

Mon héroïne, c'est toi

Comment les enfants
peuvent s'aider les uns les
autres en cas de guerre



La genèse de « Mon héroïne, c'est toi : Comment les enfants peuvent s'aider les uns les autres en cas de guerre (version test) »

Ce livre est une adaptation de la série « Mon héroïne, c'est toi » du IASC.

Cet ouvrage, destiné à soutenir la santé mentale et le bien-être des enfants affectés par un conflit armé, ainsi que de leurs parents et des personnes qui prennent soin d'eux, est le fruit de l'association de l'UNICEF et de l'OMS.

Vivre dans une zone dangereuse ou dans un environnement affecté par un conflit armé peut provoquer des sentiments tels que la peur, la tristesse, la colère et le désespoir. Nous avons demandé aux enfants et aux personnes qui prennent soin d'eux comment ils essaient de gérer ces sentiments et de favoriser leur bien-être en temps de guerre. Nous leur avons également demandé de nous faire part de leurs espoirs et de leurs rêves pour l'avenir.

Une enquête dans différentes langues a été distribuée dans le monde entier. Les résultats de cette enquête ont permis de déterminer les grandes lignes des sujets à aborder à travers l'histoire. Nous avons ensuite partagé une première version de l'histoire avec des enfants dans plusieurs pays. Ils nous ont dit ce qu'ils aimaient, ce qu'ils n'aimaient pas et comment améliorer l'histoire.

Près de 1 500 enfants, leurs parents et les personnes qui prennent soin d'eux ont partagé leurs idées et nous ont fait part de leurs commentaires sur l'histoire. Nous avons pris en compte leurs commentaires et intégré leurs voix et leurs idées dans le livre, enrichissant ainsi le texte et les illustrations. Nous remercions chaleureusement ces enfants, leurs parents et les personnes qui prennent soin d'eux d'avoir généreusement partagé leurs idées et d'avoir contribué à cette histoire. Ario et ses amis, ainsi que notre équipe mondiale, vous remercient.

Nous remercions le Groupe de référence SMSPS, Enfant et Famille du IASC pour ses précieux commentaires sur la version préliminaire, ainsi que les enfants du monde entier, leurs parents et les personnes qui prennent soin d'eux.

Cette adaptation n'a pas été créée par le Comité permanent interorganisations (Inter-Agency Standing Committee/IASC). Le IASC ne saurait être tenu pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. L'édition originale en anglais, Inter-Agency Standing Committee, 'My Hero is You: How kids can fight COVID-19!' Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO, constitue l'édition qui a force obligatoire et fait foi.



Introduction

« Mon héroïne, c'est toi : Comment les enfants peuvent s'aider les uns les autres en cas de guerre (version test) », est un livre qui s'adresse aux enfants du monde entier affectés par un conflit armé.

Ce livre est conçu pour être lu par un adulte à un enfant ou un petit groupe d'enfants. Il est préférable que les enfants ne lisent pas ce livre seuls, mais qu'ils soient accompagnés d'un parent, d'une personne qui prend soin d'eux ou d'un adulte.

Nous recommandons aux adultes de prendre leur temps pour lire cette histoire aux enfants. Si les enfants montrent des signes de fatigue ou ont besoin d'une pause, nous vous encourageons à respecter leurs besoins et à reprendre l'histoire lorsqu'ils sont prêts.

Vous pouvez revenir à ce livre autant de fois que nécessaire. L'histoire propose des stratégies pour faire face aux sentiments intenses, tels que la peur, la tristesse, la colère et le désespoir. Pour que les enfants continuent à s'intéresser à l'histoire, vous pouvez les encourager à essayer ces techniques, simplement en leur demandant : Veux-tu essayer de respirer lentement comme Ario ?

Contactez-nous !

Ce livre est une version test et nous attendons avec impatience de savoir ce que vous pensez de l'histoire. Si vous souhaitez nous faire part de vos réflexions sur l'histoire ou partager le dessin de votre Ario, envoyez-nous un e-mail à l'adresse suivante : myheroisyou.story@gmail.com.

Adapter l'histoire à votre contexte

Vous pouvez adapter l'histoire en fonction de votre contexte. L'équipe serait ravie de connaître vos projets. N'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante myheroisyou.story@gmail.com. Vous n'êtes pas obligé de contacter l'équipe responsable de ce livre, mais veuillez toujours vous conformer à la licence Creative Commons du IASC, comme indiqué ci-dessous.

Si vous créez une traduction ou une adaptation de cette publication, veuillez noter que :

- Vous n'êtes pas autorisé à ajouter votre propre logo (ou celui d'un organisme de financement) à l'œuvre.
- En cas d'adaptation (c'est-à-dire de modification du texte ou des images), vous n'êtes pas autorisé à utiliser le logo du IASC.
- Votre traduction ou adaptation doit être publiée sous la même licence Creative Commons ou une licence équivalente. La licence CC BY-NC-SA 4.0 ou 3.0 est recommandée. Vous pouvez consulter la liste des licences compatibles à l'adresse suivante : <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- La note suivante concernant la responsabilité doit être ajoutée dans la langue de la traduction : « Cette traduction/adaptation n'a pas été créée par le Comité permanent inter-organisations (IASC). L'IASC ne saurait être tenu pour responsable du contenu ou de l'exactitude de la présente traduction. L'édition originale en anglais, Inter-Agency Standing Committee, 'My Hero is You: How kids can fight COVID-19!' Licence : CC BY-NC-SA 3.0 IGO, constitue l'édition qui a force obligatoire et fait foi. »

Pour lire les autres livres de la série « Mon héroïne, c'est toi », ou pour consulter toutes les traductions et tous les formats validés de « Mon héroïne, c'est toi : Comment les enfants peuvent s'aider les uns les autres en cas de guerre », vous pouvez vous rendre à l'adresse suivante : <https://interagencystandingcommittee.org/adaptations-my-hero-you-country-level-initiatives>

Sara se sentait triste et était inquiète. À la télévision, elle voyait des images d'une grande guerre se déroulant quelque part au loin. Elle voyait que les gens souffraient et que les enfants n'avaient ni maison ni nourriture. Elle aurait aimé pouvoir les aider.

Sara demanda à sa maman quand tout irait mieux et quand les enfants se sentiraient à nouveau en sécurité et heureux.

« Parfois, il ne nous est pas possible de savoir quand tout ira mieux, Sara », répondit sa maman. « Mais nous devons espérer que cela arrivera très vite. De nombreuses personnes travaillent pour mettre fin à la guerre et pour aider les enfants et leurs familles. »

La maman de Sara la serra dans ses bras, mais Sara se sentait toujours triste. Les mauvaises nouvelles du monde semblaient la toucher au plus profond de son cœur. Elle posa sa main sur son cœur et regarda par la fenêtre. Soudain, elle aperçut une forme familière dans le ciel...



« Ario ! » s'écria-t-elle, alors qu'il se faufilaît par la fenêtre.

Sara se leva d'un bond de son canapé et serra son ami dans ses bras. Elle le serra si fort qu'Ario tomba sur son énorme popotin. Dans les bras d'Ario, blottie dans sa douce fourrure, Sara se sentait toujours en sécurité.

« Comment sais-tu toujours quand j'ai besoin de toi ? », demanda-t-elle.

« Je viens de ton cœur, Sara », répondit-il. « Je serai toujours là pour toi. »

Sara posa sa main sur son cœur. Elle pouvait le sentir battre. Cela la rassura de savoir qu'Ario venait de là.

« J'aimerais que les enfants n'aient pas à supporter la guerre », dit-elle. « Je veux les aider, mais je ne sais pas comment. »

« Je comprends », dit Ario. « Lorsque les enfants étaient inquiets à cause du COVID-19, nous avons fait le tour du monde pour les aider. Mais cette fois, nous pouvons utiliser une autre forme de magie. La magie qui vit dans le cœur de chaque enfant. »

« Comment ça ? », demanda Sara.

« Eh bien, je viens de ton cœur », dit Ario. « Et d'autres 'Ario' viennent du cœur d'autres enfants. »

« Vous êtes plusieurs ? », demanda Sara.



Ario sourit et sortit un gros livre poussiéreux. Ils s'assirent sur le canapé et commencèrent à le lire ensemble.

À l'intérieur du livre il y avait des photos d'enfants du monde entier, assis avec leur Ario. Comme le Ario de Sara, ils avaient l'air gentils et bienveillants. Certains avaient des ailes, d'autres des jambes, d'autres des nageoires, et d'autres des tentacules ! Certains avaient des lunettes, d'autres des nœuds papillons, d'autres des foulards, et d'autres portaient des bottes !

« Aimerais-tu rencontrer les enfants et leur Ario, et voir comment nous pouvons les aider ? », proposa Ario.

« Mais comment pouvons-nous les rencontrer s'ils vivent dans un endroit où il y a la guerre ? », demanda Sara.

Ario posa ses pattes sur son cœur et ferma les yeux. Il prit une longue et profonde inspiration, puis expira lentement.

« Comme ça », dit-il. « Mets ta main sur ton cœur, ferme les yeux et inspire : 1, 2, 3. »

Alors Sara ferma les yeux, respira lentement et compta : 1, 2, 3. Alors qu'elle comptait, son esprit voyagea vers un nouvel endroit...



Sara vit un petit chat caché derrière une poubelle. Elle le reconnut immédiatement. C'était Tigre, son ami des aventures précédentes !

Tigre semblait effrayé. Il y avait des bruits forts près de chez lui et il ne savait pas comment aider le garçon avec lequel il vivait à se sentir en sécurité. Ses yeux étaient fermés et ses moustaches étaient toutes fripées. Son ami, Zoozie l'étourneau, essaya de le réconforter.

« Regarde, Tigre, ton Ario est là pour t'aider ! », dit-elle.

Tigre ouvrit un œil et vit une petite grenouille, qui portait une toute petite paire de lunettes, assise juste à côté de lui.

« Je ne sais plus comment protéger ma famille », dit Tigre à son Ario.

« Je crois que je connais des personnes qui peuvent t'aider à te sentir fort à nouveau », dit son Ario. « Aimerais-tu faire un voyage avec moi pour les rencontrer ? »

« Mon amie Zoozie peut venir aussi ? » demanda Tigre.

Quand Sara rouvrit les yeux, elle vit son Ario, et elle sourit.

« Alors Tigre va venir nous voir ?, » dit-elle avec un rire timide.

« Oui », dit Ario. « Et Zoozie aussi ? »

« Qui d'autre ? », demanda Sara.

« Mets ta main sur ton cœur, ferme les yeux et inspire : 1, 2, 3... », compta Ario.



Alors Sara ferma les yeux, respira lentement et compta : 1, 2, 3. Alors qu'elle comptait, son esprit voyagea vers un nouvel endroit. Elle vit un petit garçon endormi sous une tente remplie de monde. Sara le reconnut immédiatement. C'était son ami, Salem !

Mais Salem n'était pas à la maison. Il se trouvait dans un camp avec sa famille et d'autres amis qui avaient dû fuir la guerre. Ils étaient en sécurité, mais leur maison leur manquait. Il tenait son petit ours en peluche tout contre lui. L'Ario de Salem était une grande éléphant sympathique. Quand Sara s'affala à côté de lui, il se réveilla.

« Oh, je suis si heureux que tu sois là », dit Salem à son Ario, alors qu'elle lui faisait un câlin. « Je sais que nous sommes plus en sécurité ici dans le camp mais je ne me sens pas en sécurité à l'intérieur de moi. »

« Je comprends », dit son Ario. « Je connais des amis qui peuvent t'aider. Aimerais-tu les rencontrer ? »

« Mais comment pouvons-nous les rencontrer ? », demanda Salem. « J'ai déjà voyagé loin en quittant ma maison. »

« C'est un voyage que tu peux faire depuis ton lit », dit son Ario. « Nous allons voyager dans nos cœurs et dans notre imagination. Je peux te montrer comment faire. »



Salem accepta. Pendant ce temps-là chez Sara, Ario lui dit qu'il y avait quelqu'un d'autre à trouver.

« Mets ta main sur ton cœur, ferme les yeux et inspire : 1, 2, 3... » dit son Ario.

Sara vit alors une petite fille qu'elle n'avait jamais rencontrée auparavant. Son Ario était une belle licorne, et elles étaient dans un endroit calme et paisible. Des larmes coulaient sur les joues de la petite fille, car quelqu'un qu'elle aimait beaucoup lui manquait.

« Je ne veux plus être triste », dit-elle à son Ario. « Ma grand-mère me manque. »

« Nous ressentons tous cela parfois, Anna, surtout lorsque nous perdons quelqu'un que nous aimons », répondit son Ario. « Mais notre cœur est si grand qu'il peut contenir beaucoup de sentiments différents. Même quand on est triste, avec mes amis on peut ressentir des sentiments de joie aussi. Aimerais-tu faire un voyage avec moi pour rencontrer des amis spéciaux ? »

Anna répondit qu'elle était d'accord, bien qu'elle ne croyait pas que quelqu'un puisse empêcher son cœur de souffrir.



La dernière personne que Sara vit quand elle ferma les yeux, inspira et compta 1, 2, 3, fut un garçon assis à côté d'un arbre cassé.

Autrefois, il y avait une forêt derrière son village, mais maintenant il n'y avait plus qu'une terre brûlée. Il ne restait que de petites souches d'arbres. Son Ario était un petit écureuil, et elle vint lui faire un petit câlin.

« Où est passé ton sourire, Lee ? », lui demanda son Ario.

« Il a disparu, comme nos arbres », répondit Lee. « Je ne sais pas s'ils repousseront un jour. »

« Je crois que je connais des amis qui peuvent t'aider à retrouver un peu d'espoir en l'avenir », lui dit son Ario. « Aimerais-tu faire un voyage avec moi pour les rencontrer ? »

« Je ne pense pas que l'on puisse avoir encore de l'espoir », dit Lee. « Mais je vais venir avec toi, parce que tu es mon amie. »



Chez elle, Sara rouvrit les yeux. Ario lui sourit.

« Es-tu prête à rencontrer ces enfants et leur Ario, lui demanda-t-il, afin que nous puissions nous entraider à nous sentir plus forts, moins effrayés, moins tristes et plus optimistes pour l'avenir ? »

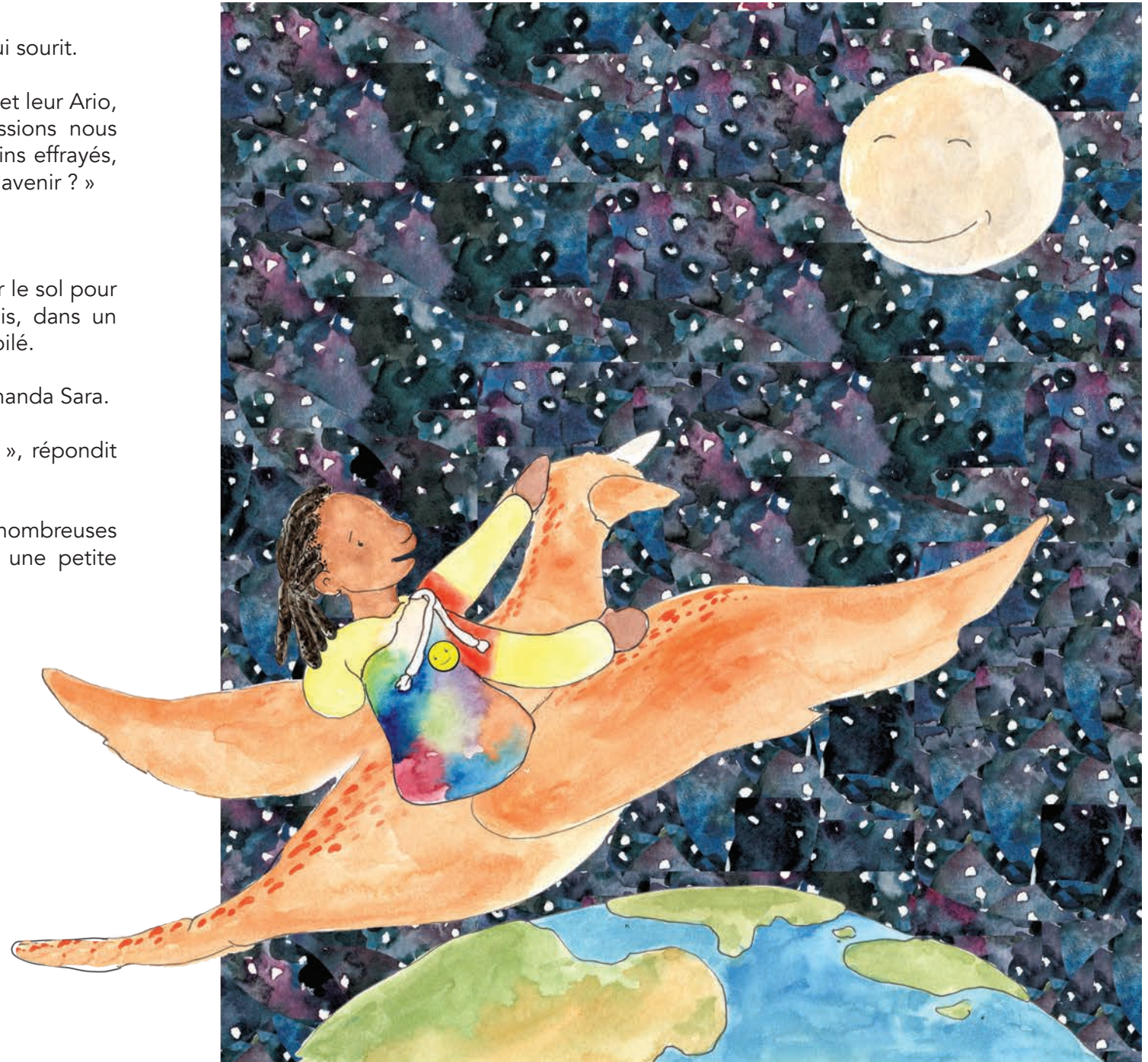
« Oui, envolons-nous ! » dit Sara.

Sans plus attendre, Ario se coucha sur le sol pour que Sara puisse grimper sur lui. Puis, dans un souffle, ils s'élancèrent dans le ciel étoilé.

« Où allons-nous exactement ? », demanda Sara.

« Dans un endroit magnifique et sûr », répondit Ario.

Sara compta un million d'étoiles et de nombreuses lunes avant qu'ils ne plongent vers une petite forêt...



Leurs oreilles résonnèrent du bruit des oiseaux et la lune envoya ses chauds rayons de lumière à travers les arbres. Lorsqu'ils atterrirent, dans un léger bruit, un petit lapin s'approcha d'eux en bondissant.

Le lapin conduisit Ario et Sara dans une petite clairière où ils retrouvèrent tout le monde. Les enfants étaient assis avec leur Ario, confortablement installés autour d'un petit feu de camp.

Lorsque les autres Ario virent l'Ario de Sara, ils se levèrent immédiatement et coururent vers lui. En riant et en pleurant des larmes de joie, ils serrèrent leur vieil ami dans leurs bras. Une fois de plus, il tomba par terre, sur son énorme popotin.

Après avoir embrassé ses amis, Ario présenta Sara à tous les enfants et aux Ario rassemblés autour d'eux.

Sara salua tout le monde d'un sourire et d'un signe de la main, et courut embrasser ses vieux amis, Tigre et Salem.

Quand elle vit que Salem était en fauteuil roulant, elle voulut lui demander ce qui s'était passé. Mais elle ne voulait pas qu'il se sente différent, alors elle choisit plutôt d'enlever un autocollant de son pull.

« J'aime tes nouvelles roues », dit-elle en lui offrant l'autocollant.

« Merci Sara », dit Salem en lui souriant. « Cela fera super sur mon fauteuil roulant. »

Lorsqu'elle se pencha pour le serrer dans ses bras, Tigre sauta sur son épaule et se mit à ronronner. Cela faisait du bien d'être à nouveau avec des amis.



Sara regarda les arbres, les étoiles et les lucioles dans la forêt.

« Ario, ça ressemble exactement à mon lieu sûr », dit-elle.

« C'est ton lieu sûr, Sara », dit Ario. « J'ai pensé que ce serait le lieu idéal pour rencontrer tout le monde. »

« Qu'est-ce qu'un lieu sûr ? » demanda Anna.

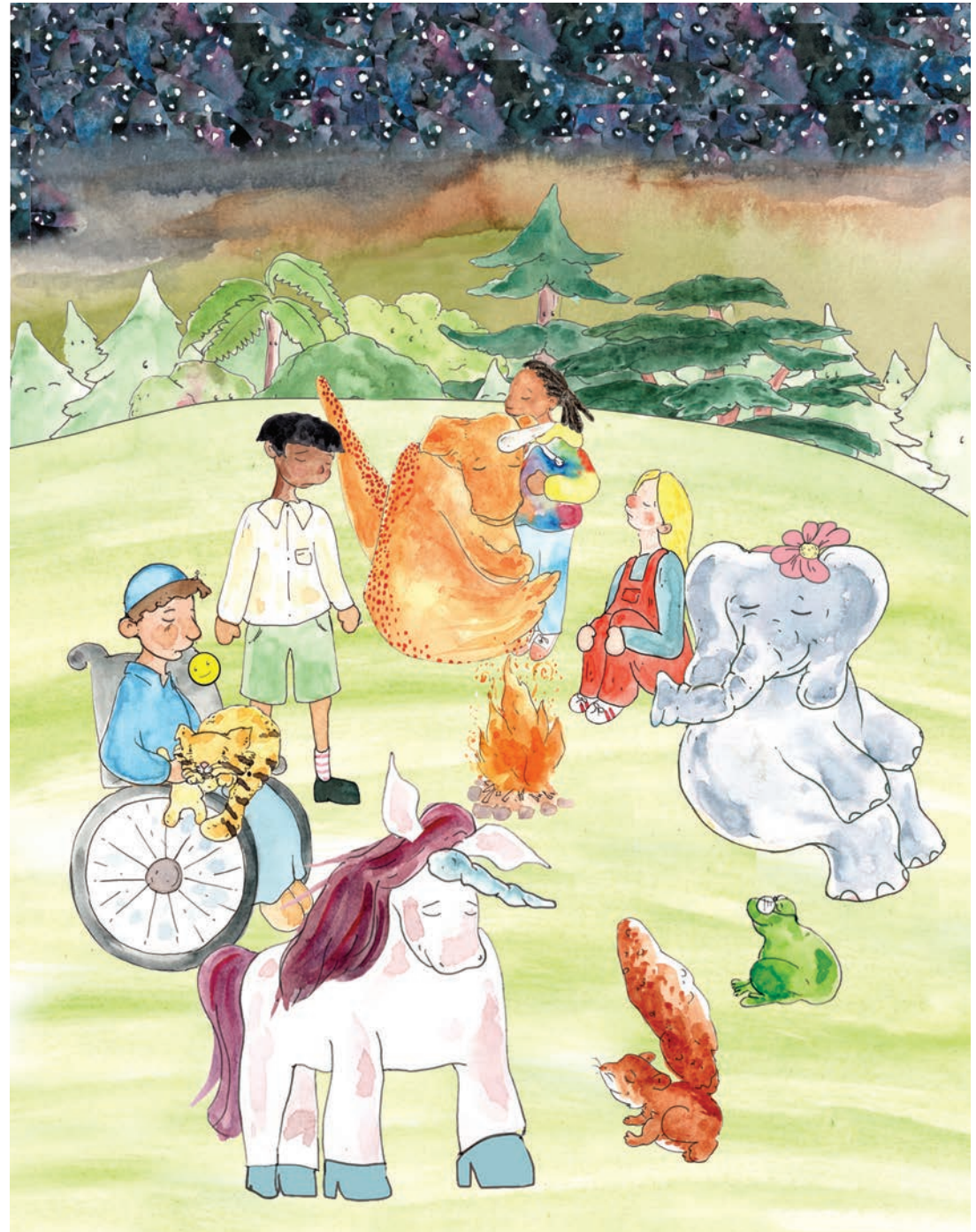
« Un lieu sûr est un endroit où nous pouvons aller dans notre tête, si nous voulons nous sentir en sécurité », dit Ario. « Est-ce que cela te plairait d'essayer ? »

« Bien sûr ! », répondit Anna. Le groupe s'assit autour d'elle.

« Parfois, lorsque nous avons peur ou que nous nous sentons en danger, il peut être utile d'imaginer un lieu sûr dans notre tête », dit Ario. « Concentrez-vous sur un souvenir ou un moment pendant lequel vous vous êtes sentis en sécurité, ou bien imaginez dans votre tête le lieu le plus sûr et le plus beau du monde. »

Il leur demanda ensuite ce qu'ils voyaient, quelles sensations ils éprouvaient et quelles odeurs ils sentaient dans leur lieu sûr. Il leur demanda s'ils aimeraient inviter quelqu'un de spécial dans leur lieu sûr et de quoi ils parleraient avec cette personne.

« Vous pouvez aller dans votre lieu sûr chaque fois que vous vous sentez tristes ou que vous avez peur », expliqua Ario. « C'est votre super-pouvoir, et vous pouvez le partager avec vos amis et votre famille. Et rappelez-vous que je veille sur vous et que plein d'autres personnes veillent sur vous. Cela vous aidera aussi. »



« Ça m'a plu d'aller dans mon lieu sûr », déclara Salem. « Je ne me sentais plus aussi effrayé

« Quand le monde ne semble pas sûr », dit Ario, « nous pouvons faire beaucoup de choses pour nous sentir en sécurité à l'intérieur de nous-mêmes. »

« Et pour les sentiments de tristesse ? », demanda Anna. « Y a-t-il un moyen de les soulager aussi ? »

« Et pour les sentiments de colère ? », demanda à son tour Lee.

« Nous pouvons tous ressentir des sentiments intenses », dit Ario. « Comme quand il y a des combats et que nous avons peur. Ou quand nous voyons que les arbres sont blessés ou que quelqu'un que nous aimons n'est plus avec nous. Voyons ensemble comment nous pouvons faire face à nos sentiments intenses. »



« Que fais-tu quand tu ressens des sentiments intenses, Salem ? », demanda Sara.

« Quand j'ai peur, mon cœur bat vite », répondit Salem. « Alors je parle à mes parents. Ils me serrent dans leurs bras et me disent qu'ils m'aiment. J'appelle aussi mes amis. Cela m'aide. »

« Nous avons trouvé de nombreuses façons de soulager les sentiments de peur », ajouta l'Ario de Salem. « Parfois, il est utile de s'en débarrasser. Essayons ensemble ! »

Elle se mit à danser et s'écria :

« Levez les bras, agitez les pieds - et remuez dans tous les sens ! »

Alors ils se mirent tous à danser autour du feu de camp !

« Sentez le sol sous vos pieds », s'écria l'Ario de Salem. « Et, bien sûr, sens sous ton corps ton fauteuil roulant ! »

Après avoir tellement dansé, ils s'écroulèrent de fatigue.

« Ce sont de super idées, Salem », dit Ario. « Lorsque nous bougeons et détendons notre corps, cela peut aussi nous aider à soulager les sentiments de peur. »

« C'est la même chose si on marche, on s'étire ou on court ? », demanda Sara.

« Oui, tu peux bouger comme tu veux », dit l'Ario de Salem.



« Que fais-tu lorsque ta tristesse est grande, Anna ? », demanda Sara.

« Quand elle est trop grande, parfois je pleure », dit Anna.

Quand Tigre entendit cela, il grimpa sur ses genoux pour lui faire un câlin.

« C'est normal de pleurer », lui dit son Ario. « Ressentir une grande tristesse nous dit aussi que nous ressentons un grand amour. Il est important de demander de l'aide et de toujours prendre soin les uns des autres. »

« Oh oui, j'aimais tellement ma grand-mère », dit Anna. « Elle me faisait toujours rire. »

Pour la première fois, ils virent tous Anna sourire.

« Tu as beaucoup de bons souvenirs de ta grand-mère », dit Salem. « Voudrais-tu nous parler d'elle ? »

« Oui, s'il te plaît », approuva Sara. « Quand je parle de ma grand-mère, je me sens plus proche d'elle. »

Les enfants se mirent à parler des personnes qui leur étaient chères.

« Mettons tous la main sur notre cœur et envoyons de l'amour aux personnes qui nous sont chères », proposa le Ario d'Anna.

« Ça m'a beaucoup plu », dit Anna. « Et ici, avec vous tous autour de moi, je commence à ressentir des sentiments bien agréables. La tristesse est toujours là, mais ce n'est plus le seul sentiment que j'éprouve. »



« Tigre, que fais-tu quand tu ressens des sentiments intenses ? », demanda Sara.

Tigre se mit en boule.

« Mon maître s'inquiète parfois », dit Tigre. « Et quand il s'inquiète, je m'inquiète. Parfois, je l'aide à se détendre en peignant, en dessinant ou en chantant, et j'essaie de le réconforter. Ou bien nous nous asseyons tranquillement et respirons lentement ensemble. »

L'Ario de Tigre proposa : « Essayons de respirer ensemble. »

Il leur demanda de s'asseoir et dit :

« Inspirez ensemble lentement, 1... 2... 3. Et expirez ensemble lentement, 1... 2... 3. »

« Ça fait du bien », dit Tigre.

« Pendant que nous nous détendons, nous pouvons aussi sentir la chaleur du feu de camp », ajouta son Ario. « Et entendre le vent dans les arbres, et sentir l'herbe douce sous nos pieds. »

« Comment te sens-tu maintenant, Tigre ? », demanda Sara.

« Mes gros soucis me semblent plus petits maintenant, et mon corps est détendu », dit Tigre.

« Exactement », dit Ario. « Rappelez-vous aussi que vous pouvez ressentir des sentiments intenses. Ils peuvent être très forts sur le moment, mais ils passent toujours. Vous ne ressentirez pas toujours cela. »



« Et toi, Lee ? », demanda Sara. « Que fais-tu quand tu ressens des sentiments intenses ? »

« Je ne sais toujours pas quoi faire de mes sentiments de colère, et ils sont si intenses », répondit Lee. « J'ai l'impression que l'on ne peut rien faire pour changer le monde. La forêt derrière ma maison a disparu. Il ne reste que des souches, donc rien ne peut pousser. »

Tous les enfants comprenaient ce que cela faisait d'être en colère comme Lee.

Ario dit doucement : « Lee, c'est normal d'être en colère. Il nous arrive à tous de l'être, et parfois notre colère nous aide à changer les choses qui ne vont pas dans le monde. Il n'y a pas de mal à se mettre en colère de temps en temps, tant que nous ne nous blessons pas nous-mêmes ou quelqu'un d'autre avec notre colère. Et si nous regardons de plus près notre colère, il se peut que nous découvriions que c'est parce que nous ne savons pas comment améliorer les choses. »

« Pourquoi ne plantes-tu pas un arbre, Lee ? », lui dit son Ario. « J'ai des noix et des graines. Les écureuils les transportent partout ! »

« Je peux commencer avec une graine », dit Lee. « Et si tout le monde plante une graine, nous pouvons faire pousser une forêt. »

« Quand je rentrerai chez moi, je planterai aussi une graine », dit Anna.

« Mais dis-moi, es-tu sûr que rien ne peut pousser à partir des souches d'arbres ? », demanda Ario. Il souleva son aile pour montrer les autres Ario, assis autour d'une souche d'arbre. Ils l'avaient transformée en table et dessinaient sur des feuilles de papier. Autour de la table, des petites fleurs poussaient.

« Même une souche d'arbre peut être un endroit où des choses fleurissent », dit Ario. « Même si les choses sont abîmées, elles peuvent être reconstruites et les gens peuvent à nouveau faire des choses importantes. Nous dessinons les meilleures idées pour nous sentir mieux, afin de pouvoir apprendre d'elles. »

« Que sont-ils en train de dessiner ? », demanda Lee.

« Nous dessinons certaines de vos idées », répondit l'Ario éléphant. « Pour pouvoir les utiliser quand nous avons peur. »



« Mais les adultes n'ont pas peur », dit Lee.

« Tout le monde a peur, même les adultes - et même les Ario », dit Ario. « Nous nous souvenons des moments difficiles et nous avons peur du noir. Dessiner vos idées, pour les Ario et les adultes, afin que nous puissions les mettre en pratique, nous apportera beaucoup de réconfort. »

« Et en plus de les dessiner, nous pouvons aussi rejouer nos discussions, avec des marionnettes ! », s'exclama l'Ario grenouille.

Sur ses longs doigts palmés, il avait fabriqué des marionnettes de Salem et de ses parents, pour qu'ils puissent parler des inquiétudes et des soucis de Salem.

Lorsque Lee entendit cela, il voulut voir ce que les Ario dessinaient. Si les enfants se sentaient effrayés, tristes ou en colère, ils jouaient avec leurs jouets, câlinaient leurs animaux de compagnie, embrassaient leur famille et faisaient des projets pour l'avenir.

« J'en ai une autre », s'exclama Lee. « Partager des idées avec vous tous m'a permis de me sentir mieux. »



« Sara, pouvons-nous aussi parler de la façon de faire la paix sur terre ? », demanda Anna.

« Bonne idée ! », répondit Sara.

« On le dessine ? », demandèrent les Arios.

« Non, nous devrions partager ces idées avec les étoiles », dit Sara. « Dans mon lieu sûr, on peut chuchoter un souhait au ciel et il se transformera en étoile. »

« Comme ça, les Ario auront toujours de la lumière dans l'obscurité, et ils n'auront plus peur », dit Salem.

« Et les enfants sur terre pourront aussi voir ces étoiles », ajouta Lee.

« Oui », dit Anna. « Quand je me sens triste, je peux penser à nos souhaits pour la paix et me souvenir de vous tous. »

C'est ainsi que les enfants commencèrent à chuchoter leurs souhaits aux étoiles.



« Je veux me promener dans les rues avec nos amis », dit Sara.

« Je veux planter plus de forêts dans mon pays », dit Lee.

« Je veux des câlins avec nos grands-parents, partager des repas avec nos voisins et danser », dit Anna.

« Oui », dit Ario. « Nous méritons tous de passer du temps avec nos amis et nos familles, à faire ce que nous aimons, sans avoir peur. »

« Je veux que nous puissions nous parler plus souvent, même si c'est sur Internet », dit Tigre.

« Je veux des professeurs pour tous les enfants et une vie tranquille, pleine de jeux », dit Salem.

« Je veux *devenir* professeure ! », s'exclama Anna. « Et aider les enfants qui ont manqué l'école à apprendre et à se sentir mieux. »

« Je deviendrai cardiologue », annonça Salem. « Et ferai en sorte que les enfants sachent comment ressentir l'amour dans leur cœur. »



Alors que les souhaits des enfants s'élevaient dans le ciel, les arbres de la forêt se mirent à bruisser. Quelque chose qui ressemblait à du vent se déplaçait dans leurs branches.

« Écoutez ! », dit Sara. « C'est un chant ? »

« C'est le son des souhaits d'autres enfants », dit Ario. « Qui montent vers les étoiles du monde entier. »

Alors les enfants se mirent à écouter :

« Dans un avenir sûr, je veux apprendre un métier. »

« Je veux être comme mon père, toujours en train d'aider les autres. »

« Je veux retourner dans mon village et cultiver nos champs. »

« Je veux aider ma maman à la maison, pour qu'elle ne soit jamais fatiguée. »

« Je veux que beaucoup d'animaux vivent avec nous. »

« Je veux refaire du vélo près de la rivière. »

« Je veux retourner à l'école et étudier pour mon avenir. »

« Dans le futur, chaque enfant aura un endroit où vivre et où il sera aimé. »

« Et ils danseront sur le chemin de l'école avec leurs amis. »



Quand les enfants eurent partagé leurs souhaits avec les étoiles et que le bruissement des arbres se fut calmé, il fut temps pour eux de partir. Ils se serrèrent dans leurs bras et promirent de se revoir bientôt, même si ce n'était que dans leurs rêves.

« N'oubliez pas que vous êtes tous des héros », dit Ario. « Et regardez, vous avez tant de belles idées! Vous pouvez partager ces façons d'aider les gens à se sentir mieux, quand vous en avez envie. »

« Et chaque fois que tu as peur du noir, Ario, tu peux toujours penser aux étoiles aussi », dit Sara. « Tu sais que nos souhaits t'apporteront du réconfort. »

Les enfants et leur Ario posèrent leur main sur leur cœur, respirèrent 1, 2, 3... et tous rentrèrent chez eux. Même s'ils étaient loin les uns des autres, ils se sentaient moins seuls. Ils avaient de nouveaux amis et cela leur donnait de l'espoir, même en ces temps difficiles.

À partir de ce jour, chaque fois que les enfants voulurent se souvenir les uns des autres et de leurs espoirs d'un avenir paisible, ils n'eurent qu'à penser aux étoiles.



Peux-tu imaginer à quoi ressemblerait *ton* Ario ?

