

**Anna Wahlgren**

# **AU DODO LES PETITS**

*traduit du suédois par  
Sara Hamberg Bussenot*



Cet ouvrage est paru en Norvège en version originale sous le titre  
"Internationella Sova hela natten", édité par :  
Anna Wahlgren AB, Stockholm Suède  
© Anna Wahlgren 2012 - [www.annawahlgren.com](http://www.annawahlgren.com)  
Titre original : Internationella Sova hela natten  
Traduction : Sara Hamberg Bussenot - [sara.bussenot@gmail.com](mailto:sara.bussenot@gmail.com)  
Couverture : Aurélie Mazerm - [www.aucoeurdelaconnaissance.info](http://www.aucoeurdelaconnaissance.info)

Seconde édition en français.

Toute reproduction intégrale ou partielle du texte et/ou des photographies, par quelque procédé que ce soit, de la présente publication, faite sans autorisation de l'éditeur est illicite (article L 122.4 du Code de la propriété intellectuelle) et constitue une contrefaçon.

Les opinions et conseils contenus dans ce livre ne sont rien d'autre que mes opinions et mes conseils. Il se peut que certains soient contraires à ceux que vous recevez, concernant l'éducation des enfants et de la parentalité, de la part des professionnels ou des services publiques. Il appartient à vous, le parent, le soignant, le lecteur, de décider comment utiliser l'ensemble de ces informations. Autrement dit, si vous décidez de suivre ces conseils, vous demeurez néanmoins le seul responsable. L'auteur et l'éditeur ne peuvent en aucun cas être tenus responsables d'actions ou de revendications, quelles qu'elles soient, découlant de l'utilisation, partielle ou totale, des recommandations, informations, propositions ou conseils de ce livre.

BIOVIE

Mas de Cadoule 3C  
1234 route de Lunel Viel  
34400 Saint Just  
[www.biovie.fr](http://www.biovie.fr)

Biovie est spécialiste de l'alimentation vivante depuis 2007

ISBN : 978-2-9535624-2-2  
Dépôt légal : octobre 2016  
Tirage : 5000 exemplaires

Imprimé à Maugio par l'imprimerie Pure Impression, première imprimerie écologique et sociale de France, choisie pour son engagement humain et environnemental. [www.pure-impression.fr](http://www.pure-impression.fr) Imprimé sur papier 100% recyclé Cyclus Print. Les encres utilisées pour l'impression sont végétales à base d'huile de ricin.



## A PROPOS DE L'AUTEURE

Durant ces trente dernières années, Anna Wahlgren a été maman à temps plein de neuf enfants. Riche de cette expérience humaine, elle est l'auteure du Best Seller « For the Love of Children » traduit en 7 langues (Allemand, Anglais, Finlandais, Norvégien, Danois, Estonien, Néerlandais) et vendu à un million d'exemplaires dans le monde.

Elle a aussi élaboré la cure *Au dodo les petits*. Elle a permis non seulement d'aider des milliers d'enfants à bien dormir pour bien grandir, mais aussi leurs parents et leur famille en les éclairant sur l'enjeu du sommeil chez le nouveau né. En 45 ans, Anna Wahlgren a accompagné elle même plus de 800 enfants à retrouver le sommeil.

*Au dodo les petits* a été traduit en Norvégien, Danois, Finlandais, Anglais, Russe, Italien, Allemand, Espagnol et Français.

# SOMMAIRE

<b>I Au dodo les petits</b>	9
Petite introduction	9
Pourquoi est ce que cela fonctionne ?	15
L'enfant et le sommeil	34
Le safari, une allégorie	46
<b>II La cure Au dodo les petits : Calme, Sécurité et plaisir</b>	54
1. Le calme	55
2. La sécurité	67
3. Le plaisir	87
L'enfant et la cure	98
<b>III La boîte à outils : Quand, Où et Comment ?</b>	140
L'antisèche	178
Comment le petit Louis a appris à bien dormir	195
Questions et réponses sur la cure Au dodo les petits	210
Epilogue depuis Gastsjön	230

# GLOSSAIRE

« **Flapoter** » : Un des outils physiques de la cure *Au dodo les petits*. Voir le chapitre La boîte à outils (p 140) pour une explication détaillée. Ne cherchez pas le mot dans le dictionnaire, il a été inventé pour l'occasion !

« **BVC (Barnavårdscentral)** » : Equivalent suédois du service de Protection Maternelle et Infantile (PMI) français.

« **L'heure du loup** » : Entre quatre heures et six heures du matin.

# PREFACE

Cet ouvrage est un livre qui nous a sorti la tête de l'eau et nous a donné l'impulsion de le rééditer pour qu'il puisse venir en aide à d'autres familles au bord du gouffre comme nous l'avons été. Zia est née à la maison et dans l'eau, elle est la dernière d'une fratrie recomposée de six enfants. A six mois, ses réveils nocturnes imprévisibles conjugués à une situation familiale complexe ont conduit ma compagne Aurélie à l'épuisement aigu, mettant en péril sa santé, la santé de Zia qui n'avait pas son compte de sommeil, notre couple et l'existence même de notre famille. Ne parlons pas de l'allaitement qui faisait partie d'un cercle vicieux, car plus Aurélie était épuisée, moins son lait était nourrissant et plus Zia se réveillait. Mes propres tentatives pour me lever à tous les réveils de Zia n'ont rien donné, si ce n'est de me faire découvrir la randonnée nocturne pour l'endormir.

Nos amis Thierry et Marina Casasnovas ont répondu à notre appel de détresse en nous mettant cet ouvrage entre les mains. Nous avons suivi les conseils prodigués à la lettre, je me suis installé un matelas dans le couloir pour les deux premières nuits de la cure, et au bout de la troisième nuit, Zia faisait une nuit complète de 11h30 sans se réveiller, miracle pour nous. Aurélie pouvait enfin commencer à se reposer et à remonter lentement la pente de l'épuisement. Nous avons désormais des soirées pour nous détendre, les cinq tétées quotidiennes permettaient un allaitement de qualité. Depuis Zia continue sur sa cette voie, elle est d'humeur détendue, rassurée par le rythme que nous avons trouvé, et dort entre 14 et 15 heures par 24h.

Nous avons rapidement eu envie de partager cette cure à un maximum de parents, qu'ils aient une approche de la parentalité alternative ou traditionnelle, et la réédition de ce livre s'est tout de suite imposée à nous. Ce n'est pas une méthode à appliquer, une recette toute prête, mais une vraie cure, et le point fondamental pour qu'elle soit réussie est de comprendre les besoins archaïques de votre enfant, ce qui ne peut se faire que par la lecture complète de l'ouvrage. J'espère du fond du cœur que la lecture de ce livre vous apportera des résultats aussi spectaculaires que pour nous.

Eric Viard, Editeur



Trois et quatre ans : environ 13h/24h

Cinq et six ans : environ 12,5h/24h

7 à 11 ans : environ 12h/24h

Le sommeil du nouveau-né est proche de l'inconscience. L'enfant sombre dans le sommeil n'importe où et n'importe quand. Tous ceux qui ont essayé, savent qu'il est quasiment impossible de réveiller un nouveau-né.

Quand un nouveau-né s'endort, c'est comme s'il s'éteignait comme une bougie que l'on souffle. Il jouit d'un sommeil de délivrance, qui pour le moment – souvent pour plusieurs heures – le protège du traumatisme de la naissance et de l'angoisse de survie.

Dans l'utérus, il n'y avait pas de faim, pas besoin de manger, pas de respiration fatigante, pas de froid, pas d'épuisement. La vie se résumait simplement à grandir et jouer dans un endroit bien connu et sûr.

Cette vie sécurisée a brutalement pris fin. La vie tenait littéralement à un fil – le cordon ombilical, qui fournissait en permanence de la nourriture et de l'oxygène. Et ce fil a été coupé.

La vie sûre a été remplacée par une autre. Aussi sûre ?

« Les bébés prennent le sommeil dont ils ont besoin. » voilà ce que l'on vous a, parents depuis peu, probablement déjà dit. « Ne vous inquiétez pas pour cela. Laissez simplement l'enfant décider ! »

Ceci est vrai pour les nouveau-nés, dont le sommeil est assez proche de l'inconscience. Et c'est sûrement vrai en ce qui concerne les bébés à naître ! La période où l'enfant peut être considéré comme « nouveau-né » est cependant très courte. Elle comprend les deux premières semaines de vie, parfois aussi la moitié de la troisième.

Ensuite apparaît ce que j'appelle la vraie naissance. L'enfant, qui s'est remis du choc traumatisant de la naissance, commence à se tourner vers l'extérieur dans tous les sens du mot, et une volonté prononcée de participation sociale voit le jour.

A partir de la vraie naissance, très peu d'enfants prennent le sommeil dont ils ont besoin par eux-mêmes. Voire aucun.

Il est impossible de le leur demander. Nous ne pouvons pas leur demander de se nourrir par eux-mêmes non plus.

Vous ne vous attendez pas à ce que votre enfant vous montre le frigo du doigt en hurlant quand il a faim. Vous ne croyez pas qu'il ou elle va tirer le pull de maman, ouvrir le soutien-gorge et sortir le sein.

C'est vous qui permettez à votre enfant de manger. Vous qui lui servez de la nourriture. Vous qui le nourrissez, en insistant, car vous savez que c'est nécessaire pour l'enfant de manger.

Vous ne pouvez pas manger pour votre enfant. Ce que vous pouvez et devez faire, plusieurs fois par jour, c'est d'assurer à votre enfant les prérequis pour qu'il ou elle puisse se nourrir.

Je parie que vous aurez été plus qu'étonné(e) si votre pédiatre ou puéricultrice vous avait dit : « Les bébés prennent la nourriture dont ils ont besoin. Ne vous inquiétez pas pour cela. Laissez l'enfant décider ! ».

Les bébés ne sont pas capables de se nourrir eux-mêmes, ni trouver le calme qu'il faut pour qu'ils puissent – osent – s'endormir paisiblement, en confiance.

Tout seuls, ils ne peuvent pas assurer leur survie.

Tout seuls, ils ne peuvent pas faire face au loup.

### **La maman de la petite Béatrice :**

*Nous pensons souvent au jour où nous avons décidé de faire la cure. Notre petite fille avait alors cinq mois. Maintenant elle a un an et elle dort comme une princesse. Aujourd'hui, nous étions au BVC pour un vaccin, et la puéricultrice nous a demandé, ayant l'air inquiète : « Comment ça va pour le sommeil ? Est-ce qu'elle dort un peu ? »*

*Quand je lui ai répondu que notre fille dormait douze heures la nuit et deux heures par jour, elle m'a regardée en ayant l'air très surprise et m'a demandé où on pouvait commander de tels enfants. Je lui ai dit que c'était possible chez Anna Wahlgren !*

A partir de la vraie naissance, un nouveau genre de cri apparaît chez le bébé.

Si chez les nourrissons, neuf cris sur dix expriment l'angoisse de survie et s'éliminent grâce à l'apport de nourriture, beaucoup de nourriture, encore de la nourriture et encore plus de nourriture, le dixième cri signifie l'épuisement.

Mon objectif consiste à ce que la cure *Au dodo les petits* remplace et envoie aux oubliettes la méthode du 5-10-15 ; la méthode des pleurs, appelée en anglais « Controlled Crying Method ».

Vous vous demandez peut-être pourquoi ? N'est-il pas plutôt facile de simplement laisser l'enfant pleurer jusqu'à l'endormissement pendant quelques nuits, jusqu'à ce que l'enfant comprenne qu'il vaut mieux dormir ?

Ce que vous avez lu sur la cure *Au dodo les petits*, vous semble bien fatigant comparé à quelques nuits de pleurs, non ? On doit tirer le landau, flapoter, dire la comptine, établir un planning et tenir des routines – pourquoi ne pas simplement laisser l'enfant gérer ?

Afin de comprendre l'énorme différence entre la méthode des pleurs et la cure *Au dodo les petits*, il faut comprendre la thèse du loup. Il faut être capable de comprendre l'angoisse de survie, du point de vue de l'enfant, cette même angoisse que vous avez vous-même vécue étant petit.

A la différence de la méthode des pleurs, la cure *Au dodo les petits* rend les parents responsables. Ce sont les adultes qui doivent aider l'enfant à retrouver son calme.

Ce sont eux qui doivent chasser le loup – l'angoisse de survie – le mettre à la porte et le faire fuir.

Ce sont eux qui doivent garantir la survie de l'enfant et plus que cela : lui garantir une bonne vie, une vie sûre, avec un bon sommeil, un sommeil paisible et un sommeil suffisant – un sommeil agréable que l'enfant appréciera bientôt profondément, assez confiant en lui-même pour pouvoir oser et vouloir s'endormir en paix.

Le principe de la méthode des pleurs trouve ses origines dans les années 1940 aux Etats-Unis. Il stipule que les bébés doivent s'endormir tout seuls, en pleurant, pendant que les parents vont les voir toutes les cinq minutes, au mieux, pour les rassurer. La méthode rend les enfants responsables de se calmer eux-mêmes, tant bien que mal.

Cette méthode requiert des nerfs solides chez les parents. Ils doivent en effet ignorer leur instinct de protection qui les appelle à secourir leur bébé au plus vite.

Les enfants s'endorment effectivement tôt ou tard, puisque leurs pleurs ne donnent pas d'autres résultats que résignation et épuisement. Ainsi, la

méthode des pleurs fonctionne – à condition que les parents soient capables de rester passifs face au désespoir plus ou moins hystérique de l'enfant.

La méthode des pleurs présente de sérieux inconvénients :

1. Les pleurs ignorés créent forcément des sentiments d'abandon chez l'enfant. Pour un bébé qui est incapable de survivre seul, être abandonné signifie danger de mort.
2. Le sommeil qui arrive après résignation, désespoir et épuisement physique est rarement un sommeil réparateur et récupérateur. Cela est vrai pour nous tous.
3. La plupart des enfants ayant été « guéris » par la méthode des pleurs dorment trop peu. Les parents doivent épuiser l'enfant avant de le coucher. Cela se comprend parfaitement car nous voulons tous éviter des heures de pleurs.
4. Le sommeil, dont l'enfant ne profite pas et qu'il ne recherche pas, est très facilement dérangé par le moindre stress, tel qu'une poussée dentaire ou un rhume. Le résultat de la méthode des pleurs est ainsi rarement de longue durée. La méthode doit être répétée encore et encore.

Selon la cure *Au dodo les petits*, les questions de l'enfant ne doivent jamais être laissées sans réponse. Leur angoisse de survie, leur peur du loup et leur inquiétude d'être si vulnérables, ne doivent jamais être ignorées.

Pour moi, les enfants ne devraient pas pleurer du tout.

Mais ils pleurent, on le sait tous. Mais ce grand nombre de questions qu'ils posent la première fois, le premier soir de la cure *Au dodo les petits*, doivent recevoir des réponses immédiates et réconfortantes, dans le vrai sens du mot – même si cette première réponse peut exiger entre 20 et 45 minutes pour des enfants qui n'ont jamais bien dormi (ou dormi tout court...).

Des petits enfants ont tout à fait le droit d'être de mauvaise humeur, ils peuvent être fâchés et ils peuvent réagir plus ou moins convenablement – mais dans mon monde les petits ne doivent pas être tristes ou malheureux.

Les petits ne doivent pas se croire abandonnés une seule seconde.

## LE SAFARI. UNE ALLEGORIE.

Imaginez-vous que vous participez à un safari. Vous en rêviez depuis des années. Et maintenant vous y êtes !

Vous êtes loin de tout, au milieu de nulle part. Dès ce premier jour, vous avez vu une quantité d'animaux sauvages. Demain, vous allez vous lever à l'aube pour aller observer des oiseaux.

Vous êtes un petit groupe, tous passionnés par les expériences extraordinaires de la nature.

Et le guide semble fantastique. Un vrai passionné, compétent et sûr. Votre confiance en lui est totale. Son équipe comprend des porteurs, des cuisiniers, des éclaireurs, bref, tout ce que l'on peut souhaiter. Une organisation tout simplement fabuleuse !

Dès le premier instant, vous avez été pris(e) en charge de manière professionnelle et réconfortante.

Le voyage n'était pas donné, mais semble bien valoir son prix. Cette expérience va dépasser vos attentes les plus optimistes !

Le campement est installé, et la nuit tombe. Vous dégustez un bon dîner à côté du feu. La conversation est animée. Vous avez même aperçu un lion aujourd'hui. Un grand mâle prenant un bain de soleil, juste à côté de vous.

Quelle chance de vivre une telle expérience ! Vos compagnons de voyage sont tout aussi enthousiastes que vous-même.

On vous montre la tente dans laquelle vous allez passer la nuit, ici dans le bush. Vous avez opté pour une tente individuelle car vous préférez dormir bien au calme, sans être dérangé(e). Ainsi vous êtes certain(e) de passer une bonne nuit.

Le guide vous fournit un oreiller et une couverture et vous souhaite une bonne nuit. Avant de vous laisser, il vous avertit sur un ton amical :

« C'est préférable de rester sur le lit de camp cette nuit. Il se peut qu'il y ait des scorpions et des araignées pas très sympathiques par ici. »

Vous vous précipitez sur le lit de camp, en faisant de votre mieux pour placer vos pieds au niveau du menton.

Allez, on se calme, vous dites-vous intérieurement. La journée a été longue, et bouleversante, des milliers d'impressions ont bombardé votre pauvre petite tête, et maintenant vous êtes fatigué(e). Qu'est-ce que cela va être agréable de dormir !

Vous êtes couché(e) dans le noir, vous devinez le feu de camp quelque part dehors et vous écoutez les bruits dissonants et étranges de la savane. Vos paupières deviennent lourdes.

Mais c'était quoi cela ? C'était quoi ce bruit ? Le rugissement d'un lion ? Juste en dehors de la tente ?

Droit(e) comme un piquet, vous vous tenez assis(e) sur votre lit de camp. Il y a un lion dehors ! Vous avez entendu un rugissement ! Et voilà – encore un ! Un lion rugit dans la nuit, juste devant votre tente !

Votre cœur bat intensément. Tétanisé(e) de peur, vous regardez fixement dans le noir vers l'ouverture de la tente. Les pans sont en toile fine, rien de sécurisant. Horrifié(e), vous visualisez très clairement comment le lion réussit à pénétrer dans la tente en un rien de temps, avant de vous attaquer dans votre lit.

Mon Dieu, encore un rugissement ! Encore plus près, non ? Votre cœur bat tellement fort que vous entendez à peine vos propres pensées angoissées.

Vous essayez de retrouver votre calme. Il faut faire quelque chose. Mais quoi ? Vous êtes tout(e) seul(e), dans une pauvre petite tente dans la savane, et si le lion décide d'attaquer, vous n'avez absolument aucune chance.

Encore un rugissement ! Vous avez des sueurs froides.

Vous ne criez pas. Vous êtes une personne adulte après tout, et même si vous n'avez jamais eu aussi peur dans votre vie, vous tenez tout de même à vous comporter de manière civilisée.

Vous vous raclez nerveusement la gorge.

« Hé ? » appelez-vous doucement en direction de la porte. « Il y a quelqu'un ? Hé... ? »

Et quel soulagement incroyable ! La porte de la tente s'ouvre légèrement, et vous apercevez le fusil grâce à la faible lueur du feu. Et qui tient le fusil ? Le guide, le guide si merveilleux, si sûr et si fantastique !

Maintenant vous le voyez très clairement, et rien au monde n'aurait pu vous faire plus plaisir.

« Ne vous inquiétez pas », dit-il avec un sourire réconfortant. « Je suis là. Je veille. Vous pouvez dormir tranquillement. »

Vous auriez pu vous jeter dans ses bras, tellement vous êtes soulagé(e) ! S'il n'y avait pas cette histoire de scorpions...

« J'ai cru entendre un lion », bafouillez-vous pas très rassuré(e).

« Aucun lion n'oserait s'aventurer ici », assure le guide. « Et si jamais il y en avait un assez bête pour essayer, ce serait son dernier acte, croyez-moi ! »

Il s'en va. Les pans de la tente retombent après son passage. Vous vous recouchez, votre calme revenu. Le cœur retrouve enfin sa place habituelle et vous vous endormez paisiblement.

Mais alors, c'était quoi ? Encore ce bruit !

Brusquement, vous vous asseyez sur le lit, réveillé(e) comme en plein jour. Votre cœur bat intensément. Maintenant vous entendez plusieurs lions. Il y en a au moins trois qui rugissent. Un de chaque côté de la tente, et encore un derrière – vous en mettriez votre main au feu !

Vous avez dormi combien de temps ? Aucune idée. Si seulement tout cela pouvait être un cauchemar, mais c'était vrai. Vous pouvez quasiment voir les lions marcher doucement en jetant leurs ombres menaçants sur la toile de la tente. Et vous les entendez, de tous les côtés ! Leurs rugissements vous entourent dans cette nuit noire de la savane.

Vous tentez désespérément de vous calmer. Vous êtes en sueur, votre cœur bat. Il faut essayer de réfléchir...

Le guide a bien dit qu'il veillait. Il a bien dit que vous pouviez dormir tranquillement. Si des lions approchaient, il allait s'en charger. Il l'a promis.

Mais si jamais il n'est plus là ? Il faut bien qu'il dorme un peu lui aussi, non ? Et si jamais il n'entendait pas les lions ? Et peut-être que le guide a une dame quelque part dans la savane, et qu'il est parti se coucher chez elle, très loin, dans une tente isolée ?

C'est sûr, il est loin de savoir que vous vous trouvez face à un danger de mort !

Maintenant les lions rugissent atrocement. Vous êtes convaincu(e) qu'un, deux, ou bien tous les trois, vont se jeter sur la tente dans les prochaines secondes, la déchirer et sauvagement vous attaquer. Ils vont vous dévorer !

« Hé ? », vous gémissiez de nouveau, cette fois-ci avec une voix aussi minable que votre for intérieur. « Hé ! Il y a quelqu'un ? »

Osez-vous croire en la présence du guide, comme la dernière fois ? Non, vous n'osez certainement pas l'espérer ! Les lions rugissent dans la nuit. Est-ce que le guide serait capable de vous entendre, même s'il était posté juste devant la tente ?

Peut-être qu'ils l'ont déjà pris ?

Oh Dieu merci, il est là!

Son fusil apparaît à l'ouverture de la tente, et le guide entre. Grand et sûr, tenant fermement son fusil.

« N'ayez pas peur », rassure-t-il. « Je suis là. Vous pouvez être complètement rassuré(e). »

Oh, vous êtes tellement reconnaissant(e) que vous ayez pu vous mettre à genou pour le remercier, si seulement il n'y avait pas cette histoire de scorpions et d'araignées.

Vous avez toujours un peu peur, mais les rugissements des lions semblent un peu plus lointains maintenant. Peut-être que vous vous êtes simplement imaginé(e) qu'ils étaient si proches ? Peut-être qu'ils n'avaient jamais été proches de la tente ? C'est tellement difficile d'estimer les distances dans cette nuit noire, évidemment. Et les ombres sur la toile de la tente... Peut-être que c'était simplement les flammes du feu du camp ?

Mais non, ce raisonnement sensé ne suffit pas à vous calmer complètement. Vous êtes toujours tellement effrayé(e) que vous avez du mal à respirer.

« Ils semblaient tellement proches » prononcez-vous péniblement.

Le guide voit que vous êtes bien angoissé(e). Il pose son fusil et s'approche.

« Nous sommes plusieurs à monter la garde dehors », assure-t-il. « Nous ne risquons pas la vie de nos voyageurs, sûrement pas ! »

Cela semble logique ... Vous vous recouchez sur votre lit de camp étroit et vous faites de votre mieux pour desserrer la gorge.



Le guide prend un air inquiet.

« Allons », dit-il en s'approchant encore. « Vous avez eu tellement peur ? Mais il ne faut pas ! Je suis là ! Je suis avec vous. »

Voilà bien le problème, pensez-vous, en sentant votre gorge se serrer à nouveau. Le guide n'est pas posté en dehors de la tente, prêt à dégainer. Il est là avec vous. Il a posé son fusil à côté de l'ouverture de la tente, hors de portée. Au lieu de monter la garde dehors, il se tient debout à côté de votre lit de camp en vous regardant.

Voilà ce qui n'atténue pas votre peur.

Maintenant, vous êtes réellement angoissé(e). Ce guide professionnel, qui inspire une telle confiance, qui représente la sécurité personnifiée – le voilà planté en face de vous, l'air inquiet.

Et maintenant vous entendez de nouveau les lions ! Ils sont là ! Ils envahissent le campement ! Vous pouvez les entendre, tous les trois ! Et ils s'approchent de plus en plus ... !

Vous regardez le guide, terrorisé(e). N'entend-il pas ? Pourquoi ne fait-il rien ?

Vous avez tellement peur, votre cœur est sur le point de s'arrêter.

« Mais alors », dit le guide avec beaucoup de compassion. « Vous avez vraiment peur ? Vous me faites de la peine. »

Maintenant il s'approche encore plus, jusqu'à votre lit où vous êtes allongé(e), tétanisé(e), la panique vous gagnant de plus en plus.

Il penche la tête et vous regarde avec un air plein de compassion :

« Si vous voulez, je peux m'allonger ici à côté de vous. Je peux vous cajoler un peu. »

Vous cajoler ? Terrorisé(e) d'horreur et de peur, vous ne savez pas quoi penser. C'est évidemment très gentil de sa part, mais... les lions rugissent dehors ! Trois ! Le bruit est tellement net que l'on pourrait penser qu'ils étaient déjà entrés dans la tente.

Comment est-il possible qu'il puisse s'imaginer qu'en s'allongeant à côté de vous sur le lit et en vous cajolant, les lions allaient disparaître ?

Vous essayez de vous raisonner. Forcément, il sait ce qu'il fait, c'est lui le guide après tout. Il a une grande expérience des safaris et de la savane.

Que se passerait-il si vous acceptiez son offre de se coucher sur votre lit et vous cajoler un peu ?

Ce serait lui le plus proche de l'ouverture de la tente. Ce serait donc à lui de se faire manger en premier par les lions. Ce qui représenterait une petite protection pour vous.

Mais une protection temporaire seulement ! Il y a encore deux lions ! Même si le premier se contentait de dévorer le guide, les deux autres auraient toujours faim. Vous seriez une proie facile. Votre dernière heure serait venue, même si avec un peu de retard.

Non, cette idée ne vous plaît pas du tout !

Le guide a l'air inquiet. Puis, son visage s'illumine et il fait encore une proposition :

« Si on dansait un peu? Ce serait agréable et cela vous détendrait, n'est-ce pas ? »

Puis il ouvre grand ses bras et vous invite à le suivre dans une valse lente.

Agréable ? Détendant ? Vous n'en êtes pas si sûr(e). Vous ne trouvez pas cela particulièrement détendant de poser vos pieds parmi les araignées venimeuses, sans parler des scorpions, pour valser avec le guide. Puis, de toute façon, vous ne voyez pas comment le fait de danser une valse lente dans la tente empêcherait les lions affamés d'attaquer à tout moment.

Non, cette idée ne vous plaît pas davantage.

« Et si on prenait une tasse de thé ? On pourrait se faire un petit goûter, tous les deux ? Ce serait sympa, non ? Cela vous ferait plaisir, un bon miam-miam ? »

Et en plus il se met à vous parler comme si vous étiez un bébé ... « Un bon miam-miam ? »

Le guide, à qui vous avez confié votre vie et votre sécurité, vous sourit tendrement. Il semble vraiment prêt à tout faire pour que vous ayez un moment agréable dans la tente.

Dans la savane.

En plein milieu de la nuit.

Avec les lions rugissant juste dehors.

Qu'êtes-vous censé(e) penser ? Êtes-vous en train de perdre la tête ? Vous voici en danger de mort imminent, et le guide vous parle comme si vous étiez un bébé dans les bras de maman !

À cet instant précis, vous entendez un lion rugir de si près que vous êtes sûr(e) qu'il suffirait de tendre la main pour qu'il la dévore. Votre sang se glace. Vous vous rendez compte que le lion vient d'atteindre l'endroit où le guide est censé être posté.

Alors, vous explosez.

« Sortez ! Allez tirer sur ces lions ! » hurlez-vous en abandonnant la moindre ambition d'avoir des manières civilisées. « J'ai payé cher ce voyage, et j'exige la sécurité que l'on m'a promise. Demain, je me lève à l'aube pour aller observer des oiseaux. Je dois dormir ! Et je dois dormir calmement. Arrêtez de me déranger ! Vous êtes censé faire exactement votre travail de garde, c'est tout ! Allez, à votre poste et laissez-moi tranquille ! Montez la garde, bon sang ! »

« Vous ne m'aimez pas ? » dit le guide.

« Pardon ? »

Vous ne croyez pas vos oreilles. Et en parlant d'oreilles, vous n'entendez plus les lions.

« Je croyais que vous m'aimiez », dit le guide.

On dirait qu'il trouve que vous devriez vous occuper de lui, plutôt que des lions et de tous les autres dangers. On dirait même qu'il s'attend à ce que vous ayez de la pitié pour lui, en le voyant si triste de vos paroles si dures. Après tout ce qu'il a essayé de faire pour vous, vous ne faites que lui crier dessus !

« Quel est le rapport ? », dites-vous violemment. « Ce n'est pas une affaire de sentiments ! Il s'agit de mon sommeil, au calme, sans lions. »

« Il n'y pas de lions ici », marmonne le guide. « En tout cas, pas de lions dangereux. En tout cas, pas de lions dangereux qui s'approchent du campement. En tout cas, pas de lions dangereux qui s'approchent du campement et dont il faut avoir peur. En tout cas, pas de lions dangereux qui s'approchent du campement et dont il faut avoir peur et qui pourraient vous attaquer. En tout cas, pas de... »

« Assez de mots », l'interrompez-vous brusquement. « Convainquez-moi plutôt ! »

Vous vous demandez si le guide et ses coéquipiers, dont la tâche principale est d'assurer le rôle de garde de nuit, ne font pas preuve de graves lacunes professionnelles.

Est-ce possible qu'ils croient sérieusement que le fait de cajoler, consoler, danser, parler et encore parler – le tout accompagné d'un peu de miam-miam – puisse garantir la sécurité des voyageurs ?

Finalement, le guide semble comprendre. Il prend son fusil et il s'en va. Ce n'était pas trop tôt ! Les pans de la tente se referment silencieusement, et vous vous sentez en paix.

Les lions se sont tus. Voilà ce qui est agréable, car vous êtes épuisé(e). Il ne reste que quelques heures avant que vous ne vous leviez pour aller observer des oiseaux. Il faut des forces pour y arriver.

Pas seulement y arriver, mais profiter !

Vous êtes venu(e) pour vivre des expériences extraordinaires dans la nature, pas pour des nuits mouvementées comme celle-ci.

Vous vous recouchez sur le lit de camp, bien conscient(e) qu'à tout moment un rugissement menaçant peut surgir et vous effrayer. Mais maintenant vous êtes sûr(e) que le guide se trouve bien à sa place avec le fusil chargé.

Vous allez dormir tranquillement ! Le guide ne va plus traîner dans la tente en parlant de sentiments.

Mais, c'est quoi cela ? Un tir ?

Ou autre chose, l'un des multiples bruits de la savane que vous ne connaissez pas encore ?

Ou simplement le fruit de votre imagination... ?

Quoi qu'il en soit, vous allez maintenant vous endormir tranquillement et profiter d'un sommeil paisible, un vrai délice !