

Kathleen Côté (dir.)

Méli Mélo

Recueil collectif



Méli Mélo

Kathleen Côté (dir.)

Méli Mélo

Recueil collectif



BOUQUINBEC

Publication accompagnée

Révision linguistique: Emmanuelle Friant
Mise en page et couverture: Alejandro Natan

ISBN imprimé: 978-2-9818070-0-7

© KATHLEEN CÔTÉ, 2019

Tous droits de reproduction, d'adaptation ou de traduction réservés pour tous pays.

DÉDICACE

Touchant, sensible, époustouflant! Ces candides allégories sur le monde intérieur de la psyché des enfants et des adolescents, et peut-être de chacun d'entre nous, appellent à la réflexion. Un petit bijou à découvrir, pour les jeunes et les moins jeunes.



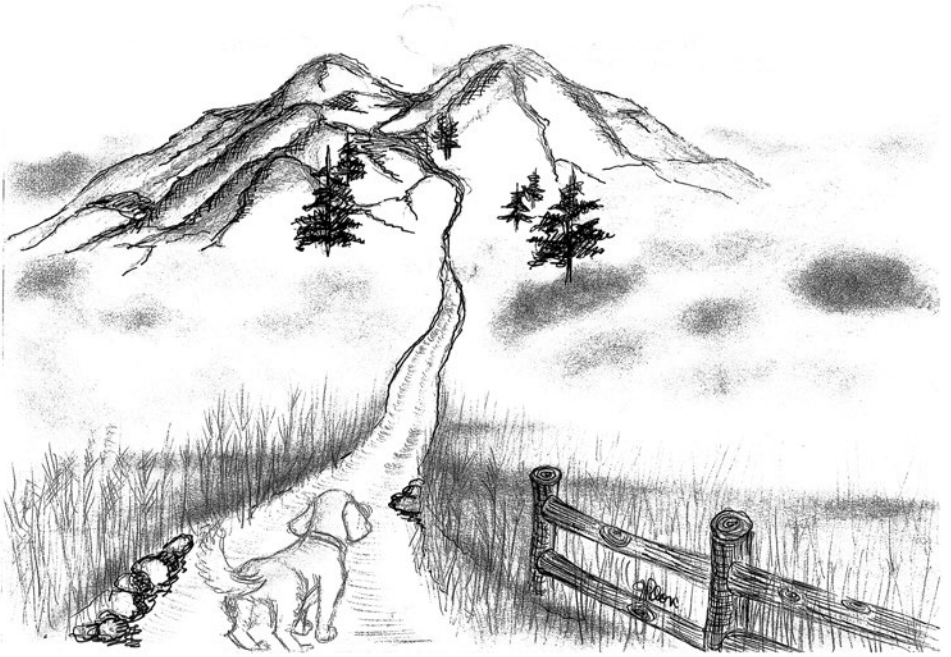
Johanne Renaud
Chef médical Clinique des troubles dépressifs
pour les jeunes
Psychiatre pour enfants et adolescents
Institut universitaire en santé mentale Douglas
Boursière Manuvie en santé mentale chez les
jeunes

UN ORAGE DANS LE CŒUR



Auteure: Léonie Motard

Bio: Léonie Motard, 7 ans, est en première année. En 2017-2018, elle fréquente l'école Noelani Elementary School, Honolulu, Hawai'i, États-Unis. Elle aime faire de la danse, de la musique et du dessin. Elle vit habituellement à Québec avec ses parents et son petit frère. Elle présente ici une histoire inspirée de son expérience hawaïenne. Elle dédie cette histoire à son petit frère ainsi qu'à ses amis et à sa famille du Québec, dont elle s'ennuie beaucoup.



Il était une fois un frère, nommé Cari, et une sœur, nommée Laura, 9 et 10 ans, qui, un jour, avec leur chien adoré, décidèrent d'aller dans la Montagne interdite par les villageois. Cette montagne sacrée se nommait la « Montagne qui dépassait les nuages ». Les enfants et Coquin, le chien, préparèrent leur sac : nourriture pour tout le monde, tente, sacs de couchage, lampes de poche...

Quand les enfants arrivèrent à la montagne, c'était déjà le soir. Ils attachèrent leur chien en laisse, se tinrent la main et se mirent à marcher. Ils entendirent plein de bruits extraordinaires, mais aussi effrayants. Ils marchèrent, marchèrent et marchèrent encore. Le temps passa.

Quand ils furent arrivés à la moitié du chemin, c'était déjà le jour et ils étaient très fatigués. Ils décidèrent de manger et de se reposer. Ils montèrent la tente, préparèrent la nourriture et leurs sacs de couchage, donnèrent un os au chien et s'endormirent en deux minutes.

Quand ils se réveillèrent, Coquin, le petit chien aux petites oreilles, n'était plus là.

MÉLI MÉLO

Cari dit à sa sœur: « Mais qu'est-ce qui s'est passé? »

Sa sœur lui répondit, inquiète : « Je pense que Coquin s'est réveillé et est allé enterrer son os, on va l'attendre un peu ».

Les enfants attendirent tout le jour, toute la nuit. Le lendemain matin, les enfants avaient réfléchi à la même solution. Ils prirent la lampe de poche et cherchèrent dans le brouillard pendant deux heures. En vain, car Coquin était de l'autre côté de la montagne à la poursuite de cochons sauvages.

Cari et Laura avaient beaucoup de peine. Chacun, seul de son côté, pleura en silence. C'était comme s'ils avaient un orage dans le cœur.

Ils avaient tellement de peine.

Voyant son petit frère dans un tel état, Laura prit Cari dans ses bras pour le consoler. Et, ensemble, ils pensèrent à écouter les sons venus de la montagne. Ils finirent par entendre un bruit venant de l'autre côté de la montagne. Et si c'était Coquin? Mystère...

Passant bravement à travers les racines des arbres gigantesques, les nuages, les rivières, les chutes d'eau et les grands eucalyptus, ils finirent par apercevoir deux petites oreilles bien poilues. Enfin! C'était Coquin!

UN ORAGE DANS LE CŒUR

Les enfants s'écrièrent en chœur: « Coquin, Coquin, enfin te voilà! Nous pensions t'avoir perdu pour toujours! Tu nous as tellement manqué! »

Tous ensemble, ils marchèrent jusqu'au sommet, admirèrent les étoiles et les *silverswords* et revinrent en gambadant.

FIN!

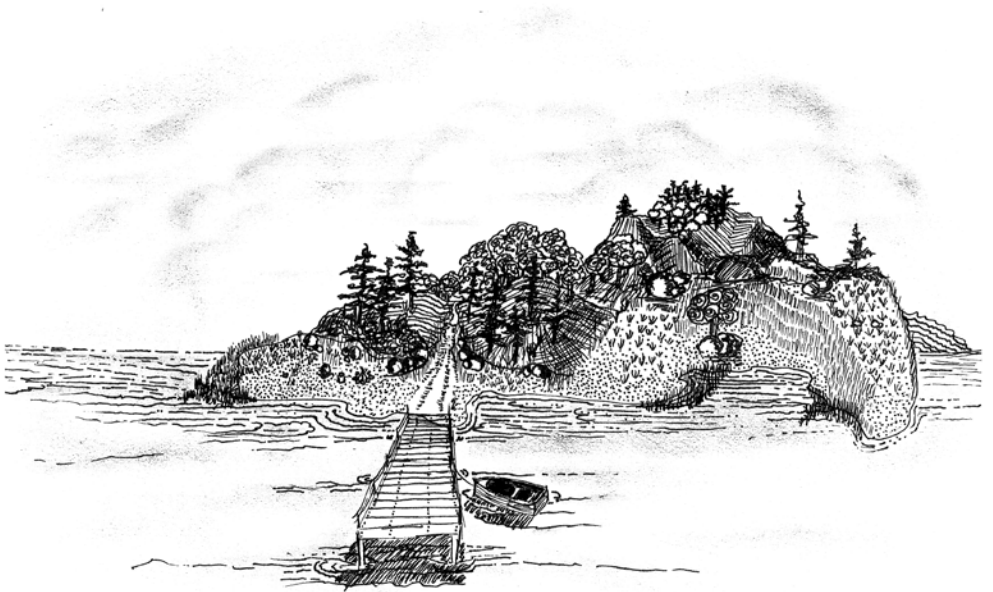
LE SOLEIL ET LE CHARDON DES CHAMPS

Auteure: Kathleen Côté

Bio: Kathleen est conseillère en santé et sécurité du travail. Elle s'assure que les travailleurs puissent revenir à la maison tous les jours en bonne santé physique et mentale. Elle est aussi mère de trois filles dont deux sont des athlètes et l'autre une jeune saxophoniste. Dynamique et pétillante, elle aime bien s'impliquer dans sa communauté pour aider.

Son défi: Faire de la prévention sur la santé mentale et briser les tabous.





John

Appartenant à une grande famille dont les fleurs sont d'une élégance déconcertante de simplicité, je commençais à germer. Si ma famille était munie d'épines souples et très courtes, pas moi. Ma tige, elle, était mince, presque sans ailes, et je n'avais pas de piquants à ma surface. La plupart des humains nous qualifient de mauvaises herbes et ne voient en nous que de la nuisance. Ils nous jugent par notre apparence et nos épines sans voir nos vertus. Nous ne valons rien pour eux, sauf pour quelques apothicaires qui nous utilisent pour traiter certaines maladies. Pourtant, nous avons tant de bienfaits à leur partager pour les protéger.

Puis, les humains ont développé plusieurs produits chimiques pour nous éliminer. D'ailleurs, les jardiniers les utilisent contre nous pour faire place aux autres fleurs. J'ai eu plus de chance que le reste de ma famille. Si j'ai survécu à cette menace, c'est parce que j'ai grandi au milieu d'une petite île rocheuse, éloignée de la rive de la grande ville. Avant ma naissance, le vent a disséminé un filament provenant de ma mère jusqu'à cet endroit. Malheureusement, un jour, au printemps, j'ai assisté, impuissante, à la disparition des miens lors d'un épandage massif de pesticides. Ces jardiniers préparaient les sols pour faire place à une magnifique roseraie. Ainsi, des

MÉLI MÉLO

milliers de rosiers venus d'Asie ont pris d'assaut plusieurs hectares de la rive. Les humains, eux, se sont laissé charmer par leurs couleurs et leurs parfums incomparables pendant que les chardons disparaissaient un après l'autre dans l'indifférence.

Bien que je fusse le dernier chardon dans la région, cette terre et le soleil me fournissaient tout ce dont j'avais besoin pour pousser et me déployer. Si le sol m'offrait les minéraux nécessaires, c'est la lumière du soleil que je trouvais douce et réconfortante. Plus les jours passaient, plus je me laissais bercer par ses rayons enveloppants. Un soleil ensorcelant et complice qui me faisait oublier qui j'étais réellement. Envoûtant à un point tel que je voulais maintenant lui appartenir, devenir la fleur de soleil. Puis, les jours passèrent. Ce soleil, confiant et intraitable, projetait ses rayons ardents comme pour dominer et ainsi démontrer sa toute-puissance sans égard à la nature. Il faisait dorénavant si chaud que les humains parlaient de canicule.

Puis, sans crier gare, une violente tempête souffla comme pour défier ce soleil devenu trop arrogant. Le soleil s'était caché rapidement derrière les nuages menaçants. Le ciel devint noir comme la nuit et les éclairs jaillirent. Le vent déchaîna les vagues qui s'affalèrent sur la rive. La pluie torrentielle s'abattit sur moi. J'ai essayé de rester souple pour ne pas casser sous l'effet des vents et de la pluie. J'avais peur de me déraciner et d'être

LE SOLEIL ET LE CHARDON DES CHAMPS

transportée au loin par le vent violent. Mais ma tige s'est déchirée, lacérée par les gouttes de pluie. De la belle fleur à tige sans épine, je me suis transformée en repoussant amas de tissu végétal. J'avais tant essayé de résister à la tempête. Quand le soleil réapparut, il brillait vigoureusement comme jamais. Il était tellement heureux d'avoir traversé et vaincu la tempête. De là-haut, il se moquait des ravages causés par la pluie. Après tout, c'est lui qui gouverne le ciel.

Au moment où je croyais que tout était terminé pour moi, j'aperçus une couturière à longue queue venir au loin. L'oiseau au plumage coloré se dirigea vers moi en chantant. C'était la femelle d'un couple qui cherchait un endroit pour faire son nid. En utilisant son bec pointu comme une aiguille, elle perfora de petits trous sur mes feuilles et ma tige. Ensuite, elle prit des fils de soie provenant de toiles d'araignées, des fibres végétales et de fins brins d'herbe. Enfin, elle joignit les bordures de mes feuilles entre elles ainsi que ma tige. D'amas végétal que j'étais devenue, la couturière à longue queue me rafistola. Après quelque temps, ma tige redevint solide et soyeuse, mes feuilles vigoureuses. Je me relevai et fleuris à nouveau. Au moment venu, tout comme ma mère, un de mes filaments se détacha, emporté par le vent sur une longue distance. Une fois embarqué, il n'est pas toujours facile de descendre au bon endroit et l'on peut se retrouver très loin de son point de départ. Pourtant, ce filament restera une partie de moi.

AUX GRANDS MAUX, LES GRANDS MOYENS



Auteure: Émilie Demers

Bio: Émilie Demers est enseignante au primaire. Débordante d'énergie et la tête remplie d'idées, elle a toujours de nouveaux projets. En 2012, elle décide de combiner sa passion pour l'enseignement et ses talents artistiques afin d'écrire et d'illustrer

des albums jeunesse.

Son défi : Celui de faire découvrir aux enfants, par le texte et les images, le plaisir de lire!



Quand Matteo s'est cogné le gros orteil
Sur la patte de son lit, à son réveil,
Toute la maisonnée est sortie de son sommeil.
« **OUILLE!** Je crois que mon orteil est cassé! »
Le grand frère a tout de suite transporté
Matteo jusqu'à la clinique du quartier.

Quand, en jouant au soccer, Jeanne a trébuché,
En voulant faire une passe à son coéquipier,
Vers l'entraîneur de son équipe elle s'est retournée :
« **AAAH!** Je pense que j'ai foulé ma cheville! »
Chez le médecin, il a alors emmené la jeune fille
Pour lui trouver une paire de béquilles.

Quand Sarah a perdu pied pendant la récré,
Son genou gauche était tout éraflé.
Ses amis l'ont guidée vers son enseignant :
« **AÏE!** Est-ce que je pourrais avoir un pansement...? »
Avant même qu'elle n'ait eu le temps de dire
« s'il vous plaît »,
Il avait déjà désinfecté sa plaie.

Quand Rafael s'est mis à avoir mal à l'estomac
Après avoir mangé un peu trop de chocolat,

MÉLI MÉLO

Il en a tout de suite parlé à son papa :
« **OH OH!** Je pense que je vais être malade! »
Ce dernier a pris soin de lui et lui a fait une accolade.
Le lendemain, il lui a préparé un bol de salade.

Quand Luca s'est trouvé pris de frissons,
Alors qu'il faisait ses devoirs à la maison,
Il s'est aussitôt dirigé vers sa maman :
« **OUF!** Je me sens très mal, et mon front est bouillant! »
Vite, elle est allée chercher un médicament
Qui l'a guéri presque instantanément.

Quand Charlie a ressenti une grande douleur à sa dent,
En croquant dans un céleri croustillant,
Elle a tout de suite avisé ses parents.
« **CROC!** Ma dent m'empêche de manger! »
Ils ont pris un rendez-vous chez le dentiste sans tarder.
Ce dernier a alors soigné la dent cariée.

Quand Samuel s'est mis à pleurer,
Car depuis plusieurs semaines, il se sentait triste et
abandonné,
Il s'est caché dans sa chambre, la tête sous l'oreiller.
« **SNIF!** Je ne veux pas en parler... »
Samuel était trop gêné, il avait peur de déranger.
Ou pire, il craignait de se faire rejeter.
Plusieurs jours encore, il resta malade,
Jusqu'à ce qu'il demande de l'aide à un camarade.

AUX GRANDS MAUX, LES GRANDS MOYENS

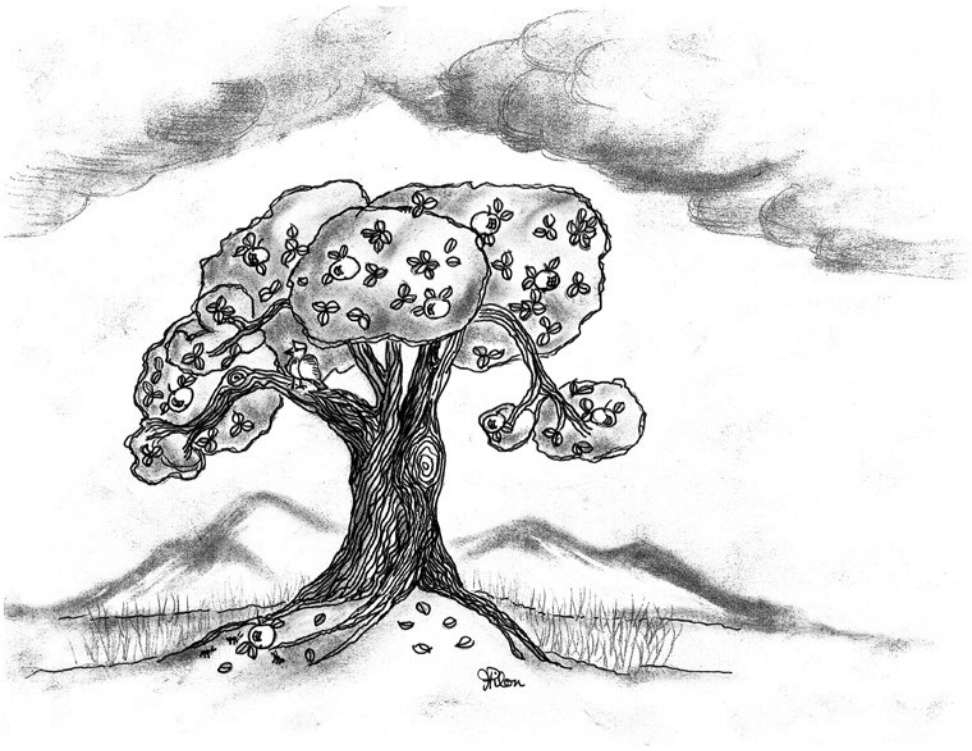
Pourtant, que tu t'appelles Charlie ou Samuel
Sarah, Jeanne, Luca ou Rafael...
Que ce soit ton estomac, ton genou ou ta dent,
Ton orteil ou tes sentiments qui te rendent souffrant...
Que tu te confies à un ami, un parent ou un professeur,
À un frère, une sœur ou un entraîneur...
Il faut que tu demandes de l'aide courageusement,
Car c'est ce qui t'aidera à guérir assurément.

UN POMMIER, UN OISEAU ET UNE FOURMI...

Auteure : Jeanne Pilon

Bio : Mère d'une adolescente de 17, presque 18 ans, je travaille dans un laboratoire de verres optiques et j'étudie pour devenir secrétaire médicale. Dans mes temps libres, je suis artiste, dessinatrice et peintre. J'enseigne la peinture et le dessin classiques. Plusieurs membres de ma famille et moi-même avons été touchés par différentes problématiques en santé mentale. Ce projet présente donc pour moi un intérêt marqué et je suis fière de pouvoir y apporter ma contribution.





Dans un champ, un jour d'automne, il y avait un pommier solitaire. Ses branches étaient lourdes, car elles étaient chargées de pommes. C'était un jour de grand vent et, secoués, ses fruits tombaient au sol. Or, il y avait tout en bas à ses pieds, et tout près de ses premières racines, un nid de fourmis. L'une d'entre elles essayait désespérément de transporter une pomme. Elle avait beau pousser, tirer, rien n'y faisait. La pomme ne bougeait pas du tout. La fourmi continuait toujours, pourtant. Elle ne réalisait pas que le fruit était beaucoup trop gros pour être porté par une simple bestiole. Elle s'acharnait sans cesse et, un jour, elle cessa net de travailler. Le pommier, qui pouvait l'entendre pleurer d'épuisement, lui chuchota à l'oreille :

— Ma belle... Pourquoi pleures-tu?

— Parce que je n'y arriverai jamais..., lui répondit la fourmi. Ce fruit pourrait nourrir mon nid durant plusieurs jours cet hiver. Mais je ne sais pas quoi faire. La pomme refuse de bouger.

Un oiseau qui faisait sa toilette dans les branches du pommier entendit la conversation. Il s'arrêta net.

MÉLI MÉLO

— D'ici, dit l'oiseau, je peux voir ta colonie... Ils sont tous occupés à rentrer les graines d'herbes qui sont mûres. Pourquoi ne fais-tu pas comme eux au lieu de t'épuiser de la sorte?

— Parce que la pomme nourrirait toute ma colonie pendant plusieurs jours durant l'hiver et son sucre nous garderait au chaud! répondit la fourmi. Je sais que j'ai trouvé un trésor et je suis désespérée parce que je ne peux pas le transporter!

La fourmi s'obstinait tant et tant qu'elle ne parvenait pas à trouver de solution. Pour elle, c'était un échec difficile. Aussi, elle continuait à pleurer. L'arbre, qui avait de l'expérience, comprenait très bien la situation. Il dit à l'oiseau :

— Si tu aides la fourmi, je vais te dire un secret.

Il chuchota dans l'oreille de l'oiseau, qui aussitôt descendit au sol et se rapprocha de la fourmi. Il fut tenté de la manger, mais il se rappela le secret et la promesse de l'arbre... Faisant preuve de retenue, il fit grimper la fourmi sur son dos et remonta sur la branche comme le pommier le lui avait demandé, pour que d'en haut elle puisse voir plus facilement l'ensemble de la situation.

— Regarde, dit le vieux pommier à la fourmi. Même si tu réussis à transporter la pomme, elle ne rentrera pas

UN POMMIER, UN OISEAU ET UNE FOURMI...

dans le nid de ta colonie. L'entrée du nid est bien trop petite.

La fourmi, d'en haut, pouvait voir l'ampleur du problème. Elle cessa net de pleurer et dit à l'oiseau :

— Mais que faire alors? Ce fruit sent si bon, il a l'air si délicieux! Et j'en vois d'autres en bas, il y a beaucoup de pommes!

— Je sais quoi faire, lui dit l'oiseau... Je vais t'aider si toi aussi tu m'aides en retour.

Le vieux pommier sourit. La fourmi qui, de toute façon n'avait plus rien à perdre et franchement tout à gagner, écouta la proposition.

— Je vais becqueter la pomme pour en percer la chair, dit l'oiseau. De cette façon, tu pourras prendre un petit morceau avec une goutte de son jus et aller montrer à ta colonie quel délicieux fruit tu as trouvé! Et, j'en suis certain, les autres viendront t'aider. Mais en échange, tu me laisses manger un peu de pomme et tu me laisses les pépins car les graines sont ce que je préfère... Sauf trois pépins qui seront un cadeau pour ta reine.

La courageuse fourmi accepta. Dès que l'oiseau perça la pelure, une chair blanche et juteuse apparut. La jeune

MÉLI MÉLO

fourmi en prit un petit morceau et le transporta jusqu'à la colonie.

— Oh! Quel trésor! s'exclama la reine, qui envoya aussitôt tout un bataillon pour aider la jeune fourmi à aller chercher le butin.

Le travail dura plusieurs jours. L'oiseau avait becqueté les pommes à plusieurs endroits pour aider les fourmis et, ce faisant, il avait si bien mangé qu'il était repu. Aussi, il fit son nid dans les branches du vieux pommier tout en regardant la besogne qui se déroulait sous ses yeux et en attendant que les graines de pommes soient disponibles... C'était un véritable chantier! Les fourmis se relayaient pour découper le butin en morceaux plus petits. Il y avait des centaines de fourmis qui, toutes ensemble, transportaient les morceaux. Ce qui facilitait beaucoup la tâche, car les petits morceaux étaient bien moins lourds et pouvaient finalement entrer dans le nid! La fourmi était si contente et si fière! Et la colonie si heureuse que, toutes, elles laissèrent les pépins de pommes à l'oiseau. La besogne achevée, la fourmi curieuse demanda à l'oiseau, qui avait fait son nid pour l'hiver dans le pommier :

— Mais pourquoi laisser trois pépins pour la reine?

L'oiseau sourit à la fourmi.

— Ça, c'est un secret entre l'arbre et moi.

UN POMMIER, UN OISEAU ET UNE FOURMI...

L'arbre s'était endormi et, dehors, la première neige tombait sur-le-champ. La fourmi retourna dans le nid avec les autres membres de la colonie pour se mettre à l'abri. Tout au chaud dans son nid, l'oiseau se mit à penser au secret que le vieux pommier lui avait chuchoté à l'oreille. L'arbre se sentait si seul... Il avait promis à l'oiseau que s'il faisait son nid dans ses branches, il ne manquerait plus jamais de fruits. Mais la meilleure partie, c'est que les trois pépins, qui avaient été transportés sous la terre dans le nid des fourmis, allaient germer au printemps et quand le pommier se réveillerait au printemps, il aurait trois nouveaux amis!

Quand on a des problèmes, en parlant avec quelqu'un de plus expérimenté, on peut regarder la situation d'un autre point de vue. En écoutant, on peut trouver des solutions auxquelles on n'avait pas pensé, comme découper un gros problème en plus petits morceaux, en plus petites étapes. Et surtout, quand nous nous débattons avec un problème qui nous semble insoluble et trop lourd, quand nous avons l'impression que rien ne bouge, il faut se souvenir que nous ne sommes pas seuls. Nous pouvons demander de l'aide, comme le pommier l'a fait en chuchotant à l'oreille de l'oiseau...

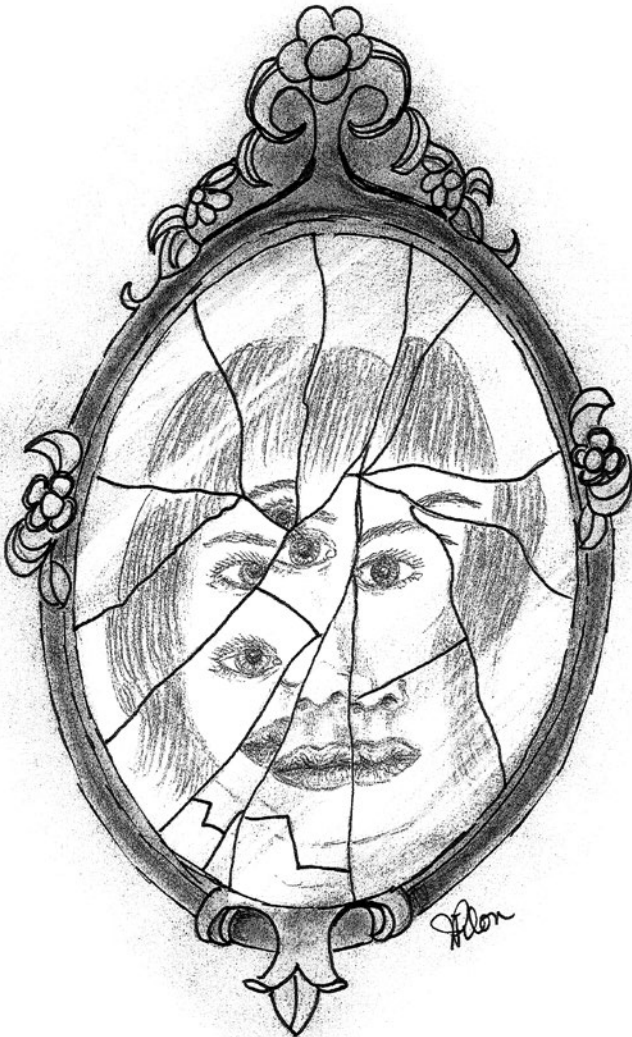
MON CŒUR ET MON CERVEAU

Auteure : Coralie
Bouchard-Côté

Bio : Coralie fréquente l'école primaire. Elle est très énergique, mais apprécie également beaucoup la lecture. Elle excelle dans les arts comme le théâtre, la musique et le chant.



Son défi : Prendre conscience de ses forces et développer sa confiance en soi et dans les autres.



TÉMOIGNAGE DE CORALIE : MON CŒUR ET MON CERVEAU

Quand je me levai le matin, je posai ma main sur mon cœur et je le sentis battre tranquillement dans ma poitrine. C'est étrange. C'est comme s'il cherchait à me parler alors que mon cerveau, lui, ne voulait pas l'entendre.

Quand j'arrivai à l'école, j'eus l'impression que j'allais passer une belle journée. J'étais si heureuse d'être comme les autres élèves de la classe et que tout se passe bien dans mon corps. Mon cœur continuait de battre tranquillement, je restais assise à ma place et j'étais calme.

Puis, mon petit cœur s'est mis à me parler de plus en plus fort. Et c'est là que mon cerveau m'a envoyé un signal comme s'il me disait, lui, qu'il avait compris ce qui se passait. Mon cerveau me disait que tout irait mal et de ne pas écouter mon cœur. C'est là que je me suis mise à écouter mon cerveau, car il doit avoir plus raison que mon cœur. Après tout, les grands nous disent souvent qu'il faut écouter sa tête, pas son cœur.

MÉLI MÉLO

Le message de mon cerveau a pourtant porté fruit avec le temps. Je me suis sentie devenir une autre personne. Cet autre moi est pourtant ce que je ne suis pas. Je sais que ce n'est pas moi car cet autre moi a sans cesse peur. Je ressentais de la tristesse et je ne savais pas si j'avais un problème. J'en devenais moi-même incertaine avec mes émotions qui se promenaient dans mon corps comme des montagnes russes. J'essayais de les contrôler, mais je n'y arrivais plus. Mon cœur disait que tout allait bien et pourtant mes émotions étaient de plus en plus agressives. Et ma vie est devenue de plus en plus compliquée. Je me chicanais souvent avec mes parents et avec mes sœurs. Je ne voulais pas m'occuper de mon chien. Je ne voulais pas faire mes devoirs ni ma chambre. Je ne voulais que regarder la télévision et manger des bonbons même si mes parents disaient non. Je me cachais pour manger mes bonbons. Même à l'école, je me chicanais avec les amis qui ne voulaient plus jouer avec moi.

J'ai parlé avec ma maman de ma peine et que plusieurs amis ne voulaient plus jouer avec moi. J'ai aussi parlé avec mon professeur. Mon professeur et mes parents ont pris un rendez-vous avec moi et m'ont posé des tas de questions. Ils ont aussi parlé ensemble de mon comportement à l'école, de mes conflits avec mes amis. Ensuite, je suis allée voir mon médecin, une fille. Elle est plutôt gentille. J'avais peur de lui parler, parce que j'avais peur qu'elle me dise que j'ai un mauvais cerveau. Mon médecin m'a ensuite envoyée voir une psychologue qui connaît

TÉMOIGNAGE DE CORALIE : MON CŒUR ET MON CERVEAU

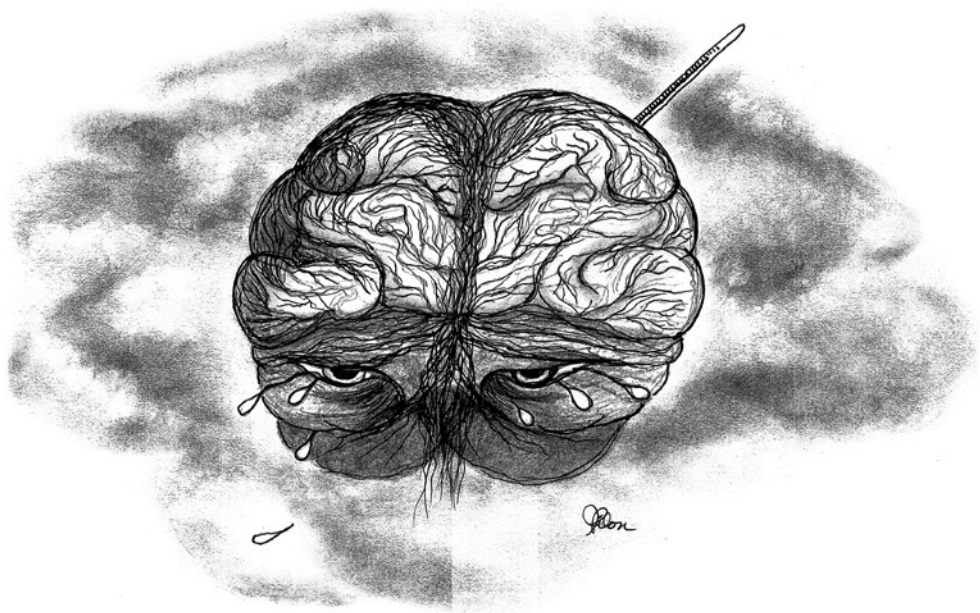
mon école. Au début, j'avais aussi peur d'elle. J'avais peur qu'elle me donne des pilules et qu'elle me dise que je ne suis pas une bonne personne. Mes amis me disaient à la récré que les psychologues donnent des pilules aux enfants tannants. Puis, elle m'a fait faire des jeux, rigolos, bizarres, mais tout le temps différents. Après quelques rencontres avec elle, mon cerveau était plus joyeux. Des fois, je suis encore triste et j'ai encore peur, mais j'ai fait des efforts. Je fais maintenant des exercices pour mieux me contrôler. Je ne prends pas non plus de pilules. Elle m'a montré à mieux respirer et à faire des choses que j'aime faire comme de la musique. Finalement, j'ai moins honte aujourd'hui d'aller voir un psychologue et je sais que d'autres enfants ont eu la même chose que moi.

LÉO ET LÉA DÉCOUVRENT CE NOUVEAU MONDE!



Auteur : Yves Davignon

Bio : Yves aurait tant rêvé d'être journaliste sportif et écrivain tout au long de sa vie, mais ses humbles vœux l'ont méconduit vers la quotidienneté de tous les jours. Père d'une seule fille issue des ressources humaines, mais heureux avec ses femmes, un accident médical maudit l'a fait saumurer durant quelques « longues années » avant d'être ragaillardi et entraîné à nouveau avec les mots et la création littéraire. Impair et polaire, féministe et en couple, Yves cherche son nirvana dans la fiction, le rock, le jardinage et Véloman, son héros masqué !



Un petit garçon, Léo, pas plus haut que quatre pommes et blondinet de sa chevelure, et sa petite amie, Léa, une jolie bouclée rousse et rêveuse, forment un bel univers. Tout tourne autour d'eux à cet âge. Sans trop le savoir, ils s'interrogent l'un et l'autre sur leur raison de vivre et dessinent, souvent pour appuyer leurs dires que le plus grand désir sera celui qu'on dessinera bientôt. Leur histoire commence comme toutes les autres...

Léo détient tous les pouvoirs de son imaginaire bien qu'il n'ait que 10 ans. Il en sait des choses. Et il menace de les dire avec amitié à son amie, pour démontrer qu'il est nécessaire de dire qu'il est le plus fort. Il lui arrive souvent de prendre un temps fou pour dessiner la plus belle des images... Mais, comme il le mentionne souvent à sa jeune Valentine, ce sont les mots qui l'emballent le plus. Et de les porter en avant, dans sa tête, de les voir dans une infinité de pensées, et croire qu'avec Léa ils souriront à la vie et n'auront plus d'ennuis à partir de ce moment précis. Au mieux, ces images avançaient dans sa mémoire au profit de l'avancement du plus grand dessin rêvé! Et ces pensées, se dit-il, s'écrivaient dans le livre irréel de ses rêves, comme si sa tablette réussissait bien souvent à réaliser un miracle...

MÉLI MÉLO

Faut le reconnaître, Léo s’imagine sans le dire aux autres que le soleil, l’eau, l’air et la terre, mais jamais le feu, sont les plus grands et beaux éléments qu’il aime tant dessiner. Son amie aussi pense la même chose. Pour l’autre élément, il en parle peu, n’en voit que du feu! S’il anticipe et prétend dessiner tant dans ces rêves toutes les maisons de sa rue, elles seraient accompagnées de tout ce qu’il admire de sa jeunesse, à commencer par les plus proches de ses amis et voisins... Par exemple, dans sa cour arrière – un chêne, des cèdres, un jardin, le soleil qui brille de tous ses feux et quelques nuages qui s’agitent jusqu’à la fin du jour. C’est un constat imagé, vous l’avez remarqué, ça fait partie des obligations visibles des alentours et rien n’y cède et tout s’y crée...

Soudainement, Léo se saisit d’un brin d’inconfort – même dans sa cour à lui – que son amie ne comprenait pas sur le coup. Tout dans un même geste, tel un nuage malheureux qui modifie son existence de neurones noirs. Quelque chose qui l’empêche de penser à autre chose. Une grande nervosité! Une vérité évidente! Une anxiété froide dans les genoux. Mais aussi une immense chaleur autour du cou. Comme s’il allait perdre son sang-froid ou son souffle : jamais il n’avait ressenti pareil malheur. Plus vite qu’il n’en faut pour éclabousser cette pâleur nuageuse, plus vite il pensa à autre chose...



LÉO ET LÉA DÉCOUVRENT CE NOUVEAU MONDE!

Allons donc, revenir sur ses pieds était la chose à faire – Léo s'est souvenu que « pareil trou de mémoire » l'avait déjà obsédé – et le jeune héros ramena dans son esprit ce qu'il voulait dire à son amie pour ne pas perdre le fil du sujet. « Il y a aussi l'eau, beaucoup d'eau. Tant d'eau qu'il en faut autant pour nourrir tous les oiseaux. » Léo venait d'oublier de dire : il « aime tellement ces volatiles ailés » qu'il lui arrive d'en discuter sans trop discourir avec Léa, dans la cuisine, quand ses parents ne font plus partie de son organisation familiale. En disant cela à Léa, Léo pense aux oiseaux qu'il a enregistrés sur sa tablette d'ordinateur... sous la mention Oiseaux du Québec.

« L'autre jour, j'imaginai des centaines d'oiseaux plus gros que mes poings, qui s'envolaient vers l'horizon », dit-il en regardant fièrement son amie.

« Il devait y en avoir des milliers pour que tu me le dises comme ça », dit-elle.

« Si je pense comme toi, je vais croire qu'il devait faire tellement noir pour que tu parles d'autant d'oiseaux », répondit-elle, en prenant soin de ne pas rire de son ami.

« Si tu penses qu'il y a tant d'oiseaux, continue-t-elle, ça devait être le soir. Pour qu'il y en ait autant. Et moi, j'aime mieux les oiseaux quand ils sont seuls ou qu'ils volent juste par petits groupes. Qu'ils ne sont pas tous

MÉLI MÉLO

emmêlés l'un avec l'autre! Ou qu'il fait encore clair dans le ciel. »

Léo s'arrêta une seconde. Il devait avoir lui-même la berlue. Penser tout d'un coup que ça soit « noir d'oiseaux » le déranga de ses habitudes. « Tu vois, quand les gens pensent de cette façon, surtout des autres, il doit y avoir un problème de chimie dans leur cerveau. C'est justement pour ça que j'aime mieux les quatre ou cinq vrais éléments de la nature, qui forment la vie. Sauf le damné feu, lui, qui exprime plus la maladie mentale. Ou ce sur quoi je me suis enfargé tantôt. Tu sais, je pense bien souvent à l'amour des uns, à l'amitié des autres aussi. Mais jamais à la guerre. Ni au noir. Lui, il me fait tellement peur ! »



« Aujourd'hui, il y a la guerre dans mon cerveau et mon corps, dit Léo à Léa, ne se doutant pas qu'il allait émettre une phrase qui n'était pas de ce monde. Il y a comme un décalage dans mes pensées et je ne sais plus qui croire. »

« Ne t'en fais pas, dit Léa sans lever les yeux du dessin qu'elle accomplissait. Ça m'arrive aussi. L'autre jour, j'ai entendu qu'il y avait beaucoup d'enfants qui ont des ennuis avec ce qu'ils pensent. La maîtresse m'a dit qu'un enfant sur quatre est stressé. Des ennuis d'eurotransmetteurs! Ce n'est pas une question de sous,

LÉO ET LÉA DÉCOUVRENT CE NOUVEAU MONDE!

accéléra-t-elle, parce que j'imagine qu'ils doivent être ailleurs et que je ne les vois pas... »

« Je pensais être le seul à croire cela, ajouta Léo en guise de gentillesse pour son amie. Ça me dérange quand les parents regardent leur télé et disent que les enfants ne sont pas tous corrects dans leur tête. »

Ainsi, Léo songea que son amie aimait plus les histoires qui ne mettaient pas les autres personnes et amis de côté. Comme un éclair de génie ou un élan amoureux, il ne pouvait plus douter d'elle. Étant donné qu'il n'y avait qu'elle et lui dans ses rêves...



La pièce ressemblait à un joli théâtre tant les décorations étaient nombreuses et que les longs rideaux montraient ce que tout le monde disait, la joie. L'heure était ample de bonheur. Ce n'était pas le lot de Léo, paraît-il. L'activité scolaire du vendredi était toute nouvelle dans son calendrier. Et il avait bien remarqué que la maîtresse l'avait mentionné, la veille, à tout le monde. Mais cette image était passée tout droit dans son cerveau ; on aurait dit que celui-ci battait de l'aile, n'était pas dans un meilleur jour, allait repartir en guerre. Une autre fois! Mais il fallait ne pas «prévenir» Léa.

MÉLI MÉLO

« La tête me tourne... j'ai les sens tout à l'envers, prévenait Léo à qui voulait l'entendre. Aidez-moi, quelqu'un, je veux me sortir de ça, je n'en veux plus, ça fait trop longtemps que ça dure. Appelez la maîtresse, le docteur, il faut que ça s'arrête. Y a trop de monde ici, partez. Partez, je ne veux pas vous voir dans ce temps-là. Appelez ma mère, faites vite, j'ai la tête qui me déconstruit. Où est Léa? Où est mon amie...? »

« Je vais être trop nerveux encore, appelez Léa, elle est juste bien comme ça », fondit-il en hochant de la tête parce qu'il s'était trompé.

Il ne fallait pas crier au meurtre, Léa avait déjà reconnu son ami qui « virait du tsour », il fallait simplement le laisser s'allonger et se calmer...

« Léo, qu'est-ce que t'as, ça n'va pas, là. Tu es avec moi, dans le gymnase, dans la grande salle où il y a souvent des pièces de théâtre. Je suis avec toi! » dit Léa en s'approchant tout près de Léo et en lui prenant la main...

« Ça va là! Où es-tu, Léo? »

« Je suis avec toi. J'ai encore eu un énervement, j'veux dire une crise de panique. »

« Tout est OK, Léo, je suis avec toi et la maîtresse est ici. Les autres sont à l'extérieur de la salle de théâtre et ne

LÉO ET LÉA DÉCOUVRENT CE NOUVEAU MONDE!

vont pas te déranger. Oui, tu as eu une crise de panique, mais je sais comment c'est arrivé, Léo. Peut-être que tu n'avais pas mangé autant qu'à l'accoutumée. Tu sais, je t'avais dit que lorsque tu te retrouves dans une situation semblable, il faut que tu t'arrêtes et que tu respires lentement et aisément. C'est ça que ma mère m'a dit. Tu sais comment on appelle ça : c'est de la méditation. Ça enlève l'énerverment. Ce n'est pas enseigné à l'école et c'est facile de faire en sorte que ça ne t'arrive plus. Je vais t'apprendre à méditer... »

« Dieu du ciel, tu vas pouvoir m'aider, Léa ? »

« Facilement, Léo. On va d'abord en parler à la technicienne en services sociaux, et après à la psychologue et, tu vas voir, tu vas t'en sortir plus vite qu'en criant... oiseau. Moi qui pensais que le théâtre t'apprendrait à comprendre ce que font les oiseaux quand ils parlent tous ensemble. Mais tu vas saisir que certains d'entre eux ne veulent pas se faire déranger quand ils veulent s'arrêter pour penser... »



La maîtresse connaissait un docteur qui s'occupait des jeunes de l'âge de Léo et Léa et détenait une certaine aisance avec les ados qui sont souvent soumis à l'anxiété ou aux problèmes de grande nervosité.

MÉLI MÉLO

« Bonjour Docteur, moi je m'appelle Léo et mon amie Léa. Elle me dit que vous êtes très gentil avec les jeunes qui veulent apprendre à méditer... »

« Bonjour, je m'appelle Liam, mais tu peux m'appeler petit Méditeur pour les amis de ton âge. Je vais t'aider à prendre une certaine partie de tes forces pour les mettre au service de ton cerveau, celui qui pense à tout pour toi. Ensemble, nous allons méditer ou, si tu veux, prendre le temps de penser à bien respirer pour mieux penser. À ce que tu pourrais appeler le vide. C'est difficile de parler de vide, c'est comme si tu t'arrêtes de songer à tout ce que tu penses pour te reposer les neurones, pour que tes journées se passent mieux. »

« Je suis content de faire votre connaissance, M. Liam. Est-ce que nous aurons une séance de méditation bientôt? »

« Pas cette fois, mon jeune ami, nous allons prendre en note tout ce que nous devons savoir, toi et moi, pour le moment, et la prochaine fois, nous méditerons ensemble. Mais si tu veux savoir ce que nous allons faire tout de suite, il faudrait juste que tu te concentres cette fois-ci à fermer les yeux et à chasser ou enlever les pensées, les bonnes ou les mauvaises pensées, de ton esprit. Ça se peut que ça soit difficile à faire pour l'instant. Il faut que tu te concentres sur le vide. »

LÉO ET LÉA DÉCOUVRENT CE NOUVEAU MONDE!



Il ne s'était pas passé plus d'une courte saison avant que Léo et Léa aient remis au calendrier le jeu de redessiner à qui mieux mieux dans leur nouvel emplacement de création. Le coloriage, le théâtre, la vue des oiseaux le long du fleuve et même les nouvelles fêtes entre amis avaient agrémenté leur environnement. Léo et Léa avaient acquis cette nouvelle force intérieure de l'esprit, difficile à qualifier sans y avoir pensé sérieusement. Et sans qu'ils aient eu un appel ou un signal de l'un ou l'autre.

Mais ils avaient gardé pour eux ce certain secret, ils n'avaient pas songé à le dire à l'un ou l'autre de leurs amis, ne serait-ce que parce que... ceux-ci n'en avaient pas besoin. Juste pour ce moment, Léo et Léa grandirent avec ce nouvel ami, petit Méditeur. Mais ils savaient qu'un jour ils en reparleraient, mais pas ce moment.

Ils avaient pensé que cet instant serait leur seul moment présent pour longtemps.

NIVEAU SPÉCIAL

Auteur : Émilie Morin

Bio : Émilie Morin est éducatrice en milieu scolaire, mère et passionnée des mots. Ancienne étudiante en Arts et lettres, elle a longtemps hésité à partager ses écrits mais ose maintenant ouvrir son calepin au grand public et espère ainsi faire voyager ses lecteurs.





Julien lança sa manette de jeux vidéo sur le sol en soupirant de colère. Ça faisait une heure maintenant qu'il essayait de terminer son niveau, sans succès. La frustration et l'impatience le gagnaient, comme chaque fois que quelque chose le contrariait.

Julien avait 12 ans et adorait les jeux vidéo. Il avait par contre beaucoup de difficulté à gérer ses émotions, particulièrement sa frustration. Quand il se mettait en colère, comme dans le cas présent, il commettait des erreurs. Et plus il faisait d'erreurs, plus il se fâchait.

Malgré tout, il s'empara à nouveau de la manette et recommença à jouer.

Son personnage, un petit bonhomme habillé de vert et portant dans son dos une longue épée, parcourait une forêt qui grouillait de monstres et de pièges. Il combattait sans relâche tout en progressant sur un long sentier.

Soudain, un énorme minotaure apparut et lui barra le chemin. Il maniait une gigantesque hache noire et portait une solide armure de cuir tout aussi noire.

MÉLI MÉLO

Julien attaqua sans hésiter. S'ensuivit un combat qui dura de longues minutes. Julien avait beau utiliser toutes ses techniques, il devint évident qu'il allait à nouveau perdre.

Poussant un cri de rage, il lança violemment sa manette, qui frappa sa console de jeux. Celle-ci se fissa dans un bruit de craquement et l'écran de la télévision se figea sur la dernière image apparue, soit celle du minotaure brandissant sa hache en signe de victoire.

— Oh non! lâcha Julien, réalisant ce qu'il venait de faire.

Il s'approcha en vitesse pour constater les dégâts. C'est alors qu'il remarqua que l'image sur l'écran avait changé. Un nouveau paysage, où l'on pouvait apercevoir un immense labyrinthe, était surmonté du titre *Niveau spécial*.

— Niveau spécial? se demanda Julien, intrigué. Je n'en ai jamais entendu parler...

Curieux, il prit sa manette et appuya sur une touche au hasard. Il ressentit alors une puissante décharge électrique. Avant même qu'il puisse réagir, les ténèbres l'engloutirent et il perdit conscience.

NIVEAU SPÉCIAL

Lorsqu'il ouvrit les yeux, Julien ne comprit pas tout de suite ce qu'il faisait couché sur le sol. Une douleur au bout des doigts lui rappela alors les derniers événements. Affolé, il se leva et réalisa avec horreur qu'il ne se trouvait plus dans le salon de ses parents.

Julien tourna sur lui-même, observant les lieux avec des yeux ronds. De hauts murs en pierres grises se dressaient tout autour de lui, surplombés par un ciel bleu. Le sol était fait de pierres plates où de petites touffes d'herbes pointaient entre les roches.

À sa gauche, Julien remarqua une embouchure qui ressemblait à un long tunnel à ciel ouvert. Un autre identique se trouvait à sa droite.

Le mur face à lui portait une inscription en grosses lettres, gravée en rouge dans la pierre.

Tu vas devoir te maîtriser

Si tu veux traverser

Pour pouvoir t'en sortir

Tu vas devoir réfléchir

MÉLI MÉLO

Julien ne comprenait rien. Peut-être s'était-il cogné la tête en tombant, chez lui, lorsque la manette de jeu lui avait envoyé une décharge électrique...

Soudain, une idée absurde et terrifiante lui vint en tête. Le niveau spécial qui était apparu sur l'écran de télévision dévoilait un grand labyrinthe. Un grand labyrinthe de pierres grises.

Julien leva les yeux vers les murs et sentit son estomac se nouer. Se pouvait-il qu'il se retrouve prisonnier de ce labyrinthe?

— C'est impossible, se dit-il à lui-même.

Pourtant, un étrange pressentiment lui disait qu'il avait raison.

— Allô? cria-t-il, de plus en plus inquiet. Est-ce que quelqu'un m'entend?

Après de longues minutes à attendre, Julien décida qu'il devait faire quelque chose. L'angoisse lui tordait le ventre mais, s'il avait raison et qu'il était bel et bien pris dans un labyrinthe, il devait tenter de trouver la sortie.

Impossible d'escalader les murs qui étaient trop lisses et trop hauts. Il ne lui restait donc qu'une seule solution. Mais devait-il prendre le couloir de droite ou de gauche?

NIVEAU SPÉCIAL

Décidant finalement que ça n'avait pas d'importance, il emprunta celui de gauche.

Julien marcha très longtemps dans le labyrinthe, découragé. Il avait mal aux pieds, était fatigué et commençait sérieusement à s'impatienter.

C'est alors qu'il eut la surprise de tomber sur une petite salle ronde, où plusieurs portes l'attendaient. Il en compta huit et elles étaient toutes du même rouge écarlate.

Julien regarda autour de lui mais rien ne lui indiquait quelle porte était la bonne. Et s'il empruntait la mauvaise et tombait sur un piège? C'est ce qui arrivait habituellement dans les jeux vidéo et il n'avait pas du tout envie de savoir s'il avait droit à plusieurs vies, comme le héros de son jeu.

Son accablement se changea alors en colère. Pourquoi lui faisait-on vivre ça? Il ne le méritait pas. Est-ce qu'on attendait de lui qu'il réussisse ou voulait-on le voir échouer?

Avec mauvaise humeur, il s'approcha d'une porte au hasard. Il colla son oreille sur le bois rouge et écouta. Aucun bruit ne lui parvenait. C'était bon signe, non?

MÉLI MÉLO

Julien attrapa la poignée et tourna. Il ouvrit légèrement la porte et regarda par l'ouverture pour tenter de voir ce qui l'attendait de l'autre côté. Quelle ne fut pas sa surprise d'apercevoir une autre pièce ronde, identique à celle où il se trouvait, avec les mêmes huit portes.

Julien pénétra dans cette nouvelle pièce et examina les lieux. Il avait vu juste : c'était exactement la même salle que celle qu'il venait de quitter. Et, encore une fois, aucun indice pour l'aider.

Bouillonnant de colère, il marcha rapidement jusqu'à la première porte et l'ouvrit d'un coup.

— Mais ce n'est pas vrai ! cria Julien, furieux.

La même pièce, les mêmes huit portes rouges.

Julien avança rapidement et ouvrit une nouvelle porte. Et encore une autre. Et une autre. La même scène se répéta plusieurs fois. Lorsqu'il ouvrit la vingtième porte, Julien, le visage rouge de colère, donna un gros coup de pied dans celle-ci.

— J'en ai assez ! hurla-t-il, excédé. JE VEUX SORTIR D'ICI!!!

Alors qu'il criait sa frustration, Julien crut entendre un rugissement résonner dans le couloir. Effrayé, il se figea

NIVEAU SPÉCIAL

sur place. C'est à ce moment qu'il remarqua les lettres qui étaient apparues sur l'un des murs.

Tu vas devoir te maîtriser

Si tu veux traverser

Pour pouvoir t'en sortir

Tu vas devoir réfléchir.

Julien se souvint très bien avoir lu les mêmes mots plus tôt. Il allait donc devoir tenter de se maîtriser. Et de réfléchir. Mais en colère comme il l'était, ce n'était pas chose facile.

Après avoir jeté un regard inquiet vers le couloir, le jeune garçon ferma les yeux et prit une grande inspiration, comme le lui avait enseigné sa mère. Inspire, expire. Il recommença ainsi plusieurs fois.

Quand il se sentit plus calme, Julien ouvrit les yeux.

La solution pour sortir était dans les portes, il en était persuadé. Mais laquelle était la bonne? Il les avait toutes empruntées plusieurs fois, avec toujours le même résultat!

Sentant que l'irritation le gagnait à nouveau, Julien prit une nouvelle inspiration. Il approcha de la première

MÉLI MÉLO

porte et l'observa attentivement. Il chercha un petit détail, une marque quelconque. Mais il ne vit rien.

Il refit tout de même la même chose avec les autres portes. Ce n'est que lorsqu'il inspecta la sixième que ses efforts furent récompensés.

Dans le bois rouge, juste au-dessus de la poignée était gravé un petit symbole noir qui avait la forme d'une hache. Comment se faisait-il qu'il ne l'avait pas remarqué avant ?

Encouragé par sa découverte, Julien ouvrit vivement la porte. Comme précédemment, la même petite salle se trouvait de l'autre côté. Il compta les portes devant lui et s'avança vers la sixième, convaincu que le même symbole s'y trouvait.

Quand Julien réalisa qu'il n'était pas là, il sentit l'abattement le gagner. Sentant toutefois qu'il était sur une bonne piste, il se mit à examiner les autres portes. C'est sur la deuxième qu'il retrouva le même symbole. Déterminé, il ouvrit la porte et retomba, à nouveau, dans la même pièce.

Cette fois-ci, Julien reprit ses recherches à partir de la première porte et retrouva le signe sur la quatrième.

NIVEAU SPÉCIAL

Julien prit la poignée mais ferma les yeux avant de la tourner. Il avait peur d'apercevoir encore la même salle de l'autre côté. Il s'apprêtait à ouvrir la troisième porte gravée du symbole de hache. Ne dit-on pas que la troisième fois est la bonne?

Poussant un soupir, il tourna la poignée.

Il y avait effectivement une salle de l'autre côté mais elle était différente. Grande, de forme carrée, elle avait un sol de marbre blanc et de hauts murs de pierres tout aussi blanches. En son centre se dressait un grand trône noir où était assis un gigantesque minotaure, une grosse hache posée à plat sur ses jambes musclées.

Lorsque la créature l'aperçut, elle lui fit signe d'approcher. Julien, qui aurait bien voulu se sauver, sentit ses jambes bouger malgré lui. Une force invisible le contraignait à avancer, ignorant ses supplications.

Lorsqu'il fut arrivé à la hauteur du minotaure, Julien remarqua que les yeux de ce dernier étaient aussi rouges que du sang. Le minotaure attrapa sa lourde hache et se leva de son trône. Julien reconnut la créature mi-homme, mi-taureau, qu'il avait tenté de combattre dans son jeu. Le voir debout, devant lui, n'était pas la même chose du tout et Julien était terrorisé.

MÉLI MÉLO

— Si tu veux rentrer chez toi, tonna le minotaure d'une voix forte, tu devras m'affronter et gagner!

Le monstre se mit en position de combat et attendit.

Malgré sa peur Julien sentit la colère remonter dans sa poitrine. Il ne pourrait jamais triompher d'une telle créature !

— Non, je refuse! dit Julien en serrant les poings. Je n'ai aucune chance de gagner. Ce n'est pas juste!

Alors qu'il se fâchait, Julien remarqua un léger voile rouge pénétrer le minotaure. Ses yeux, déjà écarlates, se teintèrent davantage. Et puis, subitement, Julien comprit. Le minotaure se nourrissait de sa colère. À cause de sa rage, le monstre devenait plus fort. Cette pensée suffit à calmer aussitôt Julien, qui se mit à réfléchir à toute vitesse.

Il était arrivé jusqu'ici parce qu'il avait pris le temps de penser à une solution plutôt que de laisser ses émotions prendre le dessus. C'est ce qu'il devait donc faire s'il voulait avoir une chance de rentrer chez lui.

Soudain, une idée se forma dans son esprit. Quand il était en colère, il commettait des erreurs car il ne prenait pas le temps de raisonner. En serait-il de même pour le minotaure? Julien songea que ça valait le coup d'essayer.

NIVEAU SPÉCIAL

—Je refuse de me battre, reprit Julien en croisant les bras.

En réponse, le minotaure gronda et de la fumée blanche s'échappa de ses naseaux. Il était là pour combattre et il était furieux qu'on lui refuse ce plaisir.

Sans attendre, il fonça vers Julien, projetant sa hache devant lui avec un rugissement bestial. Ce dernier, qui avait vu le coup arriver, sauta sur le côté et évita la lame. Le monstre repartit à l'assaut mais Julien esquiva à nouveau.

Il se mit à décrire des cercles autour du minotaure, obligeant celui-ci à tourner sur lui-même.

—BATS-TOI! hurla le monstre, enragé, en fonçant tête baissée vers Julien.

Le garçon vit les longues cornes de la bête se précipiter vers lui et plongea au sol juste à temps pour éviter de se faire embrocher.

Le minotaure continua sa course jusque dans le mur. L'impact fut si violent qu'il fit trembler le sol. Stupéfait, Julien aperçut une brèche se former dans le mur. Des morceaux de marbre s'écroulaient, révélant une autre pièce qui était le salon de Julien!

MÉLI MÉLO

Sans perdre de temps, il se mit à courir et s'élança dans la faille, tout juste assez grande pour qu'il puisse s'y faufiler. Julien atterrit brusquement de l'autre côté, à quatre pattes dans son salon.

Il se releva aussitôt et se retourna pour apercevoir le minotaure qui hurlait de rage. Le monstre voulut à son tour passer par l'ouverture mais la brèche se refermait déjà, comme par magie.

Julien tremblait. Il fit quelques pas et son pied cogna contre un objet. Sa manette de jeu. Levant les yeux vers l'écran de télévision, il constata avec soulagement que le niveau spécial avait disparu, laissant place à un fond noir sur lequel une seule phrase était écrite :

Il est moins dangereux de dominer sa colère que d'affronter le courroux d'un minotaure.

Ne pouvant qu'être d'accord, Julien éteignit sa console et fit de même avec la télévision. En quittant le salon, il se fit la promesse d'essayer à l'avenir de contrôler sa colère. Et d'éviter tous les jeux avec un minotaure. On ne sait jamais...

HEY! GRAND-MÈRE



Auteure: Marianne Bouchard-Côté

Bio: Marianne est étudiante au CÉGEP Dawson et fait partie de l'équipe canadienne de Waterpolo. Elle aimerait travailler dans le domaine de la santé. Lorsqu'elle était au Collège, elle a perdu sa grand-mère. Le deuil a été difficile et c'est grâce à un concours

de slam qu'elle a pu traduire sa tristesse en mots. Le texte avait été retenu parmi les finalistes.

Son défi: Faire la sensibilisation sur la santé mentale pour contribuer à la réduction de la stigmatisation et de l'exclusion sociale.



Hey! Grand-mère,
Malgré que tu ne sois plus sur Terre,
Remarque que je fais toujours partie de cette ère.

Quand pour la dernière fois que je t'ai vue,
J'ai voulu me remémorer tous les moments passés avec toi,
Quand j'ai appris que si c'était pour une dernière fois,
Je suis tombée de façon ardue.

J'ai pensé que je tombais d'un bord de précipice,
Massifs sont les rochers!
Désespérée, mes idées étaient toutes mélangées,
Dans le labyrinthe sans finalité,

Écoute moi grand-mère!
Tu as fait des miracles pas possibles,
Tels que Jésus et ses réalisations invraisemblables,
Dans ton accident de voiture en Europe,
Reconnu par la suite comme un attentat,

Tu as reçu le pare-brise en mille morceaux,
Ce qui a mis ton visage en lambeaux,
Tu étais complètement dévisagée,
Vraiment amochée...

MÉLI MÉLO

Et tu sais quoi?
Zéro cicatrice, zéro trace,

Ton visage par la suite était d'une perfection irréaliste.
Zéro chirurgie, zéro bandage.

Dans la salle de deuil au centre funéraire,
Des invités y'en avait tellement!
Plus de 300 personnes là pour toi!

Mon père faisant le discours,
Mon père pleurant à la cour,
Le voir pleurer est l'une des plus atroces douleurs et c'est
à ce moment,
Que tu te rends compte que c'est important.

Me remémorer mes cousins, cousines,
oncles et mes tantes pleurer,
Ces pauvres gens bouleversés,

Pourquoi un AVC?
Pourquoi elle t'a choisie toi?
Ça touche profondément mon émoi,
Pourquoi t'a-t-elle emmenée?

Tu étais en train de mourir à petit feu,
Tu étais en train de t'éteindre peu à peu,
Garde attention sur moi grand-mère! Ch'te parle viarge!
Parle, je veux t'entendre ou te voir pour une dernière fois.
Tu me manques.

HEY! GRAND-MÈRE

Nos visites familiales,
M'étaient fatales,
Tu n'étais plus capable de manger, de cuisiner,
de parler, de marcher....

Ton heure de départ a sonné le lendemain
de la fête des Mères.
Dans mon cœur c'était vraiment amer.
J'aurais voulu prendre de l'air,
Mais je ne savais plus quoi faire.

Chaque fois que je te voyais,
Chaque fois que je pleurais,
Je voulais te parler, t'embrasser,
Mais fragile tu étais!

En tant que grande sœur je devais moi-même
consoler mes tendres petits cœurs.
Pour chacune des visites, mes deux petites sœurs et moi
allions jouer dehors
Et faire du ricochet sur le lac d'à côté.

À chaque visite tu étais heureuse de nous voir,
Dès que tu entendais nos noms, ton visage s'illuminait.

Mais à cause de l'AVC, tu étais prisonnière
de tes propres pensées.
Ne pouvant faire que des simagrées,
Toute l'énergie que tu as assemblée,
Pour pouvoir nous parler,
N'aura été que gaspillée.

MÉLI MÉLO

Avant nos départs pour retrouver notre confort quotidien,
Mon père partait 10 minutes avant le restant de la famille.

Je l'ai vu, je l'ai entendu.
Il entra dans la voiture,
Il pleurait sa «Shot»,
Il criait pour évacuer sa souffrance,

Puis il se calmait.
Pouvant finalement mettre la clé dans le contact.

Pour mes parents, chaque visite était un
mauvais pressentiment.
Chaque fois qu'on allait visiter ma grand-mère,
Ça tracassait ma mère,
Je vais vous dire pourquoi :

Ma mère hésitait à nous emmener,
mais par le même fait,
Elle ne savait pas si ce serait la dernière fois
que nous la reverrions.
Oui, ça ne faisait que nous attrister, mais ne pas revoir ma
grand-mère avant son décès
Aurait été le pire des regrets.

Oui, je lui ai donné des câlins et des bisous,
Mais est-ce que je lui ai dit: Je t'aime?
Je m'en rappelle plus,
Je n'ose plus.
Je t'aime grand-maman.

REMERCIEMENTS

Je voudrais présenter mes remerciements à :

Léonore Pion - éditrice bénévole

Marie-Josée L'Heureux - réviseure

Sylvie Lemieux - réviseure

Ann Guy - réviseure

Mélanie Monette - volet intervention

Martine Boyer et Lyse Lauzon de la Fondation Douglas

Ainsi qu'à tous les auteurs et l'illustratrice bénévoles

qui ont accepté de participer à ce projet dans un élan

de générosité. Une collaboration hors pair qui a per-

mis la création d'une œuvre collective

dotée d'un pouvoir libérateur pour

ceux et celles qui ont été touchés, de

près ou de loin, par la santé mentale.



Je voudrais également témoigner ma gratitude envers

mon mari pour son soutien afin de mener ce travail

à bon port.

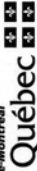
Annuaire • Directory

**RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE
QUEST-DE-L'ÎLE-DE-MONTREAL**
Équipes de santé mentale adulte

**MENTAL HEALTH RESOURCES
WEST ISLAND OF MONTREAL**
Adult mental health teams

Équipe de recherche de M. Perreault,
Institut Douglas (décembre 2017)
Research Team of M. Perreault,
Douglas Institute (December 2017)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
Île-de-Montreal



CIUSSS ODIM.dpsmd.05-12.17

Centre hospitalier de St. Mary /
St. Mary's Hospital 514 345-3511 #3779

RESSOURCES D'URGENCE / EMERGENCY RESOURCES

Urgence-Santé/Police (24h) 911

Centre anti-poison (24h) /
Poison Control Centre (24h) 1 800 463-5060

Info-Santé 811

Urgence psychosociale-Justice /
Psychosocial-Justice Emergency 514 861-9331 #8163

L'Autre Maison
(centre de crise 24h / crise centre 24h) 514 768-7225

TRACOM (centre de crise / crise centre)
Centre de crise de l'Ouest-de-l'île (24h) /
Montreal West Island Crisis Centre (24h) 514 483-3033

Protection enfant-jeunesse / DPJ (Français) /
Protection of children-youth (French) 514 884-6160

Protection enfant-jeunesse (Anglais) /
Protection of children-youth / DYP (English) 514 896-3100

Suicide Action Montréal 514 935-6196

Suicide Action Montréal 514 723-4000

DROITS DES USAGERS / USER'S RIGHTS

Action autonome 514 525-5060

Comité local des usagers /
Local User's Committee 514 761-6131 #2286

CIUSSS de l'Ouest-de-l'île-de-Montreal

CLSC Lac-Saint-Louis 514 697-4110 #1505

CLSC Dorval-Lachine 514 639-0650 #80537

CLSC LaSalle 514 366-0981 #24700

CLSC Pierrefonds 514 626-2572 #9399

CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montreal

CLSC Verdun 514 766-0546 #52249

CLSC Ville-Émard-Côte-Saint-Paul 514 766-0546 #52249

CLSC Saint-Henri 514 766-0546 #52249

Clinique communautaire Pointe-St-Charles 514 937-9251

CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montreal

CLSC Côte-des-Neiges 514 731-9531 #2344

CLSC Parc-Extension 514 273-9591 #62515

CLSC René-Cassin & Benny Farm 514 484-7878 #1420

LIGNES D'ÉCOUTE / HELP LINES

Écoute d'urgence 514 278-2130

Maison Mounbourquette (deuil/mourning) 514 523-3596

Face à face (Listening & Intervention Centre) 514 934-4546

Multi-écoute 514 737-3604

Phobias-Zéro (Lundi-Vendredi de 9h à 21h /
Monday-Friday from 9am to 9pm) 514 276-3105

Tel-Jeunes 514 935-1101

Ligne AAA (maltraitance / mistreatment) 1 888 489-2287

Commissariat aux plaintes et à la qualité des services du
CIUSSS de l'Ouest-de-l'île-de-Montreal / Service Quality
and Complaints Commission of the Montreal
West Island IUHSSC 1 844 630-5125

**GROUPES D'ENTRAIDE - SUPPORT AUX FAMILLES /
SUPPORT GROUPS - FAMILY SUPPORT**

AMI-Québec 514 486-1448

CSS Community Services 514 937-5351

ANEB-Anorexie et boulimie Québec /
ANEB-Anorexia and Bulimia Québec
La ligne Parents / Parents help line 514 630-0807

Revivre (anxiété, dépression, bipolarité /
anxiety, depression, bipolar disorders) 514 288-5555

Diogène (support, accompagnement, suivi /
support, accompaniment, follow-up) 514 738-4873

Parents et amis du bien-être mental du Sud-Ouest
(programme de répit/respite program) Verdun 514 874-1214

Centre des femmes de Verdun /
Women's Centre of Verdun 514 368-4824

Maison des familles de Verdun 514 767-0384

Projet PAL (Verdun) 514 762-3399

Centrami (Ville-Émard) 514 767-4701

Action Santé Pointe-Saint-Charles 514 761-1509

DÉPANNAGE ALIMENTAIRE-VESTIMENTAIRE / FOOD AND CLOTHING BANKS

Manna Verdun 514 761-4394

Saint Willibrod (Verdun) 514 769-9678

Hope banque alimentaire /
Hope Society Food Bank 514 363-4578

NDG Food Depot 514 483-4680 #210

VIOLENCE CONJUGALE / DOMESTIC VIOLENCE

Maison du réconfort - Verdun (24h) 514 768-8648

SOS Violence Conjugale (24h) 1 800 363-9010

TOXICOMANIE / DRUG ADDICTION

Drogue, Aide et Référence (24h) /
Drug, Help and Referral (24h) 514 527-2626

Alcooliques Anonymes / Alcoholics Anonymous 514 376-9230

Narcotiques Anonymes / Narcotics Anonymous 514 249-0555

Centre de réadaptation en dépendance
de Montréal (24h) 514 288-1515

Portage (Programme TSTM /
Rehabilitation programs) 514 935-3431 #207

Pavillon Foster / Foster Pavillon 514 486-1304

URGENCES PSYCHIATRIQUES / PSYCHIATRIC EMERGENCIES

Hôpital Douglas / Douglas Hospital 514 761-6131 #2221

Hôpital général du Lakeshore /
Lakeshore General Hospital 514 630-2225 #1199

Impact, groupe d'aide et santé mentale
(Petite-Bourgogne, St-Henri-Pointe-St-Charles) 514 939-3132

Expression LaSalle 514 368-3736

Projet suivi communautaire (LaSalle) 514 366-0891

Groupe d'entraide Lachine/Saint-Pierre 514 639-4941

Les amis de la santé mentale /
Friends for Mental Health (Dorval) 514 636-6885

Perspective communautaire en santé mentale /
Community Perspective in Mental Health
(Pierrefonds) 514 696-0972

HÉBERGEMENT / SHELTERS

Maison Lucien-L'Allier 514 932-1888

Maison Anne (femmes) / Anne's House (women) 514 908-9681

Old Brewery Mission (femmes / women) 514 526-6446

Old Brewery Mission (hommes / men) 514 798-2244

JEU / GAMBLING

Jeu aide et référence (24h) /
Gambling Help and Referral (24h) 514 527-0140

Gambiers Anonymes / Gambiers Anonymous 514 484-6666

AUTRES RESSOURCES / OTHER RESOURCES

Centre de référence du Grand-Mtl /
Information & Referral Centre (Montreal) 514 527-1375

Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'île /
West Island Community Resource Centre 514 694-6404

Quelle idée farfelue, mais ô combien contagieuse, qui a permis le regroupement d'auteurs et d'une illustratrice bénévoles unis par la même cause: la santé mentale.

Comment aborder ce sujet encore tabou? Comment en parler à nos enfants et à nos adolescents?

Méli-Mélo, c'est un voyage à travers les émotions, les épreuves de la vie, mais principalement un message rempli d'espoir.

En vous procurant ce livre, vous contribuez à la Fondation Douglas et à la Clinique de la pédopsychiatre Johanne Renaud qui visent à améliorer l'accès aux services de santé mentale pour les jeunes et à évaluer l'efficacité des traitements et des approches en prévention de la dépression et du suicide chez les adolescents canadiens.

ISBN 978-2-9818070-0-7



9 782981 807007

