



Cofinancé par
l'Union européenne



LE MIROIR DE MORPHÉE

Ma petite histoire
pour apprendre à apprendre



Le miroir de Morphée

- **Thématique :** Comprendre ses émotions et comment elles se manifestent.
- **Temps de lecture :** 20 minutes
- **Niveau :** 8-12 ans

RESUME

En vacances chez sa grand-mère, Tom fait l'acquisition d'un drôle de médaillon qui le plonge dans le monde des songes. Il y fait la rencontre des dieux Morphée et Hypnos qui lui proposent de partir à la recherche du miroir brisé de Morphée. Ce miroir a le pouvoir de contrôler les rêves et les émotions.

Guidé par Nyx, la déesse de la nuit, et par les deux autres dieux, Tom va être confronté à ses émotions et devra faire appel à son sens de l'observation.

MOTS CLES

Émotions, réguler, comprendre, réagir, observer

Chapitre 1 : Le médaillon mystérieux

Par une après-midi d'été pluvieuse, **Tom** explore le grenier de sa grand-mère où il passe ses vacances. Il aime se plonger dans les trésors de sa grand-mère, bien plus que d'aller jouer avec les enfants du quartier. Au milieu des malles, des boîtes et de la montagne de cartons, un objet retient son attention : un médaillon doré orné de gravures représentant les phases de la lune. Hop, il le glisse dans sa poche, peut-être que sa grand-mère acceptera de le prêter quand il lui montrera sa trouvaille.

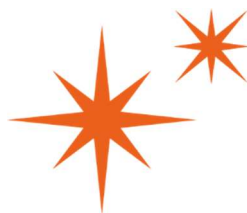
Chapitre 2 : L'appel des dieux

Tom ouvre les yeux. Etrange, il pourrait jurer qu'il y a une minute encore il était dans le grenier de sa grand-mère. Le papier peint défraîchi de sa chambre a laissé place à une immense forêt aux arbres argentés. Un frisson lui parcourt les bras. Où est-il ?

Un homme à la peau scintillante s'approche lentement.

- Qui... qui êtes-vous ? balbutie Tom.
- Je suis **Hypnos, dieu du sommeil**. Bienvenue dans le royaume des songes.

Le royaume des songes ? Tom baisse les yeux vers le médaillon qu'il tient encore serré dans sa paume. Alors c'était ça ! Ce fichu bijou l'a entraîné dans un rêve... ou plutôt un cauchemar.



Une seconde silhouette apparaît, plus grande, plus imposante.

- Enfin ! s'exclame l'homme. Il était temps ! Je suis **Morphée, dieu des rêves**, grogne-t-il. Et nous avons un problème. Un très gros problème.

Il fait un geste, et une image flotte soudain dans l'air : un miroir brisé, ses morceaux éparpillés dans l'immensité du royaume.

- Ce miroir permet de maîtriser les rêves et les **émotions** des humains. Sans lui, les songes deviennent chaotiques, incontrôlables... et parfois effrayants.
- Ce n'est pas un hasard si tu es ici, continue Hypnos avec une voix douce. As-tu remarqué que tes émotions étaient plus intenses ces derniers temps ? Comme si tu ne pouvais pas les contrôler ni les comprendre.
- C'est le cas presque tous les jours, réponds Tom timidement.
- Seuls ceux qui doutent de leurs propres émotions peuvent voir ce médaillon. Nous allons t'aider, mais d'abord nous avons une faveur à te demander.

Tom les regarde perplexe.

- Tu devras retrouver les fragments du miroir. Mais attention... ici, tes émotions peuvent te jouer des tours.

Partir en quête dans un monde où ses propres émotions peuvent se retourner contre lui ? Tom n'est pas certain d'aimer cette idée. Mais peut-on vraiment dire non à deux dieux ?

Chapitre 3 : Le royaume des songes

Tom a à peine le temps de comprendre ce qui lui arrive que le sol se dérobe sous ses pieds et le paysage autour de lui commence à tourner. Il ferme les yeux pour ne pas avoir le tournis. Lorsqu'il les rouvre, il se trouve dans l'obscurité totale. L'air y est épais, presque étouffant.



– Bienvenue dans mon domaine, voyageur des songes.

Une voix grave résonne dans l'obscurité. Une silhouette se dessine lentement : une femme drapée dans un long manteau noir constellé d'étoiles.

Alors qu'elle se rapproche, des voix s'élèvent des profondeurs de la grotte. Elles murmurent, chuchotent, crient parfois. Tom tressaille : ces voix, ce sont ses propres pensées.

Les murmures s'intensifient. Il entend des souvenirs douloureux, des peurs qu'il pensait avoir oubliées. Son cœur s'accélère. Il voudrait fuir, couvrir ses oreilles.

Je n'ai pas de forme, mais je couvre le monde.

J'apporte le silence, mais j'éveille les pensées.

Certains trouvent la paix en ma présence, d'autres, seulement leurs peurs.

Qui suis-je ?

– Êtes-vous **Nyx, déesse de la nuit** ?

– Bravo. Dis-moi Tom, sais-tu **pourquoi certaines émotions restent longtemps alors que d'autres disparaissent vite** ?

– C'est... C'est parce qu'on s'y accroche, non ?

– Oui. Certaines émotions passent vite, comme un nuage qui traverse le ciel. D'autres s'accrochent et refusent de partir. Laisse-moi te dire pourquoi :

- Ce sont les émotions que tu ressasses dans ton esprit, comme une histoire que l'on raconte encore et encore.
- Elles sont liées à des moments importants, à des leçons, à des choses que ton cœur ne veut pas lâcher.
- Et parfois, elles restent parce que tu les repousses, au lieu de te laisser aller à les comprendre.



Nyx fait un geste, et soudain, les voix ralentissent. Tom les entend encore, mais elles sont plus lointaines.

– Regarde-les comme des vagues. Elles montent, elles descendent. Aucune émotion ne dure éternellement. Si tu prends du recul, tu peux mieux les **comprendre**, et surtout, mieux décider quoi en faire.

Le silence revient. Tom sent son cœur ralentir. Il respire mieux.

Nyx plonge la main dans son manteau et en sort un éclat de miroir.

– Tes émotions font partie de toi, mais elles ne te définissent pas. Ce fragment représente ta capacité à les reconnaître, à les comprendre... et à les apaiser.

Elle tend le morceau à Tom. Il le prend avec précaution et, un instant, il croit voir son propre reflet s’y dessiner.

– Continue ta quête. D’autres vérités t’attendent.

Et sans prévenir, la lumière s’éteint.

Chapitre 4 : La montagne en colère

Tom atterrit au sommet d’une montagne volcanique. L’air est brûlant, la terre tremble sous ses pieds, et des geysers de lave jaillissent en grondant. Il a l’impression que la montagne est en colère.



Nyx apparaît à ses côtés.

– Cette montagne **réagit** comme toi quand la colère t’envahit, explique-t-elle. Elle explose, gronde, menace de tout brûler sur son passage. Mais si elle apprend à canaliser son feu, elle devient une source de force, au lieu d’un danger.

Une violente secousse manque de faire tomber Tom. Son cœur s'emballe. Il se souvient de cette fois où on l'avait accusé à tort d'avoir cassé un vase chez sa grand-mère. La colère était montée si vite qu'il avait crié, s'était braqué, sans réussir à se défendre calmement.

- La colère est un signal, continue Nyx. Elle te montre qu'un besoin n'est pas respecté, qu'une injustice te touche. Mais si tu la laisses exploser sans comprendre son origine, elle peut tout détruire, comme ce volcan.
- Comment je peux faire pour ne pas exploser ? demande Tom.

Nyx lui tend un fragment de miroir et lui donne le conseil suivant :

1. D'abord, observe tes émotions.
2. Quand tu sens la colère monter, arrête-toi un instant et demande-toi :
Pourquoi suis-je en colère ? Qu'est-ce qui m'a blessé ?
3. Ensuite, respire. Prends de l'air comme si tu soufflais sur ce volcan pour l'apaiser.

Tom inspire lentement, expire profondément. Il sent sa poitrine se desserrer.

La montagne se calme. Les geysers se rétractent, la lave ralentit.

- Tu vois ? conclut Nyx avec un léger sourire. La colère n'est pas ton ennemie. Apprends à **l'écouter**, sans la laisser te contrôler.

Elle tend le morceau de miroir à Tom.

Chapitre 5 : Le lac des souvenirs

Tom avance prudemment sur une rive argentée. Devant lui, un lac immense s'étend à perte de vue. En y regardant de plus près, Tom voit autre chose : des images troubles flottent à la surface. Des souvenirs.

Il s'approche et aperçoit une scène qu'il connaît bien. Son cœur se serre. C'est le jour où il s'est disputé avec son meilleur ami. Il revoit les mots blessants échangés et la sensation de vide qui l'a suivi.

Une voix douce s'élève derrière lui. Morphée, le dieu des rêves, est assis sur un rocher, observant le lac.

- Ce lac est rempli des larmes de ceux qui, comme toi, ont ressenti de la tristesse, explique-t-il. Tu crois qu'elle t'alourdit. Mais en réalité, elle te parle.
- Parler... de quoi ? répond Tom sceptique.
- La tristesse te montre ce qui est important pour toi. Être triste ne signifie pas être faible. Si cette dispute t'a rendu triste, c'est parce que ton amitié compte.



Tom fixe l'eau. Il se souvient d'autres moments heureux avec son ami : les rires, les jeux. Tout ne peut pas être effacé par une dispute. Morphée lui donne un conseil :

1. Demande-toi : **Pourquoi suis-je triste ? Qu'est-ce que cette émotion me dit ?**
2. Puis, trouve ce qui peut t'aider à avancer.
3. Parfois, parler, écrire, ou simplement accepter ce que tu ressens suffit à alléger ton cœur.

Tom inspire profondément. Il sent que quelque chose s'apaise en lui.

Le lac frémit, et, lentement, une lumière apparaît sous la surface. Un fragment de miroir émerge doucement, flottant vers lui.

- Tu l'as mérité, dit Morphée. En comprenant ta tristesse, tu as appris à l'accueillir au lieu de la fuir.

Tom prend délicatement le morceau de miroir. Son reflet s'y dessine un instant, plus serein. Puis le lac redevient immobile.

Chapitre 6 : Le jardin de la joie

De l'autre côté du lac, Tom découvre un jardin rempli de fleurs. Partout, des éclats de rire résonnent. L'air est doux, et une sensation étrange l'envahit : ici, tout respire la joie.

Il observe les enfants qui jouent plus loin. Leur bonheur est contagieux, mais quelque chose en lui l'empêche d'y plonger complètement.

- Pourquoi ne vas-tu pas jouer avec eux ? demande Hypnos qui vient d'apparaître à ses côtés.
- Je ne sais pas... Peut-être que... si je profite trop, ça disparaîtra trop vite ?

Hypnos sourit et agite la main. Devant eux, une fleur s'ouvre lentement, libérant un doux parfum sucré.

- La joie est comme cette fleur. Elle ne dure pas toujours, mais cela ne veut pas dire qu'elle est moins précieuse. Si tu passes ton temps à t'inquiéter de sa fin, tu oublieras de la savourer.

Tom réfléchit. Il se souvient de moments où il a ressenti une immense joie : un anniversaire, une victoire, un après-midi à rire avec ses amis. Pourtant, à chaque fois, il craignait qu'ils s'effacent trop vite, au point de ne pas toujours en profiter pleinement.

Hypnos poursuit :

- La joie, comme toutes tes émotions, te guide. Elle éclaire ce qui est important pour toi. Apprends à la reconnaître et à t'y abandonner, même si elle ne dure pas toujours. Car elle laisse une trace dans ta mémoire.



Tom inspire profondément. Il laisse l'instant l'envahir : l'odeur des fleurs, la chaleur du soleil, la musique du vent. Peu à peu, il se sent plus léger, plus vivant.

C'est alors qu'il aperçoit un éclat brillant parmi les pétales d'un lys argenté. Son dernier fragment de miroir. Il s'approche et le ramasse. Aussitôt, une énergie douce l'envahit. Il se sent complet.

– Il est temps, murmure Hypnos.

Chapitre 7 : Retour à la réalité ?

D'un claquement de doigts, le jardin disparaît. Tom se retrouve au cœur du royaume des songes, là où tout a commencé. Devant lui, Morphée et Hypnos l'attendent.

Avec précaution, Tom assemble les morceaux du miroir. L'instant d'après, une lumière douce s'en échappe, illuminant son reflet.

Morphée pose une main sur son épaule.

– Ce miroir n'a jamais été brisé, Tom. Il était simplement fragmenté, comme toi face à tes émotions. Mais en les explorant, tu as appris à mieux les écouter, à mieux les réguler.

– Tout cela était un rêve ? demande Tom.

– Les rêves ont souvent plus de vérité qu'on ne le croit.

La lumière devient plus intense, et Tom ferme les yeux...

Lorsqu'il les rouvre, il est dans son lit. Il serre doucement le médaillon, un sourire aux lèvres.

Aujourd'hui, j'ai appris...

L'histoire de Tom nous montre que nos émotions sont comme des guides :

- Elles nous donnent des informations sur ce que nous vivons.
- La colère, la tristesse, la peur et la joie ont toutes un rôle à jouer.
- Plutôt que de les laisser prendre le contrôle ou les ignorer, il faut apprendre à les **réguler**.

Réguler ses émotions signifie les contrôler. Cela se passe en plusieurs étapes :

1. **Reconnaître** ce que tu ressens.
2. **Comprendre** pourquoi tu le ressens.
3. Choisir comment y **réagir**.



QUIZ

Question 1

Au début de sa quête, Tom est submergé par des voix qui murmurent ses doutes et ses inquiétudes. Il réalise alors que ces pensées ne sont pas toujours vraies et qu'elles sont influencées par ses émotions. Il apprend à les observer plutôt qu'à les laisser le paralyser.

Si tu es envahi par des pensées négatives, que pourrais-tu faire ?

1. Les croire immédiatement et laisser tes émotions prendre toute la place.
2. Prendre un instant pour te demander : « Est-ce que ces pensées sont vraies ? D'où viennent-elles ? »
3. Essayer de ne plus y penser en t'occupant avec autre chose.



Tes pensées ne disent pas toujours la vérité.

As-tu déjà pris du recul sur une pensée négative ? Comment cela t'a-t-il aidé à voir la situation autrement ?

Question 2

Tom se retrouve face à un lac de larmes qui reflète un souvenir triste. Il décide de réfléchir à ce qui l'a rendu si triste pour mieux comprendre ce qu'il ressent.

Si tu étais à sa place, comment réagirais-tu ?

1. J'essaierais d'oublier ce souvenir et de penser à autre chose.
2. Je me demanderais pourquoi ce souvenir m'a autant touché et ce que je peux apprendre de cette tristesse.
3. Je chercherais quelqu'un à qui parler pour partager ce que je ressens.

Question 3 : Apprivoiser la colère

Lorsque Tom se retrouve dans la montagne en éruption, il comprend que sa colère peut grandir et exploser s'il ne fait pas attention.

Lorsque tu ressens de la colère, comment réagis-tu ?

1. J'exprime immédiatement ce que je ressens, sans réfléchir.
2. Je prends un moment pour respirer et comprendre pourquoi je suis en colère.
3. J'essaie de ne pas y penser et de l'oublier.

La colère peut être très forte, mais elle n'est pas forcément négative.



As-tu déjà essayé d'identifier ce qui déclenche ta colère ? Comment cela t'a-t-il aidé à mieux la gérer ?

BOÎTE À OUTILS

**Ces outils et exercices peuvent t'aider dans
ta manière d'apprendre.
Nous apprenons tous différemment.
Choisis l'outil ou l'exercice qui correspond le mieux à tes besoins.**

Ces outils se trouvent sur le site internet du projet.

1/ Mon traqueur d'émotions

Objectif : Contrôler et réguler ses émotions

Le traqueur des émotions t'aide à observer tes émotions que tu ressens à différents moments de la journée.

Cet outil te permet de mieux tes sentiments.

2/ Le thermomètre des émotions

Objectif : Contrôler et réguler ses émotions

Le thermomètre des émotions te permet de suivre tes émotions pour mieux les comprendre. Remplis le baromètre chaque fois que tu ressens une émotion forte.

3/ Exercice pour identifier les émotions

Objectif : Identifier ses émotions

Cet exercice simple t'aidera à mieux identifier et nommer les différentes émotions.



CogniQuest est un projet créé par des organisations
et des écoles de Belgique, de Croatie, de France, de Grèce
et de Pologne.

Ensemble, elles ont développé des outils pour aider les élèves à réfléchir
sur leur façon de penser. C'est ce qu'on appelle la **métacognition** -
un mot un peu compliqué qui signifie « apprendre à apprendre ».

Grâce à ces histoires, tu découvriras différentes façons de résoudre des
problèmes, de rester concentré et de réfléchir à la manière dont tu
apprends le mieux.

Pour découvrir l'ensemble de la collection CogniQuest, rendez-vous sur
le site Internet du projet :

www.cogniquiest.eu



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés
n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas
nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive
européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union
européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.
Code projet : 2023-1-FR01-KA220-SCH-000158225