

Anne-Marie Rioux et Frédérique Vaudry  
Illustré par Kan-J

# LE MEILLEUR DRAGON



# **LE MEILLEUR DRAGON**

Histoire écrite par Anne-Marie Rioux et Frédérique Vaudry

Illustrée par Kan-J

## **Le meilleur dragon**

Par Anne-Marie Rioux et Frédérique Vaudry

Illustré par Kan-J

Tous droits réservés

© Grands Frères Grandes Sœurs de la Porte du Nord, 2021

La reproduction d'un extrait de ce livre, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie et par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Révision par Dominique Thomas, trad. a., rév. a.

Mise en page par Maryse Kunstek

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021.

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives Canada, 2021.

ISBN 9782925160205 (imprimé)

ISBN 9782925160212 (PDF)

© Publié en 2021 par :

Grands Frères Grandes Sœurs de la Porte du Nord

[www.portedunord.grandsfreresgrandessoeurs.ca/](http://www.portedunord.grandsfreresgrandessoeurs.ca/)

## REMERCIEMENTS

Il est difficile d'écrire en de si petits mots, la grandeur du travail accompli dans ces livres. La pandémie de COVID-19 a changé bien des choses, mais nous a permis de réaliser un rêve fou né en réunion d'équipe. C'est un projet où tous peuvent dire avoir contribué. Un merci spécial à la plume de Frédérique qui a su donner la vie à de si nombreux personnages.

Bonne lecture et bon voyage dans notre collection Petites histoires, Grandes réflexions. Ce projet est réalisé grâce à une contribution financière provenant de l'entente intervenue entre les Grands Frères Grandes Sœurs de la Porte du Nord, Naître et Grandir, le PREL, le ministère de l'Éducation et le gouvernement du Québec.

Léa Crousset, Directrice générale

**Grands Frères Grandes Sœurs  
de la Porte du Nord**

FELOCE



Mon nom est Namida. Aujourd'hui, je commence l'école de dragonnerie pour devenir une dragonne gardienne de château.

Mes parents m'envoient dans cette école puisque c'est la meilleure qui existe pour apprendre ce métier. C'est là qu'ils ont étudié eux aussi. Mes parents m'ont dit qu'ils croient en moi.

Selon eux, c'est dans mes gènes d'être dragonne gardienne. Je dois absolument réussir; je veux qu'ils soient fiers de moi.

Mes amis Omoris, Faël et moi marchons jusqu'à la forêt pour rencontrer notre professeur :

— Bienvenue à l'école de dragonnerie ! Mon nom est Rygam, Maître Dragon. Le premier cours est le vol. Un dragon doit savoir voler pour bien observer le territoire qu'il protège. Voici ce que vous devrez accomplir pour réussir mon cours.

Maître Rygam s'élançait dans les airs. Le vieux dragon déploie ses grandes ailes et fouette l'air. En quelques secondes, il est déjà haut dans le ciel. Il se rend à la montagne et revient très rapidement.

En le regardant, je sens une boule se former au creux de mon ventre. J'ai chaud... Je n'y arriverai pas et je vais avoir l'air ridicule.





Maître Rygam nous donne le signal de départ. Omoris ouvre ses ailes comme notre professeur et s'envole. Comment peut-il y arriver aussi facilement, lui ? Je bats des ailes le plus vite que je peux, mais je ne parviens pas à voler droit. Après un coup d'aile trop à droite, je me heurte à Faël et nous tombons au sol.

Je suis déçue de ma performance et j'ai tellement honte. Comment vais-je réussir à être la meilleure dragonne gardienne si je ne réussis même pas à voler ?

Quelques jours plus tard, nous assistons à notre premier cours d'agilité. Nous retrouvons Maître Rygam devant le château.

— Ce matin, vous devrez vous tenir le plus longtemps possible au sommet des tours. Il est essentiel pour un dragon d'être capable de rester sur la tour qu'il protège, explique Maître Rygam.

Nous grimpons sur nos tours respectives. Les autres dragons ne semblent pas avoir de difficulté, alors que moi, si. Mes pattes tremblent et glissent. J'essaie de garder mon équilibre, mais j'échoue lamentablement et me retrouve le nez contre le sol, une fois de plus.

Dans ma tête, mes pensées se bousculent : « Ce n'était pourtant pas compliqué, Namida ! Tu es une moins que rien. Tu ne pourras jamais être une dragonne gardienne. Personne ne voudra te laisser garder son château. »





Le lendemain, nous apprenons à cracher du feu.

— Voici les objets que vous devez enflammer pour apprendre à repousser les intrus, montre Maître Rygam. Votre feu doit être bien contrôlé, comme ceci.

Le dragon crache un feu puissant qui fait flamber tous les objets, puis nous invite à faire de même sur des cibles de pratique.

J'ai peur de ne pas y arriver. J'ai du mal à respirer. Mon ventre me fait mal. Je gonfle les poumons, puis le feu sort de ma bouche. Je touche les cibles, mais mon feu n'est pas assez puissant pour les faire flamber.

Je suis déçue, triste et en colère. Mes yeux se remplissent de larmes, mon cœur me fait mal et mon estomac se noue. J'ai honte; je ne pourrai jamais être une aussi bonne dragonne gardienne que Maître Rygam ou que mes parents. Je suis nulle.

Je sors du lit après une nuit pénible. Je n'ai pas cessé de repenser à mes piètres performances. Fatiguée, je rejoins mes parents à la cuisine.

— Je ne veux plus aller à l'école. Je ne suis bonne dans rien : je ne vole pas plus vite qu'un papillon, je déboule de ma tour comme une avalanche et mon feu n'est pas plus fort que celui d'une allumette ! Je ne serai jamais dragonne gardienne comme vous. Je sais que je vous déçois, mais j'ai essayé.

— Voyons, Namida ! dit mon père. Ne te mets pas autant de pression. Tu n'as pas à être la meilleure. Nous ne serons jamais déçus si tu fais de ton mieux et que tu prends plaisir à apprendre le métier dont tu rêves.

— Pourquoi n'irais-tu pas te détendre au cratère volcanique avec Omoris et Faël ? demande ma mère. Chaque fois qu'ils t'invitent, tu refuses leur offre.

Je prends un moment de réflexion. Elle a raison, je ne vais plus jouer avec mes amis. Je vais essayer de sortir plus souvent avec eux.





Quelques semaines passent et je fais des changements dans ma routine. Je rejoins Faël et Omoris régulièrement au cratère pour relaxer dans la lave. Je dors mieux depuis que je lis ou que je fais du yoga avant d'aller dormir au lieu d'écouter des vidéos.

Mes parents m'ont aussi appris à respirer pour diminuer mon anxiété, ce qui m'aide à me calmer. Ça n'a pas été facile, mais maintenant, je réussis à rire lorsque je fais une erreur. J'ai du plaisir à apprendre à l'école avec mes amis et j'arrive mieux à me concentrer sur ce que dois faire.

Aujourd'hui, ce sont les examens finaux. J'ai quand même un peu mal au ventre, mais je prends de grandes respirations pour me détendre. Mon objectif est de faire de mon mieux et d'avoir du plaisir.

J'arrive en avance pour pouvoir parler avec mes amis. Nous nous racontons des blagues pour nous détendre. Pendant les examens, je me dis dans ma tête des mots d'encouragement : « Allez Namida, tu peux le faire ! Tu es capable ! » Lorsque Maître Rygam siffle la fin de l'épreuve, je suis fière d'avoir accompli les trois volets.





— Namida, bravo pour ta performance ! me dit Maître Rygam. Quelle belle amélioration depuis ton entrée en classe ! Tu peux être fière de toi, tu seras une dragonne gardienne formidable. Je sais que tu souhaiterais être parfaite, mais sache que personne ne l'est. Même les meilleurs font des erreurs. Il ne faut pas avoir honte de se tromper ou d'échouer. Souviens-toi, à force de tomber de la tour, tu as fini par trouver de nouvelles façons de garder ton équilibre. Toute la pression que tu te mettais au début t'empêchait de performer et surtout d'avoir du plaisir.

— Merci, Maître Rygam. Je suis fière de mon amélioration. C'est vraiment plus facile de me concentrer sans mes pensées et émotions négatives qui tournoient à l'intérieur de moi. Vous avez raison, sans mes erreurs, je n'aurais pas pu m'améliorer.

Quelques années plus tard, je termine ma garde au château et je rentre à la maison. Je décide de passer devant l'école de dragonnerie pour me rappeler le chemin que j'y ai parcouru. Sur le trottoir, un jeune dragon est assis, la tête entre ses ailes, et sanglote en se disant tout bas qu'il n'est pas assez bon.

— Je peux m'asseoir avec toi ? lui dis-je en m'arrêtant.

Le jeune hoche la tête en essuyant ses larmes.

— Cela fait des années que je n'ai pas mis les pieds ici ! J'ai tellement de bons souvenirs, mais aussi de moins bons... Aujourd'hui, je suis une dragonne gardienne de château, mais j'ai failli passer à côté de mon rêve parce que je me mettais trop de pression pour réussir.

Le jeune dragon lève alors les yeux vers moi, et je vois dans son regard que mon récit l'interpelle.

— Laisse-moi te raconter une histoire...

ECOLE





Namida entre à l'école pour devenir une dragonne gardienne de château, comme ses parents. Elle veut être la meilleure pour les rendre fiers, mais les cours sont plus difficiles que prévu. Découragée, elle angoisse à l'idée d'échouer. Comment surmontera-t-elle son défi ?

Dans cette histoire sur l'**anxiété de performance**, les erreurs deviennent des occasions d'apprentissage et les enfants découvrent des clés pour progresser dans le plaisir.

Tous droits réservés  
© Grands Frères Grandes Sœurs de la Porte du Nord, 2021  
ISBN 9782925160205 (relié)  
ISBN 9782925160212 (pdf)