Marsha Smith

Lani Jwenn Kalmi Li Ankò



Lani Jwenn Kalmi Li Ankò

Ekri pa

Dr. Marsha Smith

Copyright © 2025 Dr. Marsha Smith
Tout dwa rezève.

Pa gen okenn pati nan piblikasyon sa a ki ka repwodui, estoke nan yon sistèm achiv, oswa transmèt sou okenn fòm ni pa okenn mwayen (elektwonik, mekanik, fotokopi, anrejistreman, oswa lòt fason) san pèmisyon alekri davans nan men editè a, eksepte pou ti sitasyon kout yo itilize nan revizyon oswa atik.

Pwofesè ak edikatè yo ka li liv sa a awotvwa nan salklas oswa nan anviwònman terapetik.

ISBN liv papye: 979-8-9940253-6-9
ISBN liv kouvèti di: 979-8-9940253-7-6
ISBN liv elektwonik: 979-8-953303-04-0
Pibliye pa Bahali Press
Enprime Ozetazini

Sa a se yon travay fiksyon ki enspire pa eksperyans reyèl.
Nenpòt resanblans ak moun reyèl, vivan oswa ki mouri, se yon koensidans.

Ilistrasyon pa Dr. Marsha Smith

Pou plis resous sou byennèt, gerizon, ak kominote,
vizite www.bahali.org/bahalipress

Premye Edisyon

Dedikasyon

Pou timoun Karayib yo,

Nou se batman kè zile yo, brav ak klere menm lè gen tanpèt.

Se pou nou toujou konnen santiman nou enpòtan, vwa nou fò, epi fòs kouraj nou fon tankou rasin tè nou.

Kèlkeswa kote lavi mennen nou, sonje verite sa a: nou renmen nou, nou gen valè, epi gerizon toujou a pòte men nou.

Marsha Smith, PsyD, LCSW
Fondatris Bahali Inc.

Bahali Press

Lani te viv sou yon ti zile nan Karayib la kote pye kokoye yo t ap danse nan briz la, lanmè a t ap briye tankou vè tirkwa, epi lè a te gen sant mango, sèl, ak solèy.



Chak maten, li te jwe deyò ak kouzin li Pam ak ti frè li Micah.

Yo te renmen sote kòd, kouri dèyè papiyon, epi manje kenèp dous sou pye bwa a.



Yon apremidi, van an te vin pi fò.
Syèl la te chanje soti nan ble klè pou
vin gri fonse.

Grann te di:
“Yon gwo tanpèt ap vini.
N ap rete ansanm epi n ap rete an sekirite.”

Lani te kenbe men Grann ki te dous ak cho.



Lè tanpèt la rive sou zile a, pye palmis yo
t ap souke, epi lapli a t ap fè gwo bri sou do
kay la.

Lani te santi pwatrin li sere.
Kè li t ap bat vit.



Manman pwoche epi li chichote:
“Li nòmal pou w santi w pè, cheri mwen.
Nou la avèk ou.”

Lani sonje sa pwofesè li te di li lekòl la:
“Lè santiman ou yo vin twò gwo, respire
tankou vag yo.
Dousman pran souf... Dousman lage l...”



Lani mete men li sou vant li.
Li pran souf tankou li t ap pran sant chokola cho Grann nan, epi li lage souf la tankou li t ap soufle ti bul dousman bò lanmè a.

Dousman pran souf...
Dousman lage l...

Kò li te santi l yon ti jan pi rilaks.


Dousman
pran souf...
Dousman
lage l...

Lè zile a leve nan denmen maten, tanpèt la te deja pase.
Solèy la parèt dèyè nwaj yo.
Kòk yo rele ankò.
Men, vilaj la te sanble diferan.

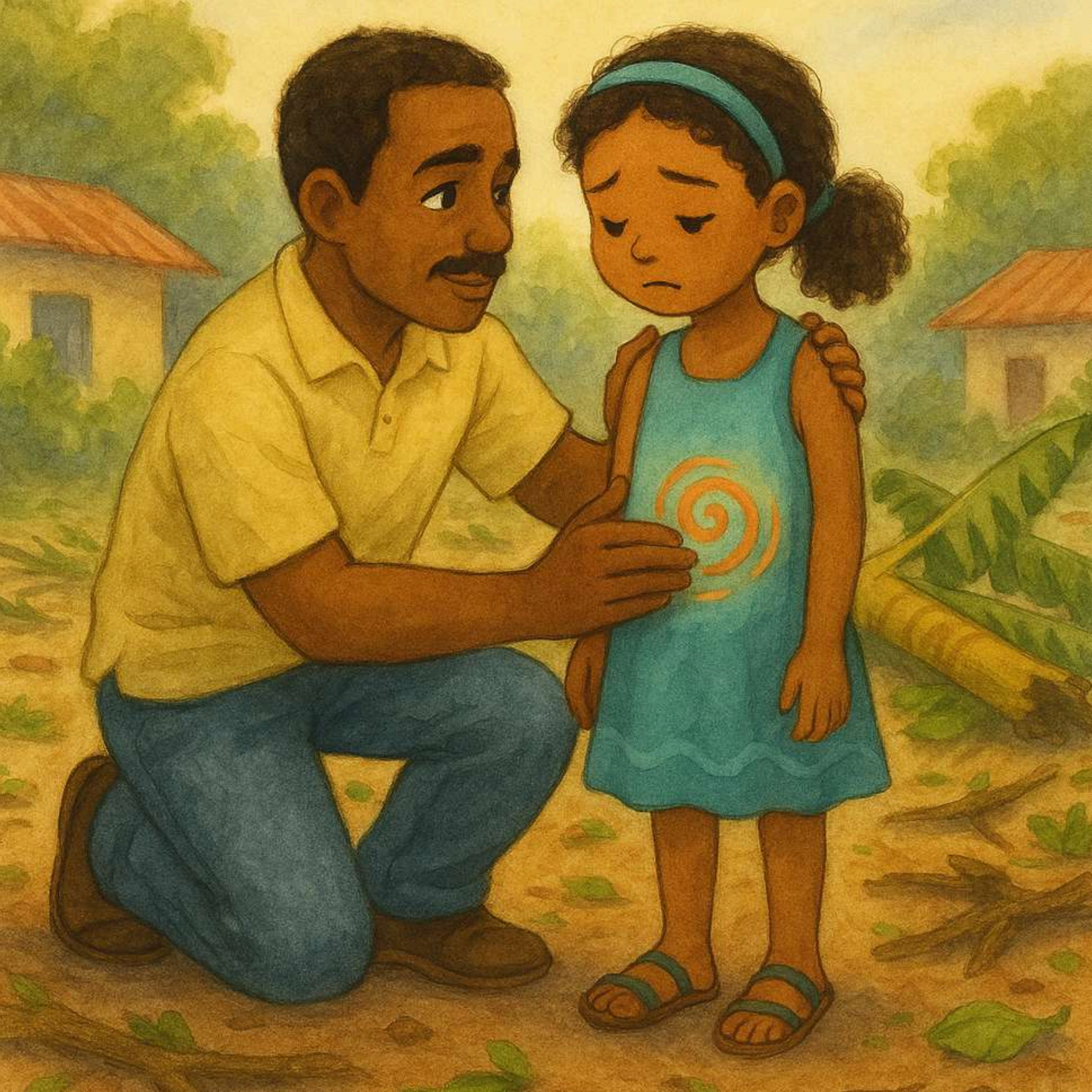
Pye bannann ki te tonbe yo te kouche nan lakou yo.
Gen kèk bato ki te glise lwen rivaj la.
Moun yo te soti deyò pou wè kijan vwazen yo te ye.



Lani te toujou santi yon sansasyon sere, ki t ap vire nan vant li.
Tout bagay te santi l etranj ak nouvo.

“Papa, èske ou ka rete avè m?” li mande.

Papa mete jenou atè epi li pase bra li sou zepòl li.
“Men wi. Se te yon gwo tanpèt.
Mwen la avèk ou.”



Ti kras pa ti kras, kominote a te
kòmanse netwaye.

Tant Marcia te bale chemen an.
Tonton Wayne te ede repare yon twati.
Jèn yo te ranmase kokoye sou wout la pou
pèsonn pa glise ni tonbe.

Lani ak Pam te ede ranmase ti branch
ak fèy.
Chak ti bagay yo te deplase te fè zile a
sanble yon ti kras plis ak lakay.



Pandan yo t ap mache al bò plaj la, Lani jwenn yon bagay ki te mele nan yon ti pyebwa rezen lanmè. Se te kap li a, ki te gen fòm yon pwason ak anpil koulè!

Li te panse li te pèdi l pou tout tan.

Papa delye l dousman epi li remèt li ba li.

“Li yon ti kras pliye,” li di.
“Ou kwè li ka vole toujou?”



Lè briz la tounen, dous, cho, epi akeyan,
Lani kouri sou plaj la, li kite kap la monte
byen wo anlè lanmè a.

Ke kap la t ap vole nan koulè klere: koray,
vèt ble, ak jòn solèy.
Micah bat bravo. Pam fè ti rèl lajwa. Grann
pete yon gwo ri.

Lani te santi yon bagay cho ap grandi
anndan li. Se te espwa, ki t ap tounen
menm jan ak limyè solèy la
apre yon tanpèt.



Zile a te toujou gen fèy pou ranmase ak twati pou repare. Vwazen yo te ede youn lòt, pataje manje, epi di youn lòt pawòl dous.

Tanpèt yo vini... men bonte rete.

Vant Lani te santi l yon ti jan mwens sere. Ti kras pa ti kras, li t ap jwenn kalmi li ankò.

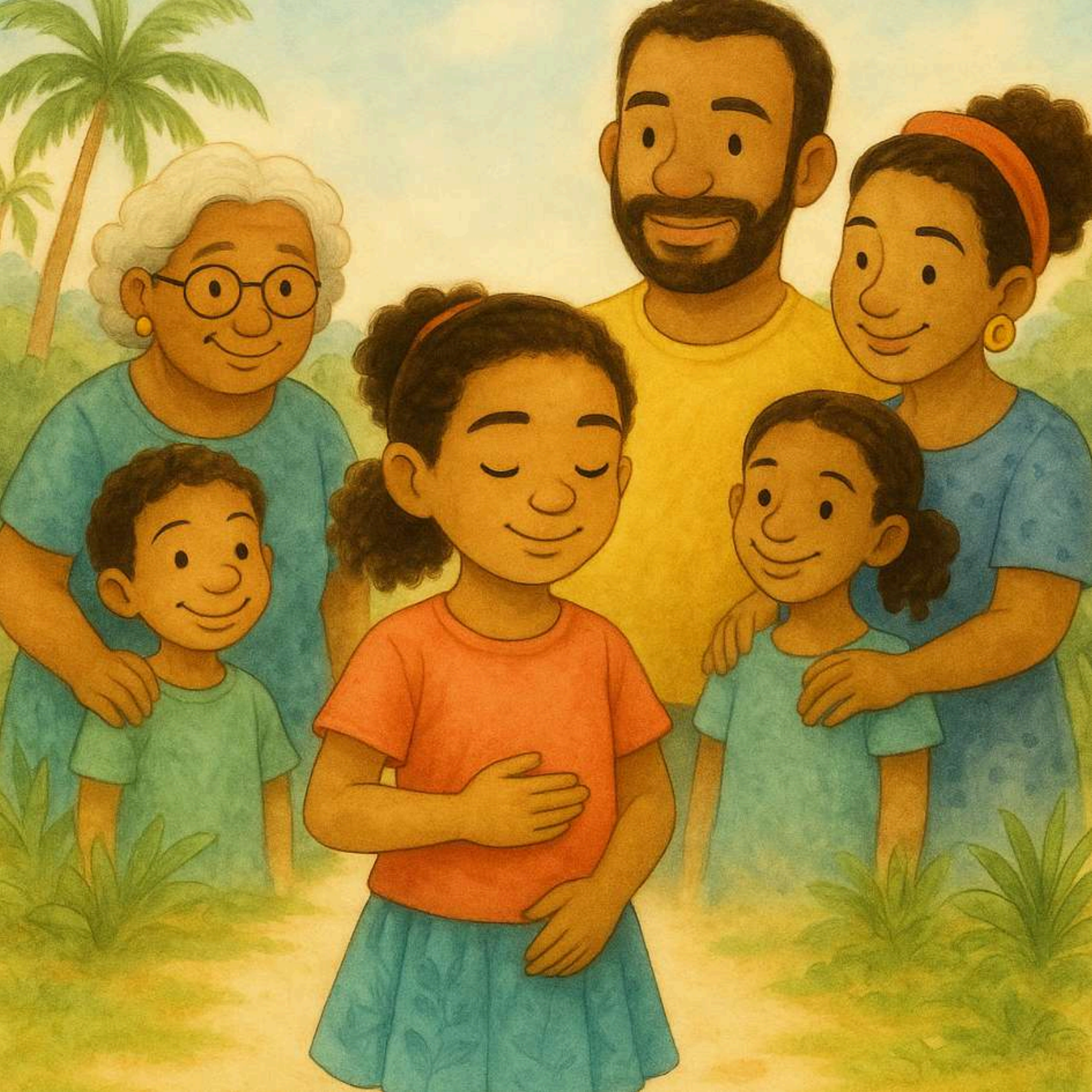


Kounye a, chak fwa santiman li yo te vin twò gwo, Lani te sonje:

Mwen ka respire tankou vag yo.
Mwen ka mande yon moun mwen fè konfyans pou l rete avè m.

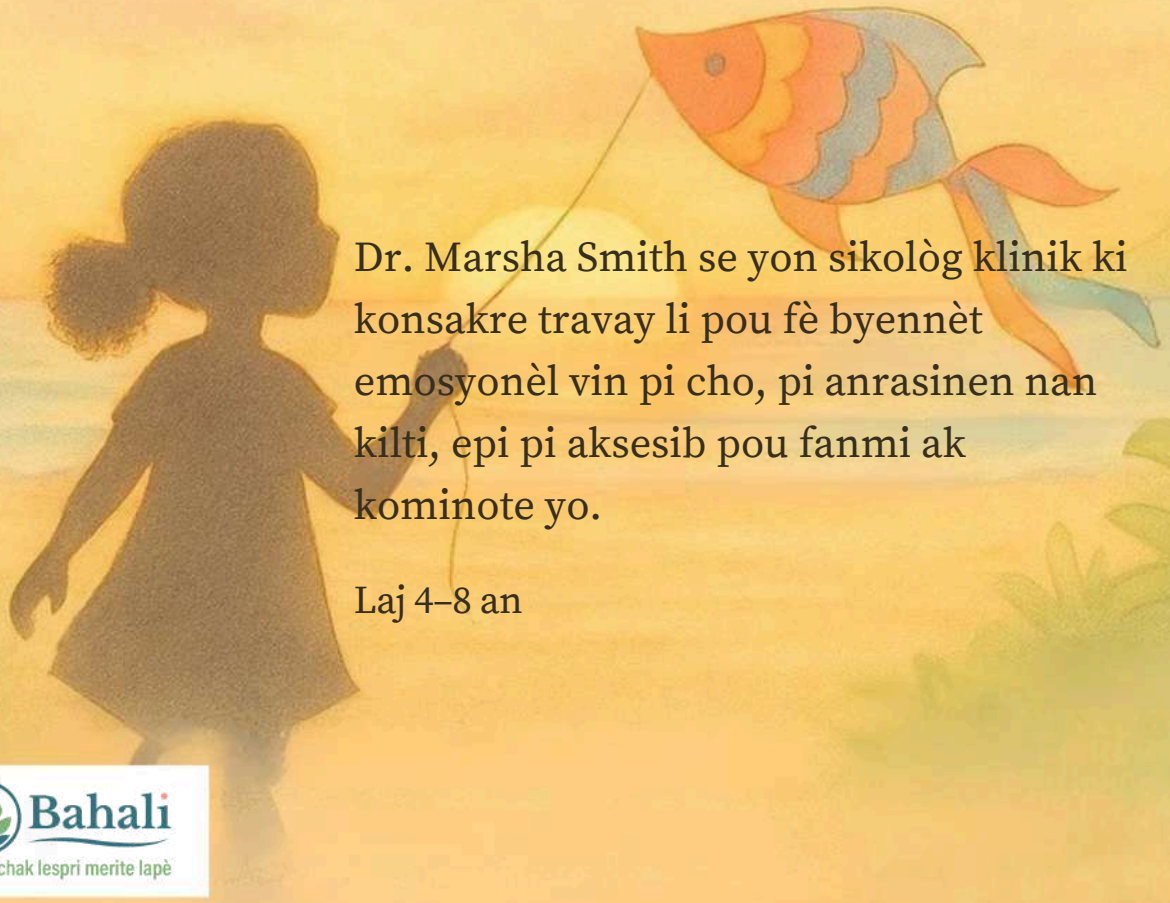
Dousman pran souf... Dousman lage l...

Fen an



Lè yon gwo ouragan travèse zile a, ti Lani aprann ke kalmi ka retounen ak fanmi, lanmou, ak respirasyon dous e dousman.

Yon bèl istwa karayib sou kouraj, koneksyon, ak jwenn sant ou ankò.



Dr. Marsha Smith se yon sikològ klinik ki konsakre travay li pou fè byennèt emosyonèl vin pi cho, pi anrasinen nan kilti, epi pi aksesib pou fanmi ak kominote yo.

Laj 4–8 an

Bahali
paske chak lespri merite lapè