

muslim  
**PARENTS**  
*academy*

# DES SAGESSES

**musulmanes**

# POUR LES ENFANTS



# LES DEUX LOUPS



# LES DEUX LOUPS



Un vieil homme assis sur un banc devant sa maison, vit son petit-fils arriver en trombe, le visage tout rouge, et visiblement très en colère.

L'enfant était en colère contre l'un de ses amis qui s'était montré injuste avec lui.

Son grand père le regarda avec compassion et lui dit :

" Laisse-moi te raconter une histoire mon enfant ...

Il m'arrive aussi, parfois, d'être très en colère contre ceux qui se conduisent mal avec moi et qui ne font rien pour bien se comporter ou encore s'excuser du mal qu'il m'ont causé.

Mais être en colère c'est fatiguant, et cela ne sert à rien.

C'est comme tu avalais toi même du poison et que tu voulais que ton ennemi en meurt.

Tu sais, je me suis souvent battu avec ces sentiments ..."

Puis le grand père continua :

" En réalité mon enfant, j'ai compris une chose. C'est que c'était comme si il y avait deux loups à l'intérieur de moi.

Le premier loup est bon, et il ne me fait aucun mal. Il vit gentiment avec tout ce qui l'entoure et ne s'énerve pas quand il n'y a pas besoin de s'énerver.

Il combat seulement quand il le faut, et il le fait de manière juste.

Mais l'autre loup, ayayay...!!!

Il est rempli de colère.

Le plus petit pépin, la moindre frustration le fait exploser de rage et il se bat contre n'importe qui, tout le temps, sans véritable raison.

Il n'est pas capable de réfléchir et de penser parce que sa colère et sa haine sont trop grandes et couvrent sa raison, comme un gros nuage couvre le soleil.

Il est désespéré, frustré, énervé, en colère !

Et pourtant, sa colère ne change rien à sa situation. Et parfois même, elle l'empire.

Tu sais mon enfant, il m'est parfois si difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous deux sont en compétition et veulent contrôler mon esprit."

Le garçon regarda attentivement son grand-père dans les yeux et lui demanda :

" Mais lequel des deux loups l'emporte, grand-père ? "

Le grand-père sourit et répondit doucement :

"Celui que je nourris le plus."

On a tous ces deux loups en nous. Quand tu t'énerves, le méchant loup grandit et devient encore plus fort. Alors tu t'énerveras toujours plus souvent, et toujours plus fort.

En revanche, quand tu t'efforces à être gentil et calme, le gentil loup devient plus fort. Et plus tu es gentil, plus le gentil loup grandit.

À la fin il sera si grand que le méchant loup ne pourra plus rien faire contre lui !

**CLIQUE SUR LE LIEN POUR NOUS REJOINDRE**

**[SUR INSTAGRAM](#)**

**[SUR FACEBOOK](#)**

**[SUR YOUTUBE](#)**

**[DANS LE DÉFI 13 JOURS POUR DEVENIR UN PARENT  
POSITIF ET NOURRIR L'IMAN DE TON ENFANT](#)**

**[SUR NOTRE SITE](#)**

**[www.muslimparentsacademy.com](http://www.muslimparentsacademy.com)**