

Le loup qui apprivoisait ses émotions

Orianne Lallemand
Eléonore Thuillier

Texte 1

Loup vit dans une forêt, entouré de ses amis.

Mais il a un problème : il est trop émotif.
Joyeux, fâché, triste, excité... il change souvent d'humeur !



Quand Loup est joyeux, il sifflote, fait des blagues, parle aux arbres... Il est rempli d'énergie et d'idées pour s'amuser !

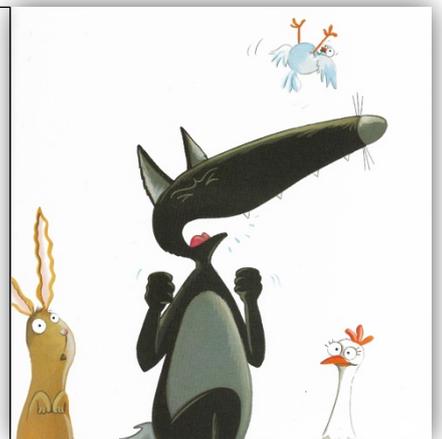
S'il est contrarié, il râle, explose et envoie tout balader !

« Tu dois apprendre à te calmer, Loup, lui dit un jour Maître Hibou ! Tu nous donnes le tournis !

-Apprendre à me calmer ? Mais pourquoi ? demanda Loup.

-Pour être plus serein, répondit Valentin.

-Plus cool, quoi ! ajouta Joshua. Mais ne t'inquiète pas, nous allons t'aider : l'entraînement Zen commence demain chez moi ! »



Le lendemain, Loup se rend chez son ami.
« Pour contrôler ses émotions, le yoga, c'est parfait, déclare Joshua. »

Joshua enchaîne les positions : lotus, montagne, pont... et Loup tente de l'imiter.

Ouh là là ! Ce n'est pas facile, mais qu'est-ce que c'est rigolo ! Loup éclate de rire.

« On dirait que le yoga ne fonctionne pas avec toi », soupire Joshua.

Texte 2



Dehors, Alfred attend Loup.

« Un peu de sport pour se défouler ? dit-t-il. Je t'ai préparé un parcours « Loup énervé » Prêt ? »

Il file comme une fusée. Derrière lui, Loup court, saute, rampe...

Alfred s'arrête au pied d'un arbre immense.

« On se retrouve en haut ! » crie-t-il.

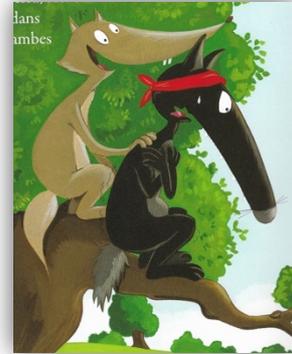
Arrivé en haut de l'arbre, Loup regarde en bas, sa gorge se serre, son cœur se met à battre très fort et ses jambes à trembler.

« Alfred, j'ai peur ! panique-t-il. Je vais tomber !
-Calme-toi, Loup, je suis avec toi. »

Loup respire un grand coup et suit son ami.

Loup a réussi, il est fier de lui !

Texte 3



« Tout ceci m'a mis en appétit, se dit Loup. Cela tombe bien : Gros-Louis m'attend chez lui. »

Les pattes pleines de farine, Gros-Louis est avec Louve dans la cuisine. Ils rient et Loup est jaloux.

« Salut Loup, dit Gros-Louis, on prépare des macarons. Il faut suivre la recette pas à pas et être très patient. C'est un bon exercice pour toi, n'est-ce pas ? » A ces mots, Louve éclate de rire.



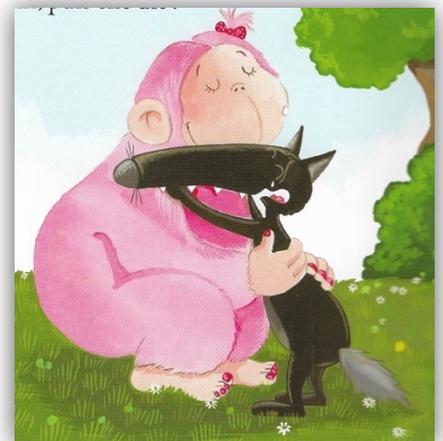
Texte 4

Loup sent la moutarde lui monter au nez. Il devient tout rouge, tape du pied et explose :
 « Moquez-vous de moi ! hurle-t-il, très en colère. Je m'en fiche ! je n'ai pas envie de faire des gâteaux idiots avec des idiots !
 - Loup, que t'arrive-t-il ? » souffla Louve. Mais Loup est déjà parti, grognelant dans sa barbe et donnant des coups de patte dans les arbres.



Loup ralentit et marche comme un escargot, le cœur gros. Une larme roule sur sa joue.
 « Je n'aurai pas dû m'énerver, renifle-t-il, Louve ne m'aimera plus jamais. Je suis un idiot et comme je suis triste... »
 « Mais...Qu'est-ce qui arrive à mon super copain ? » demande Mademoiselle Yéti.

En pleurant, Loup raconte à son amie ce qui s'est passé. Elle lui fait un gros câlin et lui dit :
 « Ce qui est fait est fait. Il faut réparer ta bêtise ! Va voir Louve et Gros-Louis, et excuse-toi.
 -Et si Louve ne veut pas me pardonner ? dit Loup.
 -Qui ne tente rien n'a rien, répondit Demoiselle Yéti.
 File ! »



Texte 5

Honteux, Loup frappe à la porte de Gros-Louis.

« Je vous demande pardon, les amis, dit-il. Je ne pense pas ce que j'ai dit. -Excuses acceptées », sourit Louve.



Loup et Louve se regardent, amoureux.

« A table, mes amis, les macarons sont prêts ! »

Loups applaudit : il se sent bien et il est affamé !



Le lendemain, Loup a rendez-vous avec Valentin.

En arrivant dans la clairière, Loup s'arrête : devant lui se dresse une cabane superbe ! Valentin lui raconte qu'il l'a faite lui-même. Loup doit construire sa propre cabane.



Texte 6

Loup disparaît dans la forêt. Il revient les bras chargés de branches et se met à l'ouvrage. Une cabane commence à apparaître...

« Il ne me reste plus que la porte et j'ai terminé ! » se dit Loup en fin de matinée.

Loup doit mettre la porte. Il pousse...et BADABOUM ! La moitié de la maison s'écroule !

« Tu fais tout trop vite, Loup », se désole Valentin.

Alors, Loup devient tout rouge, tape du pied et...



Il prend une grande inspiration, fait deux positions de yoga et se remet au travail.

Une fois terminé, Loup se frotte les pattes, content.

« Youhou les amis, j'ai fini ! appelle-t-il.

-Waouh ! Ta cabane est fabuleuse ! dit Valentin.

-Et tu l'as terminée sans t'énerver, ajoute Maître Hibou.

Bravo Loup !

- Pour fêter ça, je vous invite tous à goûter à l'intérieur, sourit Loup. A vous l'honneur ! »



Dans la cabane de Loup, c'est charmant. Hélas, une fois ses amis installés, la pluie se met à tomber...

« Dépliez les parapluies ! ordonne Loup, ravi.

Vous allez voir comme c'est joli ! »

La cabane se transforme en arc-en-ciel géant.

« Que d'émotions ! applaudit Valentin. Cher Loup, tu nous en fais voir de toutes les couleurs, mais la vie est tellement plus drôle avec toi !

-Pour notre super ami, hip, hip, hip...

-Hourra ! »

