

L'histoire du verre qui déborde

Jules était d'ordinaire un garçon qui riait facilement, surtout quand il jouait au foot ou dessinait des caricatures avec ses copains. La plupart du temps, rien ne semblait vraiment l'atteindre.

Mais aujourd'hui, c'était différent.

Sa journée avait commencé par une tache de confiture sur sa chemise. Puis il avait raté le bus et dû courir jusqu'à l'école. En classe, il s'était aperçu qu'il avait oublié ses devoirs sur la table de la cuisine. Son professeur ne s'était pas fâché, mais ce regard déçu suffisait à lui nouer l'estomac.

Toute la matinée, les petits tracassés s'étaient enchaînés : le bruit de la classe, son crayon cassé, un éclat de rire quand il avait trébuché sur un sac. À midi, plus de place à sa table habituelle.

Jules essayait de sourire, de se dire que ce n'était pas grave. Mais à l'intérieur, ça l'était.

Quand la cloche sonna pour le travail de groupe, il se retrouva avec Betty et Malik. Betty bavardait sans s'arrêter. Malik tapotait sa règle. Jules tentait de se concentrer sur le projet de sciences, mais il n'entendait plus ses propres pensées. Les voix, les bruits, la lumière crue des néons... tout devenait trop. Comme une chaleur qui lui montait au cerveau et brouillait tout.

Ses poings se serrèrent. Sa respiration s'accéléra.

Puis ce fut l'explosion.

— Tu peux arrêter de taper ?! lança-t-il à Malik, sèchement.

La classe se figea. Betty écarquilla les yeux. Malik eut un sursaut.

Jules aurait voulu s'excuser, mais à l'intérieur, tout bouillonnait. Sa poitrine était serrée, sa gorge nouée, l'air trop lourd à respirer.

Il se leva d'un bond, renversa sa chaise et sortit précipitamment.

Dans le couloir, il s'affala contre le mur, capuche rabattue sur la tête, haletant, les mains tremblantes. Il ne savait même pas s'il se sentait plus en colère qu'embarrassé.

Quelques minutes plus tard, Madame Leclerc, la conseillère scolaire, s'assit doucement à côté de lui. Pas trop près. Sans rien dire au début.

Puis elle demanda :

— Tu veux me dire ce qu'il y a dans ton verre, aujourd'hui ?

Jules fronça les sourcils.

— Quel verre ?

Elle sortit de sa poche une petite carte plastifiée. Dessus, un verre presque plein. Chaque goutte portait un mot : *fatigue, bruit, stress, retard, solitude*.

— Parfois, expliqua-t-elle, chaque petit événement de la journée ajoute une goutte dans notre verre. On ne s'en rend pas toujours compte. Mais quand le verre est trop plein... il déborde.

Jules regarda la carte.

— Je crois que mon verre a débordé, murmura-t-il.

— Ça arrive à tout le monde, répondit-elle. L'important, c'est d'apprendre à reconnaître quand le verre se remplit. Et trouver des façons de le vider petit à petit, avant qu'il déborde. Tu veux me dire ce qui a rempli ton verre aujourd'hui ?

Alors Jules raconta : la tache de confiture, le bus raté, les devoirs oubliés, le crayon cassé, les moqueries, Betty qui parlait trop, Malik qui tapotait. Puis il ajouta :

— Pris un par un, ça n'avait pas l'air énorme. Mais tout ensemble...

— Ça compte, dit-elle doucement. Même les petites choses, mises bout à bout, finissent par peser lourd.

Il baissa les yeux.

— Je voulais pas crier. Je le pensais pas.

— Je sais, répondit-elle. Mais c'est pour ça que ce verre est utile. Si tu apprends à reconnaître les signes quand il est presque plein — les mains serrées, la respiration rapide, la gorge nouée — tu pourras agir avant que ça déborde.

— Comme quoi ?

— Respirer profondément. Sortir quelques minutes. Écrire ce que tu ressens. Ou simplement dire à quelqu'un : "Mon verre est presque plein aujourd'hui."

Ce soir-là, Jules dessina un verre dans son cahier. Il le remplit de mots en forme de gouttes : retard, chemise tachée, devoirs oubliés, bruit, trop de monde. Puis il écrivit : Quand mon verre est plein, je peux le vider doucement. Une goutte à la fois.

Le lendemain, il montra son dessin à Malik.

— Désolé d'avoir crié, dit-il. Mon verre était trop plein.

Malik esquisssa un sourire.

— C'est pas grave. Moi aussi, parfois, mon verre déborde.

Ils en parlèrent. Betty se joignit à eux. Bientôt, d'autres camarades voulurent faire leurs propres dessins. Certains choisirent un volcan. D'autres un ballon qui se gonflait jusqu'à éclater. Un élève dessina une tête remplie de mouches bourdonnantes.

Leur maîtresse, intriguée, décida de consacrer chaque semaine un moment pour parler de leurs "verres", "volcans" ou "ballons". Avec l'aide de Madame Leclerc, chacun créa une carte avec ses signes personnels et ses stratégies pour se calmer.

Les mauvaises journées ne disparurent pas. Mais les élèves avaient maintenant des mots et des outils pour exprimer ce qu'ils ressentaient. Et le fait de partager leurs signes les aidait beaucoup.

À partir de là, à l'école de Marnay, on entendait souvent :

— Je crois que mon verre se remplit.

— J'ai besoin de laisser sortir quelques gouttes.

Ils avaient appris qu'on ne doit pas cacher ses émotions, mais les reconnaître et en parler. Même un verre plein peut être géré avec soin, une goutte après l'autre.

Et toi, qu'est-ce qui remplit ton verre aujourd'hui ?



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.