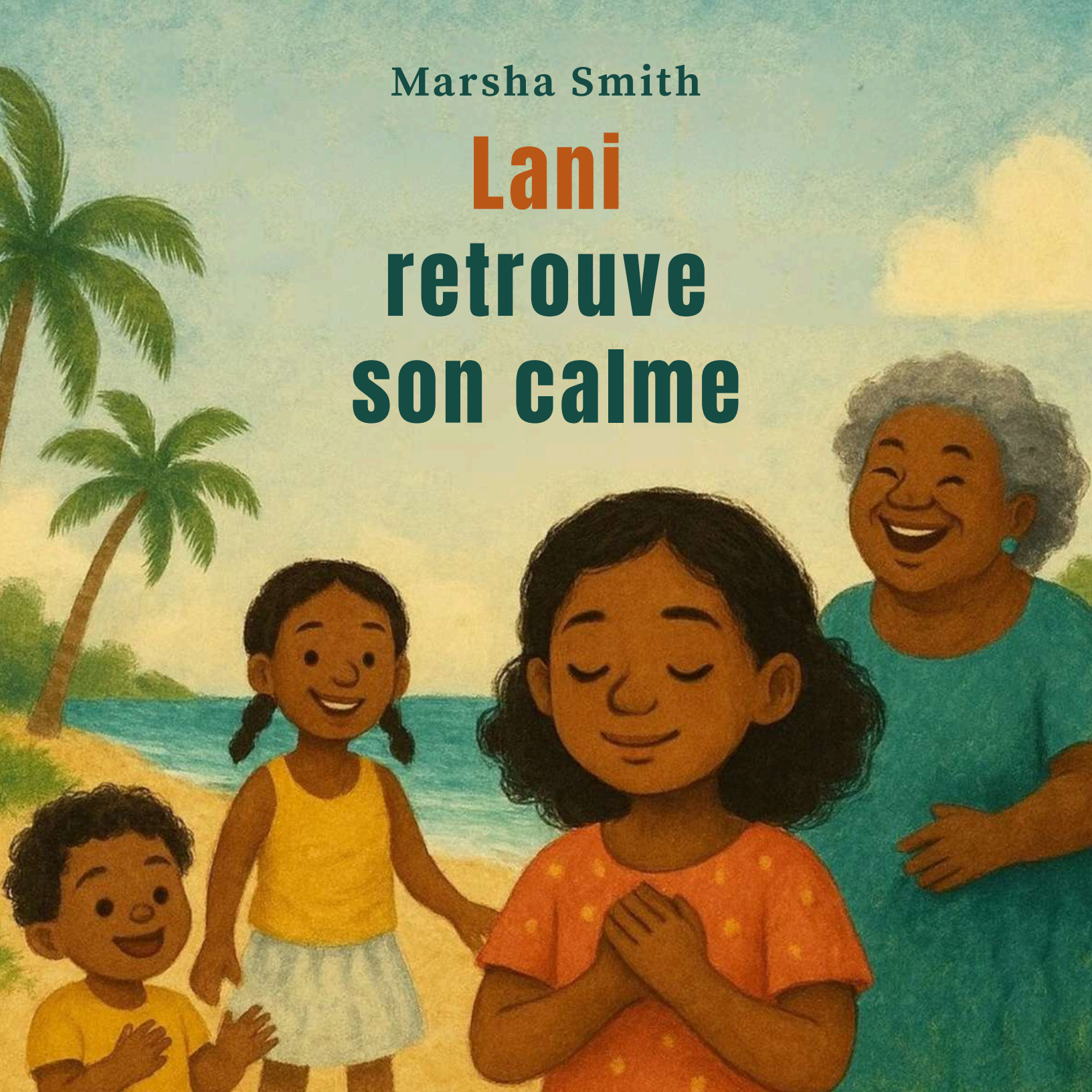
Marsha Smith

Lani retrouve son calme



Lani retrouve son calme

Écrit par
Dre Marsha Smith

Droits d'auteur © 2025 Dre Marsha Smith
Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche documentaire ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre), sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf pour 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 : 979-8-9940253-3-8
ISBN relié : 979-8-9940253-5-2
ISBN livre numérique : 979-8-953303-03-3
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 la Dre 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.

Marsha Smith, PsyD, LCSW
Fondatrice de Bahali Inc.

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 les douces quenettes 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 là, avec toi. »

Lani se souvint de ce que son enseignante
lui avait dit à l'école :
« Quand tes émotions deviennent trop
grandes, respire comme les vagues.
Inspire lentement... Expire lentement... »



Lani posa la 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.

Inspire lentement...
Expire lentement...

Son corps se détendit un peu.


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 prendre des nouvelles
de leurs voisins.



Lani sentait encore un nœud dans
son ventre.
Tout lui semblait étrange et nouveau.

« Papa, tu peux rester avec
moi ? » demanda-t-elle.

Papa s'agenouilla et passa son bras
autour d'elle.
« Bien sûr. C'était une grosse tempête.
Je suis là, avec toi. »



Peu à peu, la communauté se mit
à nettoyer.

Tante Marcia balayait l'allée.
Oncle Wayne aidait à réparer un toit.
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.
À chaque chose qu'elles déplaçaient, l'île
ressemblait un peu plus à leur maison.



En marchant vers la plage, Lani trouva quelque chose d'emmêlé dans un raisinier bord de mer. C'était son cerf-volant coloré en forme de poisson !

Elle pensait l'avoir perdu pour toujours.

Papa le libéra doucement et le lui rendit.

« Il est un peu plié, dit-il.
Tu crois qu'il peut encore voler ? »



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 éclata de rire.

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



Il restait encore des feuilles à ramasser et des toits à réparer. Les voisins s'entraidaient, partageaient de la nourriture et se disaient des mots gentils.

Les tempêtes arrivent... mais la bonté reste.

Le nœud dans le ventre de Lani se desserrait un peu.
Peu à peu, elle retrouvait son calme.



Désormais, chaque fois que ses émotions devenaient trop grandes, Lani se souvenait :

Je peux respirer comme les vagues.
Je peux demander à quelqu'un en qui j'ai confiance de rester avec moi.

Inspire lentement... Expire lentement...

Fin



Quand un puissant ouragan balaie l'île, la jeune Lani apprend que le calme peut revenir grâce à la famille, à l'amour et à des respirations lentes et douces.

Une chaleureuse histoire caribéenne sur le courage, le lien et la manière de retrouver son centre.



La Dre Marsha Smith est psychologue clinicienne, engagée à rendre le bien-être émotionnel chaleureux, ancré culturellement et accessible aux familles et aux communautés.

De 4 à 8 ans

Bahali
parce que chaque esprit mérite la paix