Charli le poisson explosif

Il était une fois un petit poisson aux écailles multicolores qui se prénommait Charli. Âgé de cinq ans, il habitait avec ses parents à l'intérieur d'une immense bulle de verre magique au fond d'un océan lointain. C'était un petit poisson curieux, intelligent et qui possédait une soif d'apprendre intarissable sur différents sujets comme la magie, les animaux, l'espace. Malgré cela, Charli vivait régulièrement de la colère et ce, pour différentes raisons, dans différentes situations et parfois même en se levant le matin. Alors que la plupart des enfants de son océan étaient joyeux, souriants et facilement amusés, Charli semblait être constamment fâché. Il était connu pour ses crises, ses coups et ses cris qui pouvaient faire exploser les coquillages environnants.

Les autres poissons avaient commencé depuis quelques temps à ne plus vouloir jouer avec lui par peur de subir les répercussions de ses débordements de colère. Les grands poissons de son entourage le considéraient comme un poisson difficile à gérer. Ses parents ont essayé beaucoup de stratégies avec lui, comme lire des histoires sur les émotions, lui faire verbaliser ce qu'il ressentait, le retirer, lui offrir des câlins, mais en vain. Désemparés et à bout de ressources et de solutions, ils décidèrent de faire appel à une experte des petits poissons et de leurs émotions, la précieuse Perle Lili.

Charli lui-même ne comprenait pas pourquoi il était toujours en colère. Il se sentait souvent frustré, malheureux et incompris à cause de ses émotions incontrôlables. Il voulait désespérément être comme les autres petits poissons, mais il semblait incapable de maîtriser sa colère. Il accepta donc de faire la connaissance de Perle Lili.

Perle Lili fut invitée chez Charli, mais il se cacha derrière un coquillage scintillant aussitôt qu'elle fut arrivée. Elle décida de jouer à la cachette avec lui. Au bout de quelques minutes, Charli se sentit assez en confiance pour montrer le bout de ses écailles et venir jouer avec la gentille Perle des enfants. Perle Lili sortit alors de son sac Monsieur Peluche et elle le présenta à son nouvel ami. Monsieur Peluche était un petit poisson perroquet aux couleurs flamboyantes. Il raconta que, lui aussi vivait des moments où la colère l'envahissait et il énuméra quels moyens il utilisait pour s'en libérer. L'un de ses outils était son Super Toi. Il expliqua à Charli: «Ton Super Toi, c'est comme une petite graine aquatique que tu plantes à l'intérieur de toi. Tous les jours, tu dois la nourrir de paroles positives, lui donner de la lumière, lui donner de l'attention, la remercier de t'aider à grandir et à devenir la meilleure version de toi-même. La petite graine

grandit et devient alors ton Super Toi! C'est le super-héros qui te donne tous les pouvoirs, le calme, la confiance, le courage et bien plus encore».

Perle Lili demanda à Charli s'il avait envie de créer son propre super-héros intérieur qui pourrait l'aider tous les jours à devenir le petit poisson aux écailles scintillantes qu'il rêvait d'être. Avec les yeux remplis d'étoiles et d'espoir, il répondit : «Oui, je veux mon super-héros à moi! ». Charli s'installa donc avec des algues, des crayons marins et il débuta son aventure au cœur de son imagination. Il créa un univers fantastique et coloré où il était un grand et puissant super-héros. C'était comme si ses rêves les plus fous prenaient vie autour de lui.

Charli se sentait privilégié et heureux de créer et de rencontrer son Super Toi, celui qui l'aiderait à rester calme, à relever un défi, une peur ou un obstacle. Il prit le temps de lui trouver un nom, des super-pouvoirs, de lui créer un objet magique et de lui confier LA phrase magique qu'il aimerait entendre lors d'une situation difficile. Cette incantation lui permettrait de se sentir en sécurité et de persévérer malgré l'émotion présente.

Perle Lili demanda au petit poisson multicolore de s'installer devant son super-héros et de fermer les yeux. Elle l'invita à le visualiser, à noter sa grandeur et ses couleurs, à l'imaginer en action lorsqu'il utilise ses super-pouvoirs. Elle lui demanda de prendre trois grandes inspirations lentes et profondes, puis de lui dire LA phrase, celle qui lui permettrait de rester calme et disponible afin de trouver une solution à son problème. Elle lui demanda de la répéter à voix haute. Charli prononça la phrase magique qu'il avait choisie: « Je suis un poisson courageux, je suis capable de tout réussir, je suis calme et confiant». Perle Lili l'invita à inspirer profondément et à ouvrir les yeux.

Ensemble, ils écrivirent la phrase magique sur le dessin de Charli et celui-ci le plaça dans un cadre de coquillage, dans sa chambre. Il promit d'appuyer sur sa nageoire tous les jours en regardant son super-héros et en récitant sa phrase.

Perle Lili enseigna à Charli des techniques de gestion de la colère. Elle lui apprit à identifier ses émotions, à les exprimer de manière plus constructive et à faire appel à son Super Toi. Charli utilisait tous les jours son super-héros intérieur et au fil du temps, il commença à se transformer. Ses accès de colère devinrent moins fréquents et il se sentait plus heureux et plus en contrôle de ses émotions.

Charli apprit également à se faire des amis et à nouer des relations plus saines avec les autres enfants. Il comprit que la colère n'était pas la seule émotion qu'il pouvait ressentir et qu'il pouvait être heureux comme les autres.

Les années passèrent et Charli continua de grandir et d'apprendre à gérer sa colère. Il est devenu un jeune poisson épanoui, capable de faire face à ses émotions de manière saine et de vivre une vie heureuse. Son histoire est devenue une légende à travers tous les océans du monde entier.

Allez, c'est à ton tour! Que souhaites-tu combattre ou affronter? Tu es le maître de ton destin, à toi d'y mettre toute ta détermination, ton courage et ta force pour faire disparaitre tes peurs ou tes craintes. Installe-toi confortablement, prends trois grandes inspirations lentes et profondes, puis imagine-toi dans ton endroit préféré et laisse ton imagination te guider…..