



# SAMEY LA FORCE TRANQUILLE



Samey, 8 ans, est diabétique depuis l'âge de 14 mois. Un petit garçon plein de vie, passionné de voitures, qui joue au tennis et pratique la guitare. Clown à ses heures, il se montre aussi très réfléchi, sait ce qu'il veut... et surtout ce qu'il ne veut pas : « A l'école, ça se passe "bof", décrit-il. L'AVS veut toujours regarder mes glycémies et c'est énervant ! Quand je suis à 1,20 avec les flèches vers le bas, je dois manger des biscuits ; pourtant, l'hypo, c'est à 0,70... » Et à la cantine ? « C'est pas très bon ! Mais pour les bolus, c'est amusant : quand j'ai une nouvelle pompe, je dis à l'infirmière de chercher le bouton... Alors que je sais bien où il est ! » (il sourit).

**Samey, 8 ans**

Maman et papa : **Sylviane & Jérôme**

Grand frère : **Sovann (11 ans)**

Lieu de vie : **Saint-Maur-des-Fossées (94)**

**Q:** Quand ton diabète te met-il en colère ?

**R:** Quand je suis en hypo et que je n'ai pas faim. Je dois manger quand même les biscuits ou les compotes de l'école !

**Q:** As-tu peur de quelque chose ?

**R:** Non. Je n'ai même pas peur de changer mes cathéters, je suis habitué...

**Q:** A quels moments es-tu content ?

**R:** Quand je fais du trampoline à la maison, parce que je peux manger des pâtes de fruits avant. J'appelle ça le Trampo, machine à hypos ! (Il rit) Ou quand on va à l'hôpital. Comme ça, je ne vais pas à l'école... On apporte des sucettes au diabétologue pour rigoler !

**Q:** Qu'est-ce qui te rend triste ?

(Il réfléchit...) Rien, ça va, je ne suis pas trop triste !

**Q:** Comment réussis-tu à te calmer ?

**R:** Je caresse ma chatte, Apsara. Mais quand elle n'est pas là, ça ne fonctionne pas ! Sinon, ma tata vend des huiles essentielles exprès pour les enfants (ndlr, la marque do-TERRA). J'en ai choisi trois qui me calment...

## EN PRATIQUE

### LA MONGOLFIÈRE

Samey, tu es déjà un petit sophrologue en herbe, puisque tu as choisi cette activité à l'école. Tu aimerais profiter d'un exercice qui t'aide à « faire partir le boudin » quand tu es en hypo...

D'après ta maman, ta glycémie est souvent basse vers 11h. Du coup, à la sortie de l'école, comme tu ne peux pas courir avec les copains, tu te renfermes. Un sentiment de frustration qu'on ressent quand on ne peut pas s'autoriser un désir... Pour apprivoiser cette émotion, tu peux déjà l'accueillir, telle qu'elle est, et l'écouter : elle te parle de confiance et de patience... Comme tu es fatigué dans ces moments-là, je te propose un exercice tranquille qui laisse marcher ton imagination : la montgolfière !



**1**

### PRÉPARER SON ENVOL

Installe-toi dans un endroit calme et demande à ta maman de te lire cette petite histoire...

Fais trois respirations profondes en inspirant par le nez et en soufflant par la bouche. Essaie de fermer les yeux...

Imagine maintenant une belle prairie avec une montgolfière au milieu. Prends le temps de la détailler : sa forme, ses couleurs, ses matières...

Quand le moment est venu pour toi, tu peux ouvrir la porte de sa nacelle et y déposer tout ce qui t'encombre : les choses, les pensées, les situations, dont tu veux te séparer.

La montgolfière est magique : sa nacelle peut tout contenir ! Pense bien à y mettre ce sentiment d'injustice et de frustration qui t'embête...

**2**

### LIBÈRE-TOI DE TOUT CE QUE TU NE VEUX PLUS !



Et quand tu es prêt, referme sa porte et coupe les liens qui retiennent la montgolfière. Coupe les 4 cordes et regarde-la monter, monter, de plus en plus haut... Jusqu'à ce qu'elle devienne une petite pastille dans le ciel et disparaisse !

Elle emporte à tout jamais ces choses, ces pensées, ces situations, qui sont si lourdes pour toi...

Prends bien le temps, ensuite, d'accueillir ce qui se passe dans ton corps : tes sensations, tes émotions... Prends le temps de t'étirer, de souffler, de bailler, et tu pourras rouvrir les yeux quand tu te sentiras prêt !



Si tu aimes dessiner, représente ta montgolfière et ce que tu as mis à l'intérieur.