

Lani retrouve son calme

**Écrit par
Dr. Marsha Smith**

Droits d’auteur © 2025 Dr Marsha Smith

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit — électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre — sans l’autorisation écrite préalable de l’éditeur, sauf dans le cas de brèves citations utilisées dans des critiques ou des articles.

Les éducateurs sont autorisés à lire ce livre à voix haute en classe ou dans des contextes thérapeutiques.

ISBN broché : 979-8-9940253-5-2

Publié par Bahali Press

Imprimé aux États-Unis d’Amérique

Cet ouvrage est une œuvre de fiction inspirée d’expériences réelles.

Toute ressemblance avec des personnes réelles, vivantes ou décédées, serait purement fortuite.

Illustrations de Marsha Smith

Pour plus de ressources sur le bien-être, la guérison et la communauté,
visitez : www.bahali.org/bahalipress

Première édition

Dédicace

Aux enfants des Caraïbes—

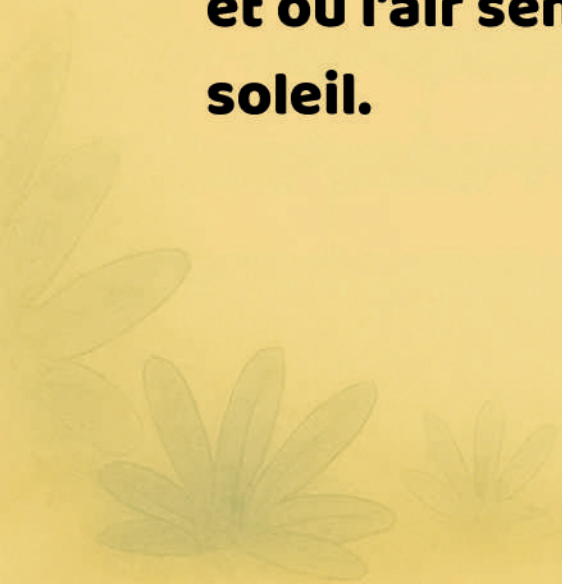
Vous êtes le cœur battant de nos îles,
braves et lumineux, même face aux tempêtes.
Puissiez-vous toujours savoir que vos sentiments comptent,
que vos voix sont fortes,
et que votre résilience est profonde,
comme les racines de notre terre.

Où que la vie vous mène, souvenez-vous de cette vérité :
vous êtes aimés, vous avez de la valeur,
et la guérison est toujours à portée de main.

Dr. Marsha Smith, PsyD, LCSW
Fondatrice de Bahali

Bahali Press

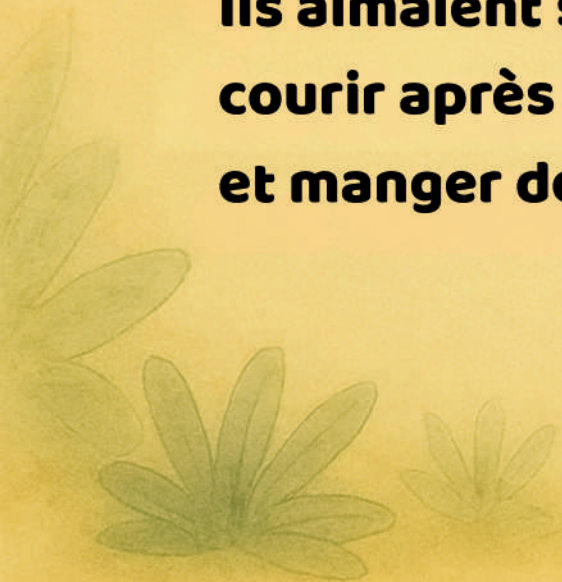
**Lani vivait sur une petite île des Caraïbes
où les cocotiers dansaient dans la brise,
où la mer scintillait comme du verre
turquoise,
et où l'air sentait la mangue, le sel et le
soleil.**





**Chaque matin, elle jouait dehors
avec sa cousine Pam
et son petit frère Micah.**

**Ils aimaient sauter à la corde,
courir après les papillons
et manger de doux quenepas de l'arbre.**



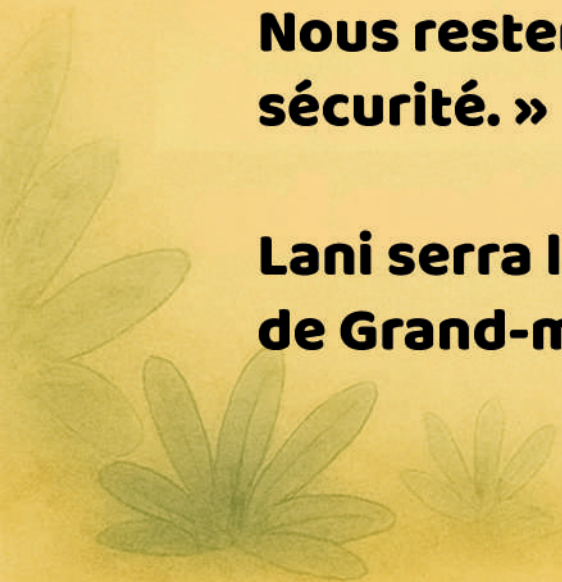


**Un après-midi, le vent se leva.
Le ciel passa du bleu lumineux au gris
lourd.**

Grand-mère dit :

**« Une grande tempête arrive.
Nous resterons ensemble et en
sécurité. »**

**Lani serra la main douce et chaude
de Grand-mère.**





**Quand la tempête atteignit l'île,
les palmiers tremblaient,
et la pluie faisait un bruit de tambour
sur le toit.**

**Lani sentit sa poitrine se serrer.
son cœur battait vite.**

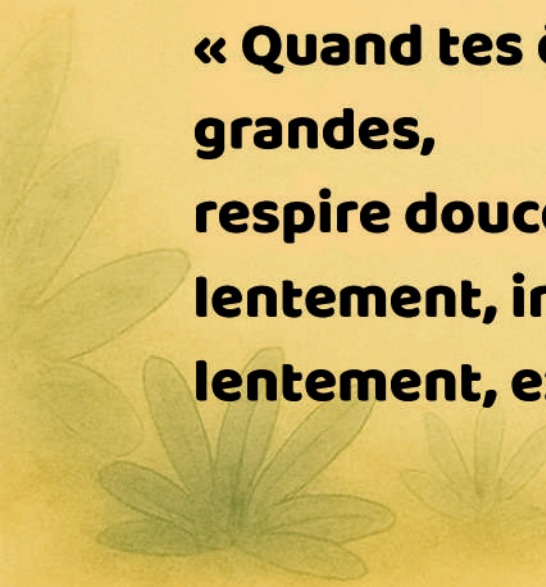




**Maman se pencha et murmura:
« C'est normal d'avoir peur, mon amour.
Nous sommes juste là. »**

**Lani se souvint de ce que son enseignante
lui avait dit à l'école:**

**« Quand tes émotions deviennent trop
grandes,
respire doucement comme la mer...
lentement, inspire...
lentement, expire. »**

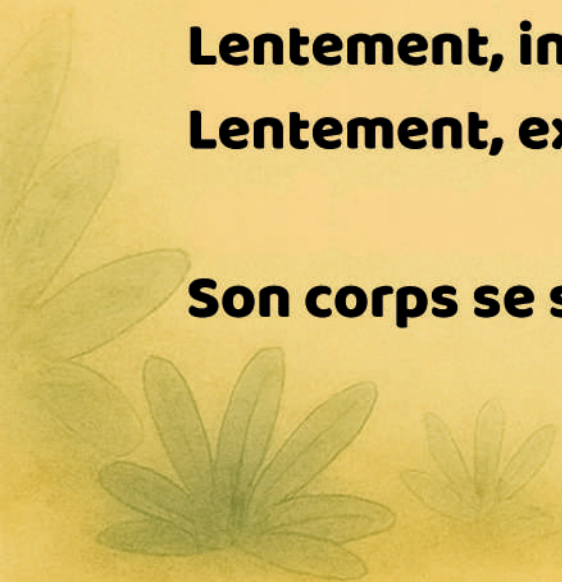




**Lani posa sa main sur son ventre.
Elle inspira comme si elle sentait le
chocolat chaud de Grand-mère,
et expira comme si elle soufflait de douces
bulles vers les vagues.**

**Lentement, inspire...
Lentement, expire...**

Son corps se sentait un peu plus détendu.





Inspire
lentement...



Expire
lentement...

**Quand l'île se réveilla le lendemain matin,
la tempête était partie.**

**Le soleil se montra entre les nuages.
Les coqs chantèrent de nouveau.**

Mais le village avait l'air différent.

**Des bananiers tombés gisaient dans la
cour.**

**Quelques bateaux s'étaient éloignés du
rivage.**

**Les gens sortirent,
prenant des nouvelles des voisins.**

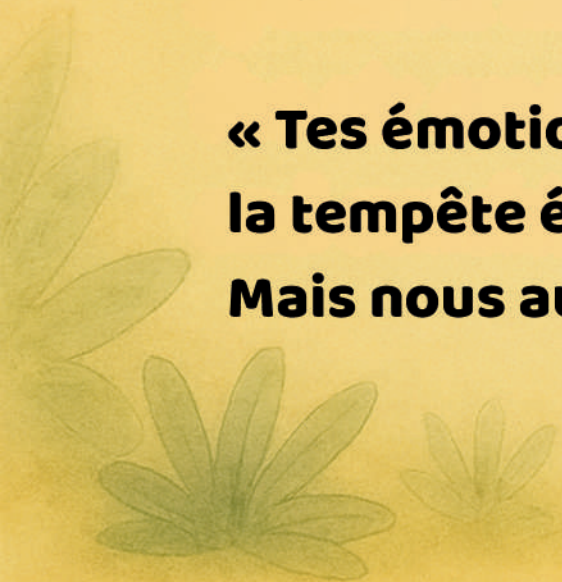


**Lani sentait encore
une sensation serrée et nouée dans son
ventre.**

Tout lui semblait étrange et nouveau.

Papa la prit dans ses bras et dit :

**« Tes émotions disent la vérité —
la tempête était forte.
Mais nous aussi. »**





Peu à peu, la communauté se mit à nettoyer.

Tante Marcia balayait l'allée.

Oncle Wayne aidait à attacher les toits avec de solides bandes de bambou.

Les adolescents ramassaient les noix de coco sur la route pour que personne ne trébuche.

Lani et Pam aidaient à ramasser de petites branches et des feuilles.

Chaque chose qu'elles déplaçaient faisait que l'île ressemblait un peu plus à leur maison.

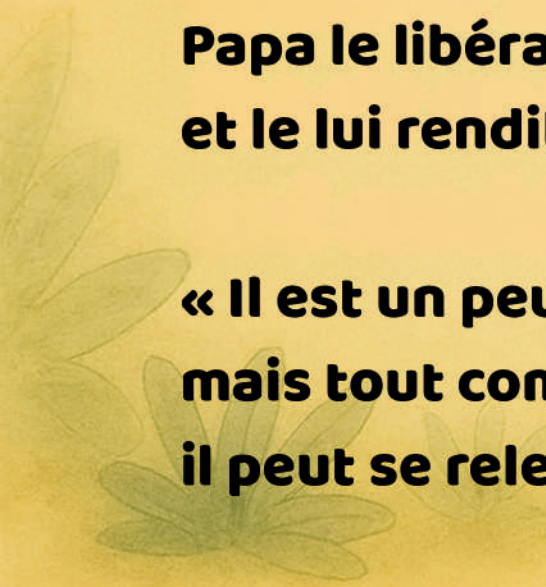


**En marchant vers la plage,
Lani trouva quelque chose emmêlé
dans un buisson de raisinier bord de mer —
son cerf-volant coloré
en forme de poisson des Caraïbes.**

Elle pensait l'avoir perdu pour toujours.

**Papa le libéra doucement
et le lui rendit.**

**« Il est un peu plié, dit-il,
mais tout comme notre île,
il peut se relever. »**

A faint, stylized illustration of green leaves is visible in the bottom-left corner of the page, partially overlapping the text of the final paragraph. The leaves are simple in shape, with some showing veins, and are rendered in a light green color that blends into the yellow background.

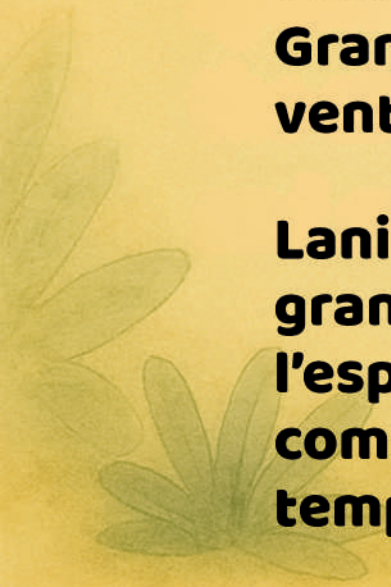


**Quand la brise revint —
douce, chaude et amicale —
Lani courut le long de la plage,
laissant le cerf-volant s'élever
haut au-dessus de la mer.**

**La queue voletait en couleurs vives :
corail, vert d'eau et jaune soleil.**

**Micah applaudit.
Pam poussa un cri de joie.
Grand-mère rit de son grand rire du
ventre.**

**Lani sentit quelque chose de chaud
grandir en elle —
l'espoir qui revenait,
comme la lumière du soleil après la
tempête.**

A faint, stylized illustration of green leaves is visible in the bottom left corner of the page, partially overlapping the text of the final paragraph. The leaves are simple in shape, with some showing veins, and are rendered in a light green color that blends with the background.



**Il restait encore des feuilles à ramasser
et des toits à réparer,
mais la communauté était forte.
Les gens s'aidaient, partageaient la
nourriture
et murmuraient des mots gentils.**

**Lani apprit que les tempêtes arrivent...
mais la bonté reste,
et le calme trouve toujours
le chemin du retour.**





**Chaque fois qu'elle se sentait inquiète,
elle se souvenait de ceci :**

**Respirer comme la mer,
demander de l'aide
et se sentir en sécurité
avec sa famille et sa communauté.**

Fin





