

## CONFIANCE en Soi

### **La légende du colibri : pour nourrir le besoin de contribuer et avoir foi en son pouvoir personnel d'action**

La légende du colibri est une histoire d'origine amérindienne qui invite chacun à prendre sa part à hauteur de ses moyens. Ce n'est pas parce qu'on ne peut pas tout faire qu'il ne faut rien faire. Rien ne dit qu'une seule de nos actions ne peut changer la vie d'une personne.

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux observaient le désastre, terrifiés et impuissants. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Au bout d'un moment, les autres animaux, agacés par ses agissements dérisoires, lui dirent : "Colibri, tu es fou ! Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ?

« Non mais je fais ma part » répétait le petit colibri aux autres animaux incrédules. Et si chacun faisait de même ?

### **Les deux loups : le pouvoir de choisir le bien ou le mal**

Un vieil indien explique à son petit fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent un combat terrible. Le premier loup représente la joie, la paix, l'amour, l'espoir, l'humilité, l'empathie et la gentillesse. Le second loup représente la peur, la jalousie, l'arrogance, les sentiments

d'infériorité et de supériorité et la haine.

"Lequel des deux loups gagne ?" demande alors l'enfant.

"Celui que l'on nourrit", répond le grand-père.

Dans toutes les situations, nous pouvons nous poser cette question : **Lequel des deux loups est-ce que *je choisis* de nourrir ?**

Nous nourrissons le premier loup chaque fois que l'énergie qui nous motive est de rendre notre vie et celle des autres plus belles.

**La grenouille sourde : pour se faire confiance et aller au-delà des critiques décourageantes** Une bande de grenouilles décida d'organiser une course. L'enjeu était d'être la première à arriver tout en haut d'une tour très haute.

Dès que la nouvelle de la course se répandit dans le village, des tas de grenouilles curieuses se rassemblèrent pour voir et soutenir les concurrentes.

Pleines de courage et de motivation, les candidates se placèrent sur la ligne de départ et commencèrent à grimper.

Mais très vite, les grenouilles du public se mirent à faire des commentaires décourageants et négatifs: “Elles n’y arriveront jamais !”, “Elles sont bien trop lentes !”

Au bout de quelques minutes, certaines grenouilles en course se sentirent démotivées et abandonnèrent. Celles qui persévérèrent finirent par succomber à la fatigue.

Alors qu’il ne restait que quelques grenouilles en lice, les commentaires des grenouilles spectatrices reprirent de plus belle : “Pour qui se prennent-elles, si c’était possible, nous l’aurions déjà fait !” dirent certaines. “On n’a jamais vu pareille sottise, les grenouilles ne sont pas faites pour grimper !” dirent d’autres.

Au fil du temps, les dernières concurrentes firent gagner par le découragement.

Toutes. Sauf une.

Cette dernière grenouille grimpait lentement, sans relâche, tandis qu’ autour d’elle les commentaires se faisaient de plus en plus négatifs : « Descends, tu n’y arriveras jamais ! ». « Tu es ridicule ! ».

Pourtant, la petite grenouille continua à avancer, lentement mais sûrement, sans faiblir.

Après un dernier effort, elle finit par gagner le sommet. Toutes les autres grenouilles se précipitèrent autour d’elle pour savoir comment elle avait fait pour réaliser ce que personne au monde n’avait encore jamais fait. L’une d’entre elles s’approcha pour lui demander sa recette.

**C’est alors qu’elle découvrit que la petite championne était sourde...**

