

# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

1

1

Il était une fois un loup qui vivait dans une belle forêt, entouré de tous ses amis.

Mais ce loup avait un souci : il était trop émotif.

Joyeux, fâché, triste, excité... il changeait d'humeur à cent à l'heure !



2

Ainsi, quand Loup était d'humeur joyeuse, il sifflotait, le cœur léger, faisait des blagues, parlait aux arbres... Il était plein d'énergie et plein d'idées pour s'amuser !

« Coucou Joshua ! Tu viens à la chasse aux papillons avec moi ? »

« Hé ! Gros-Louis ! Si on faisait un chou géant à la chantilly ? »

Cependant, si quelque chose le contrariait... Ah ! Il se renfrognait, explosait et envoyait tout le monde balader !



3

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

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

- Pour être plus serein, expliqua Valentin.

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



# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

2

1

Le lendemain, Loup se rendit chez son ami.  
« Pour contrôler ses émotions, le yoga, c'est parfait, déclara Joshua. Respire calmement et fais le vide en toi. »  
Joshua enchaîna les positions : lotus, montagne, pont... et Loup essaya de l'imiter.



2

Ouh là là ! Ce n'était pas facile, mais qu'est-ce que c'était rigolo ! N'y tenant plus, Loup éclata de rire.

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

A l'extérieur, Alfred attendait Loup de pied ferme.

« Rien de tel que le sport pour se défouler, dit-il. Je t'ai préparé un parcours spécial « Loup excité » ! Prêt ? »

3

Et il fila comme une fusée. Derrière lui, Loup courait, sautait, rampait.. Alfred s'arrêta au pied d'un arbre immense.  
« On se retrouve en haut ! » cria-t-il en disparaissant dans les feuillages.



# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

3

1

Arrivé au sommet, Loup regarda en bas et...sa gorge se serra, son cœur se mit à cogner dans sa poitrine, ses jambes à trembler.

« Alfred, j'ai **peur** ! paniqua-t-il. Je vais tomber !

- Calme-toi, Loup, je suis avec toi. On va redescendre ensemble, doucement. »



2

Loup prit une grande inspiration et, tout tremblant, il redescendit.

« Tu as vaincu ta peur, tu peux être fier de toi ! » le félicita Alfred.

Loup sourit : ah ça oui, il était **fier** de lui !

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

Les pattes pleines de farine, Gros-Louis était avec Louve dans la cuisine.

3

« Ils ont l'air de bien s'amuser tous les deux », pensa Loup **jaloux**.

« Salut Loup, fit Gros-Louis, aujourd'hui on prépare des macarons. Pour réussir ces gâteaux délicats, 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 éclata de rire.



# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

4

1

Loup sentit la moutarde lui monter au nez. Il devint tout rouge, tapa du pied et explosa :

« C'est ça ! Moquez-vous de moi ! Hurla-t-il, très en colère. Je m'en fiche ! De toute façon, je n'ai aucune envie de faire des gâteaux idiots avec des idiots !

- Voyons Loup, que t'arrive-t-il ? » souffla Louve, stupéfaite.



2

Mais Loup était déjà loin, grommelant dans sa barbe et donnant des coups de patte dans les arbres.

Peu à peu, Loup ralentit son allure, pour finir par se traîner comme un escargot le cœur gros.

Autour de lui, tout était devenu gris. Une larme roula sur sa joue.

« Je n'aurais pas dû m'énerver, renifla-t-il, Louve ne m'aimera plus jamais. Malheur, c'est moi l'idiot ! Comme je suis triste... »

3

« Mais... qu'est-ce qui arrive à mon super copain ? » fit alors une voix derrière lui.

C'était Demoiselle Yéti.

En pleurant à chaudes larmes, Loup raconta à son amie ce qui s'était passé. Elle lui fit un gros câlin puis elle dit :

« Ce qui est fait est fait. Maintenant, il faut réparer ta bêtise ! Va voir Louve et Gros-Louis, et excuse-toi. Tu te sentiras beaucoup mieux après.



# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

5

1

- Et si Louve ne veut pas me pardonner ? Fit Loup **inquiet**.
  - Qui ne tente rien n'a rien, répondit Demoiselle Yéti. Allez, file ! »
- Tout **honteux**, Loup retourna frapper à la porte de Gros-Louis.  
« Je vous demande pardon, les amis, fit-il. Je ne pensais pas ce que j'ai dit. Ce n'était pas gentil.  
- Excuses acceptées », sourit Louve.



2

- Loup et Louve se regardèrent, des cœurs plein les yeux...
- « Ah l'**amour**... s'émerveilla Gros-Louis, attendri. A table, mes amis, les macarons sont prêts ! »
- Loup applaudit : il se sentait léger, léger, léger. Et il était affamé !



3

- Le lendemain, Loup avait rendez-vous avec Valentin. Quelle activité son ami lui avait-il donc préparée ?
- En arrivant dans la clairière, Loup s'arrêta, émerveillé : devant lui se dressait une cabane magnifique !
- « Je l'ai construite hier, expliqua Valentin. Maintenant, c'est à toi d'imaginer *ta* cabane. Inventer, tu verras, cela fait un bien fou ! »



# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

6

1

Plus **excité** que jamais, Loup disparut dans la forêt. Il revint les bras chargés de branchages et se mit aussitôt à l'ouvrage. Peu à peu, une drôle de cabane sortit de terre...

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



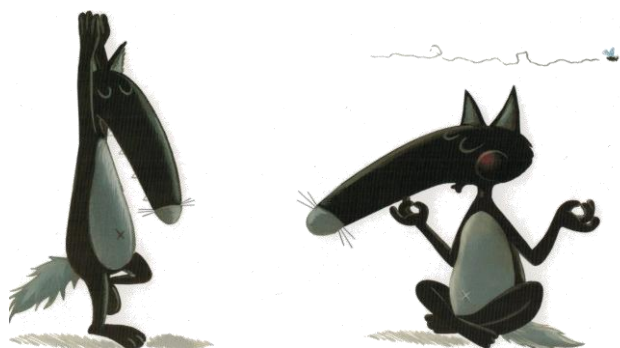
2

Loup posa la porte, elle coïça. Il poussa... et **BADABOUM** ! La moitié de la maison s'écroula !

« Tu fais les choses trop vite, Loup », se désola Valentin.

Aussitôt, Loup devint tout rouge, tapa du pied et... il prit une grande inspiration, fit deux positions de yoga puis, calmement, se remit au travail.

Quand il eut terminé, Loup se frotta les pattes, satisfait.



3

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

- Waouh ! s'exclama Valentin. Ta cabane est incroyable !

- Et tu l'as terminée sans t'énerver, ajouta Maître Hibou. Bravo, Loup !

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



# Le loup qui apprivoisait ses émotions

de Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier

7

1

Dans la cabane de Loup, c'était vraiment charmant. Hélas, ses copains étaient à peine installés que la pluie se mit à tomber...

« Dépliez les parapluies ! ordonna Loup, ravi. Vous allez voir comme c'est joli ! »



2

En un instant, la cabane se transforma 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, conclut Maître Hibou, hip, hip hip...

- Hourra ! »