

Le Jardin des pensées calmes

Lina avait dix ans, et dans sa tête les pensées tournaient comme des feuilles prises dans une tempête. Ce n'étaient pas des pensées joyeuses, mais plutôt des « et si » aux angles coupants.

Et si j'avais oublié quelque chose ?

Et si je gêrais ?

Et si j'avais tort ?

Ces pensées se répétaient comme un robinet qui goutte la nuit. Lina souriait quand on lui parlait, mais à l'intérieur tout était enchevêtré et bruyant. Elle ne parvenait plus à finir un livre sans relire trois fois le même paragraphe. Même le dessin, qu'elle adorait, devenait raide, comme si sa main ne lui faisait plus confiance.

Elle n'était pas triste, mais toujours tendue. Comme un nœud serré dans une corde qu'on n'arrive pas à défaire. Parfois, sa poitrine semblait trop petite pour contenir son souffle. D'autres fois, elle restait allongée, les yeux fixés au plafond, en espérant que ses pensées s'endormiraient avant elle.

Un après-midi, après une matinée assourdissante faite de travaux de groupe et de voix qui résonnaient, Lina rentra chez elle plus lentement que d'habitude. Son sac lui paraissait lourd, non à cause des livres, mais parce que ses pensées n'avaient nulle part où aller. Elle ne voulait pas rentrer. Elle ne voulait pas parler. Alors elle continua à marcher.

Elle tourna à gauche au lieu de tourner à droite. Elle dépassa sa rue. Puis la boulangerie. Puis la place. Elle ne savait pas vraiment où elle allait. Elle savait juste qu'elle ne voulait pas être là où on l'attendait.

C'est alors qu'elle le vit : un petit portail vert, devant lequel elle était déjà passée mille fois sans y prêter attention. Il ouvrait sur un petit parc un peu tordu. Pas du genre où l'herbe est parfaitement coupée et les balançoires rutilantes. Non, celui-ci était tranquille, presque oublié. Un banc bancal reposait d'un côté. L'herbe était inégale. Mais l'air était doux.

Sans réfléchir, Lina franchit le portail. Elle s'assit sur le banc et laissa tomber son sac dans un bruit sourd. Elle ne regarda pas l'heure. Elle n'avait rien prévu.

D'abord, elle fixa le vide. Puis elle remarqua :

- Un bouton-d'or penché sur le côté.
- Un pigeon qui roucoulait sur une branche.
- Une brise qui faisait chuchoter les feuilles.
- Le grattement des griffes d'un écureuil sur l'écorce.

Peu à peu, ses épaules se détendirent. Sa respiration se fit plus lente, sans effort. Ses mains, d'ordinaire toujours agitées, restèrent immobiles.

À quelques pas, elle aperçut un petit cahier abandonné, les coins humides. Quelques pages restaient blanches à l'intérieur. Elle l'ouvrit, sortit un crayon de sa trousse et écrivit :

« J'ai vu une feuille tourner comme une danseuse.
J'ai entendu un oiseau chanter seulement deux notes.
Mes pensées sont plus calmes quand j'écoute. »

Elle n'avait pas prévu de rester. Mais le temps passa et elle n'eut pas envie de partir. La tempête était toujours là, quelque part en elle, mais ici, elle ne rugissait plus aussi fort.

Ce jour-là, elle ne dit à personne où elle était allée. Ce n'était pas un secret. C'était juste à elle.

Le lendemain, elle retrouva le petit portail. Puis encore le jour d'après. Parfois avec son cahier. Parfois sans. Elle n'écrivait pas toujours. Parfois, elle se contentait de regarder. Parfois, elle écoutait.

Et chaque fois, elle laissait un peu plus de bruit derrière elle.

Bientôt, elle comprit qu'elle n'avait pas besoin du parc pour retrouver ce calme. Parfois, à l'école, elle prenait trois grandes respirations et se souvenait du vent dans les feuilles. Le soir, avant de dormir, elle imaginait les boutons-d'or se balançant doucement et composait une phrase dans sa tête, comme une note dans un carnet invisible.

Lina avait encore des jours où son esprit s'emballait, comme un chien qui tire trop fort sur sa laisse. Mais désormais, elle savait qu'il existait un endroit — en elle, et pas seulement dans le jardin — où elle pouvait s'arrêter un instant.

Elle l'appelait son jardin des pensées calmes.

Elle n'avait pas besoin de panneau, ni de permission, ni même de silence parfait.

Elle avait seulement besoin de se rappeler qu'elle pouvait choisir de s'asseoir.
Observer. Respirer.



**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.