

## **Je me sens bien ici, maintenant**

Liana Lianov, MD, MPH

---

### Dédicace

Cet ouvrage est dédié aux parents, enseignants, éducateurs, professionnels de santé et chercheurs qui travaillent avec passion pour mettre la psychologie positive au service des jeunes de notre société. Notre objectif est d'enseigner aux enfants et de les inciter à développer des habitudes positives pour toute leur vie. Les jeunes d'aujourd'hui transmettront à leur tour ces habitudes essentielles pour une vie saine et heureuse aux générations futures.

Bonjour ! Je m'appelle Mila. Je vis dans un appartement au troisième étage d'un grand immeuble avec ma maman, mon papa et mes peluches préférées.

J'adore inventer des histoires avec elles. En voici une :

Willow, le lapin, a perdu sa carotte préférée.

— Je ne peux pas vivre sans ma carotte ! pleure-t-il.

Gerald, l'ours, le réconforte :

— Oh, Willow. Je vois que tu es très triste. Respire profondément. Moi, ça m'aide toujours à me sentir mieux quand je suis triste ou inquiet. Allez, cherchons-la ensemble.

Ils cherchent, cherchent... et finissent par la retrouver.

— Youpi ! s'écrient-ils en faisant la fête ensemble.

J'adore m'endormir en serrant une de mes peluches contre moi. Je ne veux en blesser aucune. Alors je fais en sorte qu'elles aient toutes leur tour, une différente chaque soir.

En semaine, ma maman m'accompagne à l'école. Le matin, dès le début des cours, nous lisons de merveilleuses histoires sur la Terre, les plantes, les animaux et l'espace. Après le déjeuner, le maître nous fait faire des multiplications, et ça m'agace. Mais je suis tellement contente quand arrive le cours d'arts plastiques, parce que je peux dessiner. C'est si amusant d'imaginer et de créer des fleurs et des animaux avec mes crayons et mon imagination!

Le week-end, quand il n'y a pas école, j'adore aller au grand terrain de jeux. Comme il est loin de chez nous, ma maman et moi prenons le bus pour y aller. C'est pour ça que je ne connais pas les autres enfants qui y jouent. Mais ça ne me dérange pas, parce que j'adore ce terrain de jeux : il y a le tonneau roulant, mon jeu préféré. Je peux courir dessus ou simplement le faire tourner avec mes mains pendant des heures

Parfois, je reste à la maison avec papa pendant que maman va rendre visite à une amie et fait des courses.

J'ai hâte qu'elle rentre pour voir si elle a acheté du pain. Le pain est emballé dans du plastique transparent. J'utilise cet emballage pour décalquer des images de mes livres et les colorier.

Ce sont mes activités préférées. J'aime mes peluches, aller à l'école pour écouter des histoires et dessiner, et jouer au parc le week-end.

Mais aujourd'hui, les choses sont différentes. Tout change. Maman vient me chercher à l'école et m'annonce que nous ne rentrons pas à la maison. Elle m'explique que nous partons.

— Quand reviendrons-nous ? lui demandé-je.

— Je ne sais pas encore, répond-elle d'un ton grave. Cela me rend un peu anxieuse.

— Et mes peluches ?

— Elles ne risquent rien, me rassure-t-elle. Tu peux en emporter une avec nous. Prends ta préférée.

Je choisis Willow.

— Papa vient avec nous ?

— Il nous rejoindra plus tard, répond-elle rapidement en se levant, comme pour mettre fin à la conversation. Je me sens encore plus nerveuse et j'ai mal au ventre.

Maman m'aide à mettre quelques vêtements dans sa valise : une robe, des culottes, des pantalons et deux chemises. Nous sortons dans le couloir et elle verrouille la porte. Dehors, alors que nous marchons, un bus s'approche et nous nous dépêchons de monter.

Assise dans le bus, je me sens très triste. Nous descendons à la gare. Nous devons partir loin. Je me demande encore où nous allons et quand nous reviendrons. J'ai peur de poser la question à maman. Sa voix grave, tout à l'heure à la maison, m'a fait comprendre qu'elle aussi était peut-être effrayée et triste. Nous avons peut-être des problèmes. Je ne veux pas la contrarier avec mes questions.

Dans le train, j'aime regarder par la fenêtre. J'adore voir défiler d'abord les grands immeubles, puis les maisons aux toits rouges et enfin les champs verts. Le simple fait de me concentrer sur ce paysage qui passe me réconforte. Mes inquiétudes sur ce qui pourrait arriver s'apaisent un peu.

Maman me donne du papier et un crayon pour dessiner, ce qui m'aide à me sentir encore mieux. J'essaie de reproduire ce que je vois dehors.

Un peu plus tard, nous partageons un sandwich au houmous. L'estomac bien rempli et apaisée par le défilé du paysage à l'extérieur, je m'appuie sur son épaule et m'endors.

Quand je me réveille, le train entre dans une grande gare inconnue et maman descend nos valises.

— Nous allons rester ici quelque temps, murmure-t-elle d'un ton un peu plus joyeux. Mais elle parle doucement et lentement. Elle doit être fatiguée.

En descendant du train, je remarque que les gens autour de moi parlent une langue que je ne comprends pas.

Devant la gare, un homme s'arrête dans une voiture grise et nous montons à bord. Il fait nuit. Je ne vois rien d'autre que les lampadaires et quelques fenêtres éclairées. L'homme et maman restent silencieux. Il nous conduit jusqu'à une petite maison, où nous descendons rapidement avant qu'il ne reparte. Cette maison n'a rien à voir avec notre appartement dans le grand immeuble d'où nous venons. Après cette aventure inhabituelle et fatigante, nous allons directement nous coucher.

Le matin, je me réveille et je reste surprise quelques minutes, oubliant que nous sommes dans un nouvel endroit. Je regarde par la fenêtre et je découvre un grand jardin rempli d'arbres et de fleurs. Je m'habille rapidement.

— Maman, je peux sortir voir le jardin ?

— Oui, mais reste près de la maison, me prévient-elle.

Je cours dehors, impatiente d'explorer. Ce jardin n'a rien à voir avec le parc de chez nous, où les fleurs poussaient en rangées bien ordonnées. Ici, les plantes semblent sauvages et grandissent de façon désordonnée.

Les fleurs jaunes et blanches dégagent un parfum agréable. Les branches des arbres se balancent comme pour me saluer. Une brise légère caresse ma joue. L'herbe chatouille mes chevilles. Le soleil me réchauffe le dos.

Les jours passent. L'homme qui nous a conduites ici nous apporte parfois des provisions, comme des tomates, du pain et du fromage, mais j'ai souvent faim. Maman reste silencieuse et passe son temps à lire le livre qu'elle a emporté.

J'espère que tout ira bien. Parfois, je la serre dans mes bras, car je sens qu'elle en a besoin.

Chaque jour, je demande à jouer dans le jardin. Même si personne d'autre ne vient, je m'amuse beaucoup à cueillir des feuilles aux formes intéressantes dans les arbres et à les reproduire sur mon papier à dessin. Je sens le parfum des fleurs et je respire l'air frais en courant autour des arbres.

Un jour, je m'éloigne un peu plus de la maison et je m'approche d'une autre habitation, où je découvre un pommier. Oh, ces pommes rouge vif ont l'air si délicieuses ! Mais je sais bien qu'elles doivent appartenir à la personne qui vit là.

Je rentre à la maison en me sentant coupable. J'avoue à maman :

— Je me suis aventurée plus loin que je n'aurais dû et j'ai trouvé un pommier.

J'avais peur qu'elle se fâche. Mais à ma grande surprise, elle me dit :

— Tu peux cueillir une pomme et la goûter.

Le lendemain, je cours jusqu'à l'arbre et choisis la pomme la plus rouge que je trouve. Je tire, je tire, jusqu'à ce qu'elle se détache. Puis je croque dedans à pleines dents. Miam, elle est sucrée et juteuse.

Manger cette pomme me rend heureuse... Quel merveilleux cadeau de la part de mon ami l'arbre.

Nous vivons dans cette maison depuis longtemps. Un jour, je trouve le courage de demander à maman quels sont nos projets.

— Maman, j'aime beaucoup jouer dans le jardin, mais ma maison me manque. Quand pourrons-nous rentrer chez nous ? J'ai l'impression que nous sommes ici depuis une éternité.

Elle soupire et me serre fort dans ses bras.

— Je ne sais pas combien de temps nous resterons ici. Mais je suis sûre que tout ira bien, parce que nous sommes ensemble.

Elle ajoute qu'elle est heureuse que nous soyons réunies.

— Bientôt, nous pourrons retrouver papa, me rassure-t-elle.

— Que fais-tu quand tu as peur ou que tu es triste, maman ?

— J'essaie de penser aux choses qui vont bien et à ce dont je peux profiter maintenant.

J'ai remarqué que maman dit souvent merci à voix haute : aux fleurs, aux arbres, au soleil. Parfois, elle remercie même l'air.

La fois suivante, alors que je jouais dehors, j'ai décidé d'essayer d'être reconnaissante comme elle.

— Merci pour cette belle maison et ce joli jardin. Merci à ma maman qui prend si bien soin de moi. Merci à mon oreiller tout doux et à notre grand lit bien chaud.

J'ai été étonnée de voir que le simple fait de dire merci me rendait heureuse.

Chaque jour passe si lentement. Je me demande ce qui va se passer ensuite. Un matin, maman me réveille tôt et me chuchote qu'il est temps de partir.

Une autre voiture vient nous chercher et nous conduit jusqu'à un grand bâtiment avec de longs couloirs. Même si maman m'a dit de ne pas courir, je n'ai pas pu résister : je me suis mise à courir dans le couloir... quel plaisir !

J'ai bon espoir que nous reverrons bientôt papa. Je ris, je glousse. C'est amusant de jouer partout !

Dehors, des avions sont garés. J'en avais déjà vu en photo dans mes livres d'histoires. Mais cette fois, je vais vraiment monter dans l'un d'eux et voler.

Nous montons dans l'un des avions et prenons place. C'est à la fois excitant, effrayant et étrange quand l'appareil décolle dans le ciel. Je regarde par le hublot : les nuages sont aussi cotonneux que de la barbe à papa. J'ai envie de sauter dessus comme sur un trampoline ! En bas, tout paraît minuscule : les maisons, les collines, les arbres...

Le vol dure longtemps. On nous sert un sandwich au poivron.

Maman me fait alors une surprise : un nouveau jouet, une poupée troll aux cheveux roses, doux et soyeux. Je la baptise Marta et je joue avec ses cheveux. Je me sens plus calme maintenant que j'ai une nouvelle amie poupée. Puis, soudain, je repense à mes peluches restées à la maison.

— Maman, et mes peluches qui sont restées à la maison ?

— Elles vont bien. Tu as maintenant un nouveau jouet.

J'aime vraiment beaucoup Marta. Je ferme les yeux et souhaite bonne chance à mes peluches restées chez nous. Je leur envoie aussi des câlins en pensée, et ça me rassure. Plus détendue, je m'endors sur l'épaule de maman.

Quand je me réveille, je me retrouve dans un endroit inconnu. J'ai peur et je tremble un peu.

— C'est notre nouvelle maison, dit maman d'un ton enjoué.

Elle me montre le joli salon, la cuisine et la chambre. Elle est plus petite que la maison avec le jardin.

— La dernière maison appartenait à un ami. Celle-ci est à nous.

Je tremble encore et j'ai envie de pleurer. Maman me serre fort dans ses bras et j'embrasse Marta. Les câlins à trois me font du bien.

Elle me demande de l'aider pour déballer nos affaires. Je suis fière de pouvoir l'aider comme une grande fille. Je sors nos vêtements du grand sac gris et les accroche dans le placard.

Je suis aussi fière de mon courage dans ce nouvel endroit, même si j'ai encore un peu peur.

Le lendemain, j'entends frapper à la porte. Je sursaute, mais quand maman ouvre... c'est papa !

Youpi, papa ! C'est merveilleux d'être avec maman et papa, tous ensemble, peu importe l'endroit.

Je m'habitue peu à peu à mon nouvel environnement. J'ai mon propre petit lit dans un coin de la chambre et j'y garde Marta.

J'aime dîner chaque soir avec maman et papa. Petit à petit, je commence à me sentir bien dans ce nouvel endroit.

Un jour, maman m'annonce qu'elle va m'emmener dans une nouvelle école la semaine suivante. Alors que je commençais à m'habituer, je dois faire face à un nouveau changement. Cette sensation familière de peur, avec un pincement au ventre, revient encore une fois.

Le premier jour d'école, maman m'accompagne à pied depuis notre appartement jusqu'à un grand bâtiment en briques où de nombreux enfants sont déjà rassemblés. J'entends des cris d'excitation et je vois des parents embrasser leurs enfants. Maman me serre aussi très fort dans ses bras.

— Je suis sûre que tu vas aimer apprendre de nouvelles choses, surtout les cours d'art, et que tu te feras de nouveaux amis, me dit-elle avec enthousiasme.

La maîtresse me conduit dans une salle de classe où tout paraît chaotique : les enfants parlent fort et courent dans tous les sens.

C'était étrange de voir autant d'enfants avec une peau d'une autre couleur, plus foncée. Je n'avais jamais rencontré personne à la peau foncée. Je me souvenais que j'en avais vu dans certains de mes livres. Elles me paraissent encore plus jolies dans la vraie vie.

Je ne comprends pas la plupart de ce que disent la maîtresse ou les autres enfants. Mais je reconnais quelques mots des chansons en anglais que j'avais apprises dans mon ancienne école. Alors je décide simplement de suivre ce que font les autres.

La maîtresse me sourit, me montre où poser mon sac et m'accompagne jusqu'à mon bureau. Je m'assois et j'observe cette foule de visages inconnus.

Toute la classe finit par s'installer. C'est difficile de ne pas comprendre ce que dit la maîtresse. Elle sourit, prononce mon nom d'une voix douce devant tout le monde et me désigne du doigt.

À la récréation, nous sortons dans la cour de l'école. Les enfants jouent à un drôle de jeu de balle dont je ne connais pas les règles. Je les regarde, mais je me sens mise à l'écart.

Une fille aux cheveux bouclés, attachés en queue de cheval, me fait signe de l'autre côté de la cour et me sourit. Je lui rends son sourire et, tout de suite, je me sens mieux.

Après la récréation, la maîtresse nous distribue du papier et des crayons pour dessiner. J'ai toujours aimé dessiner, et c'est une activité que je peux faire comme les autres élèves. Peu importe si je ne comprends pas ce qu'ils disent.

Je remarque que tout le monde dessine sa famille. Avoir une famille est important pour chacun de nous, peu importe d'où nous venons ou la couleur de notre peau.

La maîtresse fait le tour de la classe et admire nos créations. Quand elle voit mon dessin — maman, papa, moi et Marta — elle hoche la tête avec approbation et me sourit. Elle doit beaucoup l'aimer... et j'en suis fière.

Je commence à m'habituer à ma nouvelle école. Cet endroit, avec ses professeurs et ses élèves sympathiques, semble agréable, aussi agréable que mon ancienne école.

Soudain, alors que nous terminons nos dessins, la fille assise à côté de moi lève les yeux et me regarde en fronçant les sourcils. « Tu n'as rien à faire ici ! » Je ne comprends pas ses paroles, mais sa voix semble en colère. Je l'ignore et me remets à dessiner.

À l'heure du déjeuner, elle se penche et prend un biscuit dans ma boîte à lunch. Avant que le surveillant ne la voie, elle le met dans sa bouche. C'est vraiment méchant. J'ai envie de pleurer.

Alors que je me calme, essayant de ne pas me disputer, la même fille qui m'a souvent souri dans la cour de récréation s'approche et me donne son biscuit. Elle est si gentille. Je décide que j'aimerais être son amie. Elle s'appelle Flora.

Chaque jour, Flora et moi nous asseyons l'une à côté de l'autre pendant la récréation et le déjeuner. Nous ne parlons pas beaucoup, mais le simple fait d'être assises ensemble me rend très heureuse. C'est mon moment préféré de la journée à l'école.

À la maison, je joue avec Marta, ma poupée troll. Mais j'aime encore plus avoir une amie que de jouer avec mes jouets. Flora me rend heureuse.

Un matin, la fille méchante qui m'avait volé mon biscuit avait l'air triste. J'ai appris qu'elle s'appelait Eva et qu'elle avait perdu sa peluche préférée.

Je lui ai pardonné et j'ai voulu qu'elle se sente mieux. Je lui ai souri et elle m'a souri en retour. Être indulgente et gentille m'a donné une sensation de chaleur et de bien-être.

Maintenant, je me fais plus d'amis à l'école. Je ne pense plus à mon ancienne école : j'aime celle-ci. Je suis aussi devenue amie avec une fille qui habite dans notre quartier. Le week-end, nous jouons au ballon dans la cour.

Pour mon anniversaire, j'invite quelques-uns de mes nouveaux amis de l'école et du quartier à venir chez nous. Nous passons un merveilleux moment. Nous jouons aux chaises musicales, nous chantons et nous mangeons du gâteau. Je comprends de plus en plus de mots qu'ils disent. C'est agréable de faire partie de ce groupe.

Flora me fait la surprise de m'offrir un chiot en peluche.

— Merci, je l'adore ! m'écrit-je avec enthousiasme.

Je le baptise Arfie. Il joue avec le chat en peluche de Flora, Ben.

— Flora, je suis tellement contente que tu sois mon amie, lui dis-je fièrement en anglais.

Je remercie aussi tout le monde d'être venu à la fête. Quelle journée fabuleuse !

Ce fut une période de changements effrayante, mais je me sens bien maintenant. Je suis plus à l'aise dans ma nouvelle maison et ma nouvelle école, et j'aime mes amis. Je me sens courageuse et forte, et je suis contente que nous ayons déménagé ici.

Merci, monde, pour toutes les belles choses que tu m'apportes... Flora, la douce et câline Marta, les délicieuses pommes, les dessins amusants, les merveilleux câlins de maman et papa, et les sourires amicaux à l'école qui me font sentir que j'ai ma place ici.

Je me sens bien, ici, à présent.



Cofinancé par  
l'Union européenne



**léargas**

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.