaire dans les thérapies relationnelles (Institut Ackerman, École Paolo Alto, École de Philadelphie) montrent que la modification de l'imaginaire n'est pas un but en soi, mais le moyen pour atteindre une finalité communicationnelle et relationnelle meilleure ¹⁶.

D'ailleurs, les intervenants du Centre de consultation conjugale et sexuelle de Montréal utilisent depuis bien longtemps la métaphore dans leurs interventions quotidiennes. Selon eux, la métaphore est plus qu'une forme particulière d'expression. Elle fournit à elle seule tout un arsenal de moyens thérapeutiques qui favorisent autant l'expression et la prise de conscience du problème par le couple que sa compréhension par le thérapeute¹⁷. À partir de leur vaste expérience, ils rajoutent que, lorsque l'on a recours à l'histoire métaphorique, chacun a l'impression que les données du conflit sont extérieures à lui-même, et, par conséquent, moins menaçantes.

Nous croyons, nous aussi, que tout se joue principalement sur le plan de l'imaginaire, là où l'allégorie aide la personne à accéder à une réalité nouvelle qui émerge de l'inconscient vers le conscient. Comme si la connaissance nouvelle existait dans le mental inconscient et que, par l'intermédiaire de l'histoire métaphorique, elle prenne forme dans le mental conscient.

*Tout bon narrateur est né poète et magicien.
Il semble n'avoir d'autre but que celui d'entraîner son auditoire
dans le monde enchanté du conte qu'il revit
en s'incarnant à ses personnages. [...]
Là il se crée sa propre durée, son propre espace,
en laissant libre cours à ses rêveries et à ses fantasmes.*

LILY BOULAY

7. Fonctionnement et efficacité de l'allégorie

L'objectif de l'allégorie, selon Kérouac (1996), est donc d'attirer l'attention consciente de l'individu et de déjouer ses mécanismes de défense afin de lui permettre d'entrer en contact avec les forces de son inconscient, riche de possibilités et de solutions.

L'allégorie réveille vraisemblablement en chacun de nous nos capacités avec leurs réserves illimitées ne demandant qu'à être actualisées. Elle permet souvent de voir le problème sous un angle nouveau et suggère des solutions sur la façon de le résoudre. C'est comme si l'histoire métaphorique implantait dans le psychisme un mini-programme d'actions qui chercherait à s'exprimer spontanément par la suite. Lorsque, au cours du récit allégorique, l'auditeur, le lecteur et très souvent le narrateur s'identifient au héros de l'histoire, ils apprennent peu à peu à surmonter les obstacles qui les empêchent de guérir et de grandir. C'est pourquoi la répétition de l'histoire est souvent utile et appropriée.

L'efficacité de l'allégorie ne répond cependant à aucune règle. Parfois l'effet se fait sentir très rapidement; d'autres fois, les changements s'étalent sur une plus longue période et sont à peine perceptibles, car la transformation se fait de l'intérieur.

Le fait que l'allégorie est construite de façon à rejoindre

facilement les gens dans leur propre modèle du monde la rend efficiente et dynamique. Chacun la perçoit à sa façon, à cet instant précis de sa vie, et en tire ses propres « leçons ». La même histoire, lue ou entendue à un autre moment, risque donc d'être perçue par le lecteur de manière différente et d'avoir un tout autre impact. C'est pourquoi l'allégorie n'est jamais illustrée, laissant ainsi libre cours à l'imagination et à la créativité.

Par le fait même, il faut éviter de poser des questions ou de revenir sur l'histoire, parce que, à ce moment-là, nous faisons appel au conscient de l'individu et nous réduisons l'action de l'inconscient en provoquant des résistances et des objections. Nous enlevons à l'histoire son pouvoir de révéler au lecteur tout un monde de fantaisies. Comme le propose si bien Lambert, « offrir un conte, c'est glisser un mot sous la porte close, n'attendre aucune réponse et repartir¹⁸. »

En revanche, si nous voulons nous servir de l'allégorie comme élément déclencheur d'une discussion, la démarche est tout autre, le but poursuivi étant très différent.

Nous devrions également toujours accorder une attention particulière à la présentation et à la narration de l'allégorie, car le récit constitue un moment privilégié, un pur enchantement pour l'auditeur ou le lecteur, tout comme le narrateur, car, comme le spécifient René Kaës et coll., il s'agit bien d'un plaisir commun. Celui du conteur est indispensable à la réussite de l'acte narratif : « Raconter une histoire, sans y trouver plaisir pour soi-même, sans s'émerveiller de son pouvoir de susciter l'intérêt ou l'enthousiasme de l'enfant (et de l'adulte), sans se laisser prendre au charme de sa propre voix, de sa prononciation, de son art de ménager ses effets, de ponctuer un texte ou de créer une ambiance et un mouvement, bref raconter une histoire en refusant sa prime d'auto-érotisme, enlève au récit beaucoup de son efficacité¹⁹. » À ce sujet,

nous pourrions également citer Jean Bellemin-Noël qui nous explique ce que, selon lui, les contes mettent en jeu : « Ils brodent sur des fantômes, dit-il, en procurant des fantômes avec lesquels broder²⁰. »

On suggère fortement d'utiliser un rituel fantaisiste de son choix (chapeau, foulard, bougie, chaise berçante) pour marquer une coupure avec le quotidien et stimuler l'imaginaire de l'autre.

Enfin, nous avons vu que, si nous voulons rejoindre le mental inconscient, il faut utiliser le langage de ce dernier, à savoir celui des images et des sensations. En d'autres mots, pour une plus grande efficacité, lorsque la personne lira une allégorie pour elle-même, elle prendra donc le temps de se représenter l'allégorie en images et en sensations (sur les plans visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif) sur son écran mental, comme une fantaisie guidée. D'ailleurs, Michelle Gosselin, du Cercle Jung de Montréal, s'oriente également en ce sens : « Il ne suffit pas seulement de lire le conte, dit-elle. Il faut le méditer, l'investir pour qu'il joue son rôle de miroir, d'animateur de la vie psychique²¹. »

Et, à cet effet, David Gordon (2002) ne précise-t-il pas que chacun expérimente le monde à travers ces différentes portes sensorielles et que souvent par contre nous choisissons de focaliser notre attention sur le ou les systèmes qui sont les plus pertinents par rapport à l'expérience que nous vivons?

Les allégories de ce livre ont comme point de départ un malaise intérieur, que ce soit une insatisfaction, un symptôme, un trouble spécifique, une situation chaotique, un comportement inadmissible, une somatisation, une attitude inadéquate. Par leur contenu métaphorique, elles ont le pouvoir de parler au mental inconscient de celui qui les écoute et, comme le dit Salomé, « de provoquer, de déclencher ainsi

une véritable alchimie réparatrice, restauratrice de l'imaginaire blessé²² ».

Elles aideront donc le lecteur à se sécuriser, à reprendre confiance en lui, à s'estimer davantage, à accepter les situations difficiles, à faire face aux deuils et aux épreuves de la vie, à grandir grâce à la souffrance, à transformer une relation, à restaurer des liens conflictuels, à accepter les différences, à provoquer un changement de mode de vie et, globalement, à avoir un meilleur contrôle sur sa vie.

Osez et les résultats seront là!

DEUXIÈME PARTIE :

Allégories, rapports interpersonnels et sexualité

*Les contes contiennent des mots qui nous enveloppent,
nous caressent et nous serrent dans une amicale clarté;
ils nous proposent des associations qui nous illuminent
dans une limpide atmosphère et nous déposent,
plus apaisés, aux confins de l'imaginaire et du réel.*

JACQUES SALOMÉ

BIG-BANG

*Les ennuis, c'est comme les feuillets de papier hygiénique;
on en tire un il en vient dix.*

WOODY ALLEN



Sujets abordés :
Écueils de la vie, épreuves.

Il était une fois, dans l'infinité de l'espace intersidéral, une planète très spéciale. Cette planète avait un cœur en lave, un corps en roc, des organes en boue et un esprit composé d'air, le tout donnant vie et mouvements à l'atmosphère qui y régnait. Tout était merveilleux : la végétation était abondante et luxuriante, des animaux de toutes sortes et de toutes tailles peuplaient les montagnes et les vallées. Cet endroit de paix et de sérénité ressemblait à un véritable jardin d'Éden. La planète aimait son climat et sa nature. Tout coexistait si harmonieusement et baignait dans une telle plénitude que l'on se serait cru au paradis. Afin qu'elle s'épanouisse toujours plus,

son père, le soleil, la réchauffait de ses rayons, et sa mère, la lune, lui tenait compagnie tout au long de la nuit.

Huit autres planètes constituaient son proche environnement. C'était sa famille, ses frères, ses sœurs et leurs amis. En outre, non loin de là, une myriade de magnifiques étoiles scintillaient de mille feux. La planète ne manquait pas d'attention. Le reste du monde semblait n'exister que pour elle, juste pour son plaisir. Quelle place de choix elle occupait dans cette voie lactée!

Un beau jour, alors que tout était calme, quelque chose de terrible vint troubler la sérénité de ce spectacle céleste. Subitement, une pluie de météorites commença à marteler le corps de la planète, qui fut de plus en plus meurtri, sans pour autant se détruire. Mais elle se sentait isolée et désemparée face à ces agressions. Elle voulait comprendre ce qui lui arrivait, mais elle n'y parvenait pas. Ce triste événement faussait toute sa perception d'elle-même et de son environnement. Alors, pour faire passer le mal, la planète commença à s'énerver et finit par piquer une effroyable crise volcanique, comme pour montrer qu'elle existait, qu'elle était bien là. Puis, en signe de protestation face à son impuissance à contrôler cet univers, elle déclencha un énorme orage à l'échelle planétaire, provoqua un ouragan, puis un typhon suivi d'un cyclone, et elle finit par noyer toute l'étendue de sa surface. Elle avait tellement pleuré, que c'était le déluge. La planète était ensevelie sous un immense océan et avait uniquement comme points de repère les pics des plus hautes montagnes. Elle se sentait pleine d'amertume et n'en finissait plus de réparer les dégâts de la tempête. Elle broyait du noir, mais les météorites ne lui faisaient plus mal. Ils ne faisaient qu'effleurer la surface de l'eau sans atteindre les profondeurs.

Tout à coup, un astéroïde arrivant à une allure effrénée toucha le point faible de la pauvre planète qui explosa de

souffrance. Il était arrivé au mauvais endroit, au mauvais moment. Une éruption magmatique démesurée et d'un gigantisme incroyable mélangés à l'eau provoqua un cataclysme d'une envergure jamais vue auparavant, causant un véritable big-bang. Cette fois-ci, la surface de la planète allait changer radicalement, et ce, bien malgré elle.

Dans un grondement effroyable, son corps se déchira avec fracas et son sang jaillit de partout avec une violence inouïe. Atteinte au cœur même de ses entrailles, la planète n'eut d'autre choix que de se recroqueviller sur elle-même afin de se protéger. Puis, pour survivre, elle se constitua un mur de nuages qui englobait tout son univers et qui étouffait les feux avec des poussières stellaires. Elle fut alors plongée dans l'obscurité et le froid, dans l'angoisse et la peur. Cet hiver nucléaire ne laissait plus entrer les rayons du soleil pour donner libre cours à la vie. Désespérée, la planète se sentait mal et désespérée, certaine que rien ne serait plus jamais comme avant. Aveuglée par la rage, elle ne voyait pas comment chasser ces nuages toujours plus denses. Par ailleurs, elle avait peur de ne plus revoir ses parents et amis. Elle ne savait plus quoi faire et avait besoin d'aide.

C'est alors qu'une comète à chevelure bleutée, s'étalant sur plusieurs dizaines de millions de kilomètres, vint la frôler, ce qui allait influencer son orbite. Comme par magie, grâce à son champ de force énergétique, elle donna un nouvel élan à la planète. Sans lui faire changer de trajectoire, la comète lui murmura simplement à l'oreille qu'elle avait droit au bonheur, qu'elle n'avait qu'à désirer retrouver ses proches pour les revoir et qu'à ouvrir les yeux pour remarquer à quel point tout pouvait resplendir de lumière dans son firmament. Enfin, elle lui apprit que, pour pouvoir, il faut vouloir et que, même si cela pouvait sembler inutile, la persévérance faisait souvent des miracles extraordinaires. Envoûtée par un regain d'espoir,

la planète décida de laisser retomber la poussière et s'ouvrit de partout pour faire entrer de nouveau la chaleur et la lumière cosmique.

Comme la planète commençait à reprendre des couleurs exceptionnelles grâce à l'étendue de ses arcs-en-ciel et que ses plaies se cicatrisaient peu à peu, elle eut tôt fait de remarquer que son environnement était désormais plus beau et plus merveilleux. À partir de ce jour, elle profiterait davantage des journées ensoleillées, des nuits de perséides, des aurores boréales. Elle ne se sentirait plus jamais seule et triste, car la comète lui avait dit, en repartant, qu'au-delà de la Voie lactée, de l'univers et du cosmos, une infinité d'autres planètes, tout comme elle, vivent des épreuves semblables. Et qu'après un certain temps et de multiples efforts pour se reprendre en main, tout redevient meilleur qu'auparavant²³.

Prolongement suggéré...

Selon vous, quels moyens la planète a-t-elle pris par la suite, pour se protéger d'éventuelles attaques intergalactiques?

Comment se déroule désormais la vie sur la « nouvelle planète »?

LE PONT DE LA RIVIÈRE AUX CARPES

*Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire,
ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez,
ce que vous croyez comprendre, ce que vous voulez comprendre et
ce que vous comprenez, il y a neuf possibilités de ne pas s'entendre!*

SYLVIANNE HERPIN



Sujets abordés :

Manque de communication entre les conjoints
(réinventer sa relation et établir des liens).

Deux coureurs des bois, surnommés Bison ardent et Cheval fougueux, avaient décidé un jour d'unir leurs efforts pour briser leur solitude et jouir ensemble des plaisirs de la vie en forêt, et pour ramener le plus possible de fourrures. Ils s'entendaient à merveille et leur complicité était sans égale.

Or, un jour, pour une raison encore inconnue, la zizanie s'installa entre les deux comparses, et ils durent finalement diviser leur territoire de chasse en deux parties; la rivière aux Carpes servit de séparation.

Ils furent un certain temps sans se parler, mais, bientôt, Bison ardent sentit le besoin d'entrer en contact avec Cheval fougueux. Il construisit alors un pont reliant les deux rives, mais quelle ne fut pas sa surprise de constater, le lendemain, que Cheval fougueux avait détruit son pont, car il n'était pas à son goût.

Quelque temps plus tard, ce fut au tour de Cheval fougueux de vouloir se rapprocher de Bison ardent. Il édifia lui aussi un pont, mais Bison ardent, ne le trouvant pas assez sûr, le démolit à son tour.

Ce manège se poursuivit à plusieurs reprises : ou bien l'un des deux ne faisait pas confiance au pont, ou bien il était mal construit, ou encore il n'était pas au bon endroit, et même parfois le matériel était, soi-disant, inadéquat. Bientôt, l'entassement des débris au milieu de la rivière finit par créer un amoncellement où la végétation s'installa peu à peu.

Découragé par tous ses efforts inutiles, Bison ardent s'était étendu près d'une cascade, lorsqu'il entendit le génie de la rivière lui murmurer que tout n'était pas perdu. En effet, les débris accumulés au centre de la rivière pouvaient servir d'île sur laquelle lui et son compagnon pourraient éventuellement se rejoindre, si chacun érigeait une passerelle à partir de son côté de rivière.

Bison ardent décida donc d'échafauder un nouveau pont, mais uniquement pour accéder à l'île, et il s'y rendait régulièrement pour relaxer et se retrouver. Puis, un jour, il eut la surprise de voir que Cheval fougueux avait lui aussi bâti son pont, afin de relier son côté de rivière à l'île. Ils baptisèrent celle-ci « l'île aux Jaseurs », parce qu'un couple d'oiseaux de cette variété avait élu domicile dans le seul arbre de l'endroit.

Leurs rencontres au milieu de la rivière furent de plus en plus fréquentes, chacun y allant librement par son propre chemin. L'humour et le dialogue étaient au rendez-vous, et une

nouvelle complicité s'installa entre les deux trappeurs. Ils purent ainsi fraterniser et se côtoyer pendant de longues années. Lorsque l'un ou l'autre avait besoin de réfléchir, de se recueillir, de se reposer ou simplement s'il avait besoin de solitude ou encore de se retrouver, il pouvait toujours retourner sur la rive. Plus jamais les ponts conduisant à l'île aux Jaseurs ne furent détruits ²⁴.

Prolongement suggéré...

Selon vous, comment vivent aujourd'hui nos deux trappeurs?

LE DILEMME DE MOTUS

*Le chagrin, c'est comme le ver solitaire :
le tout, c'est de le faire sortir.*

MARCEL PAGNOL



Sujets abordés :

Difficultés de communication dans le couple, affirmation de soi.

Il était une fois un petit animal bien malheureux et très triste; il s'appelait Motus. Tous les jours, il allait jouer dans la forêt avec ses amis Orace et Placide. Ils aimaient bien être ensemble, mais leurs jeux finissaient toujours par une querelle.

Par un bel après-midi de printemps, alors qu'il marchait seul dans la forêt, Motus se sentit très fatigué. Il décida de se reposer quelques instants au pied du vénérable chêne de la forêt. Il commençait à somnoler, quand, tout à coup, l'arbre se mit à lui parler :

« Pourquoi avez-vous cet air abattu, mon ami? » lui demanda le colosse.

Très surpris que cet immense feuillu parle à un minus comme lui, Motus se risqua tout de même à lui raconter les raisons de son malheur :

« Je n'arrive pas à m'entendre avec mes deux amis, Orace et Placide. Même si je fais des efforts pour être gentil avec eux, nous finissons toujours par nous disputer. »

L'arbre écoutait Motus avec attention et il l'observait subtilement du coin de l'œil.

« Je vois que tu es bien intentionné, dit le chêne, mais pourquoi, selon toi, ne parviens-tu pas à t'accorder avec tes deux copains, malgré tous les efforts de chacun ?

– Ils ne m'écoutent pas quand je parle et ils ne comprennent rien à ce que je ressens.

– Mais as-tu au moins essayé de leur expliquer ce que tu vis dans ton cœur ? lui demanda le vieil arbre.

– Non, pas vraiment, car, de toute façon, ils ne comprendraient pas, répondit Motus.

– Tes deux copains ne peuvent pas deviner ce que tu éprouves à l'intérieur de toi, ajouta l'arbre magique. Tu dois t'asseoir avec tes amis et leur parler de tes émotions. Je suis certain qu'à l'avenir, vos jeux se termineront dans la bonne humeur et la concorde.

Motus remercia le grand chêne et lui promit de tenter l'expérience, puis il partit à la recherche de Placide et Orace. Chemin faisant, il se demandait ce qu'il allait bien pouvoir dire à ses deux copains. Comment leur expliquer ce qui se passait dans son cœur quand ils se querellaient. Pourtant, il est beaucoup plus facile qu'on ne le croit de faire part de ses sentiments aux autres ; mais cela, Motus l'ignorait. Il suffit de se faire confiance et de faire confiance à sa petite voix intérieure.

En effet, lorsqu'il retrouva ses amis, Motus n'eut qu'à laisser parler son cœur :

« J'ai de la peine lorsque vous vous moquez de moi, même

si vous ne le faites pas toujours volontairement. Vous m'êtes très précieux, aussi nos querelles me chagrinent énormément. Je pense faire beaucoup d'efforts pour être gentil avec vous deux, et j'aimerais que vous en fassiez autant pour m'accepter tel que je suis. Nous sommes tous les trois différents, et c'est ce qui fait notre charme. Chacun de nous est unique. Il y a des choses que nous aimons et d'autres que nous détestons, et, parfois, nos opinions se contredisent. Mais si nous prenons le temps de nous expliquer et de dire clairement ce que nous ressentons, en nous sentant écoutés sans être jugés, nous pourrons ensuite nous ajuster. Vous êtes mes deux meilleurs amis et je veux vivre avec vous dans l'harmonie, car c'est beaucoup plus agréable. Qu'en dites-vous? »

À la grande surprise de Motus, Orace et Placide lui répondirent que les querelles les affectaient aussi beaucoup et qu'ils ne savaient pas comment corriger la situation.

À partir de ce jour, nos trois amis furent toujours heureux de se retrouver ensemble. Au début, ils avaient de la difficulté à dire « je », mais ils apprirent graduellement à utiliser cette nouvelle façon de s'exprimer.

En laissant parler son cœur, Motus avait libéré ses émotions et permis que la bonne entente revienne entre lui et ses amis ²⁵.

Prolongement suggéré...

Et vous, avez-vous déjà essayé de parler aux autres en disant « je » au lieu de « on », « nous », « les gens », « le monde »?

Tentez donc l'expérience, juste pour voir!

TRIBUNE TÉLÉPHONIQUE

*Si tu as une pomme, que j'ai une pomme et
que l'on échange nos pommes, nous aurons chacun une pomme.
Mais si tu as une idée, que j'ai une idée et
que l'on échange nos idées, nous aurons chacun deux idées.*

BERNARD SHAW



Sujets abordés :

Messages indirects en société, dialogue, ouverture d'esprit.

L'anecdote que je vais vous raconter s'est produit il y a quelques années déjà, alors que les tribunes téléphoniques sur les ondes de la radio étaient encore plus populaires que maintenant.

Dans le patelin où demeurait Placos, la plupart des gens synthonisaient le poste CDIT AM. Au moment du repas était diffusée une émission particulièrement écoutée où chacun pouvait donner son opinion sur toutes sortes de sujets.

Placos était un habitué et, souvent, il prenait un p'tit verre pour se donner du courage avant de téléphoner. Mais, lors de

ses interventions, il mettait souvent les auditeurs bien mal à l'aise, car il portait des jugements de valeur n'ayant souvent aucun rapport avec le sujet en question. Il se permettait aussi d'exprimer ses insatisfactions sur la vie, les politiciens... Mais là où le bât blessait, c'est qu'il pointait hargneusement du doigt ses patrons et surtout ses confrères de travail qui n'appréciaient pas du tout la situation et qui se demandaient bien pourquoi il ne parlait jamais de ses insatisfactions au travail.

Un jour, conscient de la situation, l'animateur lui dit simplement : « Commencez par discuter de la problématique avec les gens concernés et alors vous pourrez me rappeler! » Puis il demanda ensuite à parler hors antenne à Placos. Il lui expliqua en quoi son comportement était négatif. D'abord, il se cachait en profitant de l'anonymat du téléphone et du micro au lieu de s'adresser en personne aux intéressés. Ensuite, non seulement il blessait inutilement les gens autour de lui, mais il ne faisait qu'amplifier les problèmes. Il précisa que rien ne se règle par la hargne et le désaveu et qu'il ne voulait pas participer à cette campagne de diffamation. La solution réside plutôt dans le dialogue...

Par la suite, les appels de Placos se firent très rares et il semblait beaucoup mieux dans sa peau. On raconte que les rapports avec les gens autour de lui devinrent de plus en plus harmonieux...

Prolongement suggéré...

D'après vous, comment se fait-il que l'attitude de Placos ait autant changé par la suite?

PAS SI BÊTE, LE BETTA DE LOULOU

*Il ne sert à rien d'éprouver les plus beaux sentiments,
SI ON NE PARVIENT PAS À LES COMMUNIQUER.*

STEFAN ZWEIG



Sujets abordés :

Expression de ses sentiments, abandon, suicide, deuil.

Cette année-là, Loulou reçut pour sa fête une très belle gerbe de fleurs aquatiques dans un vase rempli d'eau. Elle trouva le cadeau bien joli. Soudain, elle remarqua quelque chose qui bougeait dans l'eau. Quelle ne fut pas sa surprise de voir un magnifique poisson betta évoluant gracieusement autour du bouquet. Elle s'approcha de lui, l'admira longuement et le baptisa Seesea. Elle lui promit de l'aimer et d'en prendre soin. Tous les matins, elle lui souriait, et, avec son doigt, dessinait des formes sur la vitre de l'aquarium de fortune afin d'attirer l'attention de son ami et lui dire des mots doux. Elle avait même réussi à apprendre à le caresser lorsqu'il venait à fleur d'eau, et,

savez-vous, c'est tout un art! Pour montrer sa satisfaction, Seesea faisait des pirouettes de toutes sortes. Parfois il donnait même l'impression de chanter et de crier de plaisir, tellement il appréciait ces moments magiques.

Plusieurs mois plus tard, Loulou commença à délaisser son poisson qui ne comprenait pas ce qui se passait. Elle ne le voyait plus que quelques minutes par semaine et, en plus, pour lui raconter ses problèmes. Loulou continuait d'aimer son poisson, mais désormais habituée à sa présence, elle ne s'en occupait que rarement. Elle préférait faire autre chose de plus captivant. Elle oubliait même parfois de le nourrir et d'ajouter de l'eau dans son vase. De plus, elle avait constaté que les gens autour d'elle s'en occupaient à sa place. Alors, pourquoi s'en mêler!

De son côté, Seesea se sentait de plus en plus abandonné dans son habitacle restreint et s'ennuyait à mourir. Il se laissait aller graduellement : il n'avait plus le goût de manger ni de sourire. Il n'était plus important pour personne. Une douleur insupportable le tailladait intérieurement et, bientôt, il cessa complètement de se nourrir. Un matin, on le retrouva sans vie.

On informa tout de suite Loulou du départ de son ami. Elle était furieuse envers les personnes chargées de prodiguer les soins, parce que, selon elle, elles ne s'étaient pas occupées convenablement de son Seesea. C'est eux qui étaient responsables de la perte de son ami. Au fond, elle connaissait sa part de responsabilités dans cette tragédie. Tout d'un coup, son confident redevenait important pour elle, et elle s'ennuyait déjà de ne plus le voir, mais il était trop tard.

Lentement, la vie reprit son cours, mais Loulou n'arrivait pas à oublier son ami Seesea et elle se sentait coupable de son départ. Une nuit, alors qu'elle somnolait, elle fit un drôle de rêve. Son ami Seesea lui parlait, comme s'il était là, vivant devant elle, dans son bocal:

« Bonjour, petite Loulou, te souviens-tu de moi? Je suis ton ami, Seesea. Pourquoi m'as-tu abandonné aux soins des autres? C'est de toi dont j'avais besoin, nous étions des copains à vie. Il était essentiel pour moi de t'entendre dire que tu m'aimais comme au début, mais tu m'as délaissé, pensant que ma solitude me plaisait. Je t'étais acquis. Mais je n'en pouvais plus de vivre seul dans mon bocal et je t'ai quittée. Maintenant, tu pleures sur ton sort, mais tu ne régleras rien ainsi, mon amie. Au moins, ne commets pas la même bêtise avec d'autres. Peut-être devrais-tu essayer de dire simplement à tes proches combien tu les apprécies et à quel point leur présence t'est nécessaire pour t'épanouir. Ainsi tu te sentiras mieux et tu rendras aussi les autres heureux. Fais de beaux rêves, je t'aime. »

Le songe prit fin doucement. Loulou se réveilla en sursaut et cria : « Seesea, je t'aime! », puis elle se rendormit.

Le lendemain matin, Loulou se souvint de sa vision nocturne et partit directement voir ses parents, ses frères, ses sœurs et ses amis pour leur dire à quel point elle était chanceuse de les connaître, qu'elle les estimait grandement et que, par-dessus tout, elle les aimait.

Depuis ce jour, Loulou repense souvent au message de Seesea et elle ne manque pas une occasion de redire à ses proches l'importance qu'ils ont pour elle et combien elle les affectionne.

Prolongement suggéré...

Auriez-vous un autre conseil à donner à Loulou afin qu'elle soit encore plus heureuse?

FARDO, LE PETIT MOINEAU

C'est un excellent consolateur que celui qui a lui-même besoin d'être consolé.

CHEVALIER DE BRUIX



Sujets abordés :

Difficultés à se confier ou à consulter.

Fardo était un petit moineau joyeux et très enjoué. Libre, il pouvait voler à sa guise tous les jours. Cette activité lui procurait un immense bonheur, car il pouvait ainsi effectuer toute une panoplie d'acrobaties avec ses compères les moineaux qui l'adoraient. Fardo était perçu comme un oiseau généreux, attentionné, patient, en plus de respirer la joie de vivre.

Pourtant, Fardo était comme ses amis qu'il écoutait souvent parler de leurs problèmes. Lui aussi trouvait parfois la vie bien difficile à supporter, mais il n'en parlait jamais, se contentant de consoler ses amis et de les rassurer. Toutefois, il se sentait de plus en plus fatigué, sans raison apparente. Il con-

tinua néanmoins à vaquer à ses occupations, négligeant le poids qui pesait chaque jour un peu plus sur ses épaules. Un soir, alors qu'il revenait paisiblement vers le nid familial après une journée fort mouvementée, une immense fatigue l'affligea, et le lendemain matin, à son réveil, un énorme sac à dos était mystérieusement apparu sur son dos, mais il se sentait incapable de l'enlever par lui-même.

Alors que les jours passaient, il devenait de plus en plus malheureux. En effet, voler était devenu une tâche très ardue plutôt qu'un passe-temps fort apprécié. Incapable d'ôter son sac, il réussissait difficilement à suivre le battement d'ailes de ses amis ou de ses parents. De jour en jour, il s'éloignait de sa passion et de tous les oiseaux qui l'entouraient et l'appréciaient. Par le fait même, sa liberté était brimée. Fardo vivait un profond désespoir.

Quelques semaines plus tard, alors qu'il survolait tant bien que mal la vallée, il s'égara. Désarmé, il s'arrêta au pied d'un gros arbre centenaire pour réfléchir et tenter de se réorienter.

Soudain, surgissant de nulle part, le roi de la forêt fit son apparition. Très gentiment, il s'adressa à Fardo :

« Petit moineau, que fais-tu là, assis au beau milieu de la forêt?

— Je suis perdu! » pleurnicha Fardo.

Et prenant une grande respiration, il raconta le malheur qui s'abattait sur lui :

« Je suis très triste, car ce fichu sac à dos m'empêche de m'amuser avec mes amis et de voler librement. Depuis ce fameux soir où il est apparu sur mon dos, je me sens étouffé et, surtout, privé de ma liberté! »

Le roi demanda alors :

« Mais que s'est-il passé ce soir-là? »

Fardo raconta du même souffle sa mésaventure au mysté-

rieux inconnu. Tout à coup, il réalisa qu'au fur et à mesure qu'il ouvrait son cœur et qu'il dévoilait ses sentiments, son sac se vidait peu à peu, puis il se délesta complètement. Délivré de son fardeau et se sentant plus léger, il reprit le chemin du nid familial en sifflotant un air joyeux, ayant hâte de retrouver ses bonnes vieilles habitudes. Dès le lendemain, il retourna à ses activités de haute voltige qu'il aimait tant pratiquer.

Aujourd'hui, lorsque Fardo sent revenir ce poids sur son dos frêle, il repense au roi de la forêt. Ainsi, il parvient plus facilement à vider son sac auprès d'une oreille attentive ²⁶.

Prolongement suggéré...

Fardo pourrait-il utiliser un autre moyen afin de vider son sac à dos en cas de besoin?

GÉDÉON LE PIGEON

*Personne ne se lasse d'être aidé.
L'aide est un acte conforme à la nature.
Ne te lasse jamais d'en recevoir ni d'en donner.*

MARC-AURÉLE



Sujet abordé :

Hésitation à consulter en relation d'aide.

Comme tous les matins, Gédéon s'en allait au boulot. En fait, notre ami occupait le poste tant convoité de pigeon voyageur pour la plus prestigieuse des compagnies du canton : Pigeon Express. Même s'il avait la réputation d'être un employé solitaire, Gédéon était apprécié de tous ses collègues de travail, notamment pour sa rapidité hors du commun. D'ailleurs, cette dernière qualité lui avait déjà valu le titre d'employé du mois.

Un beau jour, on confia à Gédéon une mission des plus spéciales. Son patron, monsieur Aiglus, lui demanda de livrer

trois documents dans trois succursales différentes de la compagnie Chatouille, et ce, dans un très court délai. Chacune se trouvant à des coins opposés de la ville, monsieur Aiglus avait choisi Gédéon en raison de son merveilleux sens de l'orientation.

Fier, Gédéon était valorisé par la confiance que lui témoignait son patron. Sur la piste de décollage, Gédéon arborait un sourire radieux, dans ses yeux scintillaient des étoiles et il se sentait léger comme l'air. Après avoir effectué les préparatifs d'usage, Gédéon prit son envol, telle une fusée se dirigeant droit vers la lune.

Conscient du sérieux de sa mission, Gédéon prit la précaution de bien boucler son sac, pour ne pas perdre les documents. La première livraison devait avoir lieu au 16^e étage d'un édifice se trouvant sur la rue des Papillons. Gédéon connaissait cette adresse pour y être allé à maintes reprises. Une fois là-bas, il se posa sur la piste... un atterrissage de pro, tout en douceur, sans l'ombre d'une difficulté. Notre pigeon voyageur sortit de son sac le précieux courrier et le remit à la responsable.

Aussitôt fait, le voilà reparti en direction de la seconde adresse, sise au 20^e étage d'un immeuble de la rue des Libellules. N'étant plus certain de la direction à prendre, Gédéon s'arrêta pour consulter son plan de la ville, qu'il avait toujours à portée de main dans son sac. Il repéra la rue des Libellules dans le nord de la ville.

Avant de repartir, Gédéon remarqua que le ciel se couvrait. De gros cumulus gris et menaçants voilaient le soleil et plongeaient la ville dans l'obscurité. « Je crois qu'il va y avoir une averse, je dois me dépêcher si je ne veux pas être trempé! » pensa-t-il. En un instant il arriva dans la rue des Libellules. Il remit le document au réceptionniste et il repartit à toute vitesse vers sa dernière destination, au 3^e étage de l'édifice principal de la rue des Condors. Mais ne connaissant pas cet en-

droit, il se posa sur un lampadaire pour consulter encore une fois sa précieuse carte. Après avoir cherché et cherché encore, tourné sa carte dans tous les sens et avoir regardé dans toutes les directions, Gédéon ne parvint pas à dénicher la fameuse rue indiquée sur l'enveloppe. Il en conclut rapidement qu'elle était nouvelle et que, pour cette raison, elle n'était pas encore inscrite sur la carte de la ville.

Entre-temps, la pluie s'était mise à tomber. Gédéon décida de partir à la recherche de la rue des Condors, et ce, même s'il ignorait où elle se trouvait. Il survola la ville à la vitesse de l'éclair, mais il ne parvint pas à dénicher l'adresse indiquée.

Exténué, trempé jusqu'aux os et complètement désespéré, Gédéon tenta de trouver une solution à son problème. « De quelle façon pourrais-je repérer cette adresse? » se questionna-t-il. Voyant le temps filer, il s'arrêta aux abords d'une fontaine pour boire un peu d'eau. Il se fit alors aborder par un magnifique caniche prénommé Cachou qui se reposait non loin de là.

« Est-ce que je me trompe en disant que tu sembles carrément désespéré? »

— Pas du tout », rétorqua Gédéon qui lui expliqua l'origine de son désarroi. Cachou lui conseilla alors d'aller demander à Bernie, le Saint-Bernard, chauffeur de taxi, qui connaissait les moindres recoins de la ville.

Trouvant l'idée de Cachou fort astucieuse, Gédéon le remercia de son précieux conseil et partit trouver Bernie.

« Bonjour, Bernie, j'ai réellement besoin d'aide! » s'exclama Gédéon.

— Que puis-je pour toi? rétorqua le Saint-Bernard en avalant son dernier biscuit.

— Je n'arrive pas à trouver la rue des Condors et je dois y livrer un document très important. De plus, j'ai déjà perdu beaucoup de temps à chercher.

— C'est normal, c'est une nouvelle rue et elle n'est pas encore inscrite sur la carte de la ville. Elle se situe tout juste derrière le poste de police. La prochaine fois, n'hésite pas à venir me consulter, de cette façon, cela t'évitera de tourner en rond et d'accumuler du retard dans tes livraisons. Ça me fera plaisir de t'aider.

— Merci infiniment, Bernie, ton aide m'est très précieuse. Je me souviendrai de ton offre. Au revoir! »

Gédéon s'envola en direction du poste de police et trouva rapidement la rue des Condors, telle qu'indiquée par le chauffeur de taxi. Il effectua sa dernière livraison, puis retourna voir son patron pour lui expliquer ce qui lui était arrivé. Monsieur Aiglus ne lui tint pas rigueur de ce retard et en profita pour le féliciter pour sa débrouillardise avant de lui dire ceci :

« Tu sais, Gédéon, tout le monde a besoin d'aide un jour ou l'autre. Tu dois plutôt agir en allant chercher du support lorsque c'est nécessaire. »

À partir de ce jour, notre ami Gédéon se promet de demander la collaboration de ses proches ou de spécialistes dans l'exécution de son travail, et même dans sa vie personnelle²⁷.

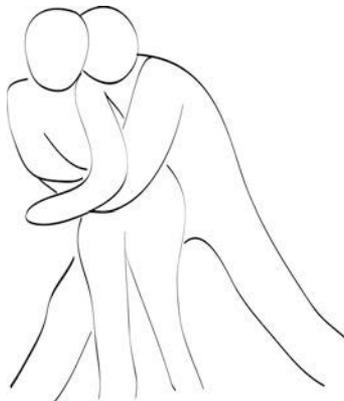
Prolongement suggéré...

Pourriez-vous donner un autre conseil à Gédéon?

NAPOLÉON ET CLÉOPÂTRE

*La jalousie est un monstre qui s'engendre de lui-même
et naît de ses propres entrailles.*

WILLIAM SHAKESPEARE



Sujets abordés :

Jalousie, chantage affectif, manipulation, possessivité.

La bétailière s'engageait maintenant dans l'entrée principale du ranch Liberty. Cléopâtre savait qu'elle n'en avait plus pour longtemps à supporter la chaleur et la poussière qui l'enveloppaient, mais elle savait aussi que, dans quelques instants, elle se retrouverait devant Napoléon. Elle était très anxieuse en pensant à l'accueil qu'il ne manquerait pas de lui réserver...

Le fourgon à chevaux recula doucement dans l'enclos et le jockey vint ouvrir les portes pour laisser sortir la pouliche. Il lui donna gentiment une tape sur la fesse gauche en lui disant : « Tu as fait du bon travail, ma jolie! À demain! »

Elle se dirigea alors vers Napoléon qui l'attendait, impassible.

ble, au fond de l'enceinte. L'étalon l'accueillit froidement, en lui posant ironiquement la question :

« Tu t'es bien amusée ? »

— Tu sais très bien que cette course n'était pas un amusement, répliqua Cléopâtre, l'angoisse au cœur. J'ai tout fait pour gagner. »

Sans autre commentaire, elle se dirigea vers le box qu'ils partageaient ensemble depuis plusieurs années. Puis, elle camoufla sa tête dans une botte de foin, faisant semblant de manger, et y déversa ses larmes.

Depuis un certain temps, l'atmosphère de l'écurie était de plus en plus lourde et difficile à supporter. Le comportement de Napoléon avait peu à peu changé à l'égard de Cléopâtre. Elle ne lisait plus dans son regard l'admiration d'autrefois. Il n'appréciait plus qu'elle se fasse lisser ou tresser sa magnifique crinière par son fidèle jockey; ou encore qu'elle arbore fièrement ses médailles gagnées au cours de compétitions ou lors de salons d'exposition, alors que lui s'éreintait au dur labeur de la ferme. Il lui reprochait sans cesse ses nombreux départs et ses comportements, et il échafaudait des scénarios de toutes sortes.

Elle ne savait plus comment agir avec ce compagnon qu'elle aimait et admirait beaucoup malgré tout. Elle s'inquiétait surtout de son agressivité envers elle et de ses excès de colère de plus en plus fréquents. Pourtant, elle se souvenait des bons moments de leur union, des balades en forêt sous un ciel étoilé, des discussions interminables sur toutes sortes de sujets, des merveilleuses baignades dans la rivière et toutes ses attentions.

De son côté, Napoléon sentait bien que rien n'était comme avant, que sa confiance envers Cléopâtre s'était effritée graduellement, mais il ne comprenait pas ce qui lui arrivait. La situation et ses réactions, inconnues de lui jusque-là, le désespéraient.

Un jour, le jockey de Cléopâtre, qui s'était enlisé avec son automobile dans un marécage voisin, vint chercher Napoléon pour l'aider à s'en sortir, ce qui fut fait en quelques instants. Le jockey, bon connaisseur du langage des chevaux, le remercia et saisit l'occasion pour lui dire que la situation l'inquiétait.

Napoléon lui confia alors avec tristesse son désarroi et son impuissance. « Tu sais, dit le jockey, j'ai souvent vu Cléopâtre raconter aux autres que son travail ne pouvait se réaliser sans ton généreux support. Tu lui as appris plein de trucs et de cabrioles. Elle répète, à qui veut l'entendre, qu'elle t'a choisi pour ta force, ton autonomie et ton habileté aux travaux de la ferme. Elle ne cesse de vanter ton courage et ta gentillesse. Pour obtenir de bons résultats, elle a besoin de ton soutien et de ta sécurité. Si votre relation continue de se détériorer, tu risques de la perdre... Parle-lui! Discute avec elle! »

La nuit suivante, Napoléon réfléchit longuement aux paroles du jockey et, au chant du coq, il réveilla sa compagne pour partager le fruit de ses réflexions.

À la suite de cette discussion, Napoléon changea ses comportements et reprit de plus en plus confiance en lui. Cette nouvelle attitude se répercuta sur Cléopâtre, toujours très fière de son étalon.

Prolongement suggéré...

Notez quelques comportements que Napoléon modifia pendant les semaines et les mois suivants.

DELPHINE ET DAUPHINOIS

*La véritable intimité est celle qui permet
de rêver ensemble avec des rêves différents.*

JACQUES SALOMÉ



Sujets abordés :

Dépendance affective, chantage, peur de la solitude,
perte d'autonomie, perte d'identité.

Dans un pays tropical, imaginez un immense aquarium de réputation internationale. Jeunes et moins jeunes venus des quatre coins du monde s'y bousculaient pour apprécier les prouesses des mammifères marins ayant élu domicile à cet endroit. Dauphins, baleines, otaries et phoques se partageaient quotidiennement la vedette, au grand bonheur des spectateurs.

Parmi tous ces animaux, deux dauphins, Delphine et Dauphinois, retenaient l'attention des visiteurs tant leur spectacle était époustouflant. Couple dans la vie comme sur scène, ils avaient mis des années d'efforts, avec leur entraîneur, pour

monter divers numéros de haute voltige. Danses, pirouettes, cascades et sauts périlleux, rien n'était à leur épreuve. Fort expérimentés, ils faisaient courir les foules et étaient acclamés par tous.

Malgré leur succès, Dauphinois avait toujours eu l'impression que les foules se déplaçaient pour admirer sa partenaire. « Après tout, se disait-il, elle est l'auteure de la plupart des numéros et, ne l'oublions pas, elle a le feu sacré pour le spectacle. Moi, je ne suis là que pour la mettre en valeur. » Cette seule pensée le stimulait à poursuivre, en dépit de sa lassitude face à tout ce cirque.

En effet, depuis quelques mois, Dauphinois ne rêvait que d'une chose : se faire dorer au soleil toute la journée dans son enclos en compagnie de son amoureuse. « Cette pensée est fort légitime après avoir travaillé avec autant d'acharnement toutes ces années », se disait-il. Toutefois, il se garda bien de partager cette idée avec Delphine de peur d'assombrir son bonheur, elle qui ne vivait que pour la scène. « De toute façon, pensa-t-il, Delphine rêvera aussi un jour à une retraite bien méritée. »

Un soir, alors que le couple rentrait dans son enclos après une longue journée de travail, Dauphinois remarqua que son amoureuse semblait fort préoccupée. Quelque peu inquiet, il questionna Delphine pour savoir ce qui la tourmentait. Hésitante, elle finit par lui dire qu'elle se sentait maintenant prête à développer un numéro seule, car, selon elle, ils avaient exploité toutes les facettes de leur spectacle en duo. Cette révélation eut l'effet d'une bombe sur Dauphinois. Tout s'écroula autour de lui. Il était certain que Delphine le considérait comme un moins que rien et qu'elle ne l'aimait plus, tout simplement. Dans un élan de désespoir, il la supplia d'oublier son projet. Cependant, Dauphinois s'aperçut qu'il était trop tard, car elle avait déjà approché de nouveaux entraîneurs.

Dans les jours suivants, Dauphinois resta complètement léthargique. Il perdit l'appétit et ne fut même plus en mesure de travailler. Il passait ses journées dans son enclos à se demander ce que Delphine n'aimait pas chez lui pour en arriver à faire un tel choix.

Par un beau matin ensoleillé, alors que Dauphinois était perdu dans ses pensées, Rorqual, la baleine, vint lui rendre visite à la demande de Delphine, inquiète de l'état de son partenaire. Content de trouver une oreille attentive, Dauphinois raconta à Rorqual l'origine de son désarroi. Doyenne de l'aquarium, elle l'écouta sans broncher avant de lui répondre ceci :

« Tu sais, Dauphinois, j'ai connu une situation similaire, il y a de cela plusieurs années. Tes interrogations sur l'amour que Delphine te porte sont légitimes et ton désespoir face au changement de travail est tout à fait normal. Toutefois, je crois que ta compagne a pris une bonne décision, car elle sera profitable pour vous deux. »

Consterné par les propos de Rorqual, Dauphinois n'y comprenait rien et il regardait son amie la baleine d'un air interrogateur.

« En effet, poursuivit Rorqual, si Delphine prépare un nouveau numéro, tu auras tout le temps de monter, toi aussi, ton propre spectacle. En mettant à profit ta grande expérience de la scène et ton talent, tu apprendras ainsi à davantage te connaître et tu exploiteras ton potentiel au maximum. En outre, tu retireras une grande fierté d'avoir, tout seul, accompli quelque chose. Enfin, pense également au plaisir que tu auras de retrouver ta compagne le soir venu à la suite d'une journée de travail bien remplie et à tout ce que vous aurez à vous raconter. »

Après avoir partagé toute la richesse de son expérience de vie avec Dauphinois, Rorqual souffla un énorme jet d'eau par ses événements en guise de salutation et s'en retourna dans son bassin.

À la suite de cette rencontre fort intéressante, Dauphinois prit conscience qu'il s'était un peu oublié au cours de toutes ces années, préférant donner la priorité aux besoins de Delphine dans l'unique but de la rendre heureuse. De cette façon, il croyait pouvoir la garder à ses côtés éternellement. Toutefois, il se rendait bien compte qu'il n'était maintenant plus lui-même et que, le soir venu, lui et son amoureuse n'avaient plus rien à se dire. Dauphinois en vint à la conclusion que Delphine avait pris une sage décision.

Les mois suivants, Dauphinois redoubla d'ardeur pour mettre au point un nouveau numéro vraiment à son image. Ce spectacle connut un succès prodigieux. Delphine rayonnait de bonheur à la vue de son partenaire heureux, fier et avec des projets plein la tête. Elle avait retrouvé le Dauphinois d'autrefois, celui qui respirait la joie de vivre.

Prolongement suggéré...

Imaginez l'évolution des relations entre Delphine et Dauphinois dans les mois et les années suivantes.

LE GRAND SAFARI

*Moins notre bonheur est dans la dépendance des autres
et plus il vous est aisé d'être heureux.*

MARQUISE DU CHÂTELET



Sujets abordés :

Dépendances (cybersexe, drogues, jeux), compulsivité, exhibitionnisme ou voyeurisme, double vie, inconscience devant certaines situations.

La jungle africaine est renommée pour ses célèbres safaris-photos qui servent à immortaliser des paysages extraordinaires, des cours d'eau magnifiques et la diversité des animaux.

Il paraît que les chimpanzés sont particulièrement recherchés pour la décontraction de leur allure, l'excentricité de leurs pirouettes et leur attitude désinvolte.

Bercy est l'un d'eux. Dès le départ, il fut intrigué par tous ces gens qui se camouflaient dans la jungle, afin d'immortaliser, sur la pellicule, ses moindres mouvements. Au début, se

sentir ainsi épié l'agaçait; ces étrangers ne le connaissaient pas et lui non plus ne les avait jamais vus. Cependant, il commença à trouver amusant d'être ainsi photographié et il prit davantage de plaisir à déambuler et à faire des cabrioles de toutes sortes devant ces spectateurs avides de sensationnel. Il se levait même la nuit pour aller parader devant les téléobjectifs qu'il avait remarqués, ici et là, grâce à d'intenses petites lumières rouges qui clignotaient et se déplaçaient avec délicatesse dans l'obscurité.

D'autres chimpanzés des forêts voisines avaient, eux aussi, été attirés et avaient pris goût à cette attraction spéciale, si bien que Bercy se fit de nouveaux amis qu'il côtoyait régulièrement lors de ses balades.

Il en vint même à ne plus prendre ses repas en famille et à délaisser ses tâches quotidiennes. En outre, il se laissa séduire par certaines guenons à l'attitude fort accueillante.

Pendant plusieurs semaines, Bercy continua ce manège, préférant cette vie parallèle à la douceur du foyer. Malgré lui, il retirait une satisfaction très spéciale de ce genre de vie, si bien qu'il poussa plus loin l'exploration de cette avenue inconnue de lui, jusqu'à tout récemment.

Bientôt, il se sentit piégé par son imprudence; toutes sortes de sentiments l'habitaient et il était de plus en plus isolé, car sa famille le fuyait et ses « nouveaux amis » vivaient à peu près le même dilemme que lui.

Que faire?

Bercy décida de se retirer quelque temps dans la caverne de la montagne sacrée pour réfléchir à la situation et passa sa vie en revue. Après avoir fait le point, il se rendit compte que cette mascarade n'était qu'illusion et qu'il devait se ressaisir s'il voulait regagner l'amour et l'affection des siens avant qu'il ne soit trop tard. Il décida donc d'arrêter cette aventure qui avait pris une ampleur considérable.

Pendant quelque temps, Bercy a eu besoin d'aide pour retomber sur ses pattes, mais il savait où aller chercher le support adéquat.

Par la suite, on revit à l'occasion, dans quelques magazines, des clichés de Bercy pris lors de grands safaris de renommée internationale.

Prolongement suggéré...

Selon vous, où Bercy est-il allé chercher de l'aide?

De quels moyens s'est-il servi pour se reprendre en main?

LA REINE ET LE CHÊNE

*Aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre,
c'est regarder ensemble dans la même direction.*

SAINT-EXUPÉRY



Sujets abordés :
Contrôle, dépendance.

Dans une région mystérieuse, au bord d'une rivière, s'était installée, un jour, une colonie de fourmis. La reine dirigeait ses troupes avec enthousiasme et chacune travaillait hardiment, sous le signe du plaisir, de la détente et de la coopération. Par un soir très pluvieux du mois d'août, la reine quitta le nid pour une escapade bien méritée. De retour au bercail, après une nuit merveilleuse, elle se rendit compte que la fourmilière avait été inondée. Quel malheur! Elle était totalement désemparée, car elle avait peu de temps pour tout reconstruire avant la saison froide.

Tout près de là, se trouvait un gros chêne solitaire. Ayant

assisté à la scène, il désirait aider la reine. Pour cela, il lui proposa de venir creuser les galeries souterraines à l'abri de ses nombreuses racines. « Ainsi, lui disait-il, je pourrai te protéger de la pluie, des chauds rayons du soleil, des oiseaux et de tout ennemi potentiel. » Prise par le temps, elle accepta la proposition. Notre arbre prenait son rôle à cœur. Il aurait voulu faire plus, mais il ne savait guère comment.

Alors que la reine se reposait un soir de pluie torrentielle, il vit de nouveau une mare d'eau se former près de son nid. Un grand frisson lui parcourut le tronc, faisant tomber quelques feuilles de l'extrémité de ses branches. En se logeant à l'entrée de la fourmilière, l'une d'elles la protégea du déluge. Le chêne comprit alors qu'en plus grand nombre, elles pourraient protéger sa reine et chacune serait comme une marque d'affection.

Le lendemain, la reine sortit de son nid et aperçut un immense tas de feuilles tout autour de la fourmilière. Sur le coup, elle dut s'accommoder de la situation, mais son travail de construction devenait de plus en plus ardu, car elle devait contourner bien des obstacles. De son côté, croyant bien faire, le chêne continuait son rôle de protecteur en laissant tomber de plus en plus de feuilles sur le sol, si bien que la reine se sentait graduellement envahie. Une fois les galeries construites, elle devait désormais enlever l'amas de feuilles à l'entrée du tunnel pour pouvoir construire un dôme avant l'arrivée de l'hiver et emmagasiner des réserves de nourriture pour affronter la saison morte. Elle et ses compagnes besognèrent d'arrache-pied, chaque feuille devenant une épreuve de plus à surmonter. Son chêne, qui l'avait si bien aidée, était devenu une énorme contrainte. La reine parvint malgré tout à ses fins.

Puis, un tapis de neige recouvrit le sol. Pendant l'hiver, la reine réfléchit à la situation. Au printemps, quand le sol dégela et que la vie reprit son cours, elle sortit de son nid, suivie

de ses ouvrières. Son gros chêne l'attendait, le sourire aux lèvres. Après lui avoir fait la bise, elle l'avisa qu'étant donné les circonstances, elle allait reconstruire une autre fourmilière. Elle lui expliqua qu'elle comprenait très bien ses intentions positives, mais qu'elle déménagerait à proximité, juste assez loin pour ne plus être envahie par son feuillage. Ainsi, leur amitié pourrait continuer à se développer.

Prolongement suggéré...

Imaginez ensuite les relations entre la reine et le chêne.

L'ANGE SÉRAPHINO

*Il se sentait si seul dans le désert que parfois
il marchait à reculons pour voir quelques traces devant lui.*

HORTENSE ILOU



Sujets abordés :
Solitude, bien-être intérieur.

Il était une fois, quelque part au-dessus des nuages, un petit ange du nom de Séraphino. Dans les cieux où vivait notre messager divin, tous les anges possédaient de grandes ailes d'un blanc très éclatant, et ils flottaient gracieusement dans cet espace infini. La splendeur et l'éclat de leurs ailes témoignaient de leur sentiment de bien-être. Cependant, celles de Séraphino étaient si atrophiées et si ternes qu'il pouvait à peine voler. En fait, il se sentait bien seul, car toute sa famille demeurait encore sur la terre. Ne voyant que solitude et ennui, il se repliait doucement sur lui-même, n'avait plus d'amis et ne faisait plus aucune ac-

tivité, malgré les invitations répétées de tous les anges autour de lui.

Un matin, alors qu'il se dirigeait vers son endroit préféré, il rencontra l'ange Angélie. Arborant des ailes étincelantes, elle sifflait et chantait, bref, elle semblait très gaie. Lorsqu'elle croisa Séraphino, elle le salua jovialement, lequel répliqua par un grondement étouffé. Étonnée, Angélie lui souhaita tout de même une bonne journée, puis reprit son chemin.

Assis sur son nuage, les deux coudes appuyés sur ses genoux, Séraphino songea longuement à Angélie. Il ne pouvait que l'envier. Selon lui, elle avait tout pour être heureuse : une famille auprès d'elle et de nombreux amis.

Plus tard, en fin de journée, tout en poursuivant ses réflexions, Séraphino reprit le chemin du retour. Il croisa de nouveau Angélie. Cette fois, elle s'approcha de lui et lui adressa la parole : « Quelque chose ne va pas ? » Séraphino n'avait pas envie de répondre ; il croyait fermement qu'Angélie ne pouvait comprendre son malheur et sa tristesse. Timide, il détourna donc le regard, fixa la planète terre et lui répondit avec froideur : « Tu ne peux comprendre ce que je vis... »

Très déçue par la réaction du petit ange malheureux et sachant ce qu'il vivait, Angélie l'invita à s'approcher : « Tu sais, petit ange, ce n'est pas parce que je vis des choses différentes de toi que je ne peux pas comprendre. »

À la suite de ces paroles, Angélie invita Séraphino à jeter un coup d'œil à ses ailes. À son grand désarroi, il constata que l'une d'elles était entaillée à plusieurs endroits. Angélie ajouta :

« Sais-tu ce que cela signifie ? Cela veut dire qu'en fait, moi aussi, il m'arrive d'être triste et de me sentir seule. Mais, dans ces moments, j'exprime mes sentiments et mes émotions, je parle à un ami ou à quelqu'un qui sait m'écouter.

Ainsi, je peux préserver l'éclat de mes ailes et m'apaiser inté-rieurement. »

Séraphino répliqua :

« C'est facile pour toi, car tu possèdes de nombreux amis. Moi, je n'en ai aucun! »

Angélie renchérit :

« Tu sais, il y a toujours quelqu'un prêt à nous écouter, il suffit de regarder autour de soi. Saint Pierre a même fait installer une ligne miraculeuse et, sur ces ondes, quelqu'un est là pour parler et écouter. »

Puis, elle ajouta d'une voix douce :

« Ne suis-je pas ton amie? »

Angélie prit alors la main de Séraphino et l'amena s'asseoir près d'elle sur un petit cumulus. Sur ce nuage, Séraphino et Angélie discutèrent longuement sur les efforts à faire pour meubler la solitude, et sur la possibilité d'être heureux malgré tout.

Lorsque le temps fut venu de franchir les portes du Paradis pour aller dormir, Séraphino vola jusqu'à son nuage, les ailes déjà plus déployées, et s'endormit paisiblement ²⁸.

Prolongement suggéré...

Selon vous, quels conseils Angélie a-t-elle donnés à Séraphino afin de meubler sa solitude?

ALEXIS, LE COUREUR SOLITAIRE

*L'ambition est un sentiment extrêmement noble,
ce qui le pervertit, c'est l'obsession.*

NICOLE KIDMAN



Sujets abordés :

Compulsivité, comportements obsessionnels, dépendances.

Lorsqu'il était tout jeune, Alexis s'ennuyait beaucoup et se sentait souvent triste. Il n'avait pas vraiment d'amis avec qui il pouvait s'amuser et échanger. Alexis se considérait différent des autres jeunes de son âge. Il souhaitait améliorer son sort, mais ne savait trop quoi faire pour y parvenir jusqu'au jour où... il découvrit la course à pied.

La pratique de ce sport, qui était un passe-temps au début, devint vite la principale activité de notre ami. Alexis appréciait grandement cet exercice physique, car il n'avait besoin de personne pour le pratiquer. Il pouvait courir quand bon lui semblait et à ses endroits préférés. En outre, cela lui

faisait oublier tous ses tracas. En effet, lorsqu'il partait courir très tôt le matin aux abords d'un boisé verdoyant, ses préoccupations s'envolaient, car il s'intéressait uniquement aux merveilles de la nature. Entendre le chant des oiseaux et sentir la brise matinale lui caresser le visage le comblaient d'aise.

Étant donné que la course à pied lui procurait un bien-être revivifiant, il prit un jour la décision d'organiser son quotidien de manière à mieux pratiquer son sport préféré. Ainsi, il modifia ses habitudes alimentaires pour améliorer ses performances, il décida de se coucher très tôt le soir pour être en plus grande forme le lendemain et de se lever aux aurores pour disposer de plus de temps pour courir avant d'aller travailler. Alexis investit beaucoup d'argent pour s'acheter les meilleurs souliers et pour s'abonner à diverses revues traitant de cette discipline. Il se dota aussi d'une antenne parabolique afin de pouvoir capter toutes les chaînes de télévision diffusant les marathons d'un peu partout dans le monde.

Avec tous ces changements, Alexis était devenu un coureur très performant, ce qui lui permettait de parcourir des distances de plus en plus longues. Il s'enticha tellement de cette activité, qu'il décida de courir aussi le soir, au retour de son travail.

Après quelques mois à cette cadence effrénée, Alexis commença à avoir mal aux genoux, puis la douleur irradiait lentement vers son dos. Graduellement, les malaises s'accroissent, de telle sorte que, bientôt, notre ami Alexis eut mal partout. Mais cette douleur l'empêchait surtout de faire ce qu'il aimait le plus au monde. Forcé d'arrêter quelque temps, son humeur changea et il devint de plus en plus malheureux, n'ayant plus d'objectifs à atteindre.

Un jour, alors qu'il était cloué sur son lit, accablé par la douleur, il tenta de se changer les idées en regardant la télévision. Agressif, il « zappait » continuellement, car rien ne l'in-

téressait, jusqu'à ce qu'un message publicitaire attire son attention. Un club de loisirs organisait différentes activités pour les personnes seules. On proposait des sorties en groupe, telles que l'escalade en montagne, l'équitation, la planche à voile, le camping, le golf, les pique-niques en forêt. Cette publicité piqua la curiosité de notre ami Alexis qui, jusqu'à maintenant, n'avait jamais songé à faire autre chose que de la course à pied. L'idée lui plut, car toutes les activités s'effectuaient en groupe, ce qui lui permettrait de rencontrer des gens nouveaux, lui qui se sentait très seul depuis si longtemps. Enfin, la multiplicité des disciplines ne ferait certes pas de lui un professionnel dans toutes les catégories, mais cela l'amènerait à découvrir d'autres centres d'intérêt et à développer d'autres aptitudes.

Peu de temps après sa remise sur pied, Alexis prit la sage décision de téléphoner. Il souhaitait obtenir des informations afin de participer aussitôt que possible aux activités du groupe.

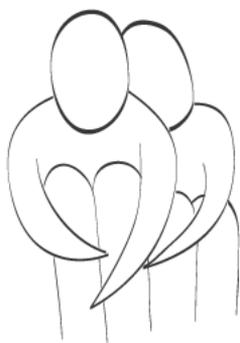
Prolongement suggéré...

Pourriez-vous dresser un portrait d'Alexis, un an plus tard?

GRAZIELLA LA GAZELLE

Une justice inspirée par la pitié porte préjudice aux victimes.

LE TALMUD



Sujets abordés :

Abus sexuels, agressions.

Dans les steppes de l'Afrique orientale vivait une mignonne petite gazelle prénommée Graziella. Avec ses longues pattes effilées, ses grands yeux noirs, son museau allongé et son pelage très brillant, elle était fort élégante. Cette antilope aimait parcourir les vastes plaines du Serengeti.

Malheureusement, Graziella ne pouvait pas courir autant qu'elle le désirait, car elle s'essouffait rapidement. En effet, affligée d'une grave maladie à sa naissance, elle souffrait de problèmes pulmonaires importants. Toutefois, elle s'était toujours promis que rien ne l'empêcherait de gambader tous les jours sous les chauds rayons du soleil.

Comme notre amie Graziella était très timide, elle préfé-

rait, et de loin, se promener seule plutôt qu'avec les siens qui se déplaçaient toujours en groupe. Ainsi, elle pouvait aller où bon lui semblait. De plus, gambader en solitaire lui permettait de respecter le rythme qui convenait à son état de santé.

Cette façon de faire peu orthodoxe ne plaisait guère à Gazou, le chef de bande, qui voulait protéger Graziella. À plusieurs reprises, il avait tenté de la convaincre de demeurer avec le groupe des gazelles, mais elle en avait toujours fait à sa tête. Pourtant, Graziella savait qu'elle courait de grands risques en agissant ainsi, et Gazou se faisait un devoir de le lui mentionner chaque fois qu'il la voyait. Il s'évertuait notamment à lui rappeler que presque tous les animaux de la steppe se délectaient rien qu'à l'idée de faire un grand festin composé d'antilopes. Gazou craignait, entre autres, que l'inexpérience de Graziella ne la conduise à s'aventurer dans des secteurs peuplés de lions, de zèbres, de hyènes et de léopards. Tous n'attendaient que ça pour combler leur faim. De plus, Gazou s'inquiétait de la mauvaise santé de Graziella. En se promenant seule, elle ne pouvait compter sur l'appui des siens pour la secourir en cas d'insuffisance respiratoire.

Malgré tous ces grands discours, Graziella continuait de gambader en solitaire. Toutefois, par un bel après-midi de juillet, alors qu'il faisait une chaleur torride, Graziella aperçut un marais de l'autre côté du bosquet. Ne connaissant pas cet endroit, elle savait que cela pouvait être dangereux, mais elle décida de s'y aventurer quand même, le secteur ayant l'air très paisible. Elle s'approcha du cours d'eau pour se rafraîchir.

À peine était-elle arrivée qu'une lionne surgit du bosquet et l'empoigna par une patte arrière. Grâce à sa vivacité et à son agilité, Graziella parvint à se sortir des griffes de sa pire ennemie et à prendre le large.

Malgré sa blessure profonde et ses problèmes respiratoires, elle courut à vive allure, poussée par son instinct de sur-

vie. Quelques hectomètres plus loin et à l'abri de toute menace, Graziella reprit son souffle. Elle constata avec stupéfaction que la lionne lui avait fait une entaille profonde avec ses grosses canines et que son tendon était probablement déchiré. Voulant cacher sa mésaventure aux autres gazelles, elle décida de demeurer à cet endroit quelques jours pour soigner ses blessures. Ainsi, avec des feuilles de fougère, Graziella parvint à arrêter le sang, puis elle appliqua de la sève d'aloès sur sa plaie pour l'aider à cicatriser.

Se sentant mieux après quelques jours, elle décida de retourner auprès des siens pour se protéger d'attaques éventuelles. Toutefois, Graziella se promit de ne rien dire, tellement elle avait honte de s'être fait prendre si bêtement. Mais sa démarche titubante la trahit très vite et, dès qu'il l'aperçut, Gazou ne put s'empêcher de la questionner. Avec ses grands yeux noirs remplis de larmes, elle raconta timidement toute son histoire. Elle se sentait grandement coupable de s'être aventurée dans un endroit inconnu. Et puis cela donnait raison à Gazou qui lui répétait sans cesse de rester avec la bande. Désormais, Graziella devenait non seulement un animal fragile en raison de ses problèmes de santé, mais aussi encore plus vulnérable à cause de sa blessure. « Comment envisager une vie normale avec tous ces handicaps? C'était sans espoir! » se disait Graziella, abattue.

À son grand étonnement, plutôt que de lui dire qu'elle méritait ce qui lui arrivait ou, encore, qu'elle avait couru après son malheur, Gazou lui offrit de l'aider à traverser ce moment particulièrement difficile. Elle accepta après une longue hésitation. Il lui présenta alors le grand sage de la tribu des Gnous qui avait déjà aidé d'autres animaux ayant vécu des choses semblables. Le sage la félicita tout d'abord de s'être confiée au chef de sa bande, puis il lui prodigua divers conseils qu'elle apprécia grandement et qu'elle mit en pratique.

Petit à petit, Graziella reprit confiance en elle, ce qui lui permit de recommencer à pratiquer son passe-temps préféré, mais, cette fois-ci, en compagnie des autres gazelles de la harde. Au fil des mois, Graziella s'aperçut que, ma foi, il était bien plus agréable de gambader en compagnie de ses amis que toute seule, et qu'au demeurant, elle s'amusait follement.

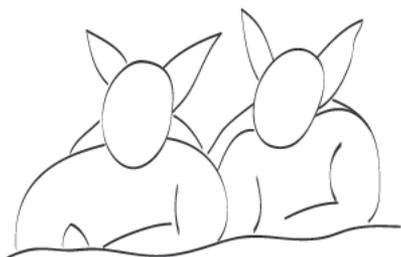
Prolongement suggéré...

Selon vous, quels conseils le chef de la tribu des Gnous a-t-il donnés à Graziella pour qu'elle se reprenne en main?

SYLVESTRE LE MATOU

Il n'y a pas le pouvoir, il y a l'abus de pouvoir, rien d'autre.

HENRY DE MONTHERLANT



Sujets abordés :

Abus de confiance, agressions.

Depuis son tout jeune âge, Sylvestre a toujours été un chat solitaire. Pourtant, jeune, il avait bien tenté de se faire des amis, mais sans succès. Il n'a jamais vraiment compris pourquoi on le fuyait ou le ridiculisait lorsqu'il approchait. Avec le temps, il s'était accommodé de cette situation et s'était satisfait de s'adonner à des jeux solitaires.

Il vécut un certain temps dans une famille où il se sentait relativement bien, puis celle-ci l'abandonna lors d'un déménagement. Pourtant, elle s'était bien occupée de lui en le nourrissant et en lui faisant ôter les griffes puis vacciner régulièrement. Là encore, il n'avait jamais bien compris qu'on l'« ait oublié » dans les ruelles de ce quartier.

Après cette triste histoire, il tenta de trouver une compagne, mais dès qu'il parvenait à en approcher une, elle se moquait de lui et le repoussait. Il préféra alors se balader seul et éviter ainsi les situations stressantes et conflictuelles qui le mettaient très mal à l'aise.

Bien qu'ils soient beaucoup plus petits que lui, les oiseaux étaient les seuls animaux qui acceptaient Sylvestre sans le juger. Ce dernier se sentant un peu comme leur égal, il appréciait grandement leur compagnie. Ses compagnons le considéraient et reconnaissaient sa valeur. Sauf que, même privé de griffes, Sylvestre pouvait leur faire mal et parfois les blesser sérieusement. En conséquence, il les récompensait souvent pour qu'ils acceptent de rester en sa compagnie. De plus, il leur demandait de garder leurs rencontres secrètes, car les parents oiseaux voyaient d'un bien mauvais œil ces relations inhabituelles. Sylvestre menaçait les oisillons de représailles s'ils en parlaient à qui que ce soit.

Mais, ayant compris que cette situation était malsaine et dommageable pour les oisillons, la Société protectrice des animaux décida de faire intervenir le grand Garfield. Celui-ci discuta à plusieurs reprises avec Sylvestre qui finit par admettre que son attirance envers les oisillons était incontrôlable. Garfield lui fit comprendre qu'il leur faisait du mal, mais Sylvestre restait persuadé du contraire. Il était même convaincu que les petits oiseaux recherchaient sa compagnie.

Grâce à sa persévérance et à son expérience, Garfield réussit à faire prendre conscience à Sylvestre de toutes les conséquences extrêmement néfastes de ses relations avec les oisillons. Par la suite, Sylvestre se donna les moyens de ne plus recommencer. À partir de ce moment, il évita de se retrouver en compagnie des petits oiseaux, même s'il en avait grande envie. Lorsqu'ils volaient près de lui, Sylvestre préférait s'éloigner.

Avec l'aide de Garfield, il apprit à se faire des copains parmi les autres chats de gouttière, et ses échanges amicaux s'améliorèrent. Aujourd'hui, il est plus fier de lui, et on raconte même que Sylvestre est désormais un chat très apprécié par les habitants de son quartier.

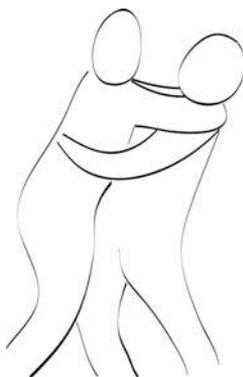
Prolongement suggéré...

Auriez-vous un conseil de plus à donner à Sylvestre afin qu'il maintienne ses acquis?

SALOMON LE LION

*Ce ne sont ni l'amour ni les sentiments
qui maintiennent deux êtres ensemble
mais la qualité de leur relation.*

JACQUES SALOMÉ



Sujets abordés :

Manipulation, harcèlement sexuel, abus de pouvoir,
intimidation, violence psychique.

Aux confins du Botswana, Salomon et sa complice de longue date, Clarisse, vivaient parmi un important troupeau de félidés. Depuis quelques années, Salomon avait obtenu le statut privilégié et tant convoité de chef de bande. Cette nomination capitale était assurément attribuable à sa vigueur légendaire, à sa grande volonté et à sa force hors du commun.

Ses fonctions l'amenaient à prendre d'importantes décisions, toujours dans le but d'assurer le bien-être de son troupeau. Il devait veiller à ce que l'harmonie règne au sein du groupe, que l'eau fraîche soit abondante et, surtout, qu'il y

ait, sur le territoire choisi, suffisamment de zèbres, d'antilopes et de girafes à se mettre sous la dent. Lorsque les lions chargés de diriger les proies vers les femelles grâce à leurs odeurs et leurs rugissements constataient que les denrées se faisaient de plus en plus rares, ils en informaient Salomon. Il rassemblait alors sa troupe sans plus tarder, et tous se dirigeaient vers un autre endroit de la savane, plus luxuriant et peuplé d'animaux.

Depuis qu'il avait été mandaté par ses compères, Salomon s'acquittait de ses fonctions avec beaucoup de détermination et il s'enorgueillissait de son statut privilégié qui lui procurait bien des prérogatives. Toutefois, Clarisse semblait beaucoup moins enthousiaste, et ce, même si certaines lionnes l'enviaient d'être la partenaire d'un félin aussi important.

En effet, dès que son compagnon fut élu pour diriger la meute, Clarisse constata avec désarroi un énorme changement de comportement. Plus les jours passaient, plus il était centré sur ses besoins et devenait dictatorial envers l'élue de son cœur. L'attitude de Salomon était motivée par la conviction que son statut privilégié lui donnait tous les droits, notamment sur Clarisse, sa partenaire.

Avec les années, Clarisse ne put pratiquement refuser quoi que ce soit à Salomon, dont l'avidité ne cessait de croître. Il insistait avec acharnement jusqu'à l'obtention de ce qu'il désirait. Malgré les nombreuses contraintes associées à un tel comportement, Clarisse était davantage embarrassée par le fait que Salomon avait commencé à agir de la sorte avec d'autres lionnes du troupeau. Elles n'osaient pas le contrarier de peur d'être écartées du groupe et de devoir survivre seules dans cette gigantesque jungle aux multiples dangers.

Ne rencontrant aucune embûche sur son passage en raison de ses moyens d'intimidation, Salomon gouvernait avec un insatiable appétit de pouvoir. Cependant, même s'il réus-

sissait fort bien à assumer ses fonctions, il remarqua avec angoisse que sa popularité s'atténuait quelque peu. En effet, lorsque venait le temps de se prélasser après une dure journée ou encore de s'amuser dans les vastes plaines, ses protégés ne le conviaient guère à se joindre à eux. Quant à Clarisse, elle le fuyait dès qu'elle le pouvait.

Lors d'une journée particulièrement torride, le troupeau se dirigea vers une oasis pour se rafraîchir. Pendant ce temps, Salomon, repu, se détendait au sommet d'une montagne qui surplombait la savane. Même s'il appréciait la quiétude de ce moment de solitude, il était quelque peu contrarié de ne pas avoir été convié à ce bain collectif.

Alors qu'il était sur le point de sombrer dans un sommeil profond, Salomon entendit un bruit de pas tout près de lui. Retombant sur ses pattes, il se prépara à bondir. Quelle ne fut pas sa surprise de voir apparaître un ancien compère qu'il n'avait pas vu depuis plusieurs années. Voyant la triste mine de Cimba, Salomon ne put s'empêcher de lui demander de ses nouvelles.

Lorsqu'il apprit que Cimba avait été destitué de ses fonctions – lui qui, par le passé, avait été grandement apprécié de tous –, Salomon en fut consterné. Une seule question lui brûlait la langue : « Mais qu'est-il arrivé? » Cimba lui raconta alors la virulente rébellion organisée par les membres de son troupeau pour l'évincer. « Ils en avaient assez, disaient-ils, de subir les affres de ma dictature. » Avec un pincement au cœur, Cimba dut reconnaître que sa soif du pouvoir avait fait de lui un lion sans respect pour autrui.

Étonné, Salomon n'en croyait pas ses oreilles. En écoutant le récit de son pauvre ami affligé, il réalisa avec stupéfaction qu'un sort semblable le guettait. Il s'était reconnu dans les propos de Cimba, comme s'il voyait sa propre image dans un miroir. Il comprit que demander ne signifiait pas exiger et qu'in-

sister rendait les choses encore plus difficiles. Mais surtout, il prit conscience qu'en agissant comme il l'avait fait jusqu'à aujourd'hui, il perdrait à coup sûr la confiance de tous... et peut-être même son titre de chef de bande.

À partir de ce moment, Salomon décida de changer d'attitude envers Clarisse et les autres lions du troupeau. Il modifia aussi sa façon de diriger son groupe et, par la suite, on renouvela son mandat pour une durée indéterminée. Quant à Clarisse, elle retrouva son lion d'autrefois, celui qui avait su gagner son cœur et sa confiance.

Prolongement suggéré...

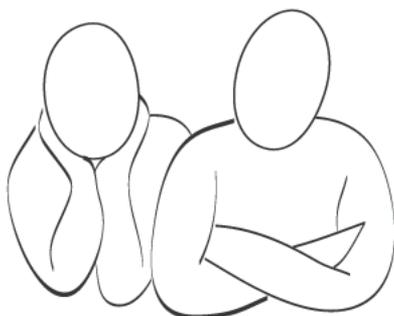
Donnez un exemple d'une nouvelle attitude ou d'un nouveau comportement de Salomon envers les siens.

Qu'est-ce que Clarisse apprécie maintenant chez son « nouveau » compagnon?

GARE AU LOUP

Semer le doute, la suspicion et la zizanie dans l'entourage permet au manipulateur de manier les fils des marionnettes comme il l'entend et sans que ces dernières s'en aperçoivent.

ISABELLE NAZARE-AGA



Sujets abordés :

Détection et protection face aux manipulateurs.

Comme vous le savez sans doute, le chef d'une bande de loups est choisi de façon tacite pour son leadership par l'ensemble des familles de la meute, et son statut de chef n'est habituellement jamais remis en question.

Ce fut le cas de Tirelou qui, un jour, devint responsable de tout un secteur de chasse au nord du 55^e parallèle.

Pendant quelque temps, tous l'admirèrent pour son courage, sa détermination, sa bonne humeur et sa joie de vivre. Même Lévitá, sa complice et mère de ses louveteaux, n'avait que des compliments à lui faire.

Cependant, l'atmosphère se détériora peu à peu à l'intérieur de la meute. Un malaise indicible planait sur le clan, et personne ne savait trop ce qui se passait.

Bien sûr, Tirelou était toujours aussi gentil avec tout le monde, mais son attitude avait quelque peu changé. Il n'accomplissait pas toujours de façon adéquate son travail de chef, qui consistait à assurer protection, nourriture et survie aux membres de la bande. Il omettait d'assumer certaines responsabilités ou il se déchargeait sur les autres, s'organisant pour qu'ils se sentent coupables en cas d'erreurs. Quand on lui en parlait, il répondait de façon évasive, donnait des versions différentes à chacun ou invoquait des raisons pseudo-logiques pour se justifier. Léviata n'y échappait pas non plus, et ses comportements bizarres et changeants finirent par créer toutes sortes d'imbroglis dans son entourage.

On aurait dit que Tirelou se déguisait et portait différents masques modifiant son visage à volonté.

La sensation de malaise et d'inconfort se répandit bientôt dans tout le clan, et divers sentiments tels le doute, l'anxiété, l'incompétence et l'angoisse s'infiltrèrent graduellement dans l'esprit des loups de la meute.

Malgré plusieurs discussions orageuses avec Tirelou et voyant que la situation ne s'améliorait pas, Léviata décida de consulter leur protecteur de toujours, le Grand Manilou. Après l'avoir écoutée attentivement, le maître répliqua qu'il avait déjà entendu parler de cette maladie qui avait jadis affecté certains chefs de meute. On l'appelait « la maladie du colli-mateur ». Elle était sournoise, et non seulement celui qui en était atteint ne s'en rendait souvent pas compte, mais en plus, lorsqu'on le lui disait, il ne l'admettait pas...

Le Grand Manilou décida donc de convoquer une réunion d'urgence. Bien sûr, Tirelou trouva un prétexte pour s'y soustraire.

Lors de cette rencontre, le maître énuméra les symptômes de la maladie du collimateur, dont souffrait Tirelou. Il expliqua la manière de se comporter avec lui, si on voulait toujours le garder comme chef. Le tout se résumait à éviter la confrontation, à changer ses propres habitudes, à feindre l'indifférence, à réagir prudemment à la flatterie, à être discret au sujet de sa vie privée et à répondre franchement à des demandes claires.

À la suite de ces précisions, les membres de la meute décidèrent de donner une deuxième chance à Tirelou, mais on convint que le Grand Manilou et Lévitia tiendraient une rencontre au sommet avec Tirelou, le prochain soir de pleine lune, pour lui expliquer la situation...

Prolongement suggéré...

Comment pensez-vous que Tirelou a réagi aux propos du Grand Manilou et de Lévitia?

LES PÉRIPLÉS D'ÉVA ET MARTIN

Un peu de variété vaut mieux que beaucoup de monotonie.

JEAN PAUL



Sujets abordés :

Routine dans le couple, monotonie, habitudes.

Comme à leur habitude, Éva et Martin font leurs valises pour leur prochain voyage. Avec le temps, préparer les bagages est devenu une chose facile et rapide à faire, car ils vont toujours au même endroit. Ils savent quels vêtements apporter, puisqu'ils connaissent la température du pays et les coutumes. Ils savent aussi dans quels restaurants ils mangeront et où ils demeureront, ils connaissent les plages où ils se baigneront et les futures sorties récréatives.

Martin est très excité à l'idée de partir encore une fois vers cette destination de rêve et il s'est empressé d'acheter les billets d'avion. Pour se stimuler davantage, il prend le temps de regarder toutes les photos prises au cours des années antérieure-

res et lorsqu'il invite Éva à partager ce moment avec lui, elle accepte sans grand enthousiasme, car elle a déjà vu ces photos plus d'une fois.

Le jour du grand départ arrive. Si Martin est fébrile à l'idée de retrouver ses paysages familiers, Éva, quant à elle, est plutôt refroidie face au voyage.

Parvenu à destination, Martin en profite pleinement, ce qui n'est pas le cas pour Éva, lasse d'aller au même endroit, de rencontrer les mêmes personnes et de visiter les mêmes lieux touristiques. Elle en a marre de ce pays, pourtant si beau, qu'elle connaît dans ses moindres recoins. Pour toutes ces raisons, elle se sent mal à l'aise, et son compagnon s'en rend compte. Bien qu'il apprécie grandement son périple, cette ombre au tableau l'affecte.

À quelques reprises, Éva avait parlé à Martin de son intérêt pour d'autres destinations, mais il était fermé à tout changement. Pour lui, revenir dans ce lieu connu le sécurisait.

De retour à la maison, Éva demanda à son compagnon de l'accompagner dans des soirées d'information, au cours desquelles on présente et on visionne des destinations de voyage. D'abord hésitant à accompagner Éva, Martin finit par accepter pour lui faire plaisir, et cela lui donna le goût d'expérimenter. Ainsi, il prit conscience, entre autres choses, que plusieurs pays d'Europe pouvaient être fort intéressants. En effet, compte tenu de leur proximité, il est possible d'en visiter plusieurs en peu de temps. De plus, les coutumes varient considérablement d'une contrée à l'autre, ce qui ajoute au charme de la découverte. Enfin, dans plusieurs pays, on peut à la fois faire du tourisme culturel et profiter de la mer et des chauds rayons du soleil.

Lors du voyage suivant, même s'il était réticent face à l'inconnu, Martin changea de destination. Il découvrit alors une multitude de nouveautés et il se rendit compte que sa com-

pagne était pleinement épanouie, ce qui contribua à amplifier leur bonheur.

À partir de ce moment, Éva et Martin décidèrent ensemble de parcourir le monde vers des destinations inconnues mais accessibles pour eux deux.

Prolongement suggéré...

Imaginez une destination et faites le récit d'un voyage effectué par Éva et Martin aujourd'hui.

L'ÎLE AUX DESSERTS

*Le chocolat est bien évidemment la matière dont sont faits des rêves.
Des rêves riches, noirs, soyeux et doux
qui troublent les sens et émerveillent les passions.*

JUDITH OLNEY



Sujets abordés :

Érotisme, fantasmes, monotonie, autoérotisme,
niveau de désir différent dans le couple.

Il était une fois, dans un pays bien loin d'ici, une princesse avec de fort jolis yeux et un sourire merveilleux qui savourait son existence idyllique. Cette déesse aux cheveux d'or, qui aspirait un jour à devenir reine, appréciait beaucoup l'endroit où elle vivait avec son prince et sa famille. La vie s'y déroulait normalement. Petit à petit, la princesse s'était habituée à la routine, et les habitudes de chacun faisaient maintenant partie du quotidien.

La princesse avait un goût très prononcé pour les desserts fantaisistes, mais, depuis sa vie commune avec le prince, elle

s'était habituée aux gâteries ordinaires. Bien qu'elle lui ait parlé de ses envies de nouveautés, il ne s'en souciait guère. Pour elle, le moment du dessert représentait un instant privilégié fait de dialogues plus raffinés et de contacts plus intimes, des minutes d'éternité et de douceurs qui rendent la vie si agréable.

Un après-midi, alors qu'elle se baladait en forêt, elle s'endormit au pied d'un arbre magnifique et fit un rêve fabuleux... Elle se trouvait sur un petit bateau, en compagnie d'un homme qui l'amenait sur une île secrète et déserte, près de l'île d'Aphrodite. Là, les desserts et les confiseries de toutes sortes faisaient partie du quotidien, et les fruits défendus n'existaient pas.

Après avoir débarqué, elle explora les alentours au bras de son guide à l'air coquin et au sourire tranquille. Elle remarqua des hêtres gigantesques avec leurs glands pendants, très attrayants et fort alléchants. Elle s'étonna de l'atmosphère et de l'odeur veloutée qui y régnaient et de la musique féérique que le vent fredonnait à travers les arbres. Au passage, elle caressa avec délicatesse de solides lianes qui s'enlaçaient et elle frôla distraitement les branches de tous ces colosses exotiques.

Tout à coup, elle sursauta en entendant le murmure d'une cascade. Elle se rendit près de la chute et découvrit une merveilleuse plage de sable blanc. Comme la princesse se savait seule sur l'île avec son compagnon, elle se déshabilla pour se prélasser langoureusement dans cette eau limpide et pour mieux se détendre dans cette atmosphère aphrodisiaque faite de moiteur et de suavité. Quelle sensation délicieuse! songait-elle.

En sortant de l'eau, quelle ne fut pas sa surprise de voir sur la plage une table prodigieuse, remplie de desserts et de délices de toutes sortes. On pouvait y lécher des boules de

crème glacée aux saveurs excitantes, mettre délicatement dans sa bouche des sucettes au goût exquis, déguster des fruits et des viennoiseries divines, se délecter de crèmes délicieuses et savourer différents élixirs de fruits exotiques. Et dans un coin étaient regroupées des huiles de massage parfumées... Son compagnon prit le temps de lui enduire délicatement le corps avec une substance aromatisée aux fruits de la passion et à l'aloès. Quelle volupté!

Tous les désirs de la princesse étaient comblés en même temps. Intérieurement, elle jouissait de ce spectacle fantastique. Quel plaisir pour les sens! Un orgasme pour le palais accompagné des vibrations interminables des papilles gustatives.

Au matin, à son réveil, la princesse fut très troublée par ce rêve. Elle prit conscience soudain que la vie est très brève et l'occasion, fugitive...

Prolongement suggéré...

Selon vous, qu'arriva-t-il à la princesse et au prince par la suite?

LE BISON QUI VOULAIT CHANGER DE PEAU

La résistance aux changements n'est que le refus de la croissance.

ALEXANDRE RUPERTI



Sujets abordés :

Passage de l'adolescence à l'âge adulte,
ménopause, andropause, motivations à changer.

Dans une magnifique vallée, quelque part en Amérique, vivait un jeune bison nommé Zack. Dans cet endroit cohabitaient une multitude de bisons : des jeunes, des vieux et d'autres venus d'ailleurs. Tous étaient répartis en troupeaux et se déplaçaient selon les saisons. Beau temps mauvais temps, Zack passait ses journées à brouter une herbe magique avec d'autres jeunes bovidés sauvages. Cette verdure agissait de telle sorte que Zack se sentait toujours bien. Elle lui faisait oublier la réalité, tels les changements de saisons et les efforts à faire pour dénicher de la nourriture, mais surtout qu'il lui faudrait bientôt changer de peau. En effet,

notre ami n'était plus un enfant, il devrait bientôt devenir adulte. L'herbe magique le distrayait de ce grand défi de la nature.

Un jour cependant, il commença à se rendre compte que son troupeau se tenait toujours à l'écart des autres, et que les bisons adultes ne voulaient pas venir paître avec lui et ses amis. Comme ces bêtes plus expérimentées avaient une belle fourrure qui les protégeait de la pluie et du froid, Zack voulait se transformer, progresser vers la vie adulte et ressembler aux anciens. Triste et désespéré, il se fâchait parfois contre lui-même en constatant qu'il n'était pas celui qu'il voulait être, et que ce qu'il faisait était néfaste pour lui.

Toutefois, son rêve de devenir adulte l'habitait constamment : il voulait changer, mais il ignorait comment s'y prendre. Il s'informa auprès de ses amis, mais eux ne désiraient ni vieillir ni en connaître les moyens pour y parvenir. Zack questionna ensuite les adultes, mais ils proposèrent des solutions beaucoup trop difficiles pour lui. Il n'était pas prêt à faire tous ces efforts maintenant. Zack était vraiment désemparé. Il souhaitait résoudre son dilemme, mais il se sentait de plus en plus incompris et frustré de ne pas trouver d'autres solutions à son problème.

Peu de temps après, un sage bison lui proposa d'aller voir le sorcier de la forêt magique. Zack s'accrocha à cette idée et partit le consulter. Il lui exposa ses préoccupations, auxquelles le sorcier répondit :

« La solution est simple, mais tu devras faire beaucoup de petits efforts pour y arriver. Va rejoindre le troupeau de l'autre côté de la montagne. Tu y découvriras la réponse à tes interrogations. »

Avec ces précieux conseils et une nouvelle volonté de régler ses difficultés, Zack partit à l'assaut de la montagne.

Comme l'avait prédit le sorcier, l'ascension vers le som-

met fut très difficile. Parfois, tout allait bien, à d'autres moments, Zack se décourageait. Il glissait, tombait, forçait ses pattes pour monter toujours plus haut. Il lui arrivait même de perdre tout espoir et de vouloir redescendre. Mais il faisait confiance au sorcier, car cet homme mystérieux lui voulait du bien. Et surtout, il sentait tout au fond de lui une volonté inébranlable de réussir ainsi que le profond sentiment de pouvoir vraiment changer en faisant les efforts nécessaires, efforts qui porteraient sûrement leurs fruits.

Après une escalade remplie d'embûches, Zack arriva au faite de la montagne. Fier de lui, il redescendit l'autre versant le cœur léger.

Hélas! aucun signe de vie dans la vallée, aucune présence d'un quelconque bison à l'horizon. Choqué et consterné, il se demanda pourquoi le sorcier l'avait orienté inutilement de l'autre côté de la montagne. C'est alors que celui-ci apparut dans un nuage de poussière.

« Pourquoi m'avez-vous envoyé ici pour rien? » demanda Zack.

Le sorcier lui indiqua une étendue d'eau et lui dit :

« Regarde ton reflet dans l'eau, mon jeune ami, et vois ce que tes efforts et ta volonté de réussir ont fait de toi. »

En se regardant dans l'eau, Zack constata avec bonheur qu'il était devenu adulte. Avec sa nouvelle fourrure, il avait fière allure. Il se rendit compte que le vrai changement venait du fond de son cœur. Ce sont ses efforts et sa détermination qui avaient contribué à son évolution et non l'ascension de la montagne.

Heureux comme un bison tout neuf, il rentra chez lui, mais, cette fois, il s'en alla brouter avec les adultes qui l'accueillirent avec amour et respect ²⁹.

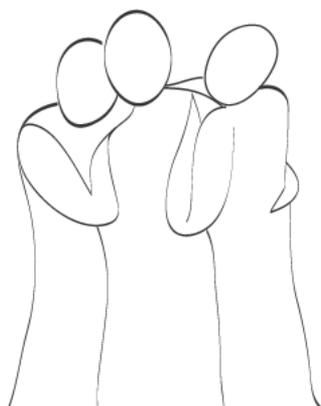
Prolongement suggéré...

Que pourriez-vous dire à Zack pour l'encourager à continuer sa démarche? Imaginez la vie de Zack maintenant.

L'ÉQUIPE D'ÉLITES

Nous, les enfants, nous venons au monde quand les parents ont déjà accaparé le pouvoir dans la famille.

QUINO (MAFALDA)



Sujet abordé :

La famille recomposée, problèmes d'ajustement, jalousie, modification de la routine, adaptation.

En vue du championnat mondial qui devait avoir lieu l'été suivant, l'équipe d'élites qui défendrait les couleurs du pays venait d'être constituée. Pour participer à cette prestigieuse épreuve d'envergure internationale, on avait sélectionné les meilleurs athlètes de chaque région. Quant à l'entraîneur, on l'avait choisi pour son talent exceptionnel, puisque, l'année précédente, il avait conduit ses joueurs à la finale de la coupe. D'ailleurs, trois d'entre eux faisaient partie de cette nouvelle équipe.

Comme il ne restait plus qu'une année avant le cham-

pionnat, dès leur nomination, tous les joueurs furent conviés à se rendre rapidement dans la capitale du pays, lieu désigné pour la période d'entraînement.

Même si, pour plusieurs, cette grande aventure représentait un défi intéressant, il n'en demeurait pas moins qu'aucun des participants sélectionnés ne savait vraiment à quoi s'attendre. En effet, il s'agissait d'une nouvelle équipe dirigée par un instructeur pratiquement inconnu de la plupart d'entre eux, sans compter que cela impliquait un déménagement dans une autre ville.

Une fois tous les athlètes arrivés dans la capitale, le responsable les convoqua. Cette première réunion avait pour but de faire connaissance, mais aussi de préciser les objectifs à atteindre d'ici le championnat du monde et les moyens pour y parvenir. Par ailleurs, l'entraîneur profita de ce rassemblement pour parler de ses attentes face aux joueurs, ainsi que pour préciser les cadres du programme d'entraînement : horaires des séances d'entraînement, périodes de conditionnement, couvre-feu, alimentation... Bref, il ne laissait rien au hasard pour remporter ce fameux championnat.

Cependant, devant tant de rigidité, très vite l'enthousiasme et la fierté de certains joueurs firent place à la consternation et au découragement. Cette façon de faire n'avait rien à voir avec les méthodes d'entraînement de la majorité des participants. Seuls les athlètes ayant travaillé sous la gouverne de cet entraîneur semblaient à l'aise avec des moyens aussi radicaux.

La rivalité s'installa alors peu à peu entre les partenaires sportifs pour obtenir la meilleure position ou pour éviter d'être relégué au rang de remplaçant. Une atmosphère de jalousie et de compétition régnait au sein de l'équipe.

Lorsque l'entraîneur en fit connaître la composition, plusieurs joueurs furent très déçus. Certains de ne pas avoir ob-

tenu les postes convoités de capitaine ou d'assistants, d'autres de s'être vu attribuer une position où ils n'avaient pas l'habitude d'évoluer. Et que dire des deux athlètes qui furent confiés au rôle de remplaçants...

La déception d'un grand nombre de membres entraîna des répercussions importantes au sein du groupe. Rien n'allait plus : l'ambiance était malsaine, les athlètes n'utilisaient plus les forces de l'équipe et travaillaient chacun pour soi. Certains ne faisaient même plus d'efforts lors des séances d'entraînement.

Considérant que cette situation avait assez duré, certains joueurs prirent l'initiative de convoquer une réunion spéciale des membres de l'équipe. Tous s'entendaient pour dire que la situation devait changer, sinon ce serait l'élimination dès la première ronde du championnat.

Après de longues heures de discussion, les joueurs en vinrent à la conclusion qu'il fallait d'abord faire confiance à l'entraîneur. Après tout, il avait les mêmes objectifs qu'eux. De plus, ils prirent conscience que chacun devait mettre un peu d'eau dans son vin et accepter les décisions de leur entraîneur.

À partir de ce moment eut lieu un revirement majeur au sein de l'équipe, qui se classa très bien lors du championnat. Mais surtout, chacun était particulièrement fier de sa performance et sa participation.

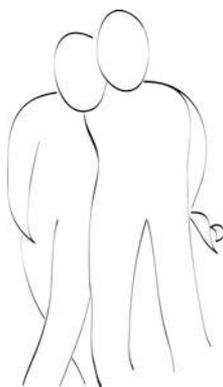
Prolongement suggéré...

Selon vous, comment les joueurs furent-ils accueillis au pays?

VICE DE PROCÉDURE

*Il faut prendre très tôt de bonnes habitudes,
surtout de savoir changer souvent et facilement d'habitudes.*

PIERRE RÉVERDY



Sujet abordé :

Investissement dans sa relation de couple
(constance, persévérance, fantaisie).

Depuis son tout jeune âge, François rêvait de marcher sur les traces de son père qui avait connu la notoriété et la célébrité grâce à sa réussite professionnelle. Avec les années, celui-ci avait créé un véritable empire en fabriquant divers produits à partir de matières recyclables. Cependant, même si François vouait une admiration sans bornes à son père, par fierté personnelle, il souhaitait réussir par ses propres moyens. C'est donc dire que toutes les tentatives du paternel pour le convaincre de prendre les rênes de l'entreprise familiale étaient vouées à l'échec... François voulait atteindre les plus hauts sommets tout seul.

Après avoir longuement réfléchi, François décida de poursuivre des études universitaires en droit puisqu'il avait un sens critique très développé et une vivacité d'esprit hors du commun. Il s'inscrivit dans l'une des universités les plus prestigieuses du pays.

Très vite, François se lia d'amitié avec Philippe, étudiant émérite de la Faculté de droit. Ce jeune homme se distinguait du groupe pour la qualité exceptionnelle de son dossier universitaire. À peine avait-il débuté sa formation que déjà plusieurs professeurs voyaient en lui un grand avocat s'engageant dans une brillante carrière.

Compte tenu de leurs points communs, pas étonnant qu'une grande complicité se soit très vite installée entre nos deux comparses. Tous deux provenaient de familles d'entrepreneurs, avaient de grandes ambitions professionnelles, affectionnaient surtout le droit commercial et voulaient fonder leur propre entreprise. Sur le plan personnel, ils avaient aussi des goûts similaires, notamment pour le cinéma, le sport et la littérature ancienne. Par ailleurs, les qualités de chacun se complétaient, formant un tout très harmonieux.

Sans doute pour toutes ces raisons, François vit en Philippe l'associé tout désigné pour se lancer en affaires. À peine lui en avait-il glissé un mot que Philippe se montra très enthousiaste. Sans aucune hésitation, il accepta de partager ce beau défi avec François.

Avant même la fin de leurs études, ils commencèrent à élaborer leur plan d'affaires. Toute cette planification excitait nos deux complices au plus haut point. Ils se voyaient déjà à la tête d'une grosse compagnie nationale... voire internationale. Leur ambition n'avait d'égale que leur détermination.

Avec une grande fébrilité et diplômes en poche, Philippe et François donnèrent le coup d'envoi de leur entreprise, seulement quelques semaines après la fin de leurs études. Dès le

départ, ils connurent un succès fulgurant. Les contrats affluaient de toutes parts. Très vite, nos deux associés eurent de la difficulté à répondre à la demande. Quelle joie de constater que le succès dépassait leurs attentes!

Mais ce triomphe n'était pas le fruit du hasard ou de la chance. Ils le devaient aux innombrables efforts déployés jusqu'à aujourd'hui : réunions hebdomadaires pour faire le point sur l'atteinte des objectifs de la semaine, dîners d'affaires pour recruter de nouveaux clients, élaboration de stratégies pour conquérir de nouveaux marchés, création d'un système d'émulation pour soutenir l'intérêt de nos deux associés. Bref, tout était mis en œuvre pour assurer l'ascension de la compagnie.

Toutefois, après plusieurs années de travail acharné, Philippe commença à relâcher un peu la cadence. Après tout, les affaires allaient bon train. De plus, il prit la décision d'interrompre ses réunions hebdomadaires avec François, car, selon lui, tous les objectifs fixés avaient été atteints. Enfin, Philippe diminua considérablement ses heures de travail. Comme l'entreprise se portait bien, il avait le goût de faire autre chose. À partir de ce moment, il se présenta au bureau uniquement pour apposer sa signature sur les contrats lorsque cela s'avérait nécessaire, ou encore pour avoir de brefs entretiens avec son associé.

De son côté, François redoubla d'efforts pour s'assurer de la progression de l'entreprise, mais quelques semaines suffirent pour qu'à son tour, la lassitude l'envahisse. Les nouveaux défis n'étaient plus au rendez-vous, pas plus que l'ardeur qui l'avait tant animé à ses débuts. La décision de Philippe de réduire ses heures de travail eut également un impact important sur la motivation de François, car ce dernier ne voyait maintenant son associé qu'une seule fois par semaine.

Avec le temps et surtout à cause de leur nouvelle façon de travailler, les associés s'éloignèrent. Malheureusement, cette

situation eut des répercussions néfastes sur l'entreprise. En effet, les derniers bilans faisaient état d'une baisse considérable et constante des profits.

Bien que leur enthousiasme se soit grandement estompé, Philippe et François ne voulaient pas perdre l'entreprise dans laquelle ils avaient investi tant d'efforts. Ils décidèrent alors de solliciter la collaboration d'un éminent spécialiste en management pour les aider à redresser la situation.

Après avoir minutieusement étudié les registres et longuement discuté avec nos deux amis, le consultant en arriva à la conclusion qu'ils possédaient en eux-mêmes la solution. En effet, selon son analyse, Philippe et François avaient entre leurs mains la clé de leur succès puisqu'ils s'en étaient servis à leurs débuts. Mais le fait de ne pas avoir maintenu leurs efforts lorsque l'entreprise avait pris son essor avait nui à la productivité. Selon le spécialiste, c'était justement à ce moment qu'ils auraient dû redoubler d'ardeur et innover afin de maintenir l'intérêt de chacun.

Fort heureux et soulagés de constater que tout n'était pas perdu, les deux amis prirent un temps d'arrêt pour faire le point, avant de redémarrer sur de nouvelles bases.

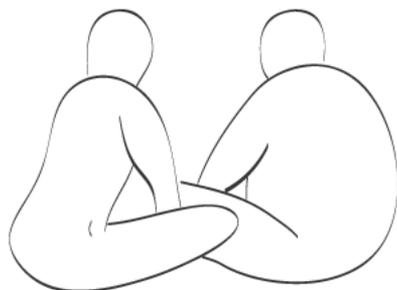
Prolongement suggéré...

Selon vous, que s'est-il passé par la suite?

LA BICHE FRIVOLE

L'infidélité n'a pas de prix, elle n'a que des conséquences.

RADJI LANREY



Sujets abordés :

L'infidélité ou faire face à un dilemme.

Il était une fois une charmante biche qui s'appelait Etna. Elle vivait depuis plusieurs années avec le même cerf nommé Joan. Ils avaient eu ensemble plusieurs portées de faons, tous plus beaux les uns que les autres. Mais, depuis quelque temps, le couple était moins uni. La biche caressait le cerf, lui léchant le cou comme il préférait pourtant, mais sans grande réaction de sa part, comme si sa compagne ne l'intéressait pas. De plus en plus, la biche se sentait triste et bien seule.

Un beau jour, un cerf nomade appelé Marco passa près de leur territoire. Il regarda longuement cette magnifique biche aux yeux verts, brillant d'éclats nostalgiques, tout en se demandant si elle était libre. Marco faisait de plus en plus de

détours pour venir l'admirer. Malgré l'odeur du mâle tout près, quelque chose lui disait de revenir.

Un jour, Etna et Marco se croisèrent au détour d'un sentier. Ils échangèrent pour la première fois dans un sous-bois, à l'ombre des conifères. Une étincelle entre eux brille, elle s'est doucement alimentée de chaleur, puis les brindilles se sont enflammées et la complicité s'est installée. Leurs rendez-vous devinrent plus fréquents, plus intimes. La biche vivait un dilemme, elle devait prendre une décision mais ne pouvait s'y résoudre. L'intensité de ce nouvel amour l'émerveillait et la ravivait.

Mais Marco le nomade, comme son nom le dit, ne pouvait se stabiliser. Son goût de l'aventure l'attirait tout autant que sa charmante amie. Etna était heureuse quand il était là, mais lorsqu'il disparaissait pour des semaines, elle souffrait beaucoup de son absence.

Au début, le cerf Joan ne savait pas ce qui se passait. Il se trouvait un peu délaissé, mais il n'en tint pas compte. Les tâches journalières l'accaparaient grandement. Il avait toutefois remarqué un changement d'humeur chez sa compagne, mais n'en avait pas soufflé mot. De toute façon, il n'aimait pas les discussions.

La biche frivole passant d'un cerf à un autre, Joan ne fut pas long à découvrir l'idylle. Il entra dans une colère terrible :

« Je ne veux plus voir ce cervidé sur mon territoire, dit-il. Si je te reprends à folâtrer avec lui, je le battrai en duel, je l'encornerai avec mes bois et je le tuerai. Je veux te garder avec moi, Etna. Je t'aime. »

La biche eut peur, non pas de voir mourir son amant, car elle le savait capable de se défendre, mais parce que le moment de choisir était arrivé. Qui, de ces deux amours, serait son compagnon, celui avec lequel elle voulait vraiment finir ses jours?

Quand elle rencontra Marco, elle lui parla de sa conversation avec Joan. Il répondit :

« Je ne pourrai te rendre heureuse, Etna, je suis un cerf vagabond, je ne changerai pas. Je ne pourrai être là pour t'aimer pleinement et te protéger à chaque instant. »

Ce soir-là, la biche réfléchit longuement, versa beaucoup de larmes sur son poil roux et s'endormit sur sa peine. Pendant la nuit, elle reçut la visite de Hibou-songeur.

« Tu n'es pas heureuse, Etna, mais pourquoi? lui demanda le hibou.

— Je ne sais pas, j'ai un vide à combler. Je me sentais délaissée par Joan, répondit la biche.

— Lui en as-tu parlé? rétorqua l'oiseau.

— Pas vraiment, mais je suis plus heureuse avec Marco. Toutefois, je sais que cette situation ne peut pas durer.

— Alors, tu devras faire un choix, reprit Hibou-songeur.

— Je les aime tous les deux, mais de façon différente, affirma la biche. Mais, toi, Hibou-songeur, tu sais. Dis-moi quoi faire? »

Le hibou resta un bon moment silencieux avant de lui dire qu'elle portait la solution à l'intérieur d'elle-même, puis il disparut.

Au matin, la biche y voyait un peu plus clair. Elle se leva et alla rejoindre son ami Joan pour lui parler de réconciliation. Il accepta de discuter avec elle et s'engagea même à faire des efforts pour répondre à ses besoins d'affection et de sécurité. Surtout, ils se promirent de discuter régulièrement de leurs problèmes et de leurs préoccupations, plutôt que de garder tout cela chacun pour soi. Ils conçurent ainsi une autre façon de vivre³⁰...

Prolongement suggéré...

Citez un changement positif dans la nouvelle vie d'Etna et de Joan?

LA POULETTE AUX ŒUFS D'OR

*Qu'est-ce que l'Impossible?
C'est le fœtus du possible.
La nature fait la gestation, les gens font l'accouchement.*

VICTOR HUGO



Sujets abordés :
Infertilité, fausses couches.

Dans un gigantesque poulailler vivait une petite poule nommée Poulette. Elle avait toujours pondu de beaux œufs, et le fermier qui s'en occupait était très fier d'elle. Cependant, depuis longtemps, elle souhaitait avoir ses propres poussins, à qui elle pourrait dispenser soins, tendresse et amour. Hélas! malgré ses efforts, elle n'y était jamais arrivée. Un jour qu'elle couvait délicatement son œuf, croyant que son rêve se réalisait enfin, la coquille se brisa... beaucoup trop tôt. Quel malheur! Pire encore, elle était vide. Envahie par la culpabilité et la tristesse, Poulette était très désemparée. Arriverait-elle

un jour à donner la vie? Elle vivait sa peine en silence, car les autres poules autour d'elle ne savaient quoi dire et quoi faire pour la réconforter. Alors, elle s'isola peu à peu. Après un examen physique complet, le vétérinaire lui conseilla de ne pas s'inquiéter : tôt ou tard, ça marcherait.

Poulette n'était pas rassurée pour autant, et son niveau d'anxiété augmentait constamment. Elle voulait tellement un bébé. Cette pensée l'obsédait continuellement. Elle se sentait à part, et cette sensation décuplait lorsqu'un poussin naissait dans la basse-cour. Les vieilles poules lui donnaient sans cesse les mêmes conseils, qu'elle jugeait plutôt farfelus : mange plus de maïs, calme-toi, change-toi les idées, fais de l'exercice.

Quotidiennement, elle picorait sa moulée, l'air absent. Puis un jour, elle entendit deux poules chuchoter dans son dos, évoquant sa stérilité. Cruellement blessée et les nerfs à fleur de peau, elle finit par ne plus pondre d'œufs du tout.

Un soir, elle s'endormit en pleurant et fit un rêve très spécial. Demeter, la déesse de la fertilité, lui apparut.

« Bonjour, ma belle Poulette, lui dit-elle. J'ai vu ton désespoir et je peux t'aider. Tu sais, il y a différentes façons de prendre soin de toi et des autres.

— Ah oui? répondit Poulette.

— Tu peux te réaliser soit en donnant de l'amour, de l'attention aux petits du poulailler ou encore en t'occupant d'eux lorsque les mères sont débordées. Tu pourrais même prendre soin d'un poussin orphelin. Ainsi, ce vide qui t'habite serait moins grand. Souviens-toi que c'est en donnant que l'on reçoit. »

À son réveil, elle décida de suivre les conseils de la déesse. Elle prodigua amour, attention et écoute. On l'apprécia de plus en plus, surtout les mères qui pouvaient maintenant souffler un peu et compter sur elle! On l'avait baptisée « la mère adoptive ».

Quelque temps plus tard, on remarqua des changements importants chez elle : un plumage plus chatoyant, une joie de vivre évidente, une énergie nouvelle, une plus grande ouverture d'esprit. Surprise! Elle recommença à pondre de beaux gros œufs. Le fermier était fou de joie. Se sentant enfin utile et appréciée, Poulette reprenait goût à la vie.

Un beau matin, l'impossible se produisit. Tout le poulailler était attroupé et il régnait une atmosphère joyeuse, l'agitation et l'empressement de chacun témoignant d'un événement hors du commun. Couchée dans la paille, Poulette et ses deux petits poussins collés contre elle rayonnaient de bonheur. Ils étaient nés durant la nuit. On donna une grande fête ce soir-là. Poulette, heureuse, réalisait enfin son rêve.

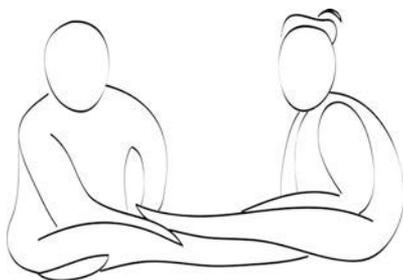
Prolongement suggéré...

Pourriez-vous identifier les sentiments de Poulette maintenant?

L'OISEAU DU PARADIS

La fidélité est l'art de pratiquer l'adultère par la pensée.

DECOLY



Sujets abordés :

La tentation d'être infidèle, l'autonomie, l'acceptation de la différence.

Sur une île déserte, où le soleil brillait de tous ses feux, régnait une paix à faire rêver les anges. Sur cette terre riche, toutes sortes de magnifiques plantes et d'arbres y croissaient en abondance, permettant ainsi aux oiseaux les plus divers et les plus resplendissants de venir s'y reposer... Une fleur nommée Oiseau du paradis, richement colorée, parfumée à souhait et dont les racines n'étaient pas encore ancrées très profondément, y vivait des moments heureux.

Les jours pluvieux se faisaient rares, et la fleur appréciait les bons côtés de la vie. Elle profitait avec parcimonie de chaque goutte de pluie qui coulait doucement sur ses péta-

les, lui procurant d'agréables frissons, avant de pénétrer à l'intérieur de sa cloison.

Les jours ensoleillés étaient plus mouvementés et davantage féeriques. Les animaux couraient de toutes parts. Les oiseaux gazouillaient et sautaient de branche en branche, en quête de nourriture et de fruits tous plus délicieux les uns que les autres.

Un jour, apparut un bel oiseau, au superbe plumage et au chant mélodieux. Cet oiseau, communément nommé cockatiel, volait au-dessus de la cime des arbres et s'abreuvait dans les eaux les plus limpides. Comme tant d'autres, il se sentait parfois bien seul et il partait souvent à la recherche d'un complice qui lui redonnerait de l'entrain.

Un jour, il se posa sur une branche, non loin de l'Oiseau du paradis. Cette dernière le voyait butiner de fleur en fleur pour ensuite revenir sur une branche, non loin d'elle. Son chant la faisait rêver, lui donnant envie de transformer ses pétales en de superbes ailes afin d'accompagner l'oiseau dans ses escapades. De son côté, le cockatiel venait le visiter de temps à autre pour lui proposer une envolée spectaculaire qui l'emmènerait vers les plus hauts sommets... tout près du paradis. Malgré son goût d'évasion, Oiseau du paradis était une fleur enracinée. Elle savait très bien que son bel oiseau devrait bientôt quitter l'île pour migrer ailleurs.

Réalisant la différence entre leurs deux mondes, Oiseau du paradis choisit plutôt de profiter pleinement de la présence de son beau compagnon pendant qu'il était encore là. Plus tard, après son envol, elle se souviendrait de ces jours merveilleux lorsqu'elle entendrait bourdonner, tout au fond d'elle, son chant particulier.

Un jour, l'oiseau disparut. Malgré sa déception, la fleur profita de la présence de ses proches et reprit contact avec son environnement. D'autres oiseaux vinrent survoler les alen-

tours, et même les abeilles continuèrent de butiner sur ses pétales, lui rappelant ainsi le chant de son gentil cockatiel.

Qui sait? Peut-être reviendra-t-il survoler les environs l'an prochain et que la situation sera alors différente...

Prolongement suggéré...

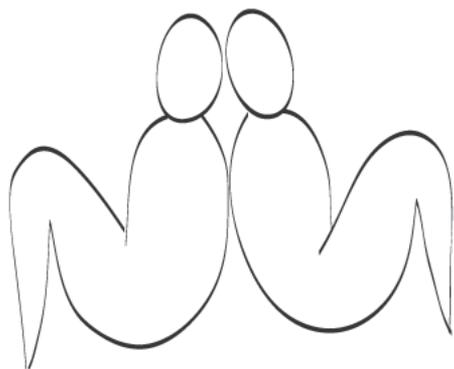
Quels sont, d'après vous,
les sentiments d'Oiseau du paradis à la suite de cette expérience?

Comment perçoit-elle maintenant son avenir?

LE SECRET DU CHÂTEAU D'OR

*Le bonheur est juste à ta portée,
il n'est pas besoin d'aller le chercher dans le jardin du voisin.*

DOUGLAS JERROLD



Sujets abordés :

Prise de conscience de la présence de trésors (êtres)
autour de nous, appréciation de soi.

Cette histoire se déroule dans un pays bien étrange, là où les libellules flottent dans les airs et où les aigles valsent à travers gorges et pics.

Un jour, Tzigor, un voyageur venu de nulle part, s'y arrêta, séduit par l'atmosphère envoûtante de cette contrée mystérieuse. Il fut particulièrement fasciné par l'aspect insolite d'une montagne qui dominait la vallée. Les gens du pays l'appelaient la Montagne interdite, parce que, jadis, selon la légende, de nombreux villageois s'y étaient aventurés et que nul n'en était jamais revenu. Dès lors, piqué

par la curiosité, Tzigor prit la décision de conquérir cet endroit afin de s'y installer. Aventure périlleuse, mais envie irrésistible.

La machette à la main, il dut d'abord se frayer un chemin à travers une végétation inextricable. Des bruits inquiétants de bêtes invisibles l'entouraient et des embûches de toutes sortes ralentissaient son escalade. À plusieurs reprises, il fut sur le point de revenir sur ses pas, mais une force inexplicable le poussait à continuer.

Pendant des lunes et des lunes, il travailla sans relâche à débroussailler et à construire, jusqu'à ce que cette nature hostile fût enfin apprivoisée.

Du sommet, conquis avec fierté, il fut charmé par la magnificence du paysage. Il pouvait désormais contempler les vallées verdoyantes, les rivières aux singuliers méandres et les animaux qui gambadaient, çà et là, dans les collines. Chaque jour, il écoutait avec ravissement le chant des oiseaux et il aspirait les parfums délicats ou puissants de la montagne. La brume matinale collait à sa peau, lui donnant l'impression de communiquer directement avec les puissances célestes. Enfin, le coloris des saisons ajoutait une touche magique à cet enchantement.

Peu à peu cependant, Tzigor s'habitua à ce nouvel environnement qu'il avait eu tant de mal à domestiquer. Il s'habitua à la végétation luxuriante, aux couchers de soleil extraordinaires, aux concerts improvisés, à la brume caressante. Après tous ses efforts, et après le plaisir des premiers temps, une certaine grisaille s'infiltra sournoisement dans son quotidien; il commença à s'ennuyer.

Lors de ses promenades, il remarqua à travers les nuages, dans les hauteurs faisant face à sa montagne, un éclat doré. Cela ressemblait à un château. Tzigor fut bientôt envahi par un sentiment qu'il n'avait pas éprouvé depuis longtemps : une excitante curiosité.

Les habitants de la vallée ne savaient pas grand-chose de ce château, souvent caché dans les nuées. Les occupants l'avaient abandonné pour une raison inconnue. Des monstres, disait-on, vivaient dans la montagne : des fantômes, des griffons, des créatures fabuleuses. On l'appelait la Montagne ensorcelée; quand on osait en parler. De plus en plus intrigué et rempli de joie à l'idée d'une nouvelle expédition, Tzigor décida d'entreprendre la conquête de la montagne ensorcelée et de prendre possession du château en or.

Il quitta donc la splendide demeure qu'il avait édifiée de ses mains, afin de relever ce nouveau défi. Si la Montagne interdite avait été difficile d'accès, la Montagne ensorcelée l'était cent fois plus. Souvent Tzigor pensait, avec nostalgie, à la chaleur de son foyer, aux jardins paisibles, à la brume amicale de ses matins. Mais il n'était pas question de rebrousser chemin.

Il vint à bout de pics inaccessibles et de crêtes abruptes. Il affronta des créatures dont nul n'avait même jamais soupçonné l'existence. Environné de leurs hurlements sinistres et menaçants, il passa des jours et des nuits d'angoisse. Il eut froid, il eut faim, il eut soif. Mais toujours il sut garder courage. Sa curiosité et son désir le poussaient en avant.

Et ainsi, par une nuit sans lune, une masse imposante et sombre, aux formes lugubres, se profila devant lui. C'était le château. Il alluma une torche et erra longuement parmi les pierres, déçu : ces ruines étaient bel et bien désertes et abandonnées depuis des lustres.

Épuisé, il se coucha dans un coin et s'endormit.

Très tôt le lendemain matin, il sortit du château afin d'aller chercher de l'eau pour son petit-déjeuner. Le temps était beau, le ciel, dégagé; on voyait loin.

Tzigor regarda dans la direction de la Montagne interdite, en face de lui, de l'autre côté de la vallée. Son cœur se mit à

battre la chamade en voyant les rayons du soleil levant se refléter sur les fenêtres de sa maison, la parant ainsi de flamboyants reflets dorés.

Quelle déception pour Tzigor!

À présent, son ancienne demeure était le nouveau château d'or...

Prolongement suggéré...

Que feriez-vous à la place de Tzigor?

ELLES DANSENT AVEC LES VAGUES

*Plus se joignent de voix diverses et contraires,
plus merveilleux aussi résonne le concert.*

ANGELUS SILESIUS



Sujets abordés :

Respect des différences, orientation
et identité sexuelles, affirmation de soi.

Par une belle journée ensoleillée, de jolies sirènes s’amusaient dans une baie remplie de coraux vermeils. Elles se côtoyaient depuis fort longtemps et étaient devenues, avec les années, des amies inséparables.

Leur visage enjoué, leurs cheveux d’ange et leur corps nacré les rendaient encore plus séduisantes. Elles dansaient au rythme des vagues, ressemblant ainsi à des ballerines de renom. Leurs chants mélodieux envoûtaient les pêcheurs qui naviguaient aux alentours, et tous les touristes qui passaient par là s’arrêtaient pour observer leur beauté et l’élégance

de leurs mouvements. Dans ce superbe coin de pays des mers du Sud, tout le monde les admirait et elles avaient énormément de succès.

Après une journée mouvementée, alors qu'elles se prélassaient sous les chauds rayons du soleil aux abords d'une plage tranquille, l'une d'elles s'arrêta brusquement afin d'observer un étrange phénomène.

« Regardez! » s'exclama-t-elle.

Les sirènes se tournèrent toutes ensemble, étonnées.

« Vous avez vu comme elle est petite! dit l'une.

— Elle est différente de nous! s'écria l'autre.

— Elle a les cheveux courts, le corps terne, et elle n'a même pas de queue! ajouta la troisième.

— Mais d'où sort-elle! » renchérit la dernière.

Tout près de leur caverne venait d'emménager une petite sirène. Elle s'appelait Chloé. Elle s'isolait souvent, car les autres sirènes se moquaient d'elle en raison de ses attributs particuliers.

Triste et désemparée de ne pas avoir d'amis comme les autres, elle pleurait toutes les nuits. Pendant le jour, elle les observait avec envie, du coin de l'œil, danser, virevolter et s'amuser au gré des vagues.

Chloé était elle-même une excellente ballerine. Elle avait appris de sa mère qui était une grande danseuse. Un jour où elle se trémoussait seule sur une musique endiablée, le groupe des sirènes s'approcha lentement d'elle, ébloui par l'originalité et la précision de ses mouvements.

Bouche bée, les sirènes admirèrent le spectacle un long moment, avant que l'une d'entre elles n'ose s'approcher timidement :

« Quel spectacle magnifique! » s'exclama-t-elle.

Surprise, Chloé, le cœur à l'envers, ne savait plus quoi répondre.

« Pourrais-tu nous apprendre à danser aussi bien que toi? demandèrent les autres.

— Bien sûr! » répliqua Chloé, émue et ébranlée par cette demande inattendue et inespérée.

Depuis cet instant, elles devinrent de très bonnes amies et elles apprirent, au gré du temps, à apprivoiser et apprécier leurs différences³¹.

Prolongement suggéré...

Pourriez-vous imaginer une nouvelle chorégraphie créée par Chloé et interprétée par ses amies lors d'une prochaine journée ensoleillée?

FETMOU, LE PETIT SCONSE

Il n'y avait pas d'anormaux quand l'homosexualité était la norme.

MARCEL PROUST



Sujets abordés :

Homophobie, acceptation des différences.

Dans la partie sud d'une grande forêt verdoyante vivait, depuis longtemps, une colonie de petits sconses. Ensemble, ils passaient de longues heures à s'amuser, à courir et à se baigner dans le majestueux lac Crystal. L'un d'eux, qui était en quelque sorte le chef de la bande, se prénommaït Fetmou.

Bien d'autres animaux habitaient dans cette forêt magnifique, mais aucun n'avait osé jusqu'à maintenant s'aventurer dans la partie sud occupée par le groupe de sconses. La raison en était fort simple et se résumait comme suit : par un été de grande sécheresse, alors que la nourriture se faisait très rare, Fetmou s'était aventuré dans la partie nord de la forêt,

dans le but de trouver de quoi nourrir toute sa tribu. Au cours de son périple, il croisa Merlin le loup. Constatant que Fetmou dégageait une odeur particulière et que son apparence était des plus bizarres avec cette longue rayure blanche sur le dos, Merlin appela sa meute en hurlant de toutes ses forces, afin que sa bande puisse voir ce drôle de mammifère. Croyant qu'il se faisait attaquer, Fetmou eut la peur de sa vie lorsque Merlin le loup ouvrit tout grand sa gueule, laissant entrevoir ses grosses canines bien effilées. Pour se défendre, il arrosa Merlin avec son liquide fétide. Puis, prenant ses pattes à son cou, il fit demi-tour et s'en retourna aussi vite qu'il put dans son territoire sans avoir eu le temps de ramasser la précieuse nourriture pour ses congénères.

De son côté, Merlin, décontenancé, ne savait trop que faire pour se débarrasser de cette odeur perceptible à des kilomètres à la ronde. Suivant les conseils des plus anciens de la forêt, il essaya différentes recettes à base d'épinette, de feuilles de fougère, d'écorce de bouleau et de gomme de sapin, pour éliminer cette pestilence qui le rendait si malheureux. En effet, tous ses amis le fuyaient et ne voulaient plus jouer avec lui, tant qu'il sentirait aussi mauvais. Heureusement, Merlin retrouva peu à peu son arôme naturel, ce qui lui permit de rejoindre ses copains de la meute ainsi que tous ses amis des alentours.

Voulant éviter un pareil sort aux autres animaux de la forêt, Merlin le loup convoqua toutes les espèces à une réunion. Il leur raconta alors sa mésaventure en prenant soin de les avertir de se méfier de ces drôles de bêtes au pelage dense, bicolore et à l'odeur particulière, et qui habitent la partie sud de la forêt. Consternées, plusieurs d'entre elles bombardaient Merlin de questions, afin de mieux réagir au cas où elles rencontreraient ces phénomènes. Mais la règle demeurait la même : toujours éviter de s'aventurer dans la partie sud de la forêt.

Plusieurs mois s'écoulèrent après cette réunion spéciale sans que personne rencontre de sconse sur son passage.

Un jour, par un bel après-midi d'automne ensoleillé, Virgil le lièvre gambadait dans les feuilles mortes qui crépitaient sous ses pieds, juste aux limites du territoire interdit. Les chauds rayons du soleil se reflétaient sur son pelage lustré, ce qui lui donnait fière allure. Tout à coup, Virgil posa malencontreusement sa patte dans un collet déposé là par un chasseur. Tentant par tous les moyens de se sortir de ce piège, Virgil dut se rendre à l'évidence qu'il n'y parviendrait pas tout seul : il était bel et bien pris. Découragé, il n'eut d'autre choix que d'espérer le passage dans les environs d'un de ses compagnons qui le délivrerait.

Après avoir patienté plusieurs heures dans cette fâcheuse position, Virgil entendit des pas qui venaient dans sa direction. Ne sachant pas s'il s'agissait d'un chasseur ou non, il préféra se taire et faire le mort. En entrouvrant l'œil droit, il vit une bête qui ressemblait étrangement à la créature décrite par Merlin le loup, lors de l'assemblée spéciale. Pendant quelques secondes, il se surprit à penser qu'il aurait préféré que ce soit le chasseur. Croyant qu'il se ferait asperger sur-le-champ, Virgil se recroquevilla sur lui-même afin de limiter les dégâts.

Toutefois, contre toute attente, Fetmou s'empressa de porter secours à Virgil qu'il emmena dans son territoire afin de panser sa blessure à la patte. Le lièvre fit ainsi la connaissance des sconses, tous aussi gentils les uns que les autres.

Stupéfait, notre ami le lièvre n'en revenait pas, car la réaction de Fetmou était fort différente de celle décrite par Merlin le loup. En le questionnant à ce sujet, Virgil comprit que Fetmou avait arrosé Merlin, craignant que le loup n'en fasse qu'une bouchée.

Une fois sur pied, Virgil s'empressa de retourner dans la partie nord de la forêt pour annoncer la bonne nouvelle. Il

rassembla tous les amis de la forêt pour leur raconter son aventure :

« Alors que j'étais blessé et sans défense, dit-il, Fetmou le sconse est venu me prêter main-forte. Il m'a conduit auprès des siens, et tous ses amis se sont occupés de moi. Bien que très différents de nous par la couleur du pelage et par la manière de se défendre, ils ont cependant beaucoup de points communs. Ils habitent notre forêt, aiment jouer, courir et gambader dans les bois. De plus, lorsqu'ils se sentent menacés, ils n'hésitent pas à se défendre, comme nous savons également si bien le faire. »

Depuis ce jour, la frontière nord-sud n'existe plus, et tous les animaux de la forêt forment une belle grande famille où les différences n'importent plus. L'entraide fait maintenant partie du quotidien.

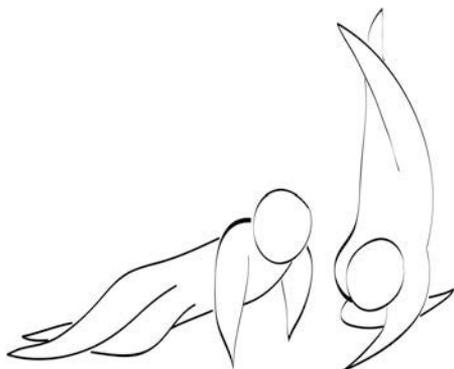
Prolongement suggéré...

Comment pensez-vous que Merlin le loup compose, aujourd'hui, avec cette nouvelle réalité?

D'UN ÉTANG À L'AUTRE

L'amour, c'est quand la différence ne nous sépare plus.

JACQUES DE BOURBON-BUSSET



Sujets abordés :

Différences culturelles, couples formés d'ethnies différentes.

Depuis plusieurs années, Fripouille la grenouille et ses parents vivaient dans un magnifique petit étang, au cœur d'une immense forêt verdoyante peuplée d'une grande diversité d'animaux de toutes sortes.

Jadis, l'habitat de cette famille d'amphibiens était généreusement garni de nénuphars, mais, malheureusement, le temps et la sécheresse des derniers mois avaient fait leur œuvre. Force était de constater que l'étang s'asséchait de jour en jour et que les plantes aquatiques s'y faisaient de plus en plus rares. « À ce rythme-là, nous ne pourrions survivre encore longtemps », songeait la mère de Fripouille.

Ne pouvant plus manger à leur faim et le niveau de l'eau

étant à peine suffisant pour couvrir leurs pattes, Fripouille et ses parents décidèrent de plier bagage et de partir à la recherche d'une nouvelle demeure.

Trois jours plus tard, épuisées et affamées après avoir parcouru plusieurs centaines de mètres, nos amies les grenouilles aperçurent une source d'eau qui ruisselait, toute garnie de fleurs, de nénuphars et de quenouilles. De plus, les arbres qui surplombaient l'étang regorgeaient de fruits qui attiraient les oiseaux. Leur chant mélodieux donnait à l'endroit une atmosphère paradisiaque.

« Magnifique! Cet étang sera parfait pour nous », coassa le père d'un ton déterminé. Sans plus tarder, la famille installa ses pénates à cet endroit, puis, ils se remplirent l'estomac avant de profiter d'un repos bien mérité.

Le lendemain, Fripouille parcourut l'étang en nageant doucement entre les brindilles à la recherche de nouveaux amis. Près d'un immense rocher, en bordure de l'eau, Fripouille aperçut trois crapauds qui se doraien au soleil.

« Bonjour! » cria Fripouille.

Sursautant, les trois crapauds levèrent les yeux, mais ne dirent mot. Croyant ne pas avoir été entendue, notre amie les salua de nouveau.

« Bonjour, je m'appelle Fripouille et je viens tout juste d'emménager ici. Je suis très heureuse de rencontrer d'autres grenouilles. »

Froissé, l'aîné rétorqua :

« Tu es aveugle ou quoi? Nous ne sommes pas des grenouilles, mais des crapauds. Sache que nous sommes très différents. D'ailleurs, tu devrais aussi savoir que les crapauds ne s'adressent jamais aux grenouilles. Alors, retourne d'où tu viens! »

Complètement atterrée par ces paroles, Fripouille rebroussa chemin, le cœur rempli d'amertume et de tristesse. Le soir

venu, elle pensait encore à cette malheureuse aventure. Assise sur son nénuphar, elle vit soudain apparaître, au beau milieu de l'étang, Phibien, le maître des grenouilles, fort apprécié pour ses précieux conseils toujours judicieux.

« Pauvre Fripouille, ne te laisse pas abattre ainsi, dit-il. Ces crapauds ne te connaissent pas du tout et ils ne savent pas ce qu'ils perdent en refusant de t'adresser la parole. Accroche-toi et essaie de leur parler encore, lorsque vos chemins se croiseront de nouveau. Tu verras qu'avec le temps, ils découvriront que tu peux être une amie exceptionnelle. »

Après le départ de Phibien, Fripouille, ayant déjà le cœur plus léger, décida de se balader aux bords de l'étang, à travers la végétation. Parvenue à proximité du rocher, elle aperçut un renard, derrière une vieille souche, qui observait quelque chose tout en se pouléchant les babines.

En se rapprochant pour mieux voir, Fripouille, stupéfaite, constata que le renard reniflait l'odeur des crapauds et s'apprêtait à n'en faire qu'une bouchée. Dans un élan de désespoir, elle saisit un gros caillou et le lança à bout portant sur le museau du renard qui, paniqué, déguerpi à toute allure dans la forêt.

Surpris et ne comprenant rien à tout ce remue-ménage, les crapauds aperçurent alors Fripouille à bout de souffle, les yeux tournés vers la forêt. Ils comprirent alors qu'elle venait de leur sauver la vie. L'un d'eux s'approcha alors pour s'excuser :

« Nous n'avons pas été très gentils ce matin. Nous sommes désolés et honteux de t'avoir rejetée ainsi, alors que tu n'as pas hésité à nous porter secours au risque de ta vie. Nous te devons des excuses pour t'avoir jugée si rapidement, et ce, sans avoir pris le temps de te connaître. Si tu veux toujours de nous, désormais, tu seras notre amie! »

Fort soulagée d'entendre ces belles paroles réconfortan-

tes, Fripouille accepta sans hésitation l'offre des crapauds. À partir de ce jour, l'étang devint un lieu de réjouissance pour tous les crapauds et toutes les grenouilles qui développèrent une complicité sans cesse croissante³².

Prolongement suggéré...

Selon vous, comment se sent Fripouille aujourd'hui?

LE RÊVE DE CHRISTINE

L'amour n'a pas d'âge : il est toujours naissant.

BLAISE PASCAL



Sujets abordés :

Écart d'âge entre conjoints, priorité des apparences.

Ah! que le printemps est extraordinaire! Les bourgeons éclosent, les oiseaux gazouillent, les pissenlits pointent leur nez, la vie renaît partout. Les gens sont de bonne humeur et... c'est le temps du grand ménage!

Christine, quant à elle, doit s'acheter une nouvelle voiture. Depuis quelque temps, elle est à la recherche de cette perle rare, mais elle n'arrive pas à faire son choix.

Tout d'abord, elle a remarqué un cabriolet, d'une couleur superbe, qui correspondrait bien à ses besoins. Elle s'y sent très à l'aise, et la tenue de route est excellente. Il est doté de tous les gadgets modernes, incluant une chaîne stéréophonique de haute qualité. Quel plaisir de jouir d'un tel engin, surtout pendant l'été! Il se ferait sûrement remarquer en circulant dans son quartier.

Puis son attention a été attirée par une rutilante « coccinelle » de sa couleur favorite. Son apparence est saisissante, et elle répondrait à toutes ses exigences. La suspension est adéquate, la traction est remarquable et, du point de vue de la consommation d'essence, elle est très économique. En outre, les voisins l'envieraient de posséder un tel véhicule.

En revanche, elle pense souvent à une voiture plus ancienne, une superbe Jaguar à la carrosserie magnifique et à l'apparence inégalée. Malgré le kilométrage, le moteur tourne comme un neuf, la transmission est excellente, et même les vitesses manuelles sont synchronisées. De plus, elle est très confortable. C'est un privilège de conduire une telle merveille. Même l'odeur de voiture neuve imprègne encore les sièges en cuir.

Christine hésite. Elle se demande ce que penseront les gens en l'apercevant au volant d'une voiture plus ancienne, elle qui a toujours roulé avec des autos récentes. Par contre, elle se dit que, compte tenu de la condition de la voiture, elle peut parcourir beaucoup de distance et, tout comme une automobile neuve, elle peut aussi bien tomber en panne après deux ou trois ans d'utilisation.

Christine fait face à un dilemme : est-il mieux de rouler avec une des deux voitures récentes et de se faire admirer, plutôt que de circuler confortablement dans une voiture plus ancienne, même si les gens la trouvent un peu défraîchie?

Quelle voiture choisir?

Un matin, elle prit sa décision en tenant compte des avantages et des inconvénients de chacune des voitures. Elle décida de s'écouter et fit son choix en fonction de ses goûts et de ses intérêts, sans se soucier de l'opinion des autres...

Prolongement suggéré...

D'après vous, quelle voiture Christine utilise-t-elle aujourd'hui pour se balader?

LA POUDREUSE

*Sans contrainte, il n'y a pas de discours.
Sans tabou, il n'y a pas de sexualité.*

KIJI YOSHIDA



Sujets abordés :

Barrières personnelles face à la sexualité,
manque d'ouverture face à son partenaire.

Ah! le surf des neiges, comme cela a l'air facile pour ces planchistes qui valsent élégamment sur les pentes enneigées comme des danseurs de ballet! Ou bien qui pirouettent, exécutant des figures inimaginables comme des trapézistes de haute voltige.

Depuis longtemps, Annabelle admirait ces « surfeurs », pensant être incapable d'apprendre ce sport. Elle avait eu tellement de problèmes à acquérir les techniques de ski alpin que, maintenant, elle s'en satisfaisait.

Une fois, elle avait essayé la planche à neige, mais elle avait trouvé cela très difficile. Elle avait d'ailleurs descendu la

pente en se laissant glisser sur ses fesses. Elle se contentait maintenant de slalomer et suivre des pistes qu'elle trouvait de plus en plus monotones.

Elle aurait bien aimé essayer le surf des neiges, mais elle se demandait ce qu'en penseraient les gens. De toute façon, elle était sûrement trop vieille pour ce sport dangereux. Elle n'avait plus la souplesse ni le sens de l'équilibre voulus, car, avec les années, elle avait accumulé quelques kilos en trop. Elle savait aussi que cet apprentissage lui demanderait beaucoup de persévérance, et elle était devenue un peu paresseuse. Ses amis l'encourageaient à tenter l'expérience et ils étaient même prêts à lui dispenser leurs conseils, mais elle avait peur de faire rire d'elle.

Un jour, elle se lia d'amitié avec un homme qui excellait dans ce sport. Comme il évoluait sur des pentes difficiles, elle n'osait s'y aventurer avec lui. Ses peurs ne firent que s'amplifier.

Par un bel après-midi, lors d'une remontée en télésiège, le hasard la jumela à son ancien professeur de ski, en qui elle avait une confiance absolue. Elle partagea avec lui ses inquiétudes et ses craintes. Il fut bien étonné par son attitude, car il l'avait vue évoluer et progresser lors de ses cours de ski.

« C'est une technique différente, dit-il, mais je suis convaincu que tu es capable de l'apprendre. Tu l'as déjà fait avec le ski, tu seras sûrement capable d'en faire autant avec le surf des neiges. Je pourrais même t'enseigner les notions de base. Ensuite, tout n'est qu'une question d'entraînement et de persévérance. »

À la suite de cette rencontre, Annabelle décida de s'initier à cette nouvelle technique et se fit un devoir de la pratiquer sérieusement. Elle décida de faire fi du jugement des autres. Bientôt, elle put accompagner son nouvel ami sur les pentes.

Et vous savez quoi? Elle est maintenant très fière d'elle. Elle prend beaucoup de plaisir à valser dans cette neige folle que les planchistes appellent « la poudreuse ». Même son corps a retrouvé son agilité d'antan.

Prolongement suggéré...

Imaginez un autre sport où Annabelle pourrait exceller tout autant.

LE DERNIER TANGO À PARIS

*On ne peut aimer deux êtres de façon identique,
ni le même être de façon constante.
Nous sommes humains et tout ce qui est humain varie.*

JEAN-MARIE POIRIER



Sujets abordés :

Synthèse d'expériences passées pour établir une nouvelle relation, fermeture à de nouvelles expériences, deuils.

Une fois tous les cinq ans se tenait le prestigieux concours de tango de Paris. Les meilleurs danseurs des quatre coins du monde se mesuraient lors de cet événement très prisé.

Gustavo, devenu maître de cet art, pratiquait le tango depuis plusieurs années déjà. Toutefois, il songeait de plus en plus à prendre sa retraite, puisque sa partenaire de toujours avait décidé de se retirer du monde du spectacle.

Avant de quitter la scène à son tour, Gustavo souhaitait ardemment gagner, une fois dans sa vie, le fameux concours de Paris. Après tant d'années d'efforts, cette compétition

représentait pour lui l'apogée, le rêve de sa vie. Il ne restait plus que trois années avant la tenue de cet événement important.

Donc, Gustavo dut se trouver une nouvelle partenaire. Après avoir fait quelques pas avec les meilleures danseuses de tango argentin à travers le monde, Gustavo choisit Victoria. Pour Victoria, dotée d'un sens du rythme hors du commun, le tango était visiblement le mode d'expression de toute sa sensualité. Et élément non négligeable : elle faisait preuve de la même ferveur que Gustavo pour remporter le prestigieux concours.

N'ayant pas de temps à perdre, Gustavo et Victoria préparèrent très vite de nouvelles chorégraphies pour leur présentation. Avant tout, ils devaient choisir la musique qui servirait de trame de fond et ensuite sélectionner les pas de danse qui mettraient leur talent en valeur. Cette démarche fut quelque peu ardue, car les deux artistes éprouvaient beaucoup de difficultés à en venir à un consensus. En effet, Gustavo avait développé son art à partir de la plus pure tradition du tango argentin. Quant à Victoria, elle était davantage attirée par les influences modernes de cette danse.

Mais là ne s'arrêtaient pas leurs différends... Le synchronisme légendaire des danseurs de tango n'était pas au rendez-vous. Il aurait été difficile d'en être autrement, puisque chacun tentait d'imposer son propre rythme.

Après quelques jours passés à tenter d'amener l'autre dans son propre sillage, Gustavo et Victoria en vinrent à la conclusion que cette attitude les conduisait tout droit à l'échec. Face à une impasse, ils prirent conscience qu'appliquer à la lettre leurs techniques passées ne servait à rien, puisqu'ils ne dansaient plus avec le même partenaire. Certes, ils pouvaient s'en inspirer, mais en développant une nouvelle manière de danser.

À partir de ce moment, Gustavo et Victoria décidèrent, d'un commun accord, de tenir compte des forces de chacun et de la richesse de leurs expériences respectives, et de s'en inspirer pour créer leur propre style... Il paraît qu'ils ont remporté un franc succès lors du concours international.

Prolongement suggéré...

Selon vous, après une si belle performance, comment ont-ils exploité leur talent, une fois de retour au pays?

VIRGILE LE MÉLÈZE

*L'âge ne vous protège pas des dangers de l'amour.
Mais l'amour, d'une certaine façon, vous protège des dangers de l'âge.*

JEANNE MOREAU



Sujet abordé :

Respect des besoins sexuels des personnes âgées.

Vous avez peut-être déjà entendu parler de Virgile, le mélèze qu'on a dû déménager dans le parc d'à côté pour assurer sa sécurité. Ce transport a nécessité la collaboration de plusieurs spécialistes, afin d'emporter la motte de terre essentielle à la préservation de ses racines.

Virgile est heureux dans son nouvel environnement, bercé par la brise. Chaque jour, la fine rosée lui chatouille le bout des aiguilles et le soleil lui caresse la ramure. Il reçoit régulièrement la visite de ses amis écureuils, qui gambadent de branche en branche, et des oiseaux qui se posent délicatement en fredonnant de douces mélodies.

Malgré son tuteur, Virgile demeure fragile. Horticulteurs et jardiniers ne s'entendent pas sur la façon de l'arrimer. Catherine est convaincue qu'il faut resserrer très fermement le lien autour de l'arbre, mais cette technique risque de bloquer la circulation de la sève, si vitale pour Virgile. Gustave est d'avis qu'il faut plutôt relâcher le garrot, afin que l'énergie puisse jaillir librement. Chacun y va de ses suggestions, toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Un jour, Harfang des neiges, qui se trouvait dans les alentours, rend visite à Virgile dans son nouvel univers. Attristé de voir la confusion qui règne autour de son ami, il saisit un morceau d'écorce, choisit sa plus belle plume et laisse le message suivant :

Mes amis, grâce à vous, Virgile continue de s'épanouir. Soyez toutefois prudents lorsque vous devez rajuster le tuteur à notre ami. La sève doit pouvoir continuer de circuler facilement. Faites confiance à Virgile, il s'enracinera d'autant plus aisément.

On raconte qu'aujourd'hui Virgile vit de très bons moments dans son nouvel univers³³.

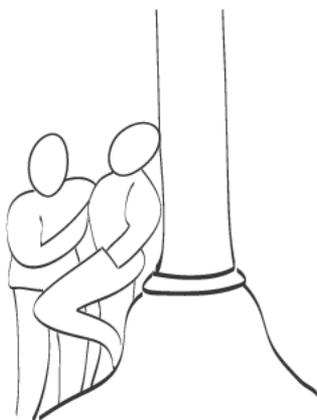
Prolongement suggéré...

Selon vous, quelles étapes a dû traverser Virgile pour s'enraciner et s'épanouir pleinement?

LE BUNGALOW TANT CONVOITÉ

*On ne devient pas amoureux en dénichant la personne parfaite.
Mais en apprenant à connaître parfaitement quelqu'un d'imparfait.*

AUTEUR INCONNU



Sujet abordé :

Peur de l'engagement, prendre le temps de connaître quelqu'un, ne pas se fier aux apparences.

Depuis plusieurs années, Cédric était à la recherche de la résidence qui comblerait ses aspirations.

Ses précédentes maisons avaient jusqu'à aujourd'hui satisfait ses ambitions, mais, désormais, il voulait la perle rare.

Combien de fois s'était-il déplacé pour visiter des habitations qui semblaient correspondre à ses désirs, et, au premier coup d'œil, il avait rebroussé chemin sans se donner la peine d'entrer. Ses conseillers le bousculaient un peu, en lui disant qu'il aurait, au moins, dû faire un tour rapide du propriétaire...

Un jour, un bungalow attira son attention. Il ne corres-

pondait pas vraiment à ce qu'il recherchait : l'agencement des couleurs extérieures laissait à désirer, les fenêtres et les portes étaient vieilles, et le toit, un peu détérioré, mais l'allure générale lui plaisait malgré tout.

Le quartier lui convenait, la maison semblait accueillante. Cette fois, il fit l'effort de pénétrer à l'intérieur.

Quelle surprise!

L'agencement architectural haut de gamme le stupéfia. L'aménagement à aire ouverte rendait l'intérieur spacieux et accueillant. Les planchers de bois franc se mariaient bien avec la céramique de la cuisine ultramoderne. La disposition générale des fenêtres donnait un éclairage magique et feutré, invitant au calme et à la détente. La salle à manger, meublée avec goût, augurait de merveilleux dîners en tête à tête. Et que dire du foyer magnifique dans la pièce centrale qui rendait l'atmosphère douillette et voluptueuse!

Le tout décoré avec un goût sobre et charmant; ambiance unique.

Une porte-fenêtre s'ouvrait sur un vaste patio et, tout au fond du terrain, on entendait le bruit délicat de la cascade d'une fontaine qui ajoutait une touche féérique à ce terrain paysagé complètement isolé.

Le clou, c'était la chambre des maîtres avec miroirs discrets et baignoire hydro-massage à remous sur podium avec éclairage approprié...

Une musique venue de nulle part ajoutait une touche envoûtante à cet environnement déjà fascinant et meublé avec élégance.

Quant aux autres pièces, chacune avait un cachet spécial et un cadre personnalisé.

Il y avait bien quelques retouches à faire, mais ce serait peu de choses. Tout était décoré à son goût, de façon sobre, charmante et personnalisée.

À la suite de cette visite, il resta longtemps songeur.

Dès le lendemain, il décida de retourner voir la maison. Il perçut alors l'extérieur d'un œil nouveau. Il revisita plusieurs fois la maison avant de décider de l'acheter.

Comme il était fier et comme il se sentait bien dans cette demeure qui était devenue la maison de ses rêves...

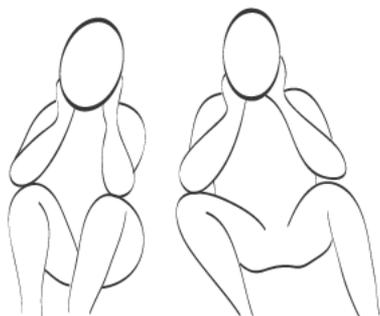
Prolongement suggéré...

D'après vous, comment vit Cédric dans sa nouvelle propriété.

L'ÉTOILE DE MER

Impossible n'est pas français

NAPOLÉON I^{ER}



Sujets abordés :

Amours impossibles, idéalisation de l'autre.

Non loin des Antilles, dans une vaste étendue d'eau salée, vivait une étoile de mer. Elle se laissait bercer tout doucement par les vagues, appréciant le spectacle haut en couleur des millions de poissons tropicaux, qui nageaient en formant d'immenses bancs. Certains soirs, les hippocampes prenaient plaisir à tourner autour des rochers, sous les regards amusés des autres poissons. Le premier arrivé se méritait l'admiration et les applaudissements du peuple marin.

Le soir venu, le monde de la mer pouvait contempler le spectacle céleste des nombreuses constellations brillant au firmament.

Notre petite étoile, n'étant qu'une astérie, souhaitait pou-

voir aller un jour dans le ciel pour contempler, de là-haut, les innombrables merveilles de la terre.

À la tombée de la nuit, elle remarqua une étoile qui brillait si intensément qu'elle ne put s'empêcher de la contempler soir après soir. Quand le soleil se couchait, elle devenait fébrile à l'idée de revoir, au firmament, l'étoile qui lui réchauffait le cœur. Elle se mit à rêver qu'elle pourrait bientôt l'envelopper de ses cinq bras souples et passerait ainsi avec l'objet de son admiration des moments magiques.

Un soir, elle se sentit emportée vers le ciel de façon mystérieuse. Un immense filet de pêcheur la ramenait sur un bateau. Elle était tout excitée et heureuse à l'idée de se rapprocher ainsi de son astre adoré. À sa sortie de l'eau, elle faiblit un peu et sa vision devint de plus en plus floue, ce qui la déstabilisa complètement. Elle ne comprenait pas ce qui lui arrivait. Une main la prit alors doucement du filet et la rejeta délicatement à l'eau. Quelle déception, mais aussi quel soulagement! À cet instant, elle reprit des forces et apprécia de nouveau le monde marin, dans lequel elle avait vécu des années de bonheur.

Elle comprit alors que deux êtres séparés par tant d'années-lumière ne pouvaient vivre ensemble. Lui, si près du soleil, continuerait de briller pour elle, elle, de son côté, se laisserait de nouveau bercer par les vagues. Elle se surprendrait parfois à rêvasser à son étoile dans le firmament et songerait à la façon dont ils pourraient peut-être se rejoindre... un jour.

Prolongement suggéré...

D'après vous, comment leurs routes pourraient-elles se croiser un jour?

JACK LE MINEUR

*Une peine d'amour,
ça tient compagnie mieux que n'importe quel ami.*

JEAN-YVES SOUCY



Sujets abordés :

Rupture amoureuse, abandon, perte, peine d'amour.

Jack est le mineur qui était resté coincé dans les couloirs de sa mine et qui a dû user de toutes ses ressources et inventer toutes sortes de stratégies pour sortir de ce labyrinthe sans fond.

Pendant longtemps, il avait travaillé avec son associé et, ensemble, ils avaient découvert et exploité des filons extraordinaires. Ils avaient eu beaucoup de plaisir à explorer des galeries inconnues et à admirer des trésors coulés à même les parois rocheuses. Les extraire délicatement et prendre possession de ces bijoux rares étaient, pour eux, une jouissance.

La complicité et l'harmonie régnaient entre les deux com-

parses, et une grande intimité s'était installée graduellement entre eux; l'épanouissement de leur visage buriné par le labeur et la noirceur était la preuve de leur bonheur. Leur admiration était réciproque, et ils se passionnaient de plus en plus pour leurs recherches. Si bien qu'ils s'aventuraient vers des galeries toujours plus profondes...

Un jour, cependant, pour des raisons encore inconnues, le camarade de Jack décida de faire cavalier seul et de partir vers de nouveaux corridors et de nouvelles découvertes. Jack n'y comprenait rien.

« Nous sommes si heureux ensemble, disait-il, pourquoi partir? »

Il le supplia de rester. Il pensait même que c'était de sa faute, si son copain le quittait. Il était complètement désorienté.

Pendant quelque temps, il sombra dans une sorte de torpeur. Il n'avait plus le goût de manger ni de s'occuper de lui. Parfois, cette solitude lui pesait si lourd qu'il pleurait à chaudes larmes.

Malgré tout, il faisait des efforts pour se reprendre en main et il commença à explorer les alentours. Il lui arrivait de rencontrer son ami d'autrefois. Il discutait avec lui et lui demandait des conseils. Il lui proposa même de refaire équipe avec lui. Mais il se rendit compte que ces rencontres fortuites faisaient remonter à la surface les bons moments passés et ravivaient le chagrin d'avoir perdu cet être cher. Il décida de l'éviter et se réfugia dans les profondeurs glaciales souterraines.

Il erra longtemps, sans but, dans ces dédales inextricables, puis il perdit toute notion de temps et d'espace. Puis, un jour, il décida de refaire surface. Au début, il emprunta des couloirs sans issue et, chaque fois, il rebroussait chemin à la recherche du couloir principal. Il avait l'impression de ne pas

avancer et de tourner en rond. Autre chose le ralentissait : trimballer tout l'équipement et transporter avec lui les nombreux trésors accumulés au cours de sa grande expédition en solitaire rendait sa route difficile. Il s'arrêta pour réfléchir à la situation.

« Je ne peux rester dans le noir et seul dans cette froidure et cette humidité! pensait-il. Il faut que je réagisse. Mais que faire? »

Il se remémora alors la fois où il s'était perdu dans une mine de pierres précieuses et où il avait dû user d'astuces et d'ingéniosité afin de s'en sortir. Entre autres choses, il avait abandonné de l'équipement et jeté du lest pour remonter à la surface.

Il décida de mettre en pratique ses expériences passées. Après de multiples efforts, il retrouva bientôt la bonne direction. Pour alléger sa charge, il sacrifia plusieurs pièces d'équipement; il laissa aussi sur place un certain nombre de pépites d'or, auxquelles il tenait pourtant beaucoup, et des diamants inestimables. C'était une question de survie. Il photographia, dans sa tête, cette précieuse cargaison, afin de se souvenir plus tard des moments magiques qui s'y rattachaient...

Il regagna le tunnel principal et commença à l'escalader. Comme il était très loin à l'intérieur de la terre, il ne percevait aucune lumière, et cela le décourageait un peu. Mais il tenait bon. Il remontait lentement et s'assurait de s'ancrer solidement dans les parois du rocher. À mi-chemin, il entrevit une lueur timide, et il sentit un regain d'énergie. Il dut toutefois encore abandonner quelques précieux saphirs et des jades d'une grande valeur. Le choix était difficile et déchirant, mais il ne conserva que les bijoux les plus significatifs pour lui. Il reparti ensuite à la conquête du tunnel.

Il escalada péniblement la dernière partie et, à mesure qu'il

grimpait, la lumière le stimulait. Il devait remonter très lentement, afin de laisser le temps à ses yeux d'appivoiser cette lumière dont il avait été privé si longtemps.

Une fois à la sortie, il tomba sur le sol, épuisé, et regarda le soleil avec un grand sourire de vainqueur.

On raconte qu'après cette aventure, Jack prit quelque temps pour refaire le plein et qu'il envisage maintenant d'entreprendre de nouvelles expéditions, à la recherche de trésors inexplorés³⁴.

Prolongement suggéré...

Selon vous, qu'est devenu Jack aujourd'hui?

L'ÉQUILIBRISTE

Les ruptures ont ça de bon qu'on redevient soi-même.

GENEVIÈVE LETARTE



Sujet abordé :
L'échec amoureux.

Les pays de l'Est ont toujours été reconnus pour former des sportifs, des danseurs, des jongleurs, des contorsionnistes et des acrobates aux compétences exceptionnelles. Ces athlètes et ces artistes ont souvent fait le tour du monde pour y montrer leur art, mais certains ne sont jamais retournés dans leur pays.

C'est le cas de Mykarov, un équilibriste célèbre qui, un jour, s'est arrêté dans une grande ville américaine pour n'en plus repartir. On l'engagea aussitôt dans le grand cirque local, où il rencontra Minouchka qui deviendrait plus tard sa partenaire de scène.

Un soir qu'il déambulait comme d'habitude sur son fil de

fer, sous les applaudissements de la foule en délire, il perdit pied et se retrouva dans les bras du filet protecteur, quelques dizaines de mètres plus bas.

Quel déshonneur pour lui! Comment cela avait-il bien pu se produire? La déception se lisait sur les visages des spectateurs, et les yeux de Minouchka en disaient long.

Le lendemain et les jours suivants, il était beaucoup plus hésitant à se balader sur son câble d'acier, mais, peu à peu, il reprit de l'assurance et, bientôt, son public crut retrouver le Mykarov des temps passés.

Mais une deuxième chute vint bouleverser complètement sa vie d'artiste. Il dut s'arrêter un bon moment et, lorsqu'il retourna sur son filin métallique, ce fut beaucoup plus difficile. Il avait perdu toute confiance en lui. Il se trouvait vraiment médiocre et n'avait plus aucune estime de lui. Même les sages conseils de Minouchka ne donnaient aucun résultat. Chancelant sur son fil suspendu, il avançait avec difficulté et il regardait sans arrêt en arrière en se souvenant des incidents précédents. Son point d'équilibre était alors rompu et il rechutait continuellement.

Découragé, il avait pris l'habitude de s'exercer très tôt le matin, pour ne pas être épié par les gens de la troupe qui sommeillaient encore.

Or, un jour, il nota la présence du légendaire clown Igor qui, silencieusement, l'observait d'un air solennel. Vous le savez peut-être, les clowns, ça dort très peu, et ils sont beaucoup plus sérieux qu'on ne le pense.

S'avançant doucement, le clown révéla à Mykarov qu'il l'observait depuis plusieurs jours. Il lui fit remarquer que son regard se portait sans cesse vers l'arrière.

« Ce n'est pas là que tu dois regarder pour garder l'équilibre et avancer convenablement, lui dit-il, bien que tu doives en tenir compte pour ne pas répéter les mêmes erreurs. »

Il lui fit comprendre qu'il avait toutes les forces et les aptitudes nécessaires pour se reprendre en main et pour redevenir encore plus célèbre qu'auparavant.

Mykarov prit alors conscience qu'il devait porter toute son attention sur l'endroit et la façon de bien poser ses pieds sur le câble, tout en jetant un coup d'œil rapide sur l'objectif à atteindre. Il devait aussi se concentrer sur sa traversée actuelle et non penser à celle de la veille ou à celle du lendemain. C'était là le secret de la réussite.

Graduellement, Mykarov mit en pratique les sages conseils d'Igor et c'est sous les applaudissements de la foule surexcitée qu'on lui remit, l'année suivante, le prix du Filet d'or. Mykarov était particulièrement fier de lui.

Prolongement suggéré...

Pourriez-vous décrire les sentiments et les émotions de Mykarov ce jour-là et les jours suivants?

SAVOIR CHOISIR SON TRAIN

Si l'amour est un art difficile, la rupture l'est bien davantage encore.

MARC-ANDRÉ POISSANT



Sujet abordé :

Temps d'arrêt après une rupture.

Conrad avait embarqué, un jour, à New York, dans un wagon de train, en première classe, en direction de l'Ouest américain. Il s'y sentait à l'aise et heureux. Malheureusement, en entrant en gare quelques jours plus tard, dans un bled perdu, le train dérailla.

Par bonheur, Conrad s'en sortit avec seulement quelques contusions, et il se remit vite sur pied.

Comme il voulait repartir au plus vite, il décida de monter dans des trains de marchandises ou dans des wagons de deuxième ou troisième classe, mais c'était très inconfortable. Il fut vite exténué par tous ces déplacements. Une nuit, à Chicago, il s'endormit dans le sous-sol d'une gare désaf-

fectée. Au lever, il aperçut, au milieu d'un amas de vieilleries, une lampe poussiéreuse qui ressemblait à la lampe d'Aladin. Il commença alors à l'essuyer et à l'astiquer tout doucement, lorsque, soudain, un génie en sortit devant ses yeux ahuris. Pour le remercier de l'avoir délivré, le génie lui accorda un vœu, mais attention, un seul ! Alors Conrad lui expliqua la situation et lui parla de son désir d'atteindre l'Ouest américain. Le génie félicita Conrad pour son courage et sa détermination, puis il lui conseilla de prendre une chambre près de la gare afin de se reposer et de déterminer exactement sa destination. Conrad choisit Los Angeles. Ensuite, comme il préférait voyager en première classe, le génie lui suggéra de venir régulièrement à la gare pour vérifier si le train de passage comprenait un wagon de première classe à son goût.

« Ce n'est pas en restant dans ta chambre que tu peux prendre le train, dit le génie, et ce n'est pas en t'embarquant dans des trains minables que tu peux être disponible pour monter dans un wagon de première classe. »

Surtout, il lui dit de tenir bon et d'avoir confiance.

Conrad décida de mettre en pratique les sages conseils du génie et, les semaines suivantes, il se présenta régulièrement à la gare afin de repérer le train qu'il convoitait, sans toutefois le trouver. Souvent, il fut attiré par des wagons de deuxième classe, mais il se souvenait alors des paroles du génie.

Un matin, en accédant au quai de la gare, il remarqua immédiatement un superbe wagon de première classe, qui attendait sur la voie réservée aux trains en réparation. Intrigué, il demanda au chef de gare la permission de le visiter. Tout de suite, il sut que ce wagon correspondait à ses attentes.

Et comme ce train se dirigeait vers Los Angeles, il obtint la permission d'y monter.

Le trajet vers sa destination finale se déroula, paraît-il, dans une atmosphère de calme et de détente³⁵.

Prolongement suggéré...

Vous serait-il possible d'imaginer Conrad dans son nouveau train?

LE COURANT D'AIR

*Le doute et le choix qui l'accompagne
sont les deux forces qui font vibrer les cordes de nos émotions.*

MARC LÉVY



Sujets abordés :

Difficulté à faire des choix, persévérance.

Voici l'histoire d'un adepte du parapente, ce magicien du ciel, qui ressemble à une immense chauve-souris et qui évolue élégamment sous une grande toile multicolore.

Sachant que, dans l'atmosphère, il y a de nombreux courants d'air invisibles, il est là, à les attendre, pour se saisir d'eux et être ensuite projeté dans le vide.

Un jour, notre ami Rocky s'élança avec son parapente dans un de ces courants aériens. Aussitôt engagé, il dut évoluer à l'intérieur de sa trajectoire. Tout allait bien, il s'y sentait bien et volait gracieusement, appréciant le *feeling* de se laisser porter et emporter par l'air tout en ne sachant trop où cela le

mènerait. Il ressentait un bien-être particulier et jouissait pleinement de ces merveilleux moments sans penser qu'ils pouvaient être éphémères.

Il se prenait pour un oiseau, parfois pour un aigle royal, d'autres fois pour un paon, ou encore tel le flamant rose qui vit tout simplement. Tout à coup, une bourrasque d'une vigueur inattendue le projeta hors du courant d'air dans lequel il virevoltait pourtant si paisiblement.

Surpris, il mit quelque temps à se stabiliser.

Mais un autre défi l'attendait, celui de retrouver un nouveau courant qui le ferait, lui aussi, avancer, dans une autre direction, à la découverte d'autres choses qu'il ne soupçonnait pas encore, mais sûrement aussi belles, sinon plus.

Il erra donc longtemps à la recherche de son courant céleste, observant le vol des oiseaux, les montagnes et les vallées environnantes. Il voulait faire un choix judicieux et éclairé, correspondant mieux à ses besoins, à ses goûts et à ses intérêts.

Tout à coup, il aperçut un faucon pèlerin qui flottait délicatement à ses côtés. L'oiseau se rapprocha et lui dit :

« Je vous observe depuis très longtemps. Je sais qu'il est très important pour vous de repérer le couloir d'air approprié. Parfois, il peut être long à découvrir, il faut prendre le temps... mais l'important est de se dire qu'à un moment ou à un autre, on le découvrira, et tout sera plus facile, plus agréable. Le tout est de choisir le bon, en fonction de ses attentes. C'est une question de temps! » Puis l'aigle disparut.

On raconte que, quelque temps plus tard, on pouvait voir notre « vagabond » des airs tournoyer et se balader dans le ciel et faire des figures jamais tentées jusqu'alors³⁶.

Prolongement suggéré...

D'après vous, quels seront dorénavant les critères de Rocky pour faire les bons choix?

BOGGY « L'ORDI » TOUT ÉTOURDI

Le bonheur, c'est de connaître ses limites et de les aimer.

ROMAIN ROLLAND



Sujets abordés :

Pression face aux exigences du quotidien,
difficultés à faire des choix.

Il était une fois un ordinateur, qui se nommait Boggy. Il était doté de plusieurs programmes perfectionnés très modernes et de qualité exceptionnelle. Il avait une énorme capacité de mémoire qui, en fait, lui était nuisible, car il accumulait sans cesse des fichiers et des programmes inutiles. Si bien qu'à l'occasion, il « boguait ». C'est pourquoi son propriétaire, Jordy, l'avait surnommé Boggy. Mais, avec le temps, les documents, les adresses Internet et les outils de recherche s'accumulaient. En plus, Jordy se rendait souvent sur les sites de bavardage dans le monde entier pour communiquer avec des gens très différents. « L'ordi » se mit alors à « boguer » de plus en plus, au grand désespoir de Jordy qui

décida, un jour, d'aller consulter le grand expert en informatique : monsieur Yaou.com. Celui-ci l'examina longuement, puis lui déclara :

« Hum! Tu as là un ordinateur de grande qualité, mon ami, mais les innombrables fichiers et les programmes accumulés viennent détruire toutes ses données. Certains virus sont même venus compliquer la situation, sans parler de cette multitude de courriers électroniques que tu as acceptés sans te poser de questions. Des données qui, au fond, ne lui appartiennent pas. Car, vois-tu, mon garçon, Boggy est hyper-performant, mais encore faut-il lui donner la chance de faire ses preuves, car, actuellement, il est absolument trop surchargé. Pour bien fonctionner, il a besoin de fichiers et de programmes révisés, clairs, simples et accessibles. C'est sa programmation qui est défectueuse. Tu dois tout fermer et vérifier les paramètres de configuration, nettoyer un par un les fichiers et les documents, et éliminer tout ce qui est inutile. Cela va prendre du temps, Jordy, mais, crois-moi, c'est le seul moyen. N'oublie pas que Boggy est, pour toi, plus qu'une machine. Considère-le comme un collaborateur, vous faites équipe! En fait, chaque fois que tu allumes ton écran et que tu touches le clavier, regarde et écoute bien : il te fournira toutes les données dont tu as besoin. »

Et puis, il ajouta :

« Souviens-toi toujours que vous avez le même but : réussir! Avec patience, vigilance et ténacité, tu viendras à bout du problème. »

Sur ce, Jordy revint chez lui et entreprit, avec précaution, le grand ménage avec son partenaire. Il y mit beaucoup d'attention et de temps et... devinez quoi? Il a réussi!

Lors du congrès annuel d'informatique, Boggy et lui remportèrent un grand succès. Boggy, pour ses performances,

Jordy, pour ses connaissances et son expérience en résolution de bogues informatiques et traitement de données.

Prolongement suggéré...

Comment, d'après vous, Jordy s'est-il tiré d'affaire par la suite?

LA DÉLICATE MISSION

*Le plus grand secret dans le bonheur,
c'est d'être bien avec soi.*

FONTENELLE



Sujet abordé :
Dilemme face à une
grossesse non désirée ou un avortement.

La mission spatiale Apollon, qui battait son plein depuis déjà deux mois, tirait à sa fin. Il ne restait plus que quelques semaines avant le retour sur terre des trois membres de l'équipage, composé du capitaine, du scientifique et d'un stagiaire. Ce dernier, choisi parmi de nombreux candidats, avait obtenu le privilège de participer à cette grande aventure, notamment en raison de la qualité exceptionnelle de son dossier universitaire.

L'équipe d'astronautes s'était vu confier plusieurs mandats. Tout s'était déroulé tel que prévu jusqu'à maintenant. Il aurait

été difficile d'en être autrement, compte tenu de la rigueur avec laquelle les scientifiques du centre spatial avaient effectué les préparatifs avant le décollage. Toutefois, la manœuvre la plus délicate restait à faire : arrimer le module R-4, déposé par les Russes l'année dernière, au satellite Hercule-III.

Malgré un plan de l'opération minutieusement détaillé et maintes fois révisé par l'équipage, le capitaine envisagea de procéder différemment pour gagner du temps. Une fois les réticences du scientifique et le scepticisme du stagiaire vaincus, les trois amis optèrent pour la nouvelle proposition qui, à première vue, s'avérait intéressante. En effet, tous avaient très hâte de regagner la terre ferme après plusieurs semaines passées dans l'espace.

Au bout de cinq longues heures de travail acharné, les membres de l'équipage regagnèrent la navette, très satisfaits et très fiers d'avoir accompli cette délicate intervention. Ils furent surtout agréablement surpris de constater que la tâche avait été effectuée dans un temps record, sans heurt apparent. Le cœur était à la fête!

Mais leur joie fut de courte durée, lorsqu'ils s'aperçurent que la valve maîtresse d'alimentation en oxygène de la navette avait été abîmée lors de l'opération. La déception se lisait sur leurs visages. Le capitaine semblait très affligé, car il était responsable de la modification du plan original.

Se rendant compte que les réserves en oxygène diminuaient à vive allure, le scientifique communiqua avec les ingénieurs du centre spatial qui avaient suivi de près toutes les étapes de la délicate mission Apollon. Le capitaine fut stupéfait d'entendre de la bouche de son acolyte que peu de choix s'offraient à eux. La première solution consistait à poursuivre la trajectoire vers la terre en limitant les activités et les déplacements à l'intérieur de la navette. De cette façon, la consommation d'oxygène serait minimale. Toutefois, les risques

que la réserve s'épuise avant l'atterrissage étaient grands. Dans un tel cas, la mort serait certaine pour les trois membres de l'équipage...

La deuxième possibilité consistait à se départir d'un des trois membres afin de préserver l'oxygène nécessaire pour compléter l'opération. Évidemment, cette solution exigeait de faire un choix déchirant, mais elle permettait aux deux autres de revenir sur la terre sains et saufs.

Prolongement suggéré...

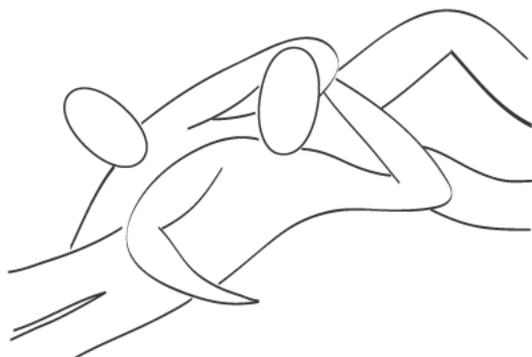
Selon vous, quelle décision les membres de l'équipage ont-ils prise?

Pourquoi?

LE DELTA DU NIL

*Retranche tous ces engagements que tu voyais s'imposer à toi
qui sont autant de bagages qui t'entraînent au fond de la mer.*

DIOGÈNE LE CYNIQUE



Sujets abordés :

Prise de conscience de son rôle de mère (père), amante (amant),
femme (homme), conjointe (conjoint).

Cette histoire s'est déroulée, il y a bien longtemps, en Égypte. On raconte même que le pharaon de l'époque fut très impressionné par le comportement plutôt particulier de son immense fleuve, le Nil. Cet événement faillit d'ailleurs provoquer une grave crise politique. Voici ce qui se passa vraiment.

Depuis plusieurs dizaines de milliers d'années, le Nil, le plus long fleuve au monde, traverse plus de 20 pays d'Afrique, de même que la Haute et la Basse Égypte, avant de se jeter dans la mer Méditerranée. La particularité de ce fleuve aux méandres sinueux et singuliers est son embouchure, qui se termine par plusieurs branches, le delta. Tout le monde

profitait de ses beautés et de ses bontés, et personne ne se souciait vraiment de ses sautes d'humeur. Jusqu'au jour où, pour une raison encore inconnue, le grand fleuve décida de restreindre le flot de ses eaux dans certains embranchements du delta au profit des autres.

Au début, les autorités pensèrent que tout rentrerait dans l'ordre, mais tel ne fut pas le cas. La faune et la flore qui vivaient dans ces bras délaissés commencèrent à s'inquiéter, car l'eau se faisait de plus en plus rare. Certains riverains n'arrivaient même plus à circuler en barque sur les canaux.

C'était la catastrophe! Le Nil, de son côté, continuait de faire déferler toute l'eau vers les branches qu'il avait privilégiées pour des raisons personnelles. Il ne se rendait sans doute pas compte qu'il provoquait tout un déséquilibre écologique et humain en ne nourrissant plus de ses eaux riches et généreuses une partie de ses ramifications.

Osiris, dieu des forces végétales, et son épouse, Isis, finirent par être informés de la situation et ils tinrent un conseil extraordinaire. Après de multiples efforts, ils réussirent à rejoindre le cœur du grand fleuve. Comme vous le savez il est très difficile de rejoindre le cœur d'un fleuve qui s'étend sur plus de 6 700 kilomètres.

Ensemble, ils évaluèrent la situation, et, au cours de cet entretien, le Nil prit conscience des torts qu'il causait à tous ces êtres vivants. À partir de ce jour, il décida de distribuer plus également son eau bienfaisante et vivifiante à tous les habitants de son majestueux cours d'eau.

Bientôt, la joie de vivre et l'harmonie se réinstallèrent peu à peu, et l'équilibre revint graduellement dans les secteurs menacés du grand fleuve.

Prolongement suggéré...

Quelles attitudes pensez-vous que le Nil a décidé d'adopter pour rééquilibrer ses eaux?

PATRICE OSE OSER

Rien n'est plus néfaste à l'amour que la moindre intimité.

MARCEL JOUHANDEAU



Sujet abordé :

Peur de l'engagement et de l'intimité.

Patrice était jadis un homme d'affaires très occupé, mais, depuis sa première faillite il y a quelques années, rien ne va plus. À plusieurs reprises, il a tenté de redémarrer son entreprise, mais, chaque fois, il est tombé dans la déconfiture la plus totale.

Depuis, il accepte ici et là des contrats afin de survivre et de payer, chaque mois, les dettes accumulées depuis ses échecs financiers précédents. Malgré sa précarité, il trouve certains avantages à cette situation nouvelle, car il a plus de temps à consacrer à ses loisirs et une totale liberté de mouvement. Mais il n'est pas vraiment heureux, et il trouve la vie bien triste et monotone.

Puis, il y a quelque temps, lors d'un tournoi organisé par son club social, il a rencontré une personne très dynamique et reconnue pour son flair en affaires. Il l'a côtoyée régulièrement, car il se sentait bien en sa compagnie. Avec le temps, il a appris à la connaître et il a gagné peu à peu sa confiance. Ensemble, ils ont découvert leurs forces et leurs faiblesses, et ils ont tissé graduellement des liens de confiance. Un bon matin, cette personne lui a proposé une association pour lancer une nouvelle compagnie.

Patrice a paniqué et n'arrivait pas à prendre de décision. Il savait qu'avec cette personne d'expérience, il pouvait réussir, mais il pensait à tous ses échecs précédents, à tous les associés qu'il avait déçus dans le passé et à tous les employés qui, à cause de lui, avaient perdu leur poste. La barre était trop haute pour lui, il s'estimait incapable de faire face à ce nouveau défi et il avait peur de faire faillite encore une fois. De plus, il savait qu'il allait perdre sa liberté et il était bien conscient qu'il devrait investir temps et argent pour réussir. Sauf qu'il savait aussi que cette chance unique ne se représenterait peut-être pas.

Tirillé entre cette offre alléchante et sa peur de l'échec, il travaillait, un jour, à son ordinateur, lorsqu'un génie informatique se mit à dialoguer avec lui sur l'écran :

« As-tu confiance en ce nouveau partenaire?

— Oui, bien sûr.

— Pourquoi as-tu peur de repartir en affaires avec lui?

— Je n'ai plus confiance en moi. J'aimerais bien essayer, mais j'ai peur de refaire les mêmes erreurs.

— Ne crois-tu pas que tes expériences passées sont une richesse extraordinaire pour toi et te permettront justement de ne pas commettre les mêmes fautes?

— Oui, peut-être.

— Je crois que ta bonne volonté est un gage de réussite

et que, si tu oses, tu seras surpris par les résultats. La décision te revient, bonne chance!

Après cette conversation pour le moins surprenante, Patrice hésita encore avant de plonger, mais on raconte qu'il est maintenant heureux d'avoir pris la bonne décision.

Prolongement suggéré...

Selon vous, quelle fut la décision de Patrice?

Pourquoi?

LE GRAND PROJET D'ANNABELLE ET DE BENOÎT

*Il suffit de changer son regard
pour donner un sens nouveau aux évidences anciennes.*

JACQUES SALOMÉ



Sujet abordé :

Les répercussions d'une grossesse sur la sexualité
et la communication d'un couple.

Depuis plusieurs années, Annabelle et Benoît caressaient le projet de s'acheter une maison plus spacieuse que celle qu'ils possédaient. De plus, ils envisageaient de s'établir à la campagne et en parlaient régulièrement avec beaucoup de ferveur et de passion. Ils étaient fin prêts à réaliser ce grand rêve et attendaient avec impatience de trouver *la* maison en question.

Après des mois de recherches infructueuses, Annabelle et Benoît finirent par dénicher la perle rare, une immense demeure ancestrale située à l'orée d'une forêt luxuriante. L'impressionnant fenêtrage de la maison laissait pénétrer le soleil

dans toutes les pièces. Bien qu'il y eût plusieurs rénovations à effectuer avant d'emménager, une seule visite suffit à charmer le couple qui s'empessa de faire une offre d'achat... qui fut acceptée.

Dès la vente conclue, Annabelle et Benoît commencèrent les rénovations. Toutefois, un léger imprévu vint contrecarrer leurs projets : leur ancienne maison trouva preneur très rapidement.

Comme ils ne pouvaient emménager dans leur nouvel habitat tant que les travaux n'étaient pas complétés, Annabelle et Benoît furent donc contraints de louer un petit appartement en attendant la fin du chantier.

Très vite, l'espace vint à manquer. En raison de l'étroitesse du logis et de la quantité impressionnante d'objets qu'ils avaient accumulés avec les années, Annabelle et Benoît devaient faire preuve de beaucoup d'ingéniosité pour rendre l'endroit vivable. Malgré cela, l'appartement était toujours encombré et les beaux meubles antiques perdaient de leur éclat dans toute cette pagaille. Annabelle et Benoît, qui avaient toujours eu un sens de l'esthétisme hors du commun, arrivaient difficilement à s'adapter à cette fâcheuse réalité. Pour parvenir à traverser les moments difficiles, le couple prenait plaisir à s'imaginer dans leur superbe demeure une fois les travaux complétés. Toutefois, au fil des jours, ce moyen perdait de son efficacité.

En dépit des efforts déployés pour s'ajuster à ces conditions de vie temporaires, l'impatience se fit sentir de part et d'autre. Le dialogue se faisait de plus en plus rare au sein du couple. Il aurait été difficile d'en être autrement, puisque Benoît fuyait l'appartement et n'était pratiquement jamais là. De plus, il n'allait presque plus superviser les travaux de la nouvelle demeure, qui était aussi sens dessus dessous. Il préférait passer ses moments libres chez des amis où l'ambiance était beau-

coup plus accueillante. Quant à Annabelle, elle n'en pouvait plus d'être seule dans ce logement déprimant à attendre son conjoint. Elle sentait que leur rêve tournait au cauchemar. Elle tenta à plusieurs reprises de discuter avec Benoît, mais comme il quittait l'appartement aux aurores pour revenir très tard le soir, cela s'avérait pratiquement impossible.

Quelques mois après le début des rénovations, un problème majeur survint sur le chantier. Le contremaître convoqua Annabelle et Benoît pour obtenir leur approbation avant d'apporter des modifications au plan original. Lorsque le couple se rendit sur les lieux, quelle ne fut pas leur stupéfaction de constater à quel point leur nouvelle demeure avait changé. Le lieu était devenu presque paradisiaque.

À partir de cette visite impromptue, l'enthousiasme revint, et Annabelle et Benoît recommencèrent à avoir du plaisir à discuter longuement sur la décoration de leur future maison. De cette façon, il devenait beaucoup plus facile de vivre à l'étroit encore pour un certain temps.

La belle complicité d'autrefois était revenue au sein du couple. On dit même que les derniers moments vécus dans l'appartement furent des plus merveilleux. Et que dire de l'atmosphère qui régnait lorsque Annabelle et Benoît pendirent la crémaillère de leur maison de rêve.

Prolongement suggéré...

Pourriez-vous décrire l'atmosphère qui régnait entre nos deux amis lorsqu'ils emménagèrent dans leur nouvelle maison?

LA BAISSÉ DU DÉBIT D'EAU

Nos désirs sont les pressentiments des possibilités qui sont en nous.

GOETHE



Sujet abordé :
Désir hypoactif.

Maître Castor était réputé sur tout le territoire de la rivière des Sept-Chutes. Depuis plusieurs années, il était le chef incontesté des lieux et, avec le temps, il avait fait l'admiration et gagné le respect de tous les animaux qui vivaient autour de lui.

Le barrage principal, d'une solidité à toute épreuve, avait été placé sous sa juridiction. C'est là, d'ailleurs, qu'il avait élu domicile. Il avait apprivoisé cet environnement et les heures et les heures de plaisir qu'il y avait savourées étaient toujours présentes dans sa mémoire.

Un jour, cependant, on ne sait trop pour quelle raison, maître Castor décida d'élever la hauteur de son barrage et de

colmater les ouvertures nécessaires à l'écoulement de l'eau. Cette maladresse eut comme conséquence de faire remonter le niveau du réseau hydrographique. Le débit d'eau de l'embranchement principal s'en trouva de plus en plus réduit, au bénéfice des ruisseaux secondaires qui devinrent anormalement gonflés. Le déséquilibre se répercuta partout et l'inquiétude s'installa dans l'entourage. La végétation en aval du barrage commença à se dessécher graduellement, alors que celle en amont, noyée par les eaux, agonisait.

Lorsqu'on en parlait à maître Castor et qu'on lui demandait des explications, il disait qu'il ne savait pas trop pourquoi il avait commis un tel geste, mais que c'était plus fort que lui. La situation le rendait malheureux et il était préoccupé par ce qui se passait.

L'équilibre écologique de la rivière était menacé, et personne n'entrevoit de solutions.

Un soir de pleine lune, alors qu'il déambulait sur sa digue, absorbé par ses pensées, maître Castor mit distraitement la patte dans le piège qu'un braconnier avait posé là dernièrement. Par chance, seules ses griffes furent emprisonnées dans le piège.

Averti de la catastrophe pendant la nuit par les oiseaux-éclaireurs, Ginko le garde-chasse arriva aux premières lueurs du jour pour sortir maître Castor de sa fâcheuse position. Comme, depuis quelque temps, il avait remarqué des choses anormales, Ginko en profita pour éclaircir la situation avec le maître. L'animal finit par avouer que, le niveau de la rivière connaissant de plus en plus souvent de hauts et de bas, il avait décidé d'agir. Il pensait ainsi prévenir la situation, mais il s'était produit tout le contraire.

Ginko lui dit de cesser de se tourmenter et de se culpabiliser. À la place, il devait accorder toute sa confiance à la nature, qui avait toujours su assurer l'équilibre écologique. De

plus, sa tâche étant de contrôler le débit d'eau sur la rivière, il devait faire confiance à son expérience, conscient de la sagesse qui l'avait toujours guidé.

On raconte que, quelques lunes plus tard, tout était revenu à la normale sur les rives de la rivière des Sept-Chutes, et que chacun y vit maintenant des moments paisibles et magiques.

Prolongement suggéré...

Quels conseils donneriez-vous à maître Castor, afin qu'il continue d'assurer l'équilibre de son univers?

LA VOITURE D'ARTHUR

*Si Dieu avait voulu que l'amour soit éternel [...],
il se serait arrangé pour que les conditions du désir le demeurent.*

JEAN ANOUILH



Sujet abordé :

Panne ou absence de désir.

Depuis son tout jeune âge, Arthur se passionnait pour les voitures. Son plus grand rêve était de posséder la sienne. Toutefois, avant d'atteindre un tel objectif, Arthur savait qu'il devait prendre plusieurs dispositions. Donc, en prévision de cet achat, Arthur commença à faire des économies. De plus, il passait tous ses temps libres à essayer différents modèles et il s'était mis à lire des guides pour se documenter.

Quelques années plus tard, ayant l'argent nécessaire, Arthur s'empressa d'acheter le modèle qu'il voulait depuis si longtemps. Que de mois s'étaient écoulés depuis qu'Arthur

avait posé ses yeux sur ce beau cabriolet, très puissant et tout étincelant!

Fier de sa nouvelle acquisition, Arthur s'enorgueillit de constater qu'il faisait l'envie de tous ses voisins. Il aimait surtout voir leurs réactions lorsqu'il sortait sa voiture du garage. En effet, dès qu'ils l'apercevaient, ils cessaient de vaquer à leurs occupations pour mieux l'admirer. Les yeux écarquillés, ils regardaient passer cette merveille, et tous brûlaient d'envie d'être à la place d'Arthur derrière le volant. Arthur sortait sa voiture tous les jours. Mis à part ses déplacements habituels, il adorait se balader pendant de longues heures les cheveux au vent. Il appréciait grandement la puissance du moteur qui ronronnait à ses oreilles. Et que dire de la douceur des sièges en cuir...

Se sachant privilégié, Arthur souhaitait conserver sa voiture en bon état, d'autant plus qu'il y avait investi toutes ses économies. Il se rendait régulièrement au garage pour les vidanges d'huile et les vérifications. Toute anomalie devait être décelée et corrigée sur-le-champ par un mécanicien chevronné. De plus, Arthur consacrait ses dimanches après-midi à l'entretien de sa voiture. Après l'avoir soigneusement lavée, il appliquait une couche de cire pour la faire briller davantage. Pour couronner le tout, il la rangeait dans le garage pour mieux la protéger des intempéries. Bref, Arthur ne ménageait aucun effort pour maintenir sa voiture en excellent état.

Toutefois, après plusieurs années, Arthur commença à se lasser de tant s'en occuper et passa moins de temps qu'auparavant à son entretien. Il constata aussi qu'elle n'avait plus la même valeur à ses yeux. En effet, depuis qu'il l'avait achetée, d'autres modèles avec des coupes plus aérodynamiques et des moteurs beaucoup plus performants étaient arrivés sur le marché. Désormais, il lui suffisait que sa voiture l'amène du point A au point B. Il cessa alors de l'astiquer et de l'entretenir

régulièrement. Par ailleurs, compte tenu de l'âge de son véhicule, Arthur ne se préoccupait pas des divers bruits insolites qu'il entendait de temps à autre, ni des taches de rouille qui naissaient sur les portières. Depuis quelques mois, il ne se donnait même pas la peine de la rentrer dans le garage, préférant ainsi utiliser l'espace à d'autres fins. Considérant que sa voiture était beaucoup moins fiable qu'avant, Arthur la prenait de moins en moins pour ses déplacements, préférant marcher à pied.

Mais, un beau jour, il décida de s'en servir, car il avait un rendez-vous urgent à l'autre bout de la ville. Comme cela faisait plusieurs mois qu'il ne l'avait pas conduite, il eut beaucoup de difficultés à la faire démarrer. Chaque fois qu'il tournait la clé de contact, le moteur calait. Après plusieurs tentatives, Arthur réussit quand même à la faire partir. Déjà en retard pour son rendez-vous, il appuya fermement sur l'accélérateur. À peine avait-il roulé quelques kilomètres que la voiture s'arrêta brusquement. Après un certain nombre de tentatives pour la faire redémarrer, Arthur dut se rendre à l'évidence : il devait la faire remorquer jusqu'au garage le plus proche.

Là, il dut attendre plusieurs heures avant que le mécanicien ne vienne lui expliquer ce qui se passait. Décontenancé, Arthur écoutait le garagiste lui faire l'énumération de toutes les réparations à effectuer pour remettre la voiture en état. « Comment ma voiture a-t-elle pu se dégrader au point de ne plus être en mesure de rouler du tout? » s'interrogeait Arthur, lui qui ne l'utilisait que très rarement. La réponse à cette question était pourtant fort simple. À force de fonctionner de façon très sporadique, le moteur s'était encrassé et les pistons avaient rouillé. La négligence était aussi responsable de cette dégradation.

Selon les dires du mécanicien qui était de toute évidence

un grand connaisseur, ce cabriolet méritait qu'on effectue les réparations qui s'imposaient, car, malgré son âge avancé, il avait toujours une grande valeur sur le marché et pouvait encore rouler. D'autant plus que les voitures d'autrefois étaient construites de façon beaucoup plus robuste et avec des matériaux de meilleure qualité que celles d'aujourd'hui.

Arthur prit alors conscience de sa négligence envers sa voiture, qu'il n'estimait plus à sa juste valeur. Se remémorant le moment de son choix, Arthur dut reconnaître qu'il avait beaucoup changé au fil des ans. Suivant les recommandations du garagiste, il préféra investir pour faire réparer son cabriolet plutôt que de s'acheter un nouveau véhicule. Il jura alors de recommencer à entretenir sa voiture, surtout qu'en vieillissant, elle devenait de plus en plus rare et prenait de la valeur.

Prolongement suggéré...

Selon vous, qu'est-il arrivé par la suite à la voiture d'Arthur?

DE CONCERT AVEC VLADIMIR

*On est impuissant à trouver du plaisir
quand on se contente de le chercher.*

MARCEL PROUST



Sujets abordés :

Anxiété de performance,
préoccupations liées à la première relation sexuelle,
peur de l'échec, peur du jugement, dysfonction érectile.

Vladimir était depuis longtemps le second violon de l'orchestre symphonique de la capitale. Depuis qu'il était tout petit, il rêvait de jouer dans une telle formation et il avait atteint son but. La réputation de cet ensemble avait largement dépassé les frontières de sa région, et il était régulièrement invité par des pays étrangers.

Voilà qu'un jour, Vladimir fut sélectionné comme premier violon pour le prochain concert international. Il était fier et honoré qu'on l'ait choisi, mais, en même temps, il doutait de ses capacités. Quelle tâche exigeante! C'était tout un hon-

neur mais aussi une responsabilité qui pesait lourdement sur ses épaules. Il s'en croyait totalement incapable et avait peur de ne pas être à la hauteur. « Qu'est-ce que les membres de l'orchestre diront ou penseront de moi, si je fais des fausses notes? » se disait-il. De plus, c'était la première fois qu'on lui proposait un tel défi. Saurait-il le relever?

Quand il répétait tout seul, il était excellent et performant, mais avec des professionnels à côté de lui, cela représentait un tout autre défi. De plus, être au premier plan était totalement nouveau pour lui. Il était nerveux, anxieux, et une peur insidieuse lui tenaillait l'estomac. Souvent, la nuit, il se réveillait en sursaut, couvert de sueur, car la date du grand concert se rapprochait à une vitesse folle.

Pour l'une des rares fois où il somnolait paisiblement au son d'un concerto pour violon de Beethoven, il entendit soudain, à travers les notes mélodieuses, Stradivarius, le concepteur même de son violon :

« Tu sais, moi aussi lorsque je fabriquais mes premiers violons, je me trouvais plutôt nul, mais, par la suite, je me suis rendu compte que je possédais un potentiel extraordinaire dans bien des domaines de ma vie. Il me suffisait de m'en servir. Toi aussi, tu as cette force prodigieuse et tu as un instrument exceptionnel entre les mains. À toi de l'exploiter. Et puis, ta technique t'aidera à surmonter ton stress. Surtout, ne me laisse pas tomber, et lors du premier concert, fais vibrer ton violon de telle sorte que l'émotion des autres membres de l'orchestre et des spectateurs restera pour longtemps inégalée. »

Lorsqu'il sortit de son état de torpeur, il se demanda s'il avait rêvé. Mais, par la suite, il répéta encore plus et fit des exercices de détente, de relaxation et de visualisation. Le soir de la grande première, les applaudissements fusèrent de toutes parts. Même les autres musiciens de l'orchestre se

levèrent pour lui rendre hommage. Quelle ovation! Et quelle soirée mémorable pour notre ami!

Prolongement suggéré...

Quel exercice auriez-vous proposé à Vladimir pour qu'il contrôle mieux son stress et pour qu'il soit plus à l'aise pour relever le défi?

LE GARDIEN DU BARRAGE

*Il n'y a pas de maîtrise à la fois plus grande et plus humble
que celle que l'on exerce sur soi.*

LÉONARD DE VINCI



Sujets abordés :

Difficultés lors de l'éjaculation,
manque de contrôle de soi.

Il était une fois un gardien de barrage qui avait de lourdes responsabilités. Son immense barrage, qui se trouvait sur une rivière non loin d'ici, produisait l'électricité pour toute la ville.

Un jour, à la suite de pluies anormalement abondantes, l'eau déborda du barrage, et ce, malgré l'ouverture de toutes les portes de sécurité. La catastrophe fut évitée de justesse, mais, depuis ce temps, le gardien était bien malheureux et toujours inquiet. Très souvent, il rêvait que le barrage se brisait, provoquant une inondation en aval de la rivière, détruisant ainsi de nombreuses résidences et tuant les

gens à l'intérieur. Parfois, il se réveillait en sursaut et il était toujours surpris de voir que le barrage était intact et fonctionnait bien. Mais dès qu'il se rendormait, le cauchemar recommençait.

Un soir, le génie de la rivière vint lui parler dans ses rêves pour lui faire comprendre que ce n'était pas parce que le barrage avait déjà débordé, une seule fois d'ailleurs et cela faisait très longtemps, que cela recommencerait. Le génie lui fit faire le tour de la construction et, après un examen minutieux, le gardien dut convenir qu'elle était solide. Le génie continua en insistant sur le fait qu'avant la catastrophe, il était l'homme qui savait parfaitement contrôler les vannes, et que ce savoir, il l'avait acquis grâce à son expérience. Finalement, le gardien possédait et le savoir-faire et un excellent matériel. Pour ces deux bonnes raisons, il devait donc se faire confiance.

Après cette rencontre inattendue, le gardien rêva de moins en moins souvent que le barrage noyait les basses terres. À la place, il fit des rêves beaucoup plus intéressants, au cours desquels il maîtrisait parfaitement l'ouverture des portes de sécurité lorsque cela était nécessaire et savait les garder fermées le reste du temps. Il devint alors très fier de son barrage et retrouva, grâce à lui, une totale confiance en ses possibilités.

Ainsi se termine l'histoire du gardien de barrage. Il vit aujourd'hui très heureux, car il contrôle absolument la situation et sait utiliser les évacuateurs au bon moment.

Prolongement suggéré...

Imaginez d'autres moyens ou attitudes qui aideraient notre gardien à se sentir encore mieux dans cette situation.

LE MONDIAL DE LA MOTO

*La valeur d'un acte ne se mesure pas
à sa dimension physique ou matérielle,
mais à l'intensité d'amour qu'on y met.*

LIONEL GROULX



Sujets abordés :

Préoccupations concernant la dimension des organes génitaux,
anxiété de performance.

Vous l'avez peut-être appris par les médias, mais cette année, une nouvelle compétition est inscrite au calendrier du Mondial de la moto. Elle s'adresse à toutes les catégories d'engins et il n'y a aucune restriction quant à la limite de temps pour réaliser l'épreuve.

L'équipe qui remportera le Grand Prix sera celle qui aura eu le plus de plaisir lors de sa randonnée de 50 kilomètres. On évaluera les participants à partir du court texte qu'ils auront rédigé pour décrire leur expérience.

Une cinquantaine d'équipes se sont inscrites, et, ce soir,

lors du gala, il y en aura quatre qui seront finalistes.

Je vous les présente :

La première équipe, composée de Karo et de Lucie, conduisait une Yamaha Virago 535 cm³. Voici leur compte rendu :

Nous avons bien apprécié notre randonnée. Certes, la puissance de notre moto était légèrement inférieure à la moyenne, mais nous avons vécu de bons moments. Nous avons pris le temps d'observer les champs et de sentir l'odeur des prés et du foin fraîchement coupé. Nous nous sommes arrêtées pour écouter le chant des oiseaux et nous avons vraiment goûté la brise dans nos cheveux . Nous en garderons un souvenir exceptionnel...

La deuxième équipe était constituée de Cédric et de Stéphanie, qui enfourchaient une moto de type « racer » et de marque CB 900 cm³. Voici leur rapport :

Nous sommes très heureux de notre performance. Notre cylindrée était un peu au-dessus de la moyenne et se prêtait bien à la vitesse. La rapidité a donc été notre point fort, mais l'intensité et les *feelings* ressentis lors du circuit étaient vraiment extraordinaires. Le vrombissement du moteur, l'angle de la moto dans les courbes et les poteaux qui défilaient à une allure folle produisaient une sensation unique, une jouissance intérieure nouvelle.

Quel plaisir que cette virée fantastique...

La troisième équipe de finalistes était composée de Paul et Paul qui chevauchaient une moto de type « scooter » de 200 cm³. Voici leur témoignage :

Bien sûr, nous avons pris plus de temps que les autres pour compléter le parcours, mais quel régal que cette balade! Nous avons pris plaisir à observer les gens autour de nous et les animaux qui gambadaient ici et là dans la verte campagne. Les paysans prenaient le temps de nous saluer au passage et vice versa. Nous avons profité de la température et du

soleil qui nous caressait doucement la peau. En un mot, nous avons pris le temps de vivre pleinement ces moments. Un cadeau de la vie...

Enfin, la quatrième équipe finaliste était formée de Justine et de Christian qui montaient une rutilante Harley Davidson d'une puissance de 1340 cm³. Voici le résumé de leur expérience :

Ce sera pour nous un souvenir mémorable. Tout au cours de cette randonnée et malgré la puissance de notre engin, nous avons su nous réjouir des merveilleux paysages qui défilaient sous nos yeux et nous avons contemplé avec plaisir les enfants qui s'amusaient. Nous avons joui au maximum du ronflement irrégulier des tuyaux d'échappement et de la vibration spéciale produite par cette moto légendaire. Bref, une promenade dont nous nous souviendrons longtemps...

Prolongement suggéré...

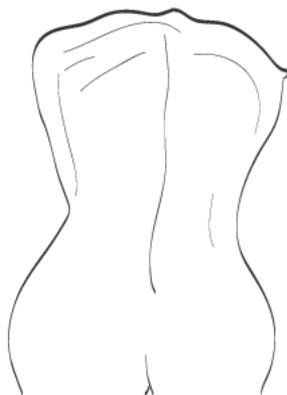
À quelle équipe accorderiez-vous le Grand Prix?

Pourquoi?

LES TRIBULATIONS DE TRIBULE

Tels sont les yeux, tel est le corps.

HIPPOCRATE



Sujets abordés :

Acceptation de son corps,
estime et affirmation de soi, contrôle de sa pudeur.

Tribule est un chat à poils longs, un peu grassouillet, avec un petit bedon. Très sédentaire, il est tout de même jovial, mais n'a que de très rares amis, qui sont d'ailleurs tout aussi amorphes que lui. Que voulez-vous, Tribule n'aime pas se montrer en public, parce qu'il a peur d'être jugé sur son apparence. Il aimerait beaucoup être comme les autres chats qu'il observe de loin, mais il se sent laid et fuit les centres d'activités. Bien qu'il soit libre de sortir se promener, il ne le fait que très rarement et s'arrange pour passer inaperçu. Souvent, il aimerait en faire plus, mais il se satisfait de son sort et s'arrange toujours inconsciemment pour qu'il ne lui arrive rien.

Ses maîtres, qui aiment bien la vie et les voyages et qui cherchent toujours de nouvelles sorties à faire, remarquèrent un jour une publicité concernant une nouvelle plage où seuls les propriétaires de chats sont admis. Intrigués, ils décidèrent d'y aller la fin de semaine suivante et d'amener Tribule avec eux, ce qui lui permettrait de côtoyer d'autres félins.

Malheureusement, le samedi matin suivant, en revenant d'une promenade dans le parc, Tribule fit un faux pas en traversant la clôture de bois et tomba dans un bosquet de chardons. Quel malheur! Il en ressortit bien mal en point, son manteau de poils très abîmé et tout entremêlé de piquants. Il rentra à la maison à toute vitesse et courut se coucher dans son panier pour entreprendre le long ménage de sa belle fourrure.

Ne sachant pas que ses maîtres avaient planifié une sortie à la plage pour lui cet après-midi-là, il fut bien surpris de les voir se préparer. Mais quelle déception lorsqu'ils l'aperçurent dans cet état.

« Qu'allons-nous faire? se demandèrent-ils. Il doit absolument venir avec nous, il est notre passeport pour entrer. »

Soudain, ils eurent une idée :

« Nous allons le tondre, ce qui le débarrassera de tous ses chardons, et nous pourrons partir comme prévu. Après tout, au bord de l'eau, ce sera bien plus pratique pour lui. »

Tribule ne l'entendait pas ainsi. Il voulut fuir, mais ses maîtres le rattrapèrent et exécutèrent une tonte mémorable. Aussitôt dépoilé et lavé, Tribule courut se camoufler, mais ses maîtres le retrouvèrent vite et l'installèrent dans la voiture.

Une fois sur place, il refusa de sortir de la voiture, car il croyait que tout le monde allait remarquer ses défauts. Ses maîtres insistèrent et l'emmenèrent tout de même à la plage. Il creusa alors un trou dans le sable et s'y enterra

jusqu'au cou. Seule sa tête, qui avait heureusement été épargnée par le rasoir, dépassait, ce qui le tranquillisa. Avec le temps, il se calma et commença bientôt à regarder autour de lui.

Il remarqua alors de nombreux chats qui, comme lui, étaient tondu et semblaient très à l'aise de se promener ainsi. Il les observa et il se rendit compte qu'il y en avait des gros, des gras, des minces, des vieux et des jeunes, de très mignons et d'autres bien ordinaires. Tout en les contemplant de plus près, afin de mieux comprendre pourquoi ils semblaient si heureux, il se déterra sans trop s'en rendre compte, jusqu'à se retrouver complètement hors du sable. Il se hasarda même à se déplacer. Après avoir parcouru quelques mètres, il s'arrêta, s'observa et se dit qu'au fond, il n'était pas si mal que ça. Soudain, un chat vint vers lui, lui demanda s'il était nouveau et le complimenta sur son apparence. D'autres chats se joignirent bientôt à eux et ils échangèrent des propos fort intéressants. Tribule se sentait mieux, était de plus en plus à l'aise et en vint même à oublier sa mésaventure du matin. La journée passa comme l'éclair, et il fut déçu de devoir quitter la plage et ses nouveaux amis. Il se promit bien d'y revenir. Ses maîtres, ayant eux aussi bien apprécié leur journée, promirent de renouveler l'expérience.

Par la suite, les poils de Tribule recommencèrent à pousser, mais il détestait cela, car ils lui rappelaient ses moments de solitude et le rendaient triste. En constatant le changement de comportement de Tribule, ses maîtres comprirent que le fait de l'avoir tondu l'avait fait évoluer et décidèrent de procéder à son « grand ménage » une fois par mois.

Au fil du temps, Tribule se mit à fréquenter d'autres endroits que la plage, et tout le monde l'appréciait et le complimentait. Il se mit même à surveiller sa santé et sa forme physique, ce qui le rendit de plus en plus agréable à regarder. Il

devint davantage sûr de lui, et le bonheur se lisait maintenant dans ses yeux.

Avec un peu de recul, Tribule se rappela l'incident des charbons et il se promit de ne plus se laisser arrêter par ses peurs ou par sa crainte des jugements. Il prit conscience que son comportement était dicté par son éducation et par le milieu renfermé qu'il s'était créé. On lui avait toujours dit de se conformer aux règles, de ne pas trop se montrer, et ce, aux dépens de sa propre identité. En prenant sa place, il découvrit qu'on peut devenir soi-même différent et productif.

Tribule continua à rencontrer de nombreux nouveaux amis. Il a maintenant la tête remplie de projets.

Prolongement suggéré...

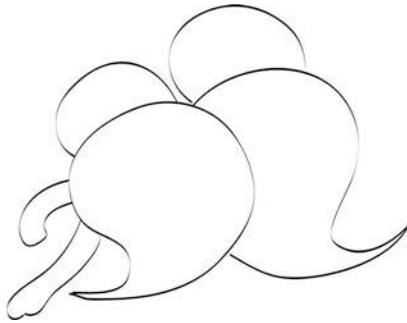
Décrivez un projet réalisé par Tribule au courant des mois suivants.

PETER PAON

L'amour est visionnaire.

*Il voit la divine perfection de l'être élu aimé
au-delà des apparences auxquelles le regard des autres s'arrête.*

CHRISTIANE SINGER



Sujets abordés :

Chirurgies mutilantes,
acceptation d'un handicap, médication, maladies.

Peter le paon avait vu le jour dans le magnifique jardin zoologique de San Diego et y habitait depuis. Avec les années, Peter avait développé des liens d'amitié sincères avec plusieurs de ses congénères. Aras, cacatoès, paradisiers, toucans et flamants, tous appréciaient sa compagnie. Mais comment pouvait-il en être autrement, lui qui était toujours prêt à aider ses camarades, à les faire rire, ou encore à les consoler dans l'adversité? Bref, Peter était particulièrement doué pour faire mentir la croyance populaire qui voulait que le paon soit un oiseau vaniteux, orgueilleux et égocentrique.

Peter n'était pas seulement populaire auprès de ses pairs, mais il attirait également les visiteurs du jardin zoologique, tous éblouis par sa grande beauté. En effet, il n'avait qu'à faire la roue en déployant sa queue en éventail pour susciter l'admiration autour de lui. Et que dire lorsque le soleil plombait sur son plumage vert et bleu aux reflets métalliques. C'était un spectacle majestueux. Peter aimait particulièrement que les visiteurs prennent des clichés de lui pendant qu'il déambulait dans sa volière en se rengorgeant, l'aigrette bien droite.

Sibelle, sa compagne des dernières années, avait elle aussi été séduite par toute cette splendeur. Cependant, plus elle avait appris à connaître Peter, plus elle constatait que sa beauté intérieure prédominait sur tout le reste. C'était sans doute pour cette raison qu'elle était si amoureuse de son bel oiseau et qu'elle en prenait grand soin.

Par un beau soir d'été, alors que la journée avait été exténuante, Sibelle constata que son amoureux semblait mal en point. Lui qui avait l'habitude de piailler toute la soirée avec ses copains était seul dans son coin, l'air abattu. Inquiète, Sibelle s'empressa d'aller voir ce qui se passait. Peter lui révéla qu'il ressentait une douleur intense depuis quelques semaines lorsqu'il déployait sa queue.

Sibelle se dépêcha d'aller chercher le vétérinaire pour qu'il examine son amoureux, malgré ses vives protestations. Après deux longues heures d'attente, le vétérinaire rendit son diagnostic la mine un peu basse. Stupéfaits, Peter et Sibelle n'en croyaient pas leurs oreilles... Il leur annonça que Peter était affligé d'une maladie parasitaire d'une grande rareté. D'ailleurs, il ne pouvait même pas prévoir, à ce stade-ci, le traitement à appliquer. Avant, il avait besoin de consulter ses confrères et de se documenter davantage sur ce parasite. Il n'en fallut pas plus pour semer la consternation dans toute la

volière. Les jours suivants, le mauvais sort qui s'acharnait sur Peter était sur tous les becs.

Une semaine plus tard, le vétérinaire revint voir notre ami, l'air déconfit. Avec la tête qu'il avait, il était évident que les nouvelles étaient mauvaises. Il lui annonça, en effet, qu'il n'y avait aucun traitement efficace pour cette affection. L'unique solution consistait à extraire les plumes infectées. Cette seconde nouvelle, encore moins réjouissante que la première, fit tomber Peter dans une telle torpeur qu'il n'arrivait plus à émettre un cri. Il avait une seule chose en tête : sa carrière venait de prendre fin... ainsi que l'intérêt qu'il portait à la vie.

Grâce à l'insistance de Sibelle et de tous ses compères, Peter, résigné, accepta de se faire hospitaliser. Il va sans dire que Sibelle l'accompagna dans cette triste aventure pour lui apporter tout le réconfort nécessaire.

Quelques jours après l'intervention qui, soit dit en passant, avait fort bien réussi, Sibelle et Peter revinrent dans la volière. Quelle ne fut pas leur surprise de constater que tous leurs amis s'étaient rassemblés et avaient organisé une fête pour lui souhaiter la bienvenue. Même si Peter appréciait le geste de ses camarades, il n'avait pas du tout le cœur à célébrer. En fait, il n'avait qu'une seule envie : aller se reposer dans un endroit tranquille, à l'abri des regards indiscrets. Donc, après avoir remercié chacun d'entre eux pour ce bel accueil, il s'excusa et se retira dans son coin.

Sibelle vécut par la suite un véritable calvaire. Elle tenta par tous les moyens de réconforter son paon adoré. En vain. Elle avait l'impression que son état mental s'aggravait. En effet, depuis son opération, Peter se sentait horrible et apathique. Il ne cessait de se demander quelle serait son utilité dans un jardin zoologique, puisqu'il ne serait plus en mesure de faire la roue avec une queue amputée de ses plus belles plumes. Et que dire de Sibelle ! Comment pouvait-elle vouloir d'un

paon dépourvu de ses attributs? Toutes ces réflexions le tenaillaient sans cesse et il n'arrivait plus à dormir.

Par une belle nuit d'été, alors que l'insomnie faisait encore son œuvre, Peter aperçut Nocturne la chouette qui survolait la volière. Voyant que Peter ne dormait pas, elle s'approcha doucement de lui. Même s'ils ne se connaissaient pas vraiment puisque Nocturne était davantage active la nuit, elle avait entendu parler du malheur qui s'était abattu sur lui. Après un bref moment d'hésitation, elle lui dit ceci :

« Je comprends toute ta tristesse après une si terrible épreuve. J'ai moi-même perdu l'usage d'un œil, il y a de cela quelques années. Toutefois, je ne crois pas que la solitude absolue ou encore la retraite t'apportera quelque chose de positif. Surtout, rappelle-toi que tes copains et Sibelle ont besoin de toi, alors que, de ton côté, tu cherches à les éloigner. Pourtant, j'ai entendu les autres oiseaux parler à ton sujet et dire combien tu avais de l'humour, que tu étais serviable et courageux. Souviens-toi que seuls les visiteurs du jardin zoologique s'intéressent à toi pour ton plumage chatoyant. Et d'après ce que je peux constater, tu possèdes une quantité suffisante de plumes pour faire encore de beaux éventails. Fais-moi une démonstration. Tu ne risques rien, tous les oiseaux sommeillent. »

Peter dut se faire prier quelques instants avant d'accepter de déployer sa queue. Quelle ne fut pas sa surprise de constater que ce n'était pas aussi désastreux qu'il le croyait. Certes, il y avait un espace en plein centre, mais cela ressemblait à deux éventails s'entrecroisant. Le spectacle était quelque peu inusité mais non moins ravissant.

Peter remercia chaleureusement sa nouvelle amie Nocturne, avant qu'elle ne reprenne son envol.

Dès que le soleil fit son apparition, il s'en alla se blottir près de son amoureuse. Après avoir profité pleinement de ce

moment d'intimité qui avait tant tardé à venir, Sibelle eut une conversation fructueuse avec Peter.

« Je suis très contente et soulagée de constater que tu as retrouvé ta joie de vivre. J'étais particulièrement inquiète et désemparée de te voir dans un tel état. J'avais l'impression que tu t'éloignais de moi un peu plus chaque jour, malgré mes nombreuses tentatives de rapprochement. »

Et Peter de rétorquer :

« De mon côté, je ne pouvais chasser de mon esprit que tu demeurais avec moi par pitié, que je ne représentais plus aucun intérêt pour toi avec ma queue dégarnie. »

Cette discussion fit le plus grand bien à nos tourtereaux qui se promirent de se parler davantage dans les moments difficiles.

On raconte que, depuis, Peter a repris son travail comme avant et qu'il vit des jours heureux en compagnie de Sibelle et de ses compères qui lui sont également très chers.

Prolongement suggéré...

D'après vous, comment se sont déroulées les années suivantes pour Peter et Sibelle?

GRACIEUSE DEVIENT SOUCIEUSE...

Les changements de l'homme extérieur nous révèlent les changements dans l'homme intérieur.

BERNARD DE CLAIRVAUX



Sujets abordés :

Hygiène corporelle, estime de soi.

Dans une immense forêt aux allures paradisiaques vivait une mouffette que l'on surnommait Gracieuse. On l'appelait ainsi parce qu'elle avait de nombreuses qualités. Elle était vraiment appréciée par tous les animaux des environs. Ce qu'elle préférait le plus, c'était de jouer avec ses amis et discuter en bonne compagnie. Depuis qu'elle était toute jeune, Gracieuse ne passait pas une seule journée sans pratiquer ses activités préférées.

Cependant, depuis quelques mois, la mouffette n'était plus la même. Certes, elle avait grandi et s'était quelque peu assagie, mais autre chose se produisait dans son corps, sans qu'elle

puisse vraiment l'identifier. De plus, lorsque Gracieuse passait la journée à s'amuser et à courir avec les animaux, ils ne voulaient plus rester pour se reposer dans l'herbe avec elle, comme ils le faisaient autrefois. C'était à n'y rien comprendre. Elle était de plus en plus triste et vraiment très désolée de la situation. Un jour, Slinky, le lièvre, avait même dit : « Pouah! Quelle est cette odeur nauséabonde? » Gracieuse s'était alors sentie très mal à l'aise.

Soucieuse et ne sachant pas vraiment quoi faire pour remédier à ce problème, la moufette s'était même aspergée d'eau de rose. Au début, ce fut très efficace, et elle retrouva tous ses amis, mais, après quelques jours, le problème ressurgit.

Gracieuse était donc de plus en plus seule, les autres animaux de la forêt évitant sa présence. Désespérée, elle était incroyablement malheureuse.

N'en pouvant plus, Gracieuse alla demander conseil à la rivière. Dans un grand tourbillon, Limpide, la rivière, se réveilla pour lui venir en aide. Elle discuta longuement avec Gracieuse qui prit alors conscience de l'arrivée de changements importants dans son corps. Puis, tout à coup, dans un grondement étrange, la rivière fit surgir d'elle-même un jet puissant qui aspergea la moufette avec son eau revivifiante. En un instant, Gracieuse se sentit beaucoup mieux. Elle plongea ensuite dans les algues pour en ressortir dans une forme magnifique. Elle remercia de tout cœur madame Limpide et retourna voir ses amis pour s'amuser avec eux. Surprise! Aucun d'eux ne la rejeta. Au contraire, cette fois, ils l'accueillirent à bras ouverts.

Gracieuse était enchantée de constater qu'une simple trempette dans la rivière pouvait lui faire tant de bien et régler ses problèmes. De plus, c'était agréable, voire relaxant.

Un jour que Gracieuse se rafraîchissait dans la rivière, tout

en se divertissant, madame Limpide se réveilla et lui demanda de lui promettre de se tremper régulièrement dans la rivière, surtout lorsqu'elle jouait une journée entière. Avant de se rendormir, Limpide ajouta :

« Grâce à une bonne hygiène, ton moral ira aussi bien mieux et tu seras en meilleure santé. Souviens-toi que tes efforts seront toujours récompensés. Désormais, tu conserveras tes amis. »

La joie au cœur et fière d'elle-même, Gracieuse repartit retrouver les siens³⁷.

Prolongement suggéré...

Que ressent Gracieuse aujourd'hui?

ALERTE AU PAYS DES VAUTOURS, DES CANARIS ET DES TOURTEREAUX

*Un moment de patience peut préserver de grands malheurs,
un moment d'impatience peut détruire toute une vie.*

PROVERBE CHINOIS



Sujets abordés :

Prévention des maladies transmissibles sexuellement (MTS), contraception.

Plusieurs colonies d'oiseaux habitent nos magnifiques forêts, dont l'une, plus remarquable que les autres, dissimule une vallée paradisiaque. La végétation y est luxuriante, le micro-climat très particulier et les cours d'eau sont insolites. On l'a baptisée « la vallée mystérieuse », car il y règne une atmosphère fantaisiste et fantasmagorique.

De nombreux volatiles se donnent fréquemment rendez-vous dans ce lieu de rêve, où le bruit du vent invite à la confiance et où la liberté semble être la règle.

Un bonheur tranquille s'était installé là depuis longtemps, mais, un jour, il se produisit un phénomène très particulier.

Pour une raison encore inconnue, plusieurs oiseaux, qui

avaient séjourné, ne serait-ce qu'un instant, dans la vallée mystérieuse, en revenaient malades, et certains mouraient.

L'étrange nouvelle se répandit dans toutes les colonies d'oiseaux, mais la vallée mystérieuse était si fascinante et envoûtante qu'ils continuaient de la fréquenter malgré tout, en se disant que ça ne leur arriverait jamais à eux...

La tragédie s'amplifia alors de plus en plus, malgré les avertissements de toutes sortes.

On dut faire appel au protecteur de la vallée, un bioécologiste de renom. Il étudia à fond le phénomène et se rendit compte qu'un virus anormal d'origine inconnue entraînait une contamination de toute la vallée. On fit venir d'autres spécialistes, mais il fut impossible d'enrayer l'épidémie. On chercha alors des solutions, et le protecteur en trouva une : il fit construire un étang artificiel à l'entrée de la vallée mystérieuse et il y introduisit un produit spécial dont lui seul connaissait la recette. S'ils voulaient être protégés avant de survoler la vallée, les oiseaux devaient s'y tremper complètement. Mais l'effet n'étant efficace qu'à court terme, les oiseaux devaient s'y plonger avant chaque visite de ce lieu de plaisir.

Au début, les oiseaux trouvèrent cette situation un peu embarrassante, mais vu que la protection était efficace et que le nombre de malades et de morts diminuait très rapidement, la plupart fréquentaient l'étang. C'était même devenu une sorte de rituel et certains oiseaux prenaient du plaisir à tourbillonner ou à se baigner dans l'étang avec leur compagne ou leur compagnon.

Peu à peu, la nouvelle coutume entra dans les mœurs de ces habitants du ciel. Ils purent ainsi continuer à jouir des plaisirs de la vallée mystérieuse.

Prolongement suggéré...

Énumérez les avantages qu'ils eurent, par la suite, à maintenir ce rituel de baignade

LES PLAISIRS DE LA TABLE

*Eh! Ne vous moquez pas de la masturbation!
C'est faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime.*

WOODY ALLEN



Sujets abordés :

Responsabilisation face à son plaisir, auto-érotisme, respect des besoins érotiques et des préférences sexuelles de chaque individu, fréquence des rapports sexuels.

Sybil et Auguste sont des complices de longue date. Ensemble, ils ont traversé bien des épreuves et ils ont peu de secrets l'un pour l'autre.

Voici trois situations qu'ils ont vécues tout dernièrement...

Dîner en tête-à-tête

Au début de cette semaine-là, Sybil et Auguste avaient décidé de se donner un rendez-vous spécial pour le prochain repas du samedi soir. Au menu, les plats préférés de chacun.

Pendant toute la semaine, ils firent allusion à ce dîner qui s'annonçait exceptionnel. Le soir venu, des chandelles ornaient la table, de l'encens flottait dans l'air et une musique langoureuse créait une ambiance des plus chaleureuses. Sybil portait une toilette de circonstance et Auguste se sentait à l'aise dans son costume préféré. Depuis plusieurs heures maintenant, leurs papilles gustatives étaient stimulées par l'arôme des plats qui mijotaient lentement dans le four.

Après l'apéritif qui acheva de détendre l'atmosphère, ils passèrent à table pour déguster une entrée divine. La bouteille de vin qui l'accompagnait était un pur délice. Au plat de résistance, chacun eut le temps et l'occasion de satisfaire dans les moindres détails ses goûts gastronomiques. Leurs échanges au cours du repas se faisaient sur la base de l'humour et de la complicité. Quant au dessert, préparé avec raffinement, il fut servi sur un coulis de fruits de saison. Ils le savourèrent avec félicité. Quel régal pour les yeux et le palais! Ajoutez à cela, plus tard dans la soirée, quelques fromages accompagnés d'un excellent porto et un digestif servi dans une carafe en cristal, pour couronner le tout.

Rassasiés et repus, nos deux amis somnolèrent ensuite plusieurs heures à la lueur du feu de cheminée...

Sibyl invite

Un autre soir, Sibyl voulut faire une surprise à son compagnon de vie.

Elle avait préparé un menu délicieux et tamisé les lumières. Quand son prince arriva, elle l'accueillit avec empressement. Mais lui, plutôt mal en point, répondit avec tiédeur. Il remercia chaleureusement Sibyl de cette délicate attention, l'accompagna à table, mais elle dégusta seule le repas. Un peu plus tard, vraiment épuisé, Auguste suggéra à Sibyl de terminer son repas, pendant qu'il irait s'étendre. Sibyl en

profita alors pour mettre sa musique favorite, choisir ses douceurs préférées et les déguster avec un immense plaisir.

Plus tard en soirée, bien détendue, elle rejoignit Auguste pour la nuit.

Auguste invite

Une fin d'après-midi, alors que Sibyl était sortie pratiquer son activité favorite, Auguste décida de surprendre sa copine en lui préparant le repas. Il aimait bien improviser... Il sortit accueillir sa compagne à l'extérieur de la maison et lui dit qu'il avait une surprise pour elle : il lui banda les yeux et la guida jusqu'à la table garnie de plats et de fleurs multicolores, puis il lui enleva son foulard.

Quel agréable moment pour Sibyl qui n'en croyait pas ses yeux. Son conjoint l'invita donc à déguster ce dîner, mais Sibyl n'avait vraiment pas faim. Elle lui proposa plutôt de lui tenir compagnie en discutant avec lui et en le regardant satisfaire son appétit. Elle grignota même quelques amuse-gueule tout au cours du festin...

Après le repas, ils s'endormirent, tendrement enlacés l'un contre l'autre comme deux tourtereaux.

Prolongement suggéré...

Imaginez une autre situation vécue entre Sybil et Auguste.

IGNACE PART À LA CHASSE

*[...] L'amour, c'est autre chose que la friction des organes génitaux.
Les êtres ont aussi un visage, des mains, un dos, des pieds.
À la surface de nos 18 000 centimètres carrés de peau,
1 500 000 récepteurs attendent des caresses.*

DOCTEUR LELEU



Sujets abordés :

Importance des préliminaires en amour,
échanges sur les préférences de chacun.

Du plus loin qu'il se souvienne, Ignace avait toujours été un passionné de chasse. Il tenait cela de son père, de son grand-père et de bien d'autres de ses ancêtres.

Au début, il avait consacré beaucoup de temps aux préparatifs de son passe-temps favori, mais ces dernières années, il se rendait en forêt un peu comme un automate. Ses excursions de chasse étaient devenues monotones, il n'y prenait plus le plaisir d'antan. Même que, la dernière fois, le choix de ses munitions avait été inadéquat. Si bien que le

froid et l'humidité avaient eu raison de sa bonne humeur légendaire.

Pour la prochaine saison, il avait donc pris la résolution de planifier soigneusement la partie de chasse annuelle avec ses copains.

Très tôt, il nettoya, huila et astiqua son arme à feu afin qu'elle soit prête pour le grand jour. Il s'affaira à étudier attentivement les cartes topographiques du territoire à couvrir et, pendant l'été, il alla même directement sur le terrain pour observer l'environnement et choisir les endroits stratégiques pour placer les caches et les camouflages appropriés.

Puis, ce furent les séances de tir au pigeon d'argile. Il s'exerça à manipuler habilement et de manière sécuritaire son arme à feu, à tirer avec rapidité et précision...

Vinrent ensuite la sélection des munitions et le choix des vêtements qu'il fit avec soin. Cette année, ce serait différent de l'an passé : on ne l'y reprendrait plus!

Une bonne réserve de nourriture, d'eau potable et de boisson acheva de compléter l'attirail d'Ignace, fin prêt pour sa partie de chasse.

À mesure que le grand jour approchait, une certaine frénésie et une excitation grandissante s'emparaient de lui. Il se voyait déjà en train de remporter le trophée du meilleur chasseur et, intérieurement, il jouissait déjà du spectacle à venir.

Vous voudriez sans doute connaître les résultats de la partie de chasse d'Ignace?

Eh bien, consultez le reportage sur lui dans la revue *Chasse et pêche* du mois de novembre dernier! L'article vous étonnera sûrement...

Prolongement suggéré...

Que pensez-vous y trouver?

LE JARDIN TROPICAL

Aie confiance en toi-même, et tu pourras vivre.

GOETHE



Sujets abordés :

Affirmation de soi, prise de conscience de ses forces et de ses ressources, valorisation et estime de soi dans l'accomplissement des tâches quotidiennes.

Peut-être avez-vous entendu parler du jardin botanique de cette grande ville près de chez vous. Certains concitoyens étaient d'accord avec les agrandissements souhaités et d'autres, non. Cela a d'ailleurs fait couler beaucoup d'encre dans les journaux locaux.

Le secteur des plantes tropicales y occupait une place privilégiée et constituait le coin favori des visiteurs. On admirait ces plantes pour leur grande variété de couleurs, l'éclat de leurs verdures, leurs parfums délicats. Une grande harmonie visuelle régnait à cet endroit.

Un jour, cependant, les choses se dégradèrent peu à peu. Les fleurs commencèrent à perdre leurs pétales, les nouveaux bourgeons se firent plus rares et l'aspect général de cette partie du jardin perdit de sa splendeur. Les visiteurs furent bientôt le secteur, et même Monarque le papillon n'osait plus venir s'y prélasser. Les autres végétaux en profitèrent pour empiéter graduellement sur leur territoire. Quant aux plantes tropicales, elles se sentaient bien seules, tristes et impuissantes devant cette nouvelle réalité.

L'attitude du maire fut le coup de grâce. En apercevant la détérioration de ce coin qui constituait jusqu'alors la fierté de son jardin, il laissa même échapper, devant une délégation étrangère, la possibilité de l'éliminer.

À sa demande, l'horticulteur en chef vint constater les dégâts et fut très surpris. Il se rendit compte que l'équipe des jardiniers, trop affairée à travailler aux agrandissements, avait délaissé ces plantes courageuses, qui, malgré tout, déployaient les efforts nécessaires pour survivre.

C'est à Rhododendrus que l'on confia la tâche de redresser la situation. Notre ami leur prodigua alors les soins de base et leur fit comprendre que, pour continuer de se développer et de s'épanouir, elles devaient compter sur leurs ressources insoupçonnées. Elles devaient s'encourager les unes les autres pour reprendre leur place.

L'année suivante, au Festival annuel des fleurs, le secteur des fleurs tropicales reçut le Prix du public³⁸.

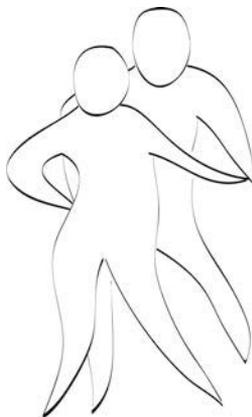
Prolongement suggéré...

Décrivez les impressions de Monarque lorsqu'il voltigea de nouveau dans le jardin tropical.

LA FEMME DE MARS ET L'HOMME DE VÉNUS

Ils veulent s'aimer, mais ils ne savent pas comment.

SENDOR FERENCZ



Sujet abordé :

Différences entre les personnes de type visuel, auditif ou kinesthésique (tactile).

Nous sommes en l'an 3040. Cette histoire se déroule dans la station interplanétaire Mirage. Des citoyens de toutes les constellations se côtoient depuis plusieurs années dans ce centre intergalactique, et des couples se font et se défont au fil des années. Depuis longtemps, on a établi des bases sur de nombreuses planètes, et les habitants ont peu à peu appris à les domestiquer.

Audélie, originaire de la planète Mars, et Mathieu, issu de la planète Vénus, se sont rencontrés, il y a déjà un certain temps, sur Mirage. Après s'être fréquentés un moment, ils ont décidé de partager leur quotidien.

Tout s'est bien déroulé au début, mais des nuages de plus en plus fréquents sont venus assombrir leur vie de couple.

La difficulté venait du fait qu'Audélie aimait bien communiquer verbalement ses sentiments et ses émotions et que Mathieu, en revanche, était peu bavard. À la longue, elle lui faisait part de son insatisfaction en faisant des commentaires tels que : « Je te dis souvent que je t'aime, mais toi tu ne me le dis jamais... » Ce à quoi Mathieu répondait : « Je n'ai pas besoin de te le dire, je te le montre... » En effet, Mathieu était plutôt démonstratif et préférait cajoler Audélie, plutôt que de lui dire des mots doux. De plus, comme il accordait une grande importance à son apparence, il aurait bien aimé qu'Audélie en fasse autant et qu'elle soit plus coquette et plus sexy.

Un fossé de plus en plus profond se creusa entre nos deux partenaires qui s'éloignèrent graduellement l'un de l'autre.

Un jour qu'ils accomplissaient une mission spatiale, ils croisèrent le célèbre capitaine Kirk du vaisseau-amiral *L'Entreprise*. Comme ils s'étaient déjà rencontrés en de meilleurs moments, et voyant leurs mines déconfites, le capitaine osa demander ce qui n'allait pas.

Chacun de nos deux amis exposa alors son point de vue sur la situation et, après réflexion, le valeureux guerrier leur parla en ces termes :

« J'ai souvenir d'avoir déjà entendu parler d'une situation semblable, sur la planète Terre, vers la fin du XX^e siècle. Les Terriens disaient que chaque individu possédait un mode d'apprentissage et d'expression différent. Certains pouvaient être à prédominance visuelle, c'est-à-dire qu'ils apprenaient par l'observation, et les moindres détails étaient importants pour eux. Ils aimaient la fantaisie et le changement et ils étaient particulièrement sensibles à l'apparence des gens et des cho-

ses. Ils ne parlaient pas beaucoup, mais ils montraient leur amour en étant gentils, attentifs et en rendant plein de petits services à la personne aimée. Ils en attendaient autant de la part de ceux qui les côtoyaient.

« D'autres pouvaient être plutôt de type auditif, c'est-à-dire que, chez eux, la communication verbale prédominait. Ils étaient bien plus sensibles aux mots qu'au ton ou à l'intensité de la voix de leur interlocuteur. Ils avaient besoin de nourrir leur réflexion avant d'agir et préféraient avoir du temps devant eux. Ils aimaient exprimer en mots les sentiments pour leurs proches et s'attendaient à la même chose en retour...

« Enfin, une certaine catégorie de personnes accordait une plus grande importance au toucher. Ces gens avaient besoin de se sentir en communion avec les êtres et les choses : c'étaient des kinesthésiques. Ils se tenaient souvent très près de leurs interlocuteurs et on disait d'eux qu'ils avaient " les mains longues ". L'enfant qui sommeillait dans leur être laissait facilement éclater ses joies et ses plaisirs. Mais soyez rassurés, toutes les personnes possédaient les trois modes à des degrés divers. Il s'agissait de découvrir celui qu'il privilégiait et de l'exploiter adéquatement. Je pense que vous devriez réfléchir à ce que je vous ai dit. Bonne chance. »

Audélie et Mathieu restèrent sans voix après les paroles du capitaine Kirk, eux qui pensaient tout savoir.

Ils analysèrent leurs comportements respectifs, et chacun fit un effort pour s'adapter au mode d'expression de l'autre. L'harmonie revint bientôt entre nos deux tourtereaux.

Prolongement suggéré...

De quelle façon pensez-vous qu'Audélie et Mathieu on su s'adapter l'un à l'autre?

*Les histoires donnent une prise sur sa vie.
On se sent en meilleur contrôle de ses affaires;
on a le sentiment d'avoir une raison de vivre :
on gère ce qui nous arrive.
On se sent occupé, actif, on a l'impression de vivre.
Que pourrait-on demander de plus?*

CLAIRE POULIN

Conclusion

À la fin de cette démarche d'intériorisation, nous prenons vraiment conscience, comme le disait un jour en conférence Albert Jacquard, que le seul vrai pouvoir, c'est de changer ce qu'il y a dans la tête des gens et que chaque personne détient la clé de cette modification.

Bien que nous ne puissions changer les événements négatifs du passé, il nous reste tout de même la possibilité de travailler sur la perception de cette réalité en utilisant les multiples ressources emmagasinées dans notre mental inconscient. L'allégorie peut donc s'avérer un outil puissant dans l'actualisation de ses propres ressources intérieures. Ainsi, la narration ou la lecture d'une histoire appropriée permet souvent de percevoir un problème sous un angle nouveau et suggère des solutions sur la façon de le résoudre. Le récit métaphorique constitue, par le fait même, un moyen privilégié pour s'aider soi-même et aider les autres.

C'est un outil parmi tant d'autres, bien sûr, mais, combiné, au besoin, avec d'autres approches, il donnera des résultats très positifs. Cela vous encouragera, c'est du moins ce que nous souhaitons, à utiliser de plus en plus cette technique extraordinaire qui vise à l'épanouissement personnel et au bien-être intérieur.

En terminant, voici une histoire intitulée « L'âne et le puits » et dont on n'a pu retracer l'origine. Elle nous fait réaliser comment chaque personne exploite à sa façon le potentiel illimité de ses ressources.

Un jour, une malheureuse catastrophe se produisit dans une campagne environnante. En effet, l'âne d'un fermier tomba malencontreusement dans un puits.

L'animal gémissait déjà pitoyablement depuis des heures et des heures, et le fermier se demandait bien quoi faire. Finalement, il décida que l'animal était devenu trop vieux et que le puits devait, de toute façon, disparaître car il était devenu dangereux.

Il jugea donc que ce n'était pas rentable pour lui de récupérer l'âne. Il invita alors ses voisins à venir l'aider, afin de combler le trou.

Tous se saisirent d'une pelle et commencèrent à enterrer le puits. Dès le début, l'âne réalisa rapidement ce qui se produisait et il se mit à geindre de plus en plus fort, mais, peine perdue, car les cailloux et la terre tombaient de plus belle sous ses gémissements.

Bientôt, cependant, à la stupéfaction de chacun, l'âne se tut tout doucement, malgré le manège des pelleteurs qui continuait sous les rires moqueurs des spectateurs.

N'entendant plus rien depuis un bon moment, le fermier se décida à regarder finalement dans le fond du puits et fut très étonné de ce qu'il vit. À chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant : il se secouait afin d'enlever le gravier de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à lancer de la terre et des roches sur l'animal, ce dernier continuait à s'agiter et piétiner le sol malgré la douleur que cela lui causait.

Bientôt, tout le monde fut estomaqué de voir l'âne sortir hors du puits et de l'apercevoir qui trottait allégrement comme pour les remercier, à sa façon, de lui avoir sauvé la vie.

Bonne route sur le chemin des allégories et de la connaissance de soi.

Notes et références

1. M. Dufour, *Allégories pour guérir et grandir*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1993, p. 153.
2. S. Rosen, *Ma voix t'accompagnera*, Paris, Hommes et Groupes, 1986, p. 19.
3. M.-L. Franz (von), *La femme dans les contes de fées*, Paris, Albin Michel, 1993, p.7.
4. L. Schnitzer, *Ce que disent les contes*, Paris, Éditions du Sorbier, 1995, pp. 17 et 18.
5. B. Bettelheim, *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, Les Éditions Robert Laffont, 1975, p.37.
6. M. Kérouac, *La métaphore thérapeutique et ses contes*, North Hatley (Québec), MKR Éditions, 1996, p. 115.
7. B. Beaudoin, *L'utilisation de la métaphore en hypnose éricksonienne dans le traitement de trois hommes souffrant d'éjaculation précoce primaire*, rapport d'activité présenté à la maîtrise en sexologie, Université du Québec à Montréal, 1995, p.106.
8. « Les mystères de l'érection prolongée expliqués par des chercheurs américains », dans le *Journal de Montréal*, Montréal, 19 mars 2002, p. 4.
9. S. Rosen, *op. cit.*, p. 30.
10. J. A. Malarewicz et J. Godin, *Milton H. Erickson, de l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique*, Paris, Les Éditions ESF, 1986, p. 58.
11. M. de Gramont, « Qu'est-ce qui fait carburer Jacques Salomé? », dans la revue *Guide ressources*, Montréal, octobre 1995, p. 21.
12. J. C. Mills, R. J. Crowley, *Métaphores thérapeutiques pour enfants*, Paris, Homme et Perspectives, Desclée de Brouwer, 1995, p. 49.
13. C. G. Jung, *Essai d'exploration de l'inconscient*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1964, pp. 44 et 45.
14. É. Brais, *L'Instinct du stress*, Montréal, Éditions le Roseau, 1997, p. 122.
15. A. Muchielli, *L'analyse formelle des rêves et des récits d'imagination*, Paris, P .U .F., 1993, p. 42.

16. W. Pasini et C. Crépault, *L'imaginaire en sexologie clinique*, Paris, Presses universitaires de France, 1987, p. 79.
17. Y. Joly et coll., *La thérapie de couple dans une perspective systémique*, Montréal, Les Éditions Bellarmin, 1986, p. 97.
18. D. Lambert, *Miroirs magiques*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1996, p. 25.
19. R. Kaës et coll., *Contes et divans*, Paris. Dunod, 1996, p. 59.
20. J. Bellemin-Noël, *Les contes et leurs fantasmes*, Paris, Les Presses universitaires de France, 1983, p. 9.
21. D. Brabant, « Formule magique », dans la revue *Guide ressources*, Montréal, janvier-février, 1994, p. 47.
22. J. Salomé, *Contes à guérir contes à grandir*, Paris, Albin Michel, 1993, p. 9.
23. Avec la participation de Guillaume Larouche.
24. Avec la participation d'Anne-Marie Minier.
25. Avec la participation de Dominique Bolduc.
26. Avec la participation d'Édith Girard et Geneviève Blackburn.
27. Avec la participation de Jinny Thibodeau.
28. Avec la participation de Karine Turcotte et Nancy Pedneault.
29. Avec la collaboration de Julie Turcotte.
30. Avec la participation de Lyse Lapointe.
31. Avec la participation de Chantale Lavoie et Manon Maltais.
32. Avec la participation de Nadine Côté.
33. Cette allégorie est une création collective réalisée lors de la session des Journées de Formation annuelle du Sanatorium Bégin, tenue à Baie-Comeau, les 1^{er} et 2 octobre 1998.
34. D'après une idée de Jacques Desjardins.
35. Cette allégorie est inspirée de l'allégorie « Le wagon de première classe », qui servait de modèle dans le livre *Allégories pour guérir et grandir* (Michel Dufour).
36. D'après une idée de Josée Labonté.
37. Avec la participation d'Annie Larouche.
38. Cette allégorie est une création collective réalisée lors d'un atelier en créativité (24 mai 2000) animé par Michel Dufour et organisé par le Conseil du Trésor de l'Outaouais. Madame Suzanne Ménard s'est particulièrement impliquée dans l'élaboration du récit métaphorique.

Bibliographie

ARAOZ, Daniel L., *Hypnose et sexologie: une thérapie des troubles sexuels*, Paris, Albin Michel, 1994.

AUGER, Lucien, *Communication et épanouissement personnel : La relation d'aide*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1972.

BANDLER, Richard et John GRINDER, *Les secrets de la communication*, Montréal, Éditions du Jour, 1982.

BANDLER, Richard, *Un cerveau pour changer : la programmation neurolinguistique*, Paris, InterÉditions, 2000.

BADEAU, Denise et André BERGERON, *Bien vieillir en santé sexuelle : Pour une approche globale de la sexualité des adultes âgés*, Montréal, Éditions du Méridien, 1997.

BEAUDOIN, Brigitte, *L'utilisation de la métaphore en hypnose éricksonienne dans le traitement de trois hommes souffrant d'éjaculation précoce primaire*, rapport d'activité présenté à la maîtrise en sexologie, Université du Québec à Montréal, 1995.

BELLEMIN-NOËL, Jean, *Les contes et leurs fantasmes*, Paris, Les Presses universitaires de France, 1983.

BETTELHEIM, Bruno, *Psychanalyse des contes de fées*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1976.

BOISVERT, Jean-Marie et Madeleine BEAUDRY, *S'affirmer et communiquer*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1979.

BOULAY, Lily, *Magie du conte*, Paris, Armand Collin-Bourrelrier, 1977.

BRABANT, Danielle, « Formule magique », dans la revue *Guide ressources*, Montréal, janvier-février, 1994.

BRADSHAW, John, *Retrouver l'enfant en soi*, Montréal, Éditions le Jour, 1992.

- BRAIS, Élyse, *L'Instinct du stress*, Montréal, Les Éditions le Roseau, 1997.
- BRASEY de, Édouard et Jean-Pascal DEBAILLEUL, *Vivre la magie des contes*, Paris, Albin Michel, 1998.
- BUFFIÈRE, Félix, *Héraclide du Pont : Allégories d'Homère*, Paris, Société d'Édition « Les belles lettres », 1962.
- CARQUAIN, Sophie, *Cent histoires du soir*, Paris, Les Nouvelles Éditions Marabout, 2000.
- CARRIER, Camille, *Les contes des mille et un jours ouvrables*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1999.
- CHEVALIER, Jean et Alain GHEERBRANT, *Dictionnaire des symboles*, Paris, Éditions Robert Laffont S.A. et Éditions Juppiter, 1982.
- COLLINS, Chase, *Raconte-moi une histoire*, Paris, Robert Laffont, 1994.
- CORNEAU, Guy, *L'amour en guerre*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1996.
- CYRULNIK, Boris, *Un merveilleux malheur*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1999.
- DALLAIRE, Yvon, *Chéri, parle-moi... Dix règles pour faire parler un homme*; Québec, Les Éditions Option santé, 1997.
- DALLAIRE, Yvon, *Pour que le sexe ne meure pas : La sexualité après 40 ans*, Québec, Éditions Option santé, 1999.
- DAUDIER, Paule, « Échec au sexe-routine! » , dans la revue *Reportage*, août 1997.
- DE GRAMONT, Monique, « Qu'est-ce qui fait carburer Jacques Salomé? » , dans la revue *Guide Ressources*, Montréal, octobre 1995.
- DE SAINT PAUL, Josiane et Sylvie TENENBAUM, *L'esprit de la magie*, Paris, InterÉditions, 1995.
- DUBORGEL, Bruno, *Imaginaire et pédagogie*, Toulouse, Éditions Privat, 1992.

DUFOUR, Michel, *Allégories pour guérir et grandir*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1993 et Paris, Éditions de l'Homme, 1996.

DUFOUR, Michel, *Allégories II, croissance et harmonie*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1997 et Paris, Éditions de l'Homme, 1999.

DUFOUR, Michel, *Allégo rit avec les jeunes*, Chicoutimi, Éditions JCL, 2000.

ÉMOND, Ariane, « Rencontre avec deux spécialistes de l'amour (Willy Pasini et Guy Corneau) », dans la revue *Châtelaine*, octobre 1997.

FÈVE, Louis, *Contes et métaphores*, Lyon, Chronique sociale, 1999.

FRANZ, Marie-Louise von, *La femme dans les contes de fées*, Paris, Éditions Albin Michel, 1993.

GOLEMAN, Daniel, *L'intelligence émotionnelle*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1998.

GASSEL, Marianne, *Des histoires pour apprendre*, Bruxelles, Éditions Savoir pour Être, 1994.

GRANGER, Luc, *La communication dans le couple*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1980.

GORDON, David, *Contes et métaphores thérapeutiques*, Paris, InterÉditions, 2002.

GORDON, David, *Therapeutic Metaphors*, Cupertino, Californie, Meta Publications, 1978.

HAJCAK, Frank et Patricia GARWOOD, *Le sexe alibi*, Montréal, Éditions Le Jour, 1989.

JEAN, Georges, *Le pouvoir des contes*, Paris, Casterman, 1992.

JOHNSON, Spencer, *Qui a piqué mon fromage?*, Neuilly-sur-Seine, Éditions Michel Lafon, 2000.

JOLY, Yvon et Centre de consultation conjugale et sexuelle de Montréal inc., *La thérapie de couple dans une perspective systémique*, Montréal, Éditions Bellarmin, 1986.

JUNG, Carl-Gustav, *Essai d'exploration de l'inconscient*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1964.

KAËS, René et coll., *Contes et divans*, Paris, Dunod, 1996.

KAPLAN, Helen Singer, *L'éjaculation précoce : Comment y remédier*, Laval, Guy St-Jean Éditeur, 1989.

KÉROUAC, Michel, *La métaphore thérapeutique et ses contes*, North Hatley (Québec), MKR Éditions, 1996.

KLEIN, Marty, *Vos secrets sexuels : Quand les garder, quand et comment les révéler*, Laval, Guy St-Jean Éditeur, 1992.

KLEUNKE, Chris L., *La première impression*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1979.

LAKOFF, George et Mark JOHNSON, *Les Métaphores dans la vie quotidienne*, Alençon, Éditions de Minuit, 1985.

LAMBERT, Daniel, *Miroirs magiques*, Chicoutimi, Éditions JCL, 1996.

LIEKENS, Paul, *Reprogrammer l'inconscient*, Genève, Éditions Vivez Soleil, 1995.

LOISEAU, Sylvie, *Le pouvoir du conte*, Paris, Presses universitaires de France, 1992.

MALAREWICZ, Jacques-Antoine et Jean GODIN, *Milton H. Erickson, de l'hypnose clinique à la psychothérapie stratégique*, Paris, Éditions ESF, 1986.

MILLS, Joyce C. et Richard J. CROWLEY, *Métaphores thérapeutiques pour enfants*, Paris, Homme et Perspectives, Desclée de Brouwer, 1995.

MONBOURQUETTE, Jean, *Les allégories thérapeutiques*, Ottawa, Université Saint-Paul, 1984.

MONBOURQUETTE, Jean, Myrna LADOUCEUR et Jacqueline DESJARDINS-PROULX, *Je suis aimable, je suis capable*, Outremont, Novalis, 1996.

MUCHIELLI, Alex, *L'analyse formelle des rêves et des récits d'imagination*, Paris, P.U.F., 1993.

NAZARE-AGA, Isabelle, *Les manipulateurs sont parmi nous*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1977.

OUAKNIN, Marc-Alain, *Bibliothérapie*, Paris, Éditions du Seuil, 1994.

PAPILLON, Marie, *Mille et une stratégies amoureuses*, Montréal, Éditions Marie Papillon, 1991.

PASINI, Willy, *La force du désir*, Paris, Éditions Odile Jacob, 1999.

PASINI, Willy et Claude CRÉPAULT, *L'imaginaire en sexologie clinique*, Paris, Presses universitaires de France, 1987.

PELLETIER, Michel-Louis et Odette RIOUX, *Que faisons-nous ensemble? L'aventure conjugale à l'épreuve du quotidien*, Montréal, Éditions Fides, 1999.

PHILIPP, Marie-Gabrielle, *Dis, raconte-nous*, Paris, Belc, 1986.

PLANQUE, Michel, *L'enfant et l'imaginaire*, Paris, Éditions M. Planque, 1995.

POLIQUN, Louise, *Notre fonction créatrice*, Montréal, Éditions Gai Savoir, 1998.

POUDAT, François-Xavier, *Nous n'arrivons pas à nous entendre : Mieux vivre sa sexualité*, Paris, Éditions Odile Jacob, 2000.

POULIN, Claire, *Moi, me raconter des histoires*, Montréal, Éditions du Roseau, 1999.

RENOUX, Jean-Claude, *L'éveil par le conte*, Aix-en-Provence, Édisud, 1999.

ROSEN, Sydney, *Ma voix t'accompagnera*, Paris, Hommes et Groupes Éditeurs, 1986.

SALOMÉ, Jacques, *Contes à guérir, contes à grandir*, Paris, Éditions Albin Michel, 1993.

SALOMÉ, Jacques, *Contes à aimer, contes à s'aimer*, Paris, Éditions Albin Michel, 2000.

SCHNITZER, Luda, *Ce que disent les contes*, Paris, Éditions du Sorbier, 1995.

SIMON, Michel, *Comprendre la sexualité aujourd'hui*, Lyon, Chronique Sociale de France, 1977.

TENENBAUM, Sylvie, *Bien vivre sa vie de couple*, Paris, InterÉditions, 1999.

TESSIER, Roger et coll., *Vivre à deux aujourd'hui : À la recherche d'un nouvel équilibre*, Montréal, Éditions le Jour, 1993.

THOMASSAINT, Jacques, *Conte et (ré) éducation*, Lyon, Chronique sociale de France, 1991.

TRUDEL, Gilles, *Les dysfonctions sexuelles : Évaluation et traitement par des méthodes psychologique, interpersonnelle, et biologique*, Québec, Les Presses de l'Université du Québec, 2000.

WATZLAWICK, Paul, *Le langage du changement, éléments de communication thérapeutique*, Paris, Le Seuil, 1980.

WATZLAWICK, Paul, John WEAKLAND et Richard FISCH, *Changements : Paradoxes et psychothérapie*, Paris, Le Seuil, 1975.

WILLIAMS, Linda V., *Deux cerveaux pour apprendre, le gauche et le droit*, Paris, Éditions d'Organisations, 1986.

Index des allégories par ordre alphabétique

Alerte au pays des vautours, des canaris et des tourtereaux	210
Alexis, le coureur solitaire	85
Âne et le puits (L')	224
Ange Séraphino (L')	82
Baisse du débit d'eau (La)	183
Biche frivole (La)	118
Big-Bang	47
Bison qui voulait changer de peau (Le)	108
Boggy « l'ordi » tout étourdi	169
Bungalow tant convoité (Le)	152
Courant d'air (Le)	167
De concert avec Vladimir	190
Délicate mission (La)	172
Delphine et Dauphinois	72
Delta du Nil (Le)	175
Dernier tango à Paris (Le)	147
Deux anges (Les)	13
Dilemme de Motus (Le)	54
D'un étang à l'autre	138
Elles dansent avec les vagues	131
Équilibriste (L')	161
Équipe d'élites (L')	111
Étoile de mer (L')	155
Fardo, le petit moineau	62
Femme de Mars et l'homme de Vénus (La)	219
Fetmou, le petit sconse	134
Gardien du barrage (Le)	193
Gare au loup	99

Gédéon le pigeon	65
Gracieuse devient soucieuse	207
Grand projet d'Annabelle et de Benoît (Le)	180
Grand safari (Le)	76
Graziella la gazelle	88
Ignace part à la chasse	215
Île aux desserts (L')	105
Jack le mineur	157
Jardin tropical (Le)	217
Liste d'épicerie (La)	22
Mondial de la moto (Le)	195
Napoléon et Cléopâtre	69
Oiseau du paradis (L')	124
Partie de tennis (La)	33
Pas si bête, le betta de Loulou	59
Patrice ose oser	177
Périple d'Éva et Martin (Les)	102
Peter paon	202
Plaisirs de la table (Les)	212
Pont de la rivière aux Carpes (Le)	51
Poudreuse (La)	144
Poulette aux œufs d'or (La)	121
Reine et le Chêne (La)	79
Rêve de Christine (Le)	142
Salomon le lion	95
Savoir choisir son train	164
Secret du château d'or (Le)	127
Sylvestre le matou	92
Tribulations de Tribule (Les)	198
Tribune téléphonique	57
Univers de Chouquette (L')	35
Vice de procédure	114
Virgile le mélèze	150
Voiture d'Arthur (La)	186

Index des principaux mots clés se rapportant aux allégories

Abandon, 59-157-161-164-167
Absence de désir, 186
Abus, 62-88-92-95
Acceptation, 54-131-134-138
Acceptation de son corps, 198-202
Adaptation, 111-131
Admiration, 69-72
Adultère, 118-124
Affection, 150-212
Affirmation de soi, 54-131-198-217
Âge, 142-150
Agression, 47-62-88-92
Aide, 62-65-88-202
Ajustement, 111
Alcoolisme, 76- 85-108
Ambition, 85
Ambivalence, 152
Amitié, 79-138
Amour, 51-59-79-138-142-150-202-219
Amour impossible, 155
Andropause, 108
Angoisse, 121
Anxiété, 121-190
Anxiété de performance, 190-195
Apparence, 13-142-152-195-207
Arrêt, 157-164-167
Autoérotisme, 105-215
Attentes, 164-190
Auditif, 219

Autonomie, 72-76-88-124

Avortement, 172

Barrière, 144

Beauté intérieure, 152

Besoins, 150

Bien-être, 57-82

Blessure, 47-59-147-157-161-164-167-202

Bonheur, 127

Bouleversement, 102-108-111-127-180-198-207

Burn out, 35-47

Caresses, 215

Chagrin, 47-157-161-164-167-202

Changement, 102-108-111-127-180-198-207

Chantage affectif, 69-72-76

Chirurgies mutilantes, 47-202

Choix, 22-147-157-161-164-167-169-172-210

Communication, 51-54-72-76-118-131-134-180-202-215-219

Compétition, 111

Complicité, 51-118-138-147

Compulsivité, 76-79-85

Condom, 210

Confiance, 13-54

Confiance en soi, 69-82-88-121-127-138-144-161-177-193-
207-217

Confiance en l'autre, 13-72-76-152-177

Constance, 114

Consultation, 62-65

Contraception, 210

Contraintes, 144-169

Contrôle, 79

Contrôle de soi, 127-175-193

Convoitise, 127

Croissance, 108
Culpabilité, 59-62-69-88-121-161
Cyberdépendance, 76
Cybersexe, 76

Décès, 59
Découragement, 47
Découverte, 167
Défi, 108-224
Dépendance, 76-79-85
Dépendance affective, 72-76-79
Dépréciation, 118
Dépression, 47
Désespoir, 47
Déséquilibre, 118-161-175
Désir, 105-183-186
Désir hypoactif, 183-186
Deuil, 47-59-147-157-161-164-167-202
Dialogue, 51-54-57-69-118-138-180-202-215
Différence, 124-131-134-138-155-202-219
Dilemme, 118-172
Dimension (organes génitaux), 195
Distance, 157-164
Divorce, 47-157-161-164-167
Domination, 92-95-147
Double vie, 76
Drogue, 76-85-108
Dysfonctions sexuelles, 183-186-190-193

Écart d'âge, 142
Échanges, 51-54-57-69-138-180-202-215
Échec, 157-161-190
Écueils de la vie, 47-224
Éjaculation précoce, 193

Éloignement, 51
Engagement, 169-175
Engagement (peur), 152-177
Ennui, 102-105-127
Envie, 127
Épanouissement, 150
Épreuves, 35-47-202
Épuisement, 35
Équilibre, 85-118-161-175
Érotisme, 105
Estime de soi, 54-69-82-92-121-127-131-138-161-177-193-
198-207-217
Étape de la vie, 108-150-198-207
Exhibitionnisme, 76
Exigences, 79-169
Expériences passées, 147
Exploitation, 88
Expression de soi, 59-62-219

Famille recomposée, 111
Fantaisie, 105-114-212
Fantasme, 105-212
Fausse couche, 121
Fertilité, 121
Fierté, 198
Franchise, 57
Fréquence (rapport sexuel), 195-212
Frigidité, 47-186-202
Frustration, 108

Gêne, 198
Grossesse, 172-180-210

Habitudes, 102-105-111-114-127-186

Handicap, 47-202

Harcèlement, 69-88-95

Homophobie, 131-134

Homosexualité, 131-134

Honnêteté, 57

Honte, 198

Humour, 51

Hygiène, 207

Idéal, 127-152

Idéalisation, 155

Identité, 72-76-131-134

Immaturité, 152

Impuissance, 190

Inceste, 47-88

Incompréhension, 108-131-134

Inconscience, 76

Infériorité (sentiment d'), 72-76

Infertilité, 121

Infidélité, 114-124

Injustice, 175

Intimidation, 95

Intimité, 72-177-198

Investissement, 114

Isolement, 118-121

Jalousie, 69-111

Jeu, 76

Jugement, 54-131-134-152-190

Kinesthésique, 219

Lâcher prise, 157-161-164-167
Lassitude, 102-105-114
Liberté, 62-177
Libido, 35-175-183
Liens, 51
Limites, 47-169-180-202

Maladie, 202
Manipulation, 69-88-95-99
Masturbation, 105-212
Médication, 202
Ménopause, 108
Mensonge, 76-99-118-124
Message, 57
Moment présent, 59-88-124-127-155
Monotonie, 102-105-114-127-186
Mort, 59
M.T.S. (maladie transmise sexuellement), 47-210
Mutilation, 47
Multiethnie, 138-155

Obsession, 85
Opération, 47
Organes génitaux (dimension), 195
Orientation sexuelle, 131
Ouverture, 54-57-131-144-147-167

Panne de désir, 183-186
Paraphilie, 76-92
Pardon, 118
Partage, 54-138
Passage de la vie, 108-150-198-207
Passion, 85
Pédophilie, 92

Peine d'amour, 47-157-161-164-167
Performance, 190-195
Persévérance, 114-167
Perte, 57-147-157-161-164-167
Peur, 59-72-82-138-152-161-177-190-195
Phantasme, 105-212
Plaisir, 105-212
Possessivité, 69
Préférences, 175-212-215
Préjugés, 131-134
Préliminaires, 215
Préoccupations, 195
Pression, 121-169
Prévention, 210
Propreté, 207
Protection, 79
Proximité, 79
Puberté, 108-198
Pudeur, 198

Rapports sexuels (fréquence), 195-212
Rapprochement, 51
Réconciliation, 69-118
Réflexion, 157-164
Réinvention de sa relation, 51-102-105-114
Rejet, 59-92-138-207
Respect, 131-134-150-212
Responsabilisation, 47-210
Ressources intérieures, 224
Ressources extérieures, 62-65-88-202
Rigidité, 111-147
Rôles, 175
Routine, 102-105-108-111-114-127-186
Rupture, 47-157-161-164-167

Séduction, 105-212
Sensualité, 105-212
Sentiments (expression), 59-76
Sentiment d'infériorité, 72-76
Séparation, 47-157-161-164-167
Sincérité, 57
Solitude, 72-82-85-92-118
Stomie, 47-202
Stress, 121-190
Suicide, 47-57
Support, 62-65-88-202
Surmenage, 35

Tabou, 144
Temps d'arrêt, 157-164-167
Tendresse, 118-150
Thérapie, 62-65-88-202
Timidité, 88
Tolérance, 124-131-134-138-155-202-219
Toucher, 219
Toxicomanie, 76-85-108
Tromperie, 76-99-118-124
Tristesse, 121

Valorisation, 217
Variété, 102-105-127
Vieillesse, 150
Victime, 88-99
Violence, 47-62-88-92-95
Visuel, 219
Voyeurisme, 76
Vulnérabilité, 88-99



MICHEL DUFOUR

Diplômé en psychopédagogie, en santé communautaire et en sciences humaines, Michel Dufour possède une maîtrise en éducation de même qu'une attestation d'enseignant certifié en programmation neuro-linguistique (PNL) et une formation supplémentaire reliée aux approches alternatives.

Il a travaillé pendant plus de 25 ans auprès de clientèles de jeunes, d'ados et d'adultes. Il est actuellement intervenant, conférencier et animateur d'ateliers en PNL, en créativité, en santé mentale et sur les Allégories (métaphores thérapeutiques). Il anime aussi des ateliers littéraires et de nombreuses "visites d'auteur" dans les écoles et les bibliothèques.

Il est membre, entre autres, de l'Association des orthopédagogues du Québec (A.D.O.Q.), de l'Association québécoise des troubles d'apprentissage (A.Q.E.T.A.), de l'Association Canadienne de PNL (A.C.P.N.L.) et de The Society of Neuro-Linguistic Programming.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Différentes conférences et plusieurs ateliers sont proposés aux intervenants, parents, enseignants, aidants, congressistes de divers milieux. Ils permettent d'en apprendre davantage sur la créativité, la PNL et la santé mentale. Vous pourrez aussi explorer la magie des contes et des allégories, leurs nombreuses applications, la façon d'en composer soi-même, etc.

Consultez le site internet de M. Dufour, dont l'adresse apparaît plus loin, pour en connaître les descriptions. Pour plus d'informations, veuillez, s'il vous plaît, contacter l'auteur :

Télécopieur : (418) 549-7439

Courriel : michel.dufour@videotron.ca

Site web : www.sagamie.org/apes/michel.dufour

SOPHIE BERNARD

Détentrice d'un baccalauréat et d'une maîtrise en psychologie, Sophie Bernard possède aussi une maîtrise en sexologie et un certificat en toxicomanie.

Psychologue, sexologue clinicienne et psychothérapeute, elle travaille auprès des adolescents présentant des troubles du comportement sexuel pour le CHUQ (Centre hospitalier universitaire de Québec) de même qu'au centre hospitalier Robert-Giffard, auprès des agresseurs sexuels adultes. Depuis 5 ans, elle est chargée de cours à l'Université Laval et exerce en pratique privée auprès d'une clientèle adulte. Elle est également consultante en sexologie pour les centres de réadaptation en déficience intellectuelle.

Elle est membre, entre autres, de l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ), de l'Association des sexologues du Québec (ASQ) et du Regroupement des intervenants en matière d'abus sexuels (RIMAS).



NOTE DE L'ÉDITEUR

Pour rejoindre l'auteure :
Téléphone : (418) 692-1106
Courriel : sophiebernard@hotmail.com

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS

Distributeur pour le Canada et les États-Unis

LES MESSAGERIES ADP

MONTRÉAL (Canada)

Téléphone : (450) 640-1234 ou 1 800 771-3022

Télécopieur : (450) 640-1251 ou 1 800 603-0433

www.messengeries-adp.com

Distributeur pour la France et autres pays européens

DISTRIBUTION DU NOUVEAU MONDE (DNM)

PARIS (France)

Téléphone : 01 43 54 49 02

Télécopieur : 01 43 54 39 15

Courriel : libraires@librairieduquebec.fr

Distributeur pour la Suisse

(À l'usage exclusif des librairies)

SERVIDIS / TRANSAT

GENÈVE (Suisse)

Téléphone : 022/342 77 40

Télécopieur : 022/343 46 46

Courriel : transat-diff@slatkine.com



Dépôts légaux

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Imprimé au Canada



Imprimé sur Rolland Enviro100, contenant
100% de fibres recyclées postconsommation,
certifié Eco-Logo, Procédé sans chlore, FSC
Recyclé et fabriqué à partir d'énergie biogaz.

Jouir du plaisir de s'épanouir grâce aux contes métaphoriques



Viens, je vais te raconter une histoire...
a guéri de nombreuses blessures et séché
plusieurs larmes dans notre enfance. Le récit du
moment nous aidait alors à nous réconcilier
avec nos propres pulsions et la réalité de la vie.

Il en est ainsi pour les adultes, ces enfants
"gonflés d'âge", remplis de parties vulnérables
et qui n'arrivent pas toujours à grandir et à
cohabiter en paix.

L'allégorie attire notre attention consciente et
déjoue nos mécanismes de défense afin de nous
permettre d'entrer en contact avec les forces de
notre inconscient.

Voilà toute la magie de ce nouvel outil, conçu
dans l'unique dessein d'améliorer notre bonheur
intime et celui de nos proches.



9 782894 312759

IMPRIMÉ AU CANADA
ISBN 2-89431-275-X

COLLECTION

PSY

populaire