

# **Dossier Lecture**

**TapuScrit – Le loup qui apprivoisait ses émotions**

**(Auteur(s) : Orianne Lallemand / Éléonore Thuillier, Ed. AUZOU éveil)**

**Il était une fois un loup qui vivait dans une belle forêt, entouré de tous ses amis.  
Il s'appelait Loup.**

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

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

**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 !**

**- « Tu dois apprendre à te calmer, Loup », lui dit un jour Maître Hibou, excédé.**

**« Tu nous donnes le tournis ! »**

**- « 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 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, point... et Loup essaya de l'imiter.**

**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.**

# Dossier Lecture

À 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 ? »

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.

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. »

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 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 était avec Louve dans la cuisine.

- « 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 ? »

À ces mots, Louve éclata de rire.

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.

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

# Dossier Lecture

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... »

- « 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.

- « 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.

Loup et Louve se regardèrent, des cœurs plein les yeux...

- « Ah l'amour... » s'émerveilla Gros-Louis, attendri.

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

Loup applaudit : il se sentait léger, léger, léger. Et il était affamé !

Le lendemain, Loup avait rendez-vous chez 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 ! »

Plus excité que jamais, Loup disparut dans la forêt. Il revient 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.

# **Dossier Lecture**

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

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

**Aussitôt, Loup devient 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.**

**- « 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.**

**« À vous l'honneur ! »**

**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 ! »**

**En un instant, le 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 ! »**