



D'après une légende amérindienne, nous aurions tous deux loups cachés au fond de nous : une bataille qui se déroulerait en permanence à l'intérieur, sans que nous en ayons forcément conscience. Des mots d'une grande sagesse à garder avec soi pour mieux avancer sur le chemin de la vie.

La fable des deux loups

Un vieil homme raconte à son petit-fils :

« Mon enfant, en chacun de nous se déroule une bataille entre deux loups.

Le premier est bon et ne fait aucun tort. Il vit en harmonie avec tous ceux qui l'entourent et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas lieu de s'offenser. Il combat uniquement lorsqu'il est juste de le faire, et il le fait de manière juste.

Mais l'autre loup... celui-là est plein de colère. La plus petite chose le précipite dans des accès de rage. Il se bat contre n'importe qui, tout le temps et sans raison. Il est incapable de penser parce que sa colère et sa haine prennent toute la place. Il est désespérément en colère, et pourtant sa colère ne change rien.

Et je peux t'avouer, qu'il m'est encore parfois difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous les deux veulent avoir le dessus. »

Le petit fils regarde attentivement et longuement son grand-père dans les yeux et demande : « Et lequel des deux loups va gagner, grand-père ? »

Le grand-père sourit et répond simplement : Celui que je nourris. »