

Histoire

Fabienne Kuenzli, Dr. en Psychologie, Spécialiste en Psychothérapie vous offre cette histoire à lire à votre enfant pour rendre votre enfant plus fort, plus résistant. Spécialement face à l'agressivité à laquelle il doit être confronté, à l'école, au parc, sur les plages de jeux. Pour l'enfant cela peut être souvent un apprentissage difficile. Fabienne travaille depuis 1991 avec des enfants et admire la résilience unique qu'ont les enfants à entrer si facilement dans des espaces hypnotiques. Cette histoire est une invitation à un exercice inspiré de l'hypnose qui permet aux enfants de s'absorber profondément dans cette histoire et de se calquer sur l'histoire du petit coyote pour retrouver ses ressources. Fabienne Kuenzli s'est formée durant des années à Phoenix en Arizona à l'hypnose Ericksonienne, elle a été supervisée pendant des années par Steve Lankton, élève de Milton Erickson. Fabienne Kuenzli a eu un immense plaisir à créer d'abord des histoires, puis des enregistrements pour les enfants et finalement vous transmet avec plaisir cette histoire pour la lire à vos enfants.

Morty le petit coyote du désert de Sonora

Tu peux lire mon histoire j'en suis sûre à haute voix ou même dans ta tête ... tu es si intelligent(e). Mais pour cette histoire, il serait encore plus utile que quelqu'un que tu aimes et en qui tu as confiance puisse te la lire... Juste avant que la nuit ne t'emporte au magnifique pays des rêves... car mon histoire à la faculté de t'aider à t'endormir profondément... attends et tu verras bien...

L'histoire que je vais te raconter se passe, il y a très longtemps, dans un pays lointain. Cette histoire se passe dans une contrée fort retirée, puisqu'il ne s'agit, ni plus ni moins du désert de l'Arizona à quelques lieues de la ville de Phoenix. Tu sais Phoenix, le nom de cette ville vient d'une légende, d'un oiseau fabuleux de la mythologie qui se brûlait lui-même sur un bûcher pour donner naissance à un nouveau Phoenix sur ses cendres. On appelle cette ville Phoenix en Arizona aussi la vallée du soleil. C'est donc près de cette ville qu'a lieu mon histoire dans un désert que l'on appelle le désert de Sonora.

Dans ce désert, on trouve des cacti magnifiques (au fait c'est drôle parce que cactus ça donne cacti au pluriel un cactus, des cacti) tu les reconnaitrais en un clin d'œil si je te les dessinais puisqu'il ne s'agit de rien de moins que des fameux « saguaro ». Ils peuvent atteindre plusieurs mètres de haut. Il faut plus de 100 ans pour faire croître une des branches du saguaro, qui a souvent trois branches. Dans ce désert, on trouve toutes sortes d'animaux remarquables que tu connais certainement. Dans ce pays du soleil qui n'arrête pas de briller, on trouve des espèces d'animaux extraordinaires : le coyote, le colibri, le fameux lézard venimeux Gila, la géo coucou, le fennec, le pécar, le lièvre de Californie, la tarentule, le vautour ou même le terrible serpent

Histoire

à sonnette.... Le géo coucou court si vite et si gracieusement que l'on dirait presque qu'il vole, le lézard venimeux dont personne n'ose s'approcher, mais dont on peut admirer ses billes brillantes et miroitantes comme des pierres précieuses alignées sur son dos comme une mosaïque, le fennec tendre et discret, avec son pelage si doux que l'on voudrait le prendre à la maison, le pécarie petit cochon sauvage, qui surprend par sa présence dans un désert, le lièvre de Californie, saute sans effort avec une agilité, une légèreté remarquable, la tarentule poilue qui peut dépasser facilement la taille d'une grande main mais pourtant qui suit son chemin, le vautour avec son air venu d'un autre temps qui sautille sur une patte sur l'autre à la chasse d'une carcasse à dévorer, un et peut-être pour moi le plus effrayant de tous le serpent à sonnette, qui peut hypnotiser par sa beauté si tu as la chance de le voir, tu sais sur son dos se dessinent des diamants noirs mais attention à ne pas l'approcher... il reste un des grands dangers du désert de Sonora.

Et puis notre coyote qui aime tant être entouré des siens, et ils adorent être avec sa famille, sa meute. Morty c'est le nom du petit coyote du désert de Sonora près de Phoenix. Morty est un petit coyote brave et intelligent, robuste et chevaleresque, petit coyote. Un petit coyote pour son âge déjà très grand, mais pourtant encore si petit à bien d'autres égards ...

Morty pourtant il était déjà bien grand de taille. Et parfois que tu le saches ou non, il pouvait avoir de très grandes peurs parce il voyait les autres coyotes de la meute s'attaquer, comme tu le sais les coyotes sont des animaux sauvages, ils peuvent combattre pendant des heures en sortant leurs crocs et ne pouvait pas dire si l'animal si ces animaux combattaient juste parce qu'ils étaient sauvages ou parce qu'ils avaient besoin de nourriture, parce qu'ils étaient en colère ou simplement parce que les coyotes sont des animaux sauvages et que par conséquence souvent ils se battent pour la simple raison qu'ils sont sauvages. Morty pouvait pendant longtemps avoir peur, être inquiet, confus ... Morty ne savait pas, ne comprenait pas, ces attaques cela

Histoire

n'était pas dans sa nature, lui aimait que tout le monde s'entende, et chaque fois qu'il regardait les coyotes se battre, c'était plus fort que lui cela lui faisait peur...

Morty pouvait parfois être terrifié, lorsqu'il voyait les autres coyotes de la meute se mordiller, se hurler, se quereller, et montrer leur dents... C'était plus fort que lui Morty ne pouvait pas se raisonner. Et parfois, plus souvent qu'à son habitude, Morty se retrouvaient, troublé, inquiet, ne sachant comment réagir aux combats des coyotes. Morty était très gentil, si doux, et vraiment paisible. Il espérait secrètement que tous les coyotes du monde puissent simplement s'entendre, se parler doucement sans jamais hurler et lorsqu'il se mettait ensemble pour crier et la moitié de la nuit en levant leur belle gueule à la lune (mais cela tu le sais bien ça ne pourrait exister qu'au paradis des coyotes) ... Morty se sentait un petit peu confus, un petit peu triste, et de grosses larmes (de crocodile ?!) apparaissaient près de son museau, alors il s'isolait.

Il marchait pour aller supplier la lune, une des grandes déités des Indiens, hurlant pendant des heures à la lune et la suppliant d'amener la paix aux coyotes...

Et lorsqu'il revenait vers la meute et devrait à nouveau être parfois le témoin des coyotes qui se battaient pour un morceau de viande il apparaissait parfois que peu importe ce que Morty pouvait dire les coyotes étaient presque destinés à se battre puisque c'est après tout, des animaux sauvages....

Quand les coyotes se battaient devant Morty, il ne comprenait pas. Alors qu'il allait se réfugier près de la rivière, se faisant bercer par la chanson de la rivière et ils hurlaient, il hurlait à la lune, pendant de longues heures ... Suppliant la lune de bien vouloir calmer la meute de coyotes, pour que tout redevienne paisible, tout redevienne tranquille. En rentrant de son voyage près de la rivière, parfois les coyotes étaient

Histoire

endormis ou parfois, ils étaient encore en train de se battre, il semblait qu'ils ne s'inquiétaient pas de ce que Morty leur demandait et lorsque cela arrivait, Morty se sentait de plus en plus petit, de plus en plus insignifiant, de moins en moins fort...

Morty avait envie que le monde s'entende bien et ne supportait pas bien de voir les coyotes se battre à tout bout de champ, à propos d'une pièce de viande, d'une corde, d'un bout de bois, de qui va traverser la rivière en premier, où toutes d'autres sujets qui n'avaient aux yeux de Morty aucune importance.

Il retourna alors près de la rivière en hurlant à la lune, suppliant de la lune de bien vouloir l'aider, en passant par là non loin, un géo coucou l'entendit hurler, il s'approcha bien prudemment du petit coyote, tout en gardant ses distances (puisque les coyotes peuvent parfois manger les géo coucous). Le géo coucou pris pitié du pauvre petit coyote puisqu'elle était une maman géo coucou, et lui apporta un peu de nourriture, pour lui rappeler à sa façon qu'il n'était pas seul au monde. Et le petit coyote après avoir hurlé des heures, des heures, et encore des heures à la lune, sentit soudain son petit cœur devenir bien plus tranquille, bien plus calme paisible, apaisé... Il savait que la lune lui avait porté secours. Il se sentait devenir plus clair plus fort, un peu comme s'il pouvait sentir son corps entier grandir, se fortifier, se solidifier. Il se sentit tout à coup tellement plus fort et il se savait alors car il le vit dans ses rêves et chez les Indiens ont la confiance dans la confiance dans les rêves, on sait que les rêves ne trompent pas. Morty cette nuit-là fit un rêve extraordinaire : il se sentit devenir grand et tellement plus fort, tellement plus puissant, tellement plus courageux qu'il pouvait le sentir dans chacun de ses membres, dans chacune de ces cellules il pouvait sentir cette confiance cette force après ce rêve Morty savait qu'il ne serait plus jamais totalement le même petit coyote, car il se souvenait de cette force.

Histoire

Et depuis ce moment quelque chose changea. Il n'était plus important quand les coyotes se battaient, quand ils étaient bruyants, quand ils hurlaient pour un oui ou pour un non, Morty ne s'en souciait plus, il commençait même à batailler avec eux et tout en lui semblait si différent, il savait qu'il appartenait à ce groupe de coyotes qu'il pouvait même mordiller un copain et surtout qu'il pouvait des heures durant hurler à la lune, et se blottir contre les autres coyotes pour dormir bien calmement et se sentir en sécurité. Alors Morty retourna à son endroit préféré près de la rivière et regarda la lune. Cette lune magnifique qui l'avait si souvent aidée et il se sentit reconnaissant. Il dit sa reconnaissance à la lune, il dit sa reconnaissance à la terre, il dit sa reconnaissance à la rivière, il dit sa reconnaissance à la joie de pouvoir rencontrer le petit fennec au bord de la rivière depuis qu'ils étaient né et du plaisir de le regarder se déplacer si gracieusement, il dit sa reconnaissance pour le géo coucou et lui-même sa reconnaissance pour les visiteurs du désert qui savait regarder de loin le petit coyote.

La morale de cette histoire est importante.

Il faut que tu t'en souviennes : elle dit que dans le cœur des coyotes même les plus petits coyotes qui parfois ne se sentent pas si brave si fort il y a un énorme pouvoir. Et le jour où se pouvoir se réveille, le jour où se pouvoir se développe alors de grandes choses sont possibles. Et peut-être que tu peux toi-même en écoutant mon histoire sentir à l'intérieur de toi en fermant bien les yeux cette force exactement la même que le petit coyote. C'est ça oui. Cette force à l'intérieur de toi souviens-toi moment dans ta vie ou ton propre pouvoir s'est réveillé ou cette force en toi s'est manifestée.

Sache que toi aussi tu peux te relier avec ce pouvoir en fermant simplement les yeux ou en relisant cette histoire. Comme les Indiens du désert de Sonora qui savent passer une journée entière quasiment sans eau, de faire face aux animaux sauvages, qui arrive quand il le faut à traverser le feu, qui connaissent la nature et qui connaissent leurs limites et leur force ...

Histoire

Alors que tu écoutes l'histoire du petit coyote Morty tu peux te rappeler que toi aussi tu es capable de faire tout ce que tu as déjà fait l'année passée, toutes les nouvelles places que tu as découvert, les nouveaux amis que tu t'es fait, la joie dans ton cœur que tu as pu ressentir, parfois la douceur... Souviens-toi de l'histoire de Morty pour que, si et quand tu te trouves un petit peu triste, tu peux en imagination aussi te rendre près de la rivière regarder et supplier la lune comme le faisait le petit coyote... et sentir au cœur de toi-même ces forces te revenir.

...The end...

Fabienne Kuenzli, Dr. En Psychologie, Spécialiste en Psychothérapie
FSP-AVP