

Réponse au
tremblement
de terre



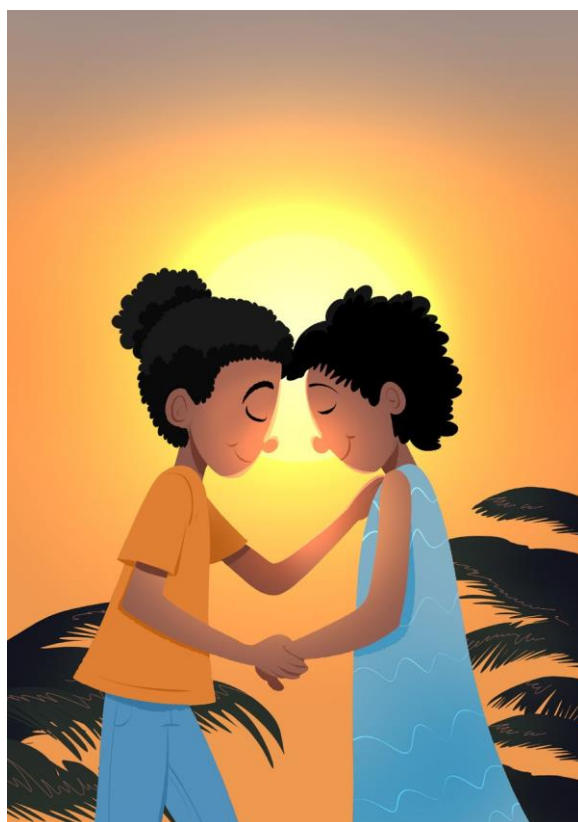
Ce jour là

Par Aga Kochanowicz

Illustrations par Shaina Nayyar et
John Robert Azuelo



Ce jour là



Par Aga Kochanowicz
Illustrations par Shaina Nayyar et
John Robert Azuelo

Library For All Ltd.



Ce jour — là...

Je me souviendrai de ce jour pour le restant de mes jours, sans aucun doute !

Lorsque le tremblement de terre s'est arrêté, ma chambre était un véritable désastre. Les étagères sont tombées sur le sol, éparpillant tous mes livres, mes jouets et mes affaires. Le coin d'une étagère m'a éraflé le bras en tombant. Mon lit était passé du coin au milieu de la pièce, et les tableaux accrochés au mur étaient également tombés, se brisant sur le sol.

Je ne pouvais pas y croire ! J'étais sous le choc et anéantie. Je ne ressentais aucune douleur au bras, mais j'entendais des pleurs et des cris à l'extérieur.



« Sors ! Sors ! » Cela résonnait comme un écho. Je me suis rapidement cachée sous le bureau lorsque je me suis rendu compte que les secousses devenaient de plus en plus fortes.

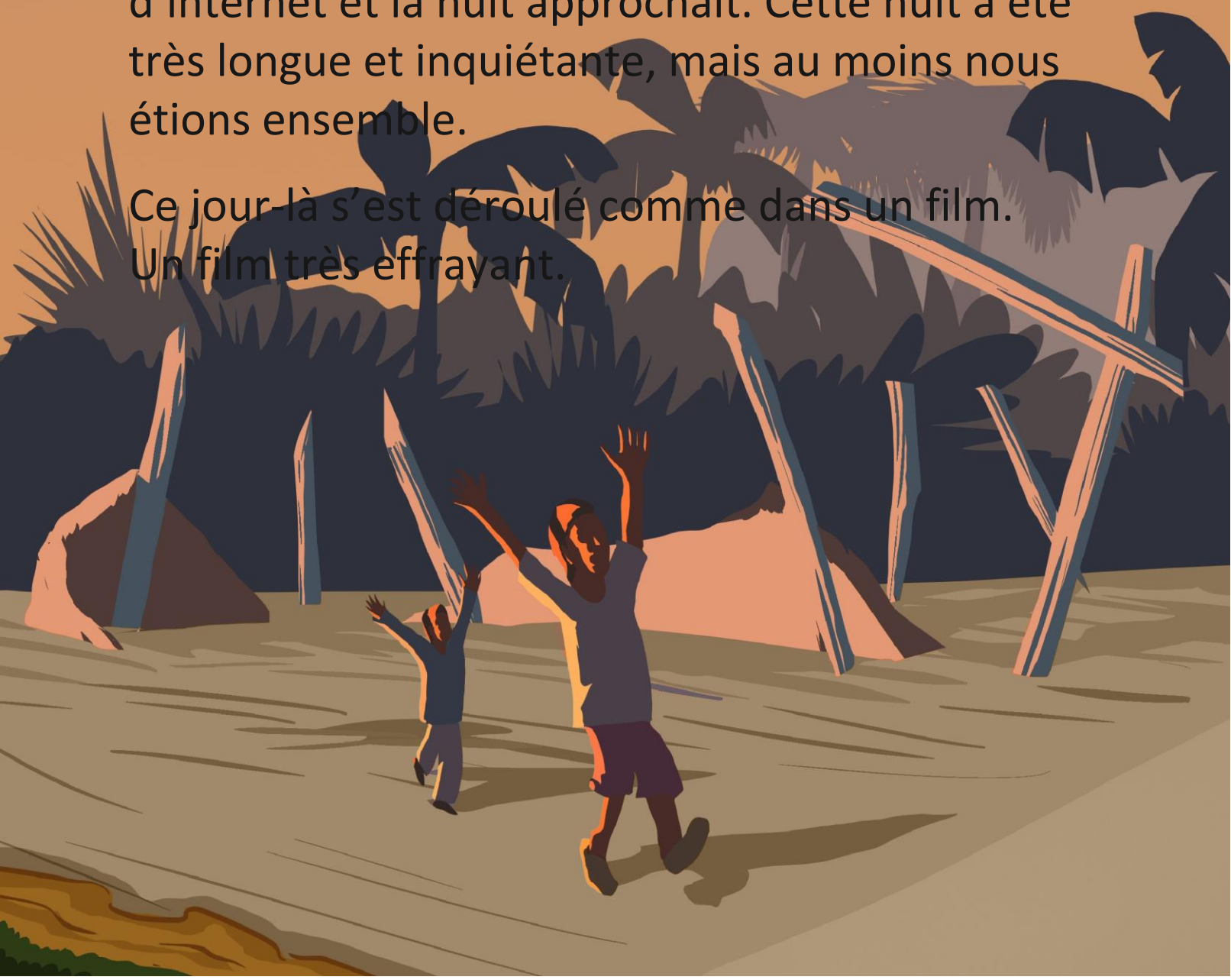
Seulement trente secondes auparavant, j'étais en train de faire des choses tout à fait habituelles — écouter de la musique et me préparer à rencontrer mon amie Léa. Soudain, tout a basculé. Assise sous le bureau, mes pensées se sont mises à tournoyer à toute vitesse.

J'étais supposée rencontrer Léa. Il fallait que je l'appelle ! Comment allait ma maman ? Comment allait mon papa ? Est-ce que ma sœur et mon frère allaient bien ? C'était très effrayant. J'ai attrapé mon téléphone tombé par terre, mais il était cassé. Plus je réfléchissais et plus j'avais peur et je me sentais impuissante.

Le premier sentiment de soulagement a été lorsque mon père a fait irruption dans la maison et m'a trouvée sous le bureau. Le deuxième est quand il m'a serrée dans ses bras et m'a dit que ma mère et mes frères et sœurs allaient bien.

Les heures qui ont suivi ont été encore tendues, car nous devions courir vers les hauteurs de la ville en cas de tsunami, et nous n'avions aucune nouvelle de nos amis ou de notre famille élargie. Il n'y avait pas d'électricité, pas d'internet et la nuit approchait. Cette nuit a été très longue et inquiétante, mais au moins nous étions ensemble.

Ce jour-là s'est déroulé comme dans un film. Un film très effrayant.







Quelques jours plus tard...

Parfois, j'ai l'impression de revivre cette journée. Je sens incapable d'échapper à ce que je ressens et à mes pensées. Je ressens à la fois du soulagement et du stress. Il y a malgré tout quelques bonnes nouvelles. Mes grand-parents vont bien. Ils n'ont même pas ressenti les secousses sur leur île. On me dit que mon stress est dû aux répliques qui ont suivi le séisme.

Au début, j'ai honte de ne pas être sortie en courant comme j'étais supposée le faire. J'évite de parler de ma réaction, pensant qu'il y a peut-être quelque chose qui ne va pas chez moi. Je fais semblant d'aller bien, mais le soir, j'ai du mal à m'endormir. C'est difficile de faire une nuit complète. Je me réveille en sueur et en respirant fortement... Je n'aime pas ça.



Lea est également en sécurité, bien qu'elle ait vu un immeuble s'effondrer et qu'elle ait été prise de panique autour d'elle. Mon ami est furieux contre moi parce que je suis arrivé en retard à notre réunion. J'ai également honte de ne pas avoir pu lui envoyer de message ou l'appeler, alors qu'elle était seule à m'attendre lorsque le tremblement de terre s'est produit. Moi aussi, je m'étais retrouvée seule, ce qui n'était pas fait pour arranger les choses. J'aurais aimé que nous soyons ensemble à ce moment-là. Plus Léa est en colère, plus je l'évite. Nous ne savons pas comment en parler... mais je sais qu'un jour nous devons le faire.

Mon écriture est peut-être un peu chaotique, mais c'est aussi le reflet de ce que je ressens. Se concentrer est difficile. Je change sans cesse de sujet, je m'efforce de repousser toutes les pensées et tous les souvenirs, je fais semblant et je me force à ne pas craquer. Mes souvenirs se mêlent à la réalité. Le sentiment de sécurité que j'éprouve désormais se mêle à la vigilance et à la peur chaque fois que je vois des

bâtiments effondrés, des clôtures ou des glissements de terrain.



An illustration showing a person with dark skin and curly hair, wearing an orange shirt and a blue skirt, kneeling on the ground in a state of panic or distress. They are holding their head with both hands. The background features a collapsed structure with wooden beams and a corrugated metal roof. A large, jagged crack runs through the wall behind them. In the foreground, there is a blue corrugated metal sheet on the left and a green palm-like plant on the right. The overall scene suggests a disaster or a state of emergency.

Parfois, le bruit d'un camion grondant dans la rue principale m'effraie, car cela ressemble à un nouveau tremblement de terre. Je pense que c'est quelque chose que tout le monde peut comprendre — le grondement d'un camion, une chose tout à fait normale avant le tremblement de terre, peut stresser les gens. Mais le pire, ce sont les répliques. Mon corps se raidit de peur. Je n'aime pas cela.

J'en ai assez de faire semblant et d'éviter le sujet. Au moins, ici, par écrit, je peux être franche. Cela aide un peu.

Le sentiment de sécurité dans ma chambre me manque. S'amuser avec mon amie me manque. Le sentiment d'être au calme me manque lorsque ma famille n'est pas avec moi. Je ne me sens plus à l'aise et détendue. La personne que j'étais avant le tremblement de terre me manque.

J'ai les yeux pleins de larmes, je ferais mieux d'arrêter d'écrire...





Quelques semaines plus tard...

Je me souviendrai de ce jour pour le reste de ma vie, mais je le ressens différemment aujourd'hui.

Je peux me détendre et prendre soin de moi lorsque les souvenirs surgissent. Je peux faire la distinction entre ce qui se passe maintenant et ce qui s'est passé ce jour-là, par exemple lorsque ce que je vois autour de moi provoque une réaction.

Je n'ai plus honte. Je me souviens du moment où j'ai écouté les gens de l'église faire part de leurs expériences et où je me suis rendu compte que je n'étais pas la seule. Ma réaction était normale. Quel soulagement.

Après cela, j'ai trouvé le courage de parler à quelqu'un en qui j'avais confiance. J'ai fait part de mes sentiments et de mes pensées. J'ai reçu un soutien et de la compréhension. À l'époque, je voulais simplement donner un sens à mes réactions et à mes sentiments, pour m'assurer que j'avais fait de mon mieux.



La plus grande découverte que j'ai faite est que mes sentiments ne sont pas dirigés contre moi. Ils sont là pour m'aider à me sentir en sécurité, comprise et acceptée. Avant, je pensais que je devais me débarrasser de mes sentiments ou au moins les cacher. Vous pourriez poser la question suivante: « Qu'y a-t-il de bon dans la peur ou la colère ? » Certains disent: « Tu es faible. Tu es une mauvaise personne », quand tu as peur ou que tu es en colère, et comme ces sentiments font mal, je pensais qu'ils étaient négatifs.

Mais j'avais tort. Ils sont positifs parce qu'ils m'informent sur mes besoins, par exemple lorsque je ne me sens pas suffisamment en sécurité ou lorsque j'ai besoin de plus de respect, d'acceptation ou de choix. Je suis plus curieuse et ouverte à la recherche de moyens d'exprimer mes sentiments et mes besoins. Quand je les trouve, ça marche, même si cela prend du temps. Depuis que j'ai reçu du soutien, je me comprends mieux et j'essaie aussi d'être plus gentille avec moi-même. Mes sentiments comptent, et je compte aussi.

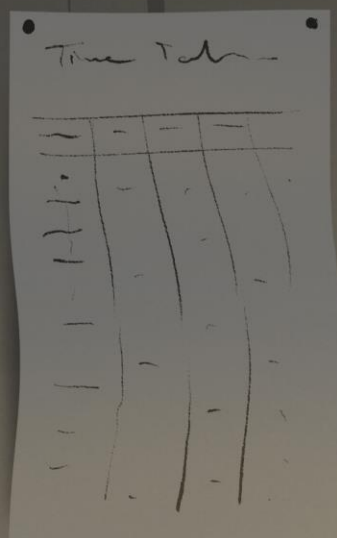


Je sais aussi maintenant que la colère de mon amie était sa façon de faire face à l'impuissance qu'elle avait ressentie ce jour-là. Dieu merci, nous en avons parlé et nous avons cessé de l'éviter. C'est si bon de la retrouver.

Elle n'est plus en colère. Elle était effrayée, piégée et impuissante à ce moment-là, et cherchait quelqu'un à accuser de son malheur. Elle ne m'en veut plus et je ne m'en veux pas non plus. Je la comprends et nous avons convenu de parler des moments difficiles au lieu de nous éviter. C'est peut-être étrange, mais je me sens encore plus proche d'elle désormais.

Ainsi, quelques semaines plus tard, je me retrouve plus calme et plus en sécurité. J'ai pris le temps de comprendre ce qui m'est arrivé, ainsi qu'à ma famille et à mes amis. Je peux me rassurer lorsque de petits éléments déclencheurs surviennent et me dire que je suis à nouveau en sécurité. Je peux respirer et détendre mon corps raide. J'aime dormir la nuit entière et apporter mon soutien à mes amis qui souffrent encore.





Je me sens tellement bien lorsque je suis connectée et que je ne suis pas seule. Nous avons un cercle de bénévoles à l'école pour ceux qui veulent parler ou simplement écouter et banaliser ce qu'ils ressentent. C'est moi qui en ai eu l'idée, et je suis heureuse de pouvoir apporter ce soulagement à d'autres.

Je me sens forte et autonome. J'aime ce sentiment.

Vous pouvez utiliser ces questions pour parler de ce livre avec votre famille, vos amis et vos professeurs.



Quelle catastrophe est arrivée à Mia et à son village ?



Mia dit qu'elle a mal réagi. Qu'aurait-elle dû faire ?



Comment la gestion de ses émotions a-t-elle aidé Mia et sa famille ?

As-tu déjà tenu un journal ?



Tout ce que Mia, ses amis et sa famille ont vécu était une réaction normale face à des événements effrayants. Discute avec ta famille et tes amis de la façon dont tu réagirais dans une telle situation.

À propos de l'auteur

Agnieszka Kochanowicz a vécu dans plusieurs endroits. Lors de la rédaction de cette histoire, elle était basée au Vanuatu avant de s'installer avec sa famille en Europe. En tant que psychologue, elle aime aider les enfants en leur racontant des histoires thérapeutiques sur les sentiments, dans l'espoir d'inspirer une plus grande compréhension et une plus grande gentillesse envers eux-mêmes et envers les autres.



Avez-vous apprécié ce livre ?

Nous avons des centaines d'autres histoires originales sélectionnées par des experts parmi lesquelles vous pouvez choisir.

Nous travaillons en partenariat avec des auteurs, des éducateurs, des conseillers culturels, des gouvernements et des ONG pour apporter le plaisir de la lecture aux enfants du monde entier.

Le saviez-vous ?

Nous créons un impact mondial dans ces domaines en adhérant aux Objectifs de développement durable des Nations Unies.





Library For All est une organisation australienne à but non lucratif dont la mission est de rendre le savoir accessible à tous grâce à une solution innovante de bibliothèque numérique. Visitez-nous sur libraryforall.org

Ce jour là

Cette édition a été publiée en 2025

Publié par Library For All Ltd

Email : info@libraryforall.org

URL : libraryforall.org



Cette œuvre est placée sous licence Creative Commons

AttributionNonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Pour consulter une copie de cette licence, visitez le site <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Ce livre a été rendu possible grâce au généreux soutien de l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours et du Partenariat mondial pour l'éducation (GPE). La publication de ce livre a été rendue possible grâce au soutien du gouvernement australien dans le cadre du Partenariat humanitaire australien.



Save the Children



Transformer
l'éducation

AHP

Australian Humanitarian Partnership

Illustrations originales par Shaina Nayyar et John Robert Azuelo

Ce jour là

Kochanowicz, Aga

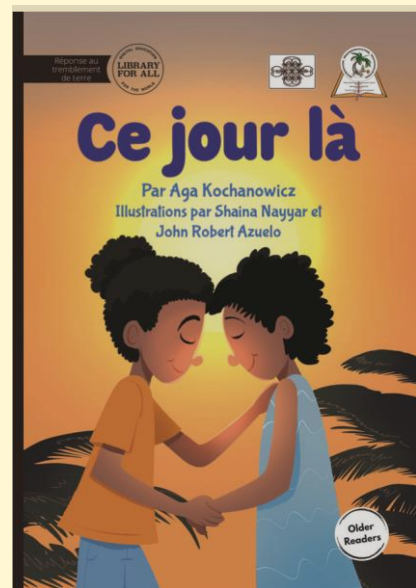
ISBN: 978-1-923554-91-7

SKU04910



Ce jour là

Un tremblement de terre peut être un événement dévastateur et encore plus difficile à surmonter par la suite. Mia consigne son parcours dans un journal, depuis le jour de la catastrophe jusqu'à plusieurs semaines après, en passant par les quelques jours qui suivent.



libraryforall.org
#lettheworldlearn

ISBN 978-1-923554-91-7



9 781923 554917

