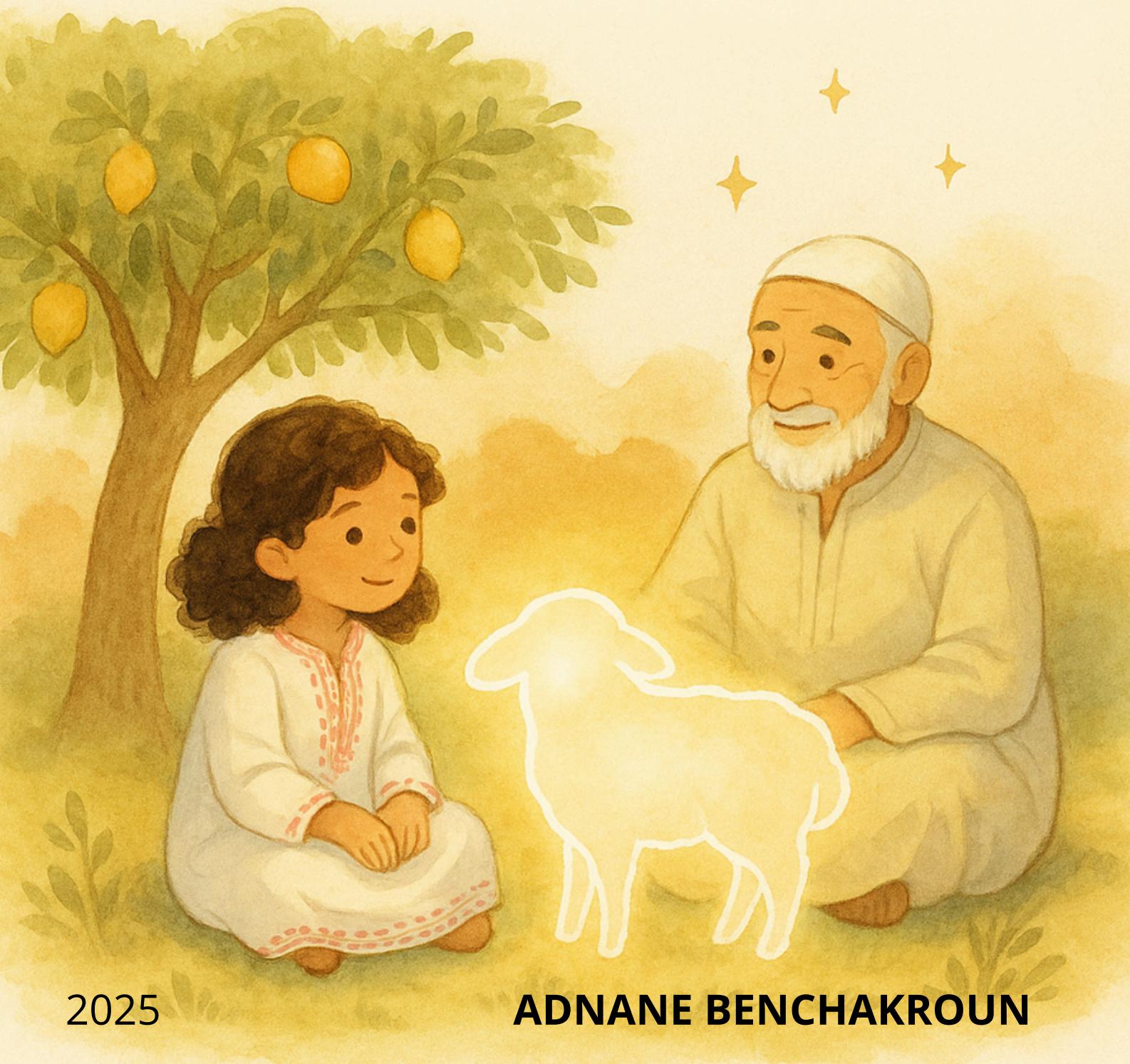


Le Mouton Invisible

Une histoire d'Aïd pour Eyline et son Papy Adnane

Un conte tendre pour découvrir le vrai sens du sacrifice
et de la lumière intérieure



2025

ADNANE BENCHAKROUN

*Et si le véritable mouton était celui que l'on porte en soi ?
Voici l'histoire d'un sacrifice invisible... mais inoubliable.*

Sommaire

1. La question qui gratte

Quand Eyline demande pourquoi on sacrifie un mouton... et découvre que la vraie question est ailleurs.

2. Le vieux rêve d'Ibrahim

Un rêve ancien, une épreuve immense, et une foi qui éclaire l'histoire.

3. Le petit moi qui fait du bruit

À la rencontre du *nafs*, ce petit ego caché qui aime avoir toujours raison.

4. Le feu de la patience

Découvrir que le courage, parfois, c'est juste de se taire et d'attendre avec confiance.

5. Le mouton invisible

Un rêve étrange où le vrai mouton n'a ni cornes, ni laine... mais habite le cœur.

6. Mourir un peu... pour renaître mieux

Quand Eyline décide d'abandonner ses colères, et renaît dans la douceur.

7. Le grand câlin de Dieu

Quand le sacrifice intérieur est vu... et aimé... par Celui qui voit tout.

8. La fête des coeurs légers

Rire, courir, partager... Eyline découvre qu'un cœur allégé est la plus belle des fêtes.

Note de l'auteur

J'ai écrit ce petit livre un jour où ma petite-fille m'a posé une grande question.

Elle regardait un mouton dans la cour, et ses yeux n'étaient pas ceux d'une enfant qui attend la fête, mais d'une âme qui cherchait un sens. Elle m'a demandé pourquoi on sacrifiait un animal à l'Aïd el-Kebir. Et cette question, si simple en apparence, m'a traversé comme un éclair de vérité. Alors, au lieu de lui répondre avec des mots compliqués,

j'ai choisi de

lui raconter une histoire. Une histoire pour les enfants, oui, mais aussi pour les adultes qui ont gardé un coin d'enfance dans le cœur. Ce conte

est une invitation à regarder plus loin que les gestes, plus profond que les traditions. Il parle de ce que chacun peut offrir en silence : sa colère, sa jalousie, son orgueil, sa peur... Tout ce qui alourdit l'âme et éloigne du vrai bonheur.

Car au fond, le vrai sacrifice de l'Aïd n'est pas celui que l'on voit.

C'est celui que l'on vit.

Et la plus belle des renaissances commence souvent par un petit pardon intérieur.

« Et si le plus grand des sacrifices n'était pas ce que l'on voit...
mais ce que l'on choisit de laisser derrière soi, en silence, dans le
cœur ? »

A painting of an elderly man with a white turban and glasses, pointing his finger at a young girl. The man has a white beard and is smiling. The girl is looking up at him with a surprised expression. The background is a green landscape.

Chapitre 1 : La question qui gratté

La veille de l'Aïd el-Kebir, la maison sentait déjà la cannelle, la menthe fraîche et le savon noir. Eyline tournait autour des coussins, une datte dans une main, une question dans la tête.

Dans la cour, un mouton attaché à un piquet broutait distraitemment. Il ne bêlait pas. Il attendait. Mais Eyline, elle, n'aimait pas attendre. Encore moins quand ce qui venait n'était pas un gâteau, mais... un couteau.

Elle tira doucement sur la gandoura de son grand-père.

— Papy Adnane... pourquoi on fait ça ? Pourquoi on tue un mouton alors qu'il n'a rien fait ?

Le vieux monsieur la regarda longuement, puis tapota le coussin près de lui. Eyline s'y installa, les jambes croisées, les yeux grands ouverts.

— Tu sais, mon cœur, chaque fête a son secret. Et celui de l'Aïd, ce n'est pas le mouton. C'est ce qu'il cache.

Eyline plissa le front.

— Tu veux dire... comme une surprise dans un œuf en chocolat ?

Adnane sourit, ses yeux pétillaient comme ceux d'un conteur qui s'apprête à ouvrir un coffre rempli de mystères.

— Exactement. Mais là, ce n'est pas une surprise pour la bouche. C'est une surprise pour le cœur.

La petite fille se tut, intriguée. Le vent souffla légèrement, comme pour faire taire la ville, pour qu'elle écoute.

— Demain, quand tu verras le mouton... ne regarde pas seulement ses poils ou ses sabots. Demande-toi ce qu'il représente.

Parce qu'en vérité, ce n'est pas lui qu'on sacrifie. C'est quelque chose d'invisible, mais très bruyant à l'intérieur de nous.

Eyline ouvrit la bouche pour poser une autre question, mais Papy Adnane lui fit un clin d'œil.

— Patience, petite étoile. Ce que je vais te raconter est un long voyage. Et comme tous les voyages, il commence par une question. Eyline se blottit un peu plus contre son grand-père, les yeux tournés vers le ciel où une étoile filante venait de passer. Elle ne le savait pas encore, mais elle venait de poser la question la plus importante de toute la fête.



Chapitre 2 : Le vieux rêve d'Ibrahim

Le lendemain matin, le soleil se leva comme un pain chaud sorti du four du ciel. Dans la maison d'Eyline, les femmes s'activaient, les plats mijotaient, et les rires des cousins remplissaient les murs. Mais dans un petit coin tranquille du salon, Papy Adnane s'installait avec sa petite-fille.

— Tu te souviens de ta question d'hier ?

Eyline hocha la tête. Bien sûr qu'elle s'en souvenait.

— Alors écoute bien. Il y a très longtemps, un homme qu'on appelait Ibrahim a fait un rêve étrange. Dans ce rêve, Dieu lui demandait quelque chose de très difficile.

— Quoi, Papy ?

— De Lui offrir ce qu'il aimait le plus au monde : son fils.

Eyline écarquilla les yeux.

— Mais... pourquoi ? C'est affreux !

Papy Adnane ne la gronda pas. Il posa simplement sa main sur la sienne.

— Tu as raison. Ça semble dur. Mais tu sais, Dieu ne voulait pas la souffrance. Il voulait voir si Ibrahim était prêt à Lui faire confiance... jusqu'au bout. Et tu sais quoi ?

Eyline secoua la tête.

— Quand Ibrahim a montré qu'il était prêt à tout donner... Dieu lui a envoyé un mouton à la place. Il ne voulait pas le sacrifice, il voulait le cœur. Le courage. Le détachement.

La petite fille fronça les sourcils.

— Détachement ? Comme quand je laisse mon doudou à ma cousine parce qu'elle a peur du noir ?

— Oui, ma chérie. C'est ça. Détacher, ce n'est pas perdre. C'est faire confiance. C'est dire à Dieu : "Je t'aime plus que mes jouets, plus que mes habitudes, plus que mes peurs."

Eyline se tut. Elle imaginait Ibrahim, les mains tremblantes, le cœur gros, mais debout, confiant. Ce n'était pas un héros de film. C'était un papa qui aimait fort... et qui croyait encore plus fort.

— Et le mouton ? Il est arrivé comment ? demanda-t-elle enfin.

— Comme une récompense. Pour dire à Ibrahim : "Tu as compris."

Papy Adnane la regarda longuement.

— Et si toi aussi, aujourd'hui, tu pouvais comprendre quelque chose de grand, tu voudrais essayer ?

Eyline le regarda droit dans les yeux.

— Oui, Papy. Mais doucement, hein. Mon cœur, il est encore petit.

Adnane sourit.

— Justement. C'est quand il est petit qu'il peut encore tout apprendre.



Chapitre 3 : Le petit moi qui fait du bruit

Après le déjeuner, Eyline s'installa avec son Papy Adnane sous le citronnier. Une brise légère faisait danser les feuilles, et les coussins étaient encore tièdes du soleil du matin.

— Papy... Tu m'as parlé d'un sacrifice qu'on ne voit pas. Et d'un cœur qui doit apprendre à se détacher. Mais... détaché de quoi, exactement ?

Adnane fit mine de réfléchir en caressant sa barbe blanche.

— Tu vois, ma douce Eyline... en chacun de nous, il y a une petite voix. Pas celle qui parle avec la bouche, mais celle qui chuchote dans la tête.

— Tu veux dire... comme quand je veux le plus gros morceau de gâteau et que j'espère que personne ne le verra ?

— Exactement ! s'exclama Adnane en riant. Cette voix-là, on l'appelle le "nafs". C'est comme un petit moi capricieux. Il veut toujours avoir raison, il veut briller, il veut tout garder.

— Et il fait beaucoup de bruit, ce petit moi ?

— Oui, parfois trop ! Il t'empêche d'écouter ton cœur vrai. Tu sais, celui qui aime, qui pardonne, qui partage.
Eyline se tut un instant, pensive. Elle se souvint d'un jour où elle avait boudé parce que sa petite sœur avait porté sa robe préférée.

— Et si je veux être gentille... mais que le petit moi crie plus fort ? demanda-t-elle, un peu inquiète.

— Alors tu respires, tu l'écoutes... puis tu lui dis : "Chut, maintenant je décide avec mon cœur."
Il se pencha vers elle comme pour lui confier un secret.

— Chaque fois que tu choisis l'amour au lieu de l'orgueil, tu fais un petit sacrifice. Et c'est ça, le vrai Aïd.

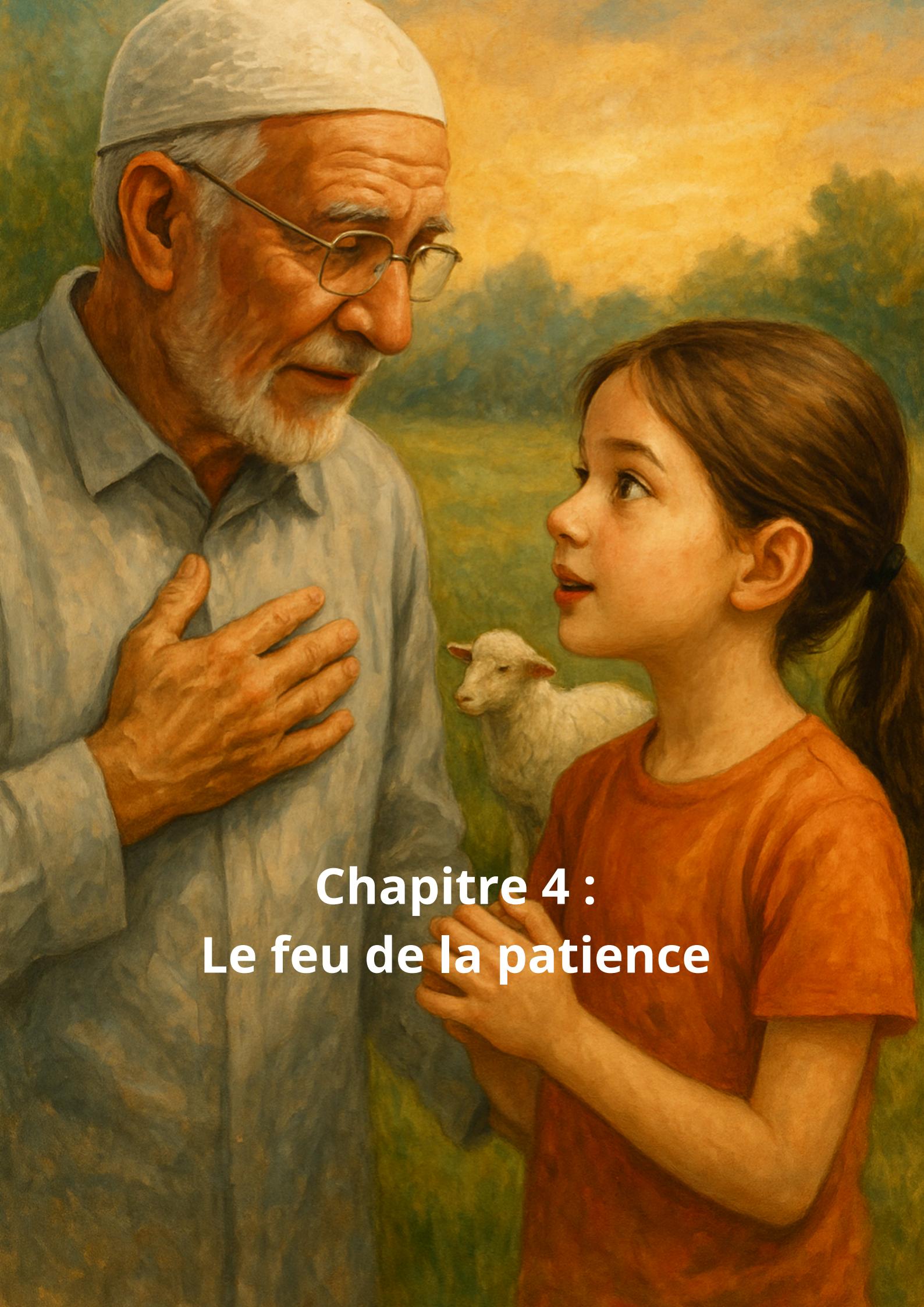
Eyline ouvrit de grands yeux.

— Alors... mon mouton invisible, c'est ce petit moi qui veut tout pour lui ?

— Tu as tout compris. Et chaque fois que tu es généreuse, que tu pardones, que tu dis la vérité même quand c'est dur... tu le rends plus doux. Moins bruyant.

La petite fille leva les yeux vers le ciel, puis vers la cour. Le vrai mouton bêlait doucement.

Mais elle, dans sa tête, elle venait de rencontrer un autre mouton. Un qu'elle allait devoir apprivoiser.

A painting depicting an elderly man with a white beard and glasses, wearing a grey shirt, looking down at a young girl. The girl, with brown hair tied back, looks up at him with a surprised expression. A small white lamb stands between them. The background is a soft-focus landscape of green and yellow.

Chapitre 4 : Le feu de la patience

Le soleil avait baissé, et l'ombre du citronnier s'étirait comme un tapis. Elyne et Papy Adnane n'avaient pas bougé. Ils avaient juste changé de sujet, comme on change de nuage dans le ciel.

— Papy... est-ce qu'on peut faire taire ce petit moi d'un coup ?

Adnane secoua doucement la tête.

— Non, ma perle. Ce serait trop facile. Le nafs, comme on l'appelle, est têtu. Il revient souvent. Même quand tu crois qu'il dort, il prépare un caprice.

Elyne fronça les sourcils.

— Alors on fait quoi ? On l'attache ? On le punit ?

Adnane rit.

— Non. On l'éduque. Et pour ça, on a besoin d'un feu. Pas un feu qui brûle dehors... mais un feu dedans. Celui de la patience.

— C'est un feu qui ne fait pas mal ?

— Il chauffe, mais il éclaire. Quand tu es en colère mais que tu choisis de respirer avant de répondre... tu allumes ce feu. Quand tu veux te vanter mais que tu restes humble... tu le nourris.

Elyne posa sa tête sur l'épaule de son grand-père.

— Mais parfois, j'ai l'impression que ça sert à rien d'être patiente. Ma sœur prend toujours la première part, et moi je reste là, à attendre.

Adnane sourit.

— Tu sais, la patience n'est pas une punition. C'est une force cachée. Les gens pensent que ceux qui crient sont forts. Mais les

vrais forts sont ceux qui savent se taire, se retenir, choisir le bon moment.

Il marqua un silence.

— Ibrahim, lui aussi, a été patient. Il ne s'est pas révolté. Il a accepté l'épreuve. Et Dieu lui a offert une sortie pleine de douceur.

Eyline ne dit rien. Elle écoutait. Elle sentait ce feu doucement grandir en elle, comme une veilleuse dans une chambre noire.

— Tu veux que je te dise un secret, Eyline ?

— Oui, Papy.

— Chaque fois que tu pratiques la patience, tu prépares ton cœur à recevoir un cadeau. Pas un jouet... mais une lumière.

Elle ferma les yeux un instant.

Elle venait d'apprendre que le feu pouvait être tendre.

A painting depicting a tender moment between an elderly man and a young girl. The man, on the left, has a white beard and wears a light-colored flat cap. He is looking down at the girl with a gentle expression. The girl, on the right, has long dark hair and is looking directly at the viewer. In the lower right foreground, a white lamb stands, its body outlined in a soft, glowing light. The background is a soft-focus landscape with green fields and a blue sky with small yellow stars.

Chapitre 5 : Le mouton invisible

Cette nuit-là, Eyline dormit profondément. Mais dans son sommeil, un rêve étrange l'enveloppa comme une couverture tiède.

Elle marchait dans un jardin où les fleurs avaient des voix et les arbres, des souvenirs. Au milieu d'une clairière, un mouton apparaissait. Pas un mouton blanc, ni noir. Il était... invisible. Pourtant, Eyline savait qu'il était là. Elle pouvait entendre son souffle, deviner sa présence, sentir ses pas légers sur l'herbe. Quand elle se mettait en colère dans le rêve, le mouton devenait lourd, presque effrayant. Quand elle souriait ou qu'elle partageait un fruit avec un oiseau, le mouton devenait tout petit, presque plume. Au réveil, elle courut raconter son rêve à Papy Adnane.

— Papy ! J'ai rêvé d'un mouton que personne ne voit... mais qui devient gros ou petit selon ce que je fais !

Le vieil homme leva les yeux de son journal.

— Alors tu l'as vu, toi aussi...

— Mais comment tu sais ?

— Parce qu'on l'a tous, quelque part. C'est le reflet de notre ego. Plus tu nourris ton orgueil, ta jalousie, ta paresse... plus ton mouton invisible prend de la place dans ton cœur. Et plus il est grand, plus il t'empêche de courir vers Dieu.

Eyline se pencha, fascinée.

Mais s'il est invisible, comment on sait quand il grossit ?

On le sent. Quand tu bougonnes, quand tu mens, quand tu gardes tout pour toi, tu sens une petite lourdeur, ici. Il posa sa main sur sa poitrine.

- Mais si je fais une bonne action ?
- Alors il rétrécit. Il devient si léger qu'il te laisse voler avec ton cœur.

Eyline ferma les yeux. Elle visualisait son mouton intérieur comme un ballon : parfois trop gonflé, parfois juste assez pour s'envoler.

- Et demain, Papy, quand on fera le vrai sacrifice... est-ce que je peux aussi sacrifier celui-là ?

Adnane posa une main sur sa joue.

- Ma petite Eyline... c'est le plus beau sacrifice que tu puisses offrir. Et Dieu, Lui, voit même ce que les yeux ne voient pas.



Chapitre 6 : Mourir un peu... pour renaître mieux

Le matin de l'Aïd arriva dans un silence particulier. La maison se réveillait doucement, les voix étaient basses, presque respectueuses. Elyne enfila sa belle djellaba blanche, brossa ses cheveux avec soin, mais quelque chose en elle était différent.

Elle n'avait pas envie de rire tout de suite. Ni de courir après les autres enfants. Son cœur semblait occupé. Comme s'il préparait quelque chose d'important. Dans la cour, le mouton réel était toujours là. Paisible. Inconscient de ce qui l'attendait.

Papy Adnane s'approcha d'elle doucement.

- Tu es prête, Elyne ?
- Je crois que oui. Mais je ne vais pas regarder le mouton... Je vais penser au mien. Celui que j'ai vu cette nuit.
Le vieil homme hocha la tête avec tendresse.
- Tu sais, le sacrifice que Dieu attend, ce n'est pas le sang ni la viande. C'est ce que ton cœur est prêt à laisser tomber pour devenir meilleur.

Elyne prit une profonde inspiration.

- Alors je vais dire au revoir à ma jalousie. Celle que j'ai eue quand ma sœur a eu le premier baiser de Maman. Et aussi à ma colère... quand mon cousin m'a abîmée mon dessin.
- C'est un grand pas, ma chérie. Tu viens de faire mourir une partie de ton ego.
- Mais... si des choses meurent en moi, est-ce que je vais rester vide ?

Papy Adnane sourit.

— Non. C'est ça, le miracle. Quand tu laisses mourir une partie sombre de toi, quelque chose de lumineux naît à sa place. Comme une fleur qui pousse là où tu as enlevé une pierre.

Eyline regarda le ciel. Il était clair, comme lavé par la nuit.

— Alors... je suis en train de renaître ?

— Oui. Et ce n'est que le début. Le vrai sens de l'Aïd, c'est cette petite mort intérieure qui fait place à une vie nouvelle. On l'appelle *al-fanâ'*, la disparition de l'ego... pour *al-baqâ'*, la vraie Vie auprès de Dieu.

Elle ne comprenait pas encore tous les mots. Mais elle en sentait la douceur.

Ce jour-là, Eyline ne versa pas de larme. Ou peut-être une, discrète. Pas de tristesse. Une larme de passage. Une larme de transformation.

Chapitre 7

Le grand câlin de Dieu



Le sacrifice était terminé. Le silence avait laissé place à des voix plus vives, à des rires, à l'odeur du charbon et des épices. Les enfants couraient, les mères préparaient les brochettes, les pères se saluaient en s'embrassant les joues.

Mais Elyne, elle, était restée assise sur le petit tapis au fond de la cour. Les mains sur les genoux, le regard dans le vague. Un calme étrange habitait son visage. Papy Adnane la rejoignit avec deux verres de thé à la menthe.

— Tu penses encore à ton mouton invisible ? demanda-t-il en lui tendant le verre chaud.

Elle acquiesça sans parler, puis murmura :

— Je ne le sens plus comme avant. Il a rétréci... ou peut-être s'est-il endormi.

Adnane sourit.

— C'est bon signe. Tu l'as regardé en face, et tu l'as offert à Dieu. Et tu sais quoi ? Dieu voit tout cela, même si personne d'autre ne le remarque.

— Même si je ne l'ai dit à personne ? Même pas à Maman ?

— Oui, ma petite perle. Parce que Dieu regarde ce que les autres ne peuvent pas voir : les intentions. Il aime quand on fait le bien, même en secret. C'est comme un câlin qu'on Lui envoie depuis notre cœur.

Elyne leva les yeux.

— Et Lui, Il nous envoie un câlin aussi ?

— Oh oui. Pas avec des bras, mais avec de la paix. Tu sais ce que tu ressens là, maintenant, à l'intérieur de toi ? Cette légèreté, cette douceur ? C'est Son câlin.

Elle ferma les yeux un instant. Oui. Il y avait comme une caresse de lumière en elle. Pas bruyante. Mais tellement présente.

— Alors... si je continue à nourrir mon cœur et pas mon ego, je pourrai sentir ce câlin plus souvent ?

— Exactement. L'Aïd n'est pas seulement aujourd'hui. C'est chaque jour où tu choisis l'amour au lieu de l'orgueil. Chaque matin où tu préfères donner au lieu de garder. Chaque soir où tu pardones au lieu de t'énerver.

Eyline sourit. Pour la première fois, elle se sentait grande, mais d'une autre manière. Elle ne savait pas encore tout, mais elle avait compris l'essentiel.

Le vrai câlin ne se voit pas.

Il se vit.



Chapitre 8 : La fête des cœurs légers

L'après-midi s'étirait lentement, comme un chat au soleil. Les brochettes crépitaient, les rires montaient des balcons, les plateaux de gâteaux passaient de main en main. C'était la fête. Mais pour Eyline, quelque chose avait changé.

Elle courait avec sa petite sœur, riait avec ses cousins, partageait ses bonbons sans même y penser. Pas pour se faire remarquer. Pas pour qu'on dise qu'elle est gentille. Juste... parce que ça venait du cœur.

— Tu es différente aujourd'hui, Eyline, lui dit sa tante.

Elle haussa les épaules en souriant.

— Peut-être que mon mouton invisible a fondu comme une glace...

Dans un coin du salon, Papy Adnane l'observait, assis, une tasse de café à la main. Il voyait en elle non pas une petite fille qui avait grandi, mais une âme qui s'était ouverte. Doucement. Sereinement.

En fin de journée, quand tout le monde s'était un peu calmé, Eyline retourna s'asseoir près de lui.

— Papy... est-ce que l'Aïd, c'est juste aujourd'hui ? Ou bien ça peut durer ?

Il caressa tendrement sa joue.

— L'Aïd, c'est un rappel. Comme une lumière qu'on allume pour se souvenir du chemin. Mais ce chemin-là, ma chérie, tu peux le prendre chaque jour.

— Même quand il n'y a pas de mouton dans la cour ?

— Surtout quand il n'y en a pas. Parce que le vrai sacrifice, c'est celui que tu fais dans le silence. Quand tu dis non à ton petit moi capricieux. Quand tu dis oui à la paix, à la vérité, à l'amour.

Eyline hocha la tête. Elle sentait son cœur léger. Très léger.

Elle regarda autour d'elle. Les gens riaient, mangeaient, s'embrassaient. Tout semblait ordinaire. Et pourtant, elle le savait : quelque chose d'extraordinaire avait eu lieu.

Elle n'était plus tout à fait la même.

Elle avait rencontré un mouton invisible. Et elle lui avait dit au revoir.

La morale de l'histoire :

Le véritable Aïd, ce n'est pas le festin, ni le vêtement neuf. C'est le jour où ton cœur devient plus léger parce que tu as laissé tomber un fardeau invisible. C'est là que commence la vraie fête.



LIVRES PDF EN VERSION COPYLEFT, LIBRE DE DROIT DE DIFFUSION ET LITTÉRATURE GRISE



ILS ONT CHOISI DE NOUS FAIRE CONFIANCE, POURQUOI PAS VOUS ?

 FAITES RAYONNER VOTRE LIVRE !

PARTAGEZ-NOUS VOTRE ŒUVRE, NOUS LA METTRONS EN LUMIÈRE
SUR NOTRE KIOSQUE. ENSEMBLE, DONNONS À VOTRE PLUME LA VITRINE
QU'ELLE MÉRITE.



SCAN ME!

www.pressplus.ma

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC,
PRESSPLUS VOUS APporte LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS



ADNANE BENCHAKROUN

ABOUT ME

Adnane Benchakroun est ingénieur en informatique, diplômé de l'ESIEA Paris, grande école française spécialisée dans les technologies numériques. Reconnu pour son rôle pionnier dans la promotion de l'innovation et de l'entrepreneuriat au Maroc, il est cofondateur de Startup Maroc et initiateur du Startup Africa Summit, deux initiatives majeures en faveur des jeunes entrepreneurs et de l'émergence d'un écosystème dynamique et inclusif.

Son parcours alterne engagement public et réflexion stratégique : directeur du cabinet du Ministre du Plan (1998-2000), il a ensuite dirigé pendant vingt ans le Centre National de Documentation, avant de rejoindre le Haut-Commissariat au Plan comme conseiller entre 2020 et 2022. Il siège aujourd'hui au Conseil national du Parti de l'Istiqlal et assume la vice-présidence de l'Alliance des Économistes Marocains, où il contribue activement à la pensée économique nationale.

Formateur engagé, il intervient régulièrement dans les médias et conférences pour éclairer les grands enjeux économiques du Royaume : fiscalité, consommation, protection du pouvoir d'achat, politiques publiques et innovation.

Désormais à la retraite, il se consacre au journalisme digital en pilotant L'ODJ Média, plateforme multicanale du groupe Arrissala (portails d'actualité, web radio, web TV, magazines), tout en explorant d'autres formes d'expression : poésie, peinture, écriture et musique.

À travers ce traité, il livre une réflexion personnelle, libre et engagée, dans un langage accessible, à l'attention des nouvelles générations en quête de sens.

