

La Fille qui essayait si fort

Suzanne était dans une petite salle de classe de l'école primaire St. Mary's. Elle avait sept ans, des boucles indomptables et des yeux qui semblaient toujours courir après quelque chose d'invisible. Pour un observateur extérieur, Suzanne ressemblait à tous les autres enfants de sa classe... sauf quand ce n'était pas le cas.

Les autres restaient assis tranquillement pendant les cours, les mains jointes, les yeux fixés sur le tableau, leurs crayons bougeant comme des soldats en rang. Suzanne essayait d'être comme eux. Chaque jour, elle faisait de gros efforts.

Mais dans sa tête, ce n'était jamais calme.

Concentre-toi, Suzanne. Concentre-toi maintenant. Tu dois y arriver, se répétait-elle sans cesse.

Ne tape pas avec ton crayon. Arrête. C'est trop bruyant. Le professeur va encore te regarder, se réprimandait-elle.

Non, tu ne peux pas dessiner dans ton cahier. Pas maintenant. Mais j'en ai tellement envie... Non ! Pas maintenant !

Elle n'essayait pas d'être difficile. Elle faisait plus d'efforts que quiconque ne pouvait l'imaginer. Alors que les autres enfants faisaient simplement leur travail, Suzanne luttait contre elle-même, minute après minute. Son attention était insaisissable, comme du savon entre des mains mouillées. Elle essayait de la retenir, mais elle lui échappait toujours.

Chaque bruit la détournait. Chaque reflet de lumière à la fenêtre attirait ses pensées comme un aimant. Chaque envie de gribouiller, de fredonner ou de bouger devenait un champ de bataille dans son esprit. Et chaque fois qu'elle résistait, qu'elle se disait Non, pas maintenant, cela lui coûtait quelque chose d'invisible.

Du glucose. C'était comme ça que ça s'appelait.

Suzanne ne connaissait pas encore ce mot. Mais à l'intérieur de son corps, chaque effort d'autocontrôle brûlait ses réserves de ce précieux carburant. C'était la même énergie qui alimentait sa réflexion, sa patience, sa capacité à rester immobile, à se taire, à résister à l'envie irrépressible de faire ce qu'elle voulait.

Au moment où la cloche du déjeuner sonna, son réservoir de glucose était vide.

Les autres enfants, encore vifs et calmes, bavardaient et riaient dans la cour, lançaient des balles, sautaient à la corde ou faisaient du trottinette. Suzanne se tenait parmi eux comme un lion affamé essayant de jouer à la dînette avec des moutons.

C'est alors que cela arriva.

Elle vit son amie Maya rire avec quelqu'un d'autre et ressentit une douleur vive et brûlante. Le sentiment la submergea. Sa main poussa Maya, qui trébucha.

Suzanne ne l'avait pas vraiment voulu. Mais elle n'avait plus le contrôle.

Quelques secondes plus tard, un autre camarade lui demanda pourquoi elle avait fait ça.

Suzanne rétorqua : « Pourquoi tu ne te mêles pas de tes affaires ? »

Puis vint le moment dont elle rêvait depuis le matin, ce qu'elle avait eu envie de faire dès son arrivée à l'école. Elle se plaça au milieu de la cour, tourna sur elle-même, écarta les bras et poussa un rugissement. Un cri fort, guttural, brut, résonna sur le bitume comme celui d'un lion revendiquant son royaume.

Les enfants s'arrêtèrent et la fixèrent. « Elle est folle », entendit Suzanne murmurer l'un d'eux. Un enseignant accourut.

« Suzanne ! Ce n'est pas un comportement approprié. Tu fais beaucoup trop de bruit. »

Mais Suzanne s'en moquait désormais. Son réservoir de glucose était vide. Elle n'avait plus la force de se retenir. Elle leva vers l'enseignant des yeux humides et vides, sans dire un mot.

On l'emmena dans la salle de repos, un petit espace beige avec des coussins moelleux et silencieux. C'était censé l'aider. Ce ne fut pas le cas. Suzanne s'assit par terre et pleura, les joues brûlantes de honte, la solitude l'enveloppant comme un brouillard.

Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? Pourquoi suis-je comme ça ? Pourquoi je n'arrive pas à être normale comme eux ?

Elle se frotta les yeux jusqu'à les irriter et resta longtemps seule, jusqu'à ce que la porte s'ouvre.

C'était Trudy, une élève de sixième, à la voix calme et au regard doux.

« Salut », dit Trudy en s'asseyant en tailleur près d'elle. « J'ai vu ce qui s'est passé. Je peux te confier un secret ? »

Suzanne leva les yeux, curieuse malgré ses larmes.

« Moi aussi, j'étais comme ça avant. En fait, je le suis encore parfois. »

Suzanne entrouvrit la bouche. « Toi ? »

Trudy hocha la tête. « Oui. Avant, mon cerveau était comme une tornade. J'avais envie de crier, de sauter, de courir, de dessiner et de parler en même temps, même quand je devais rester tranquille. Je ne comprenais pas pourquoi c'était si difficile. Tout le monde y arrivait naturellement. Pour moi, c'était comme si je devais pousser une montagne juste pour rester assise sur ma chaise. »

Suzanne cligna des yeux. « Mais... tu ne sembles plus comme ça maintenant »

« C'est parce que je me suis entraînée », sourit Trudy. « Pas comme du sport. Un entraînement mental. »

Suzanne fronça les sourcils. « Un entraînement mental ? »

« Oui. La partie de ton cerveau qui t'aide à te concentrer, à rester calme et à attendre ton tour fonctionne comme un muscle. Le tien n'est pas faible

parce qu'il y a un problème. C'est juste qu'à force de trop tirer dessus sans repos, il se fatigue plus vite. Tu n'as pas encore appris à l'entraîner pour le renforcer. »

Suzanne écarquilla les yeux. « Tu veux dire... que je peux l'entraîner ? »

— « Exactement », répondit Trudy. « C'est comme soulever de petites haltères avant de porter des grosses. »

Elle sortit un petit carnet de sa poche. « Tu veux voir quelques astuces ? »

Suzanne hocha la tête et se redressa.

« Première astuce : les listes. Chaque matin, j'écris trois choses que je veux faire. Elles peuvent être simples, comme regarder les nuages ou sourire à quelqu'un. Et trois choses que je dois faire : mes devoirs, me brosser les dents... Le fait de les noter, même si ça prend cinq minutes, aide mon cerveau à passer du je veux au je dois. »

Suzanne était intriguée. « Ça n'a pas l'air trop difficile. »

« Non. Deuxième astuce : la pratique régulière. Je choisis une petite activité que je fais chaque jour pendant dix minutes. Ça peut être dessiner calmement, trier des perles ou juste respirer lentement. Répéter la même chose apprend à mon cerveau à rester concentré, à garder mon énergie stable, même quand ce n'est pas passionnant. »

« Et ça marche ? » demanda Suzanne.

Trudy sourit. « Oui. Pas tout de suite, mais petit à petit. Et le mieux ? Quand je sens que je perds le contrôle, quand je sens le lion rugir, je fais une pause. Ou je mange quelque chose de sain. Même un verre d'eau aide parfois. »

Suzanne resta silencieuse un moment.

« Et si je recommence à tout gâcher ? » murmura-t-elle.

Le sourire de Trudy s'adoucit. « Ça arrivera. À tout le monde. Mais ton muscle continue de se renforcer. Chaque fois que tu essaies, que tu te retiens ou que tu apprends de ce qui s'est passé, ton cerveau devient plus solide et consomme moins de glucose. Au début, tu ne t'en rendras pas compte. Mais un jour, tu seras assise en classe et tu réaliseras que le bruit ne t'agace plus autant. Ou que tes pensées ne t'emportent plus comme avant. »

Les yeux de Suzanne se remplirent à nouveau de larmes, mais cette fois, ce n'était pas seulement de la tristesse.

« Merci », dit-elle d'une voix brisée.

Trudy la prit doucement dans ses bras. « Tu n'es pas seule, Suzanne. Tu commences juste ton apprentissage. Et je te promets que ça deviendra plus facile. »

Ce soir-là, Suzanne s'assit à la table de la cuisine avec son stylo rose préféré. Elle ouvrit un cahier et écrivit sa toute première liste :

Je veux :

- Tourner comme un lion.
- Dessiner des chats dans l'espace.
- Manger des fraises.

Je dois :

- Rester assise sans bouger pendant 5 minutes.
- Terminer mes devoirs de lecture.
- Dire quelque chose de gentil à quelqu'un.

Elle la relut un instant, puis sourit.

Demain, elle aurait encore envie de rugir. Elle sentirait encore la bataille dans sa tête. Mais maintenant, elle savait que ce n'était pas sa faute, et que ce n'était pas pour toujours.

Elle avait un lion en elle. Mais désormais, elle apprenait à l'apprivoiser.

Un petit rugissement à la fois.



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.