

Petite Fleur et le jardin des milles peurs.

Petite Fleur était une abeille qui vivait dans une jolie et productive ruche, gouvernée par une reine nourricière bien aimée. Cette ruche était juchée sur le plus grand arbre, de la plus grande colline, dans un grand jardin entouré de fleurs à butiner et la vie, pour les abeilles, étaient à la fois sportive et paisible ! Tout était apparemment calme et tranquille mais parfois, à l'intérieur de petite Fleur, il y avait des peurs qui s'invitaient et qui venaient tout gâcher !

A sa maman, elle décida d'en parler pour être aidée à s'y retrouver.

« **Maman, j'ai peur !** » confia t'elle sur un ton de succès très affecté.

« Ha oui, et de quoi ma chérie ? » questionna sa maman.

Petite Fleur ne savait pas bien, du coup, elle eu peur et voulu s'envoler butiner ailleurs. Maman abeille se rappela que les petites abeilles sont plus douées pour ressentir que pour expliquer et que ce défi, pour aider petite Fleur, c'était à elle de le relever. Alors, elle demanda :

« Bon, voyons, as-tu peur maintenant de ne pas réussir à me dire de quoi tu as peur ? »

« Oui », souffla Petite Fleur, soulagée de se sentir alors comprise.

« Cette peur là, elle vient du fait que quand on est petite abeille on ne peut pas toujours se représenter ce qui nous fait peur avec des mots, c'est normal, c'est à moi de t'aider avec les mots parce qu'une peur qui a une histoire, elle fait moins peur ! ».

« Ok », répondit petite Fleur, qui n'avait plus envie de s'envoler.

« **Alors... tu voulais peut-être me parler de ta peur du noir ?** »

« Oui ».

« Le noir c'est quand on ne voit pas et quand on ne voit pas on peut tout s'imaginer jusqu'aux monstres, loups, serpents et chasseurs d'abeilles. Ce sont des images qui viennent dire qu'on se sent petite et qu'on a peur d'être laissée seule parce que l'on se croit sans défense ».

« Oui, parce qu'il peut tout nous arriver jusqu'au malheur ? », demanda petite Fleur.

« Quand il fait noir pour toi c'est que tu es dans la ruche, à côté des tiens qui te protègent et veillent sur ton sommeil jusqu'à papa abeille qui accoure quand tu l'appelles dans ton réveil. Les monstres que tu imagines là ne sont que dans ta tête et aucun malheur ne peut arriver. Par contre, plus tu penses à eux, plus tu leur donnes de pouvoir dans ta tête et plus tu ressens la peur. Contre eux, tu n'es pas sans défense, tu peux arriver à les vaincre ! Veux-tu connaître la recette magique ? »

Toute contente, petite abeille fit oui de la tête et sa maman confia :

« Alors voilà, tu les regardes bien en face dans ta tête en comptant 1-2-3 puis tu les chasses. Tu fermes les yeux et tu regardes dans ton corps où tu sens qu'ils font encore du grabuge. Pour aider le calme à revenir, tu te concentres sur ta respiration. S'ils reviennent ils seront plus faibles qu'avant, alors tu peux les transformer à ta guise : tu leur mets des nœuds roses sur la tête, des bavoires autour du coup, des couches aux fesses, des sucettes dans la bouche et des couleurs arc en ciel un peu partout. Ensuite, la jolie fée que tu imagines que tu es leur dit la formule magique : "*abracadabra c'est moi la plus forte, abracadabra je vous transforme en petite crotte*" et pouf ils s'évaporent. Et tu regardes à nouveau dans ton corps qu'il n'y ait plus aucun grabuge. Enfin, pour faire de jolis rêves, tu fais venir un joli souvenir et tu te le racontes jusqu'à ce que le sommeil arrive ! ».

Petite Fleur était plus rassurée ; elle sentait qu'elle pourrait maintenant avoir le dernier mot avec la recette magique qu'elle avait apprise avec le rire du succès !

« **Mais les monstres maman, ça existe pour de vrai ?** » demanda petite Fleur.

« Comme ceux que tu imagines dans ta tête : non ! Par contre, des êtres qui font du mal existent sur cette terre : on ne les reconnaît pas forcément du premier coup d'œil et il faut avoir l'expérience des grands pour les chasser. C'est pour ça qu'un grand du clan abeille est toujours à tes côtés quand tu sors de la ruche, parce que moi ou papa abeille à tes côtés, tu peux te sentir suffisamment protégée et profiter : nous ne laisserons pas un méchant nous inquiéter ! Plus tu grandiras plus tu apprendras à pouvoir te protéger ; nous sommes aussi là pour t'apprendre ça ! ».

« **Et quand je suis à l'école des abeilles, vous n'êtes pas là avec moi, comment je fais alors, là-bas ?** »

« L'école est un endroit où les petites abeilles doivent apprendre un métier d'abeilles. C'est là-bas que tu apprends aussi, avec les autres de ton âge, qui tu es et quelle travailleuse, plus tard, tu auras envie de devenir dans notre communauté ! Tu te sens seule sans tes parents abeilles aujourd'hui comme des milliers de petites abeilles mais il y en a des grandes à qui tes parents abeilles font confiance pour s'occuper bien de toi et de tes amis ! ».

Petite Fleur se dit que oui, les grandes abeilles à l'école étaient attentives et gentilles.

« **Et si je me retrouve quand même un jour face à un monstre que ni toi ni papa abeille n'aura vu ? Comment je le saurais ? Comment je saurais me protéger ?** »

« A l'intérieur de toi il existe une boussole qui fonctionne très bien : tu peux imaginer que cette boussole se trouve dans ton cœur, c'est elle la maîtresse de tes joies, de tes tristesses, de tes colères et de tes peurs ! Te rappelles-tu la fois où, avec papa abeille, tu as croisé une abeille perdue de toute ruche, à errer seule et à butiner bizarrement ? ».

Petite Fleur se rappelait.

« Et bien à l'intérieur de toi que t'a dit cette boussole ? »

« Que j'avais peur ; je ne comprenais pas ce que cette abeille faisait comme signaux et je ne voulais pas m'en approcher ! »

« As-tu eu besoin de papa abeille pour ressentir et te dire tout cela ? »

Petite Fleur répondit non : elle avait senti cela toute seule, sans l'aide d'aucune abeille !

« **Mais tu dis que ma peur me joue des tours dans le noir alors comment je sais qu'elle ne m'en joue pas le jour ?** »

« Si la peur vient de ce que tu vois, là, pour de vrai, tu peux utiliser ta boussole comme repère pour te tenir loin du danger ; s'il n'y a aucun bizarre que tu vois ici et maintenant alors la peur est dans ta tête et tu as ton pouvoir de super petite fée pour la chasser ».

« **Et si je me retrouve seule pour de vrai, perdue dans le grand jardin en journée, à ne plus savoir où aller butiner ni comment rentrer ?** »

« Là, tu écoutes ta boussole et tu te diriges vers la première abeille que tu croises qui ne t'inspire rien de bizarre et qui te semble occupée à un travail normal d'abeille. Tu lui indiques que tu es perdue et que tu as besoin de son aide pour retrouver tes parents abeilles qui te cherchent aussi ! Tu peux lui donner ton nom et l'adresse de ta ruche. Il n'y a aucune raison alors que l'on ne se retrouve pas ! Mais le plus simple reste quand même de nous garder à vue et de repérer un lieu de rendez-vous si l'une de nous se perd ! ».

Petite Fleur continuait à se sentir rassurée parce qu'elle sentait que son garde-manger de solutions pour ne pas rester bloquée de peur augmentait.

« **Et si un animal me fait du mal un jour parce que je suis toute seule et que je ne**

suis pas encore assez forte pour me protéger. Qu'est-ce que je fais ? » demanda petite abeille.

Maman abeille avait du mal à s'imaginer qu'il arriva un jour du mal à sa fille chérie. Elle réfléchit un instant et se dit qu'elle était aussi là pour accompagner petite Fleur avec ça parce que sa peur à elle n'allait certainement pas tenir sa fille loin de ce type de danger. Alors, elle affronta sa propre peur et, trouvant sa solution, elle l'interrogea :

« Tu n'irais pas suivre un bourdon qui te propose un bonbon par exemple ?

Petite Fleur réfléchit ; elle était bien tentée de dire oui à cause du sucre qu'elle adorait surtout si le bourdon paraissait gentil à le lui donner mais sa maman lui avait dit que les monstres pouvaient paraître gentils alors elle ne savait pas quoi répondre.

« Il ne faut jamais suivre un animal que tu ne connais pas et qui n'a donc pas la confiance de tes parents abeilles, surtout si c'est lui qui vient vers toi et qu'il cherche à t'attirer à lui avec des jouets de petites abeilles, des fleurs, du miel ou du sucre ! Tu détournes la tête et tu pars à toutes ailes avertir tes parents, tu cris s'il te suis et tu viens toujours demander le bonbon à tes parents !

Et si malgré ces précautions, un jour, une bête te fait du mal, te force à subir ou à faire quelque chose que tu ne veux pas, il est important que tu saches que tu dois me le dire parce que je saurais alors reconnaître le vilain qui m'a échappé et donc, de lui, te protéger. Ces vilains là sont des menteurs, ils font peur en racontant des balivernes, il ne faut pas croire les mots qu'ils disent mais ne pas leur dire qu'on ne les croit pas. On doit, en face d'eux, mentir en leur disant qu'on les croit et garder pour soi la vérité : cette vérité, c'est que ton papa et ta maman abeilles sont et restent les plus forts. Ces méchants ont le pouvoir tant qu'on ne parle pas d'eux et, en fait, ils ont très peur d'être attrapés. Avec eux, c'est comme avec les cauchemars, à partir du moment où on en parle, ils ne reviennent pas nous embêter ! Donc la solution, c'est d'en parler et je serais toujours là pour t'écouter ! ».

Petite abeille ressentait quelque chose de bizarre en dedans, il y avait du bon et du moins bon. Quelque chose d'important sur la vie avait été dit ; ça pouvait faire peur de penser que le monde des grands n'était pas tout bon. Mais elle s'en doutait déjà un peu avant, avec le coup des guerres qui étaient un jeu « pour de faux » avec ses petites copines mais qui, dans la réalité des grands, étaient une fourmilière à grands féroces qui tuaient « pour de vrai » ! Elle était quand même rassurée d'avoir sa maman à ses côtés pour l'aider à parler de la vie pour que la sienne, quelque soit le problème, soit finalement la plus réussie ! Elle se sentait donc aussi rassurée, ici.

Et puis, elle repensa à sa vie de maintenant et à une autre peur qui n'avait pas été parlée.

« Et quand je suis à l'école et que la maîtresse abeille m'interroge et que j'ai peur, c'est quoi ? ».

« Certainement que tu ne veux pas te tromper devant la classe parce que tu as besoin de te sentir forte et, ainsi, acceptée. Tu penses peut-être que te tromper créer un écart entre toi et le groupe des autres petites abeilles et ça te ramène certainement à la difficulté d'avoir à trouver ta place dans cette nouvelle micro-société. Toutes les abeilles du monde passent par là. Moi, j'ai confiance en toi, petite Fleur, et tu peux amener dans ton cœur avec toi à l'école cette confiance que j'ai en toi, je te la donne, c'est comme si tu m'avais un peu aussi tout le temps à tes côtés. Tu as le droit de te tromper en toute confiance. Parce que tu sais quoi ? Il n'y a qu'en faisant des erreurs que l'on peut regarder en face ce que l'on ne sait pas encore et se donner ainsi une chance de l'apprendre ! Se tromper c'est se donner une chance de grandir ! Comment je réagis quand tu fais une bêtise "pas exprès ?" ».

« Tu dis "c'est pas grave !", tu m'expliques même si j'aime pas ça et tu m'aides à réparer ! »

« C'est ça. Ce n'est jamais simple de se dire qu'on ne sait pas tout mais si tu vois que tu te trompes et bien je sais que tu t'apprêtes à en savoir plus et je suis fière de toi et du courage que tu as ! Et comment je réagis quand tu fais une bêtise "exprès" ?

« Tu dis "il y a un problème", tu attends que je puisse en parler et tu me prends dans les bras quand j'ai besoin de pleurer ! »

« C'est ça. On doit montrer que ça ne va pas à une abeille qui puisse l'interpréter, aider à mettre les mots, permettre aux responsabilités d'être correctement distribuées et aux sentiments d'injustice d'être évacués et réparés ! C'est comme ça que la grande abeille que je suis, dans la communauté, se sent forte et a trouvé sa propre place... ».

Petite Fleur se disait que tout ça semblait à la fois facile pour sa maman et très compliqué pour elle. Heureusement qu'elle avait sa maman abeille auprès d'elle pour lui montrer le chemin et devenir tout aussi forte, avec toujours un petit bout d'elle à l'intérieur de son cœur boussole !

Ha... un dernier conseil de maman abeille à parents abeilles : aider nos petites abeilles à reconnaître et à traiter leurs peurs c'est important mais toutes celles-là, classiques et non exhaustives, ne sont pas à aborder au même moment, plutôt au compte-goutte, en fonction des questions qui arrivent ou de ce qu'il semble important, ici et maintenant... Parce que tout ça d'un coup, ça fait un petit peu trop... peur quand même !!!

Mme Darribère Cécile,
Histoire publiée le 04/06/23 à 15h45.