

LE SECRET D'ELSA

Quand mes mains parlent à ma place



Comprendre, accepter et apprivoiser
la trichotillomanie

Clarisse Ferrère

Le secret d'Elsa : quand mes mains parlent à ma place

**Comprendre, accepter et
apprivoiser la trichotillomanie**

Clarisse FERRÈRE

Copyright © 2025 Clarisse FERRÈRE

Tous droits réservés.

Marque éditoriale : Independently published

MENTIONS LEGALES

Ce livre est à la fois un témoignage personnel et un récit romancé.

Certaines scènes, situations ou dialogues ont été adaptés, modifiés ou réinventés afin de servir le propos narratif.

Les histoires racontées reflètent avant tout le ressenti et l'expérience intime de l'auteure. Elles ne constituent ni des faits établis, ni des accusations.

Les noms de personnes et de lieux n'ont volontairement pas été cités.

Toute ressemblance avec des individus ou des organisations existants ou ayant existé ne serait que pure coïncidence.

Ce livre n'a pas vocation à accuser ni à dénoncer.

Il a pour seul objectif de partager un chemin de vie et d'offrir un message de compréhension et d'espoir.

NOTE IMPORTANTE

Ce livre est une histoire destinée aux enfants et à leurs familles.

Il ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin, d'un psychologue ou d'un professionnel de santé.

Si toi, ou ton enfant, souffrez de trichotillomanie ou d'autres difficultés liées aux émotions, il est important d'en parler à un adulte de confiance et de demander de l'aide à un professionnel qualifié.

Ce récit n'a pas vocation à donner un diagnostic médical, mais à offrir un message d'espoir, de compréhension et de bienveillance.

UN PETIT MOT POUR TOI

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es peut-être, comme Elsa, quelqu'un qui ressent beaucoup de choses dans son cœur.

Parfois, nos émotions sont si grandes qu'on ne sait plus où les mettre, alors elles sortent par nos gestes, nos mains, nos cheveux.

Ce n'est pas grave.
Tu n'es pas bizarre.
Tu n'es pas seul(e).

Il y a dans ton cœur une force immense.

Chaque fois que tu essaies de comprendre ce que tu ressens, chaque fois que tu respères au lieu de te juger, tu fais un pas de géant.

Même si ce pas est minuscule. Même si parfois tu tombes.

Apprendre à s'aimer et à s'écouter, c'est le plus beau des chemins.

Quand j'étais petite, j'avais un rêve : écrire des livres pour les enfants.

Aujourd'hui, ce rêve se réalise à travers ces pages, et j'espère de tout cœur qu'elles pourront t'apporter un peu de réconfort et de lumière.

Ce livre est une main tendue, une petite lumière pour te rappeler que tu es capable de traverser les tempêtes, et que derrière chaque nuage, il y a un soleil qui attend.

Continue. Crois en toi.

Tu es bien plus courageux(se) que tu ne le penses.

À tous les enfants sensibles, qui transforment leurs nuages en soleil, avec toute ma tendresse,



TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS

Partie 1 – L’histoire d’Elsa

1. Le secret d’Elsa.....
2. Les moqueries dans la cour.....
3. Madame Fontaine.....
4. Le carnet des émotions.....
5. La boîte magique.....
6. Le secret partagé.....
7. Le grand orage.....
8. Le papillon dans le ventre.....
9. L’ami inattendu.....
10. Le spectacle de l’école.....
11. La lumière d’Elsa.....
12. .Épilogue : La promesse.....

Partie 2 – Comprendre et apprivoiser la trichotillomanie

1. Qu’est-ce que la trichotillomanie ?
2. Pourquoi mes mains parlent à ma place?
3. Tu n’es pas bizarre, tu n’es pas seul(e)
4. Les émotions expliquées aux enfants.....
5. Le regard des autres : comment y faire face
6. Demander de l’aide, c’est du courage.....

Partie 3 – Le carnet magique d’Elsa

1. Fabrique ta boîte magique.....
2. Mon carnet des émotions.....
3. Mes nuages et mes soleils.....
4. Le souffle du papillon.....
5. Ma bulle magique.....
6. Mes cartes de confiance.....
7. Le journal de mes petites victoires.....
8. Activités créatives.....
9. Messages bienveillants.....
10. Conseils pour les parents

UN PETIT MOT POUR TOI.....

À PROPOS DE L’AUTEUR.....

REMERCIEMENTS

Ce livre est né d'un souvenir, d'une émotion, d'un silence que j'ai porté longtemps sans savoir comment le dire.

Il est né aussi du désir profond d'aider d'autres enfants à se sentir compris, entourés, et jamais seuls.

Merci à l'enfant que j'étais, à celle que je suis devenue, et à tous les petites Elsa qui, à leur façon, cherchent à se faire entendre.

Merci à ma famille, à ceux qui m'ont inspirée, soutenue ou simplement écoutée.

Et merci à toi, cher lecteur, chère lectrice, d'avoir accueilli cette histoire dans ton cœur.

Affectueusement,



Partie 1

L’histoire d’Elsa

CHAPITRE 1

LE SECRET D'ELSA



Elsa avait huit ans. C'était une petite fille vive et curieuse, toujours prête à inventer des histoires avec ses crayons de couleur ou à transformer une simple boîte en un château magique pour ses figurines. Elle aimait dessiner des arcs-en-ciel, chanter des chansons qu'elle inventait sur le moment, et rire des blagues de ses petits frères.

Aux yeux de tous, Elsa était une enfant comme les autres. Mais au fond de son cœur, elle portait un secret.

Un secret qu'elle n'osait dire à personne.

Ce secret, il se cachait tout là-haut, dans ses cheveux.

Car, parfois, sans même s'en rendre compte, ses mains grimpaient jusqu'à sa tête et tiraient doucement, puis plus fort, sur une mèche. Tirrc... Un cheveu venait alors s'envoler, comme un petit fil invisible qui reliait son cœur à sa tristesse.

Au début, c'était un geste rare, presque imperceptible. Mais peu à peu, c'était devenu une habitude.

Comme certains enfants mordillent leur crayon ou se rongent les ongles, Elsa tirait ses cheveux.

Sauf que ce geste-là, personne ne devait le voir.

Dans sa chambre, le soir, elle se regardait parfois dans le miroir. Entre ses mèches brunes, elle distinguait de petits trous, comme des secrets trop lourds pour rester cachés.

Alors elle arrangeait ses cheveux, serrait fort un serre-tête coloré ou nouait un foulard fleuri pour dissimuler ce que ses mains avaient fait.

Parfois, en fermant les yeux, Elsa aurait aimé qu'un vent magique souffle sur sa tête et fasse repousser ses cheveux d'un seul coup. Comme si rien n'était jamais arrivé.

Mais ce n'était pas si simple.

Elle se sentait seule avec ce geste qu'elle ne comprenait pas vraiment.

Pourquoi ses mains faisaient-elles ça ?
Pourquoi n'arrivait-elle pas à s'arrêter ?

Quand elle y pensait trop, une boule se formait dans sa gorge. Alors elle préférait se taire.

Mieux valait cacher son secret que de risquer qu'on se moque d'elle... ou qu'on la gronde.

Et pourtant, au fond d'elle, Elsa aurait tant voulu qu'un jour quelqu'un comprenne.

Qu'on entende ce que ses cheveux essayaient de dire à sa place.

CHAPITRE 2

LES MOQUERIES DANS LA COUR



Le lendemain matin, Elsa se rendit à l'école avec son cartable rose sur le dos. Elle marchait lentement, le nez légèrement baissé, comme si ses pensées pesaient plus lourd que son sac.

La cour de récréation bourdonnait de rires, de cris et de courses. Les ballons rebondissaient, les cordes à sauter claquaient sur le sol. Mais Elsa, elle, resta près du vieux banc en bois, celui qui grinçait quand on s'asseyait dessus. Elle n'avait pas vraiment envie de jouer.

Elle enroula machinalement une mèche de cheveux autour de son doigt. Sa main serra, tira... puis elle s'arrêta d'un coup, jetant un regard autour d'elle pour s'assurer que personne n'avait vu.

Mais deux filles de sa classe, Camille et Rachelle, avaient déjà remarqué.

— Regarde ! chuchota Camille à sa copine en pointant du doigt. On dirait qu'elle a des trous dans les cheveux !

Rachelle éclata de rire.

— Beeeerk, c'est moche ! On dirait une poupée abîmée !

Elsa sentit ses joues devenir brûlantes. Comme si une tempête rouge envahissait son visage. Son cœur battait si fort qu'elle croyait que tout le monde pouvait l'entendre.

Elle aurait voulu disparaître, devenir minuscule comme une fourmi et se glisser dans une fissure du sol. Mais ses jambes restaient figées.

Les autres enfants n'avaient rien entendu, trop occupés à jouer. Pourtant, pour Elsa, c'était comme si toute la cour s'était retournée vers elle.

Elle serra son cartable contre sa poitrine, baissa les yeux et se dirigea lentement vers un coin de la cour, là où poussait un vieil arbre.

Sous ses branches, elle se sentit un tout petit peu protégée. Mais les mots des filles résonnaient encore dans sa tête, comme des piqûres invisibles.

“Poupée abîmée.”

Ce mot tourna, tourna, jusqu'à se graver dans son cœur.

Alors, pour calmer le tumulte en elle, ses doigts montèrent de nouveau vers ses cheveux. Tirrrc. Un autre cheveu se détacha, comme une feuille qui tombe.

Elsa soupira. Son secret devenait de plus en plus difficile à cacher.

CHAPITRE 3 MADAME FONTAINE



Ce jour-là, la cloche sonna enfin. Les enfants se précipitèrent hors de la classe comme une volée d'oiseaux pressés de retrouver le ciel.

Elsa, elle, resta un peu en arrière, rangeant lentement ses affaires dans son cartable. Elle voulait éviter la foule, les rires trop forts, les regards trop curieux.

Alors qu'elle sortait, une voix douce l'interpella :

— Bonjour Elsa.

Surprise, elle leva les yeux. Devant elle se tenait une femme qu'elle n'avait jamais vue. C'était une nouvelle maîtresse qui allait remplacer Monsieur Leroy pendant quelques semaines.

Elle s'appelait Madame Fontaine.

Madame Fontaine avait des cheveux châtons attachés en un chignon simple, et portait une écharpe bleu clair qui flottait légèrement quand elle marchait. Ses yeux bruns semblaient briller d'une attention particulière, comme s'ils pouvaient voir au-delà des apparences.

Elle s'accroupit pour être à la hauteur d'Elsa et dit doucement :

— Tu semblais un peu seule tout à l'heure dans la cour. Comment vas-tu ?

Elsa sentit sa gorge se serrer. Les mots étaient là, coincés, comme enfermés derrière une porte invisible. Elle haussa les épaules et regarda ses chaussures.

Madame Fontaine ne se pressa pas.

Elle laissa un petit silence s'installer, puis ajouta :

— Tu sais, ce n'est pas grave si tu n'as pas envie de parler maintenant. Parfois, on peut dire beaucoup de choses avec un dessin... ou même un simple regard.

Elle sortit de son sac un petit carnet au couvert rigide décoré de fleurs.

— Tiens. Si tu veux, tu pourras y écrire ou y dessiner ce que tu ressens. Ce sera ton carnet secret. Personne n'a besoin de le lire, sauf si tu décides de le partager.

Elsa prit le carnet avec hésitation. La couverture était douce sous ses doigts.

Elle leva les yeux vers Madame Fontaine qui lui souriait avec chaleur, comme si elle lui confiait un trésor précieux.

— Parfois, expliqua la maîtresse, quand on a du mal à mettre des mots, le papier devient un ami. Il garde nos secrets sans jamais se moquer.

Elsa sentit son cœur battre un peu moins vite. C'était la première fois depuis longtemps qu'un adulte ne lui demandait pas d'expliquer à tout prix. La première fois qu'elle se sentait écoutée sans qu'on l'interrompe.

Elle serra le carnet contre elle, comme un petit bouclier invisible. Peut-être... juste peut-être... qu'elle n'était pas si seule.

CHAPITRE 4

LE CARNET DES EMOTIONS



Le soir venu, Elsa monta dans sa chambre plus tôt que d'habitude.

Sur son bureau l'attendait le petit carnet que lui avait offert Madame Fontaine. Sa couverture fleurie brillait légèrement sous la lampe de chevet. Elsa le regarda un long moment, sans oser l'ouvrir.

Ses doigts jouaient avec le bord du carnet, comme s'ils craignaient de déranger un secret endormi.

Qu'est-ce que je pourrais bien écrire ? pensa-t-elle.

Les mots semblaient coincés dans sa gorge, tout comme à l'école.

Elle finit par l'ouvrir. Les pages blanches la fixaient, vastes et silencieuses.

Elsa sentit une drôle de boule dans son ventre. Et si elle n'y arrivait pas ?

Alors, elle prit un crayon de couleur jaune et, sans réfléchir, elle dessina un grand soleil qui débordait de la page.

Puis, à côté, elle traça un petit nuage gris, un peu triste.

En dessous, elle écrivit maladroitement, avec son écriture d'enfant :

“Aujourd’hui, j’ai eu honte dans la cour. On m’a appelée poupée abîmée. Ça m’a fait mal ici.”

Et elle dessina un petit cœur rouge avec une fissure.

Quand elle reposa son crayon, Elsa remarqua que sa respiration était devenue plus lente. La boule dans son ventre s’était un peu allégée, comme si le carnet avait absorbé une partie de sa tristesse.

Elle caressa doucement la couverture. Ce carnet n’allait pas la juger. Il n’allait pas se moquer. Il serait son allié silencieux, son ami discret.

Avant de se coucher, elle ajouta encore quelques petits soleils et un arc-en-ciel. Puis elle rangea soigneusement le carnet sous son oreiller, comme un trésor.

En fermant les yeux, elle eut une pensée nouvelle, presque rassurante :

Peut-être que mes mains n’ont pas toujours besoin de parler à ma place. Peut-être que parfois, mon crayon peut parler pour moi.

CHAPITRE 5

LA BOÎTE MAGIQUE



Le lendemain après la classe, Madame Fontaine demanda doucement à Elsa :

— Est-ce que tu accepterais de rester un petit moment avec moi ? J'ai quelque chose à te montrer.

Intriguée, Elsa hocha timidement la tête. Les autres enfants étaient déjà partis en riant vers la cour, mais elle suivit la maîtresse jusqu'à une petite salle attenante, près de la bibliothèque.

Sur une table basse était posée une boîte en bois décorée d'étoiles et de rubans colorés. Elsa la regarda, les yeux brillants de curiosité.

— C'est une **boîte magique**, expliqua Madame Fontaine en souriant.

— Une boîte... magique ? répéta Elsa, surprise.

La maîtresse ouvrit le couvercle et sortit un à un des petits objets :

- Une balle douce, toute moelleuse, parfaite pour être pressée dans la main.
- Un galet lisse qui brillait comme une goutte d'eau polie.
- Un petit flacon de bulles de savon.
- Un mini carnet avec un crayon.

- Une carte colorée où était écrit :

“Respire profondément, comme si tu soufflais un ballon très lentement.”

Elsa n’en croyait pas ses yeux.

— Mais... à quoi ça sert ? demanda-t-elle.

— À t’apaiser quand ton cœur est trop plein d’émotions, répondit Madame Fontaine. Quand tu sens tes mains grimper toutes seules vers tes cheveux, tu peux ouvrir ta boîte. Chaque objet est là pour t’aider à calmer ton souffle, ton esprit, et tes doigts.

Elle sortit alors une deuxième boîte, plus petite, toute simple, en carton.

— Celle-ci, c’est pour toi. Tu pourras la décorer comme tu veux et y mettre les objets qui t’aident à te sentir mieux.

Elsa prit la boîte dans ses mains. Elle était vide, mais déjà, elle l’aimait. C’était comme si une promesse s’était glissée à l’intérieur : la promesse qu’elle pouvait trouver d’autres gestes que celui de tirer ses cheveux.

Le soir même, dans sa chambre, Elsa sortit des autocollants d’étoiles et des feutres colorés.

Elle recouvrit sa boîte de dessins, de cœurs et de petits nuages. Puis elle y glissa un galet doux qu'elle avait ramassé lors d'une balade, un petit carnet, et une plume blanche trouvée dans le jardin.

Quand elle eut terminé, elle sourit. Sa boîte n'était peut-être pas vraiment magique... mais elle portait en elle un début d'espoir.

CHAPITRE 6

LE SECRET PARTAGÉ



Ce soir-là, après avoir décoré sa boîte magique, Elsa resta longtemps assise sur son lit, les jambes repliées contre elle.

Elle fixait la porte de sa chambre, hésitant à appeler sa maman.

Son cœur battait vite.

Et si elle se fâchait ?

Et si elle trouvait ça ridicule ?

Et si elle me disait que je suis bizarre ?

Elsa serra sa boîte contre elle, comme pour se donner du courage. Puis, d'une petite voix, elle appela :

— Maman ?

Quelques secondes plus tard, sa maman entra, un sourire fatigué mais doux aux lèvres.

— Oui, ma chérie ? Tu n'arrives pas à dormir ?

Elsa baissa les yeux. Sa gorge se serra, mais elle souffla un grand coup, comme sur la carte que Madame Fontaine lui avait donnée.

— Maman... j'ai un secret.

Sa maman s'assit doucement à côté d'elle sur le lit, posant une main légère sur son dos.

— Tu peux tout me dire, tu sais.

Les yeux d'Elsa se remplirent de larmes.

— Parfois... mes mains tirent mes cheveux toutes seules. Et je n'arrive pas à les arrêter. J'ai honte, maman. J'ai peur que tu me trouves bizarre.

Le silence s'installa une seconde. Elsa retint son souffle. Puis, à sa grande surprise, sa maman l'entoura de ses bras et la serra contre elle.

— Oh, mon trésor... Tu n'es pas bizarre du tout. Tu es sensible, et c'est ce qui fait ta beauté. Tes mains essaient de dire quelque chose quand ton cœur est trop plein.

Elsa enfouit son visage contre son épaule. Les larmes coulèrent, mais c'étaient des larmes de soulagement.

— Alors... tu n'es pas fâchée ?

Sa maman la regarda dans les yeux, avec tendresse.

— Bien sûr que non. Au contraire, je suis fière de toi d'avoir eu le courage de me le dire. Tu n'es plus toute seule, maintenant. On va trouver des façons de t'aider ensemble.

Elsa inspira profondément.

Pour la première fois, son secret ne pesait plus uniquement sur ses épaules. Il avait trouvé un refuge dans les bras de sa maman.

CHAPITRE 7

LE GRAND ORAGE



Le lendemain, Elsa se sentait plus légère. Elle avait confié son secret à sa maman, et cette dernière l'avait accueillie avec douceur. Pour la première fois depuis longtemps, elle avait eu l'impression de ne plus porter ce poids toute seule.

Mais parfois, les nuages reviennent vite.

Ce jeudi-là, la maîtresse annonça un contrôle de mathématiques. Elsa sentit immédiatement son ventre se nouer. Les chiffres se mélangeaient dans sa tête comme des pièces de puzzle qu'on n'arrivait pas à assembler.

Elle essaya de se concentrer, mais les chuchotements de ses camarades résonnaient autour d'elle.

Et puis, dans son dos, une voix familière murmura assez fort pour qu'elle entende :

— Regarde, c'est encore la poupée abîmée.

C'était Rachelle.

Les mots piquèrent le cœur d'Elsa comme des épines invisibles.

Ses doigts tremblaient.

Elle voulait résister, elle voulait rester forte... mais la tempête à l'intérieur était trop grande. Sans s'en rendre compte, ses mains montèrent à sa tête. *Tirrrc... tirrrc...* Deux cheveux s'envolèrent, retombant doucement sur sa copie.

Elsa baissa les yeux, honteuse.

J'ai encore raté...

Quand la cloche sonna, elle courut jusqu'à chez elle et monta directement dans sa chambre. Elle s'assit sur le sol, la tête entre les genoux. Les larmes coulèrent sans bruit. Sa boîte magique était posée sur la table, mais elle n'eut même pas la force de la regarder.

Sa maman frappa doucement à la porte.
— Mon cœur ? Tout va bien ?

Elsa secoua la tête.
— Non... j'ai encore recommencé. Je suis nulle, maman.

Sa maman s'approcha, s'agenouilla devant elle, et prit son visage entre ses mains.
— Écoute-moi bien, ma chérie. Tomber ne veut pas dire échouer. C'est comme apprendre à marcher : on trébuche cent fois avant de courir.

Chaque petit effort que tu fais compte, même si tu retombes parfois.

Elsa renifla.

— Mais... alors je n'ai pas tout gâché ?

— Non, répondit sa maman en la serrant dans ses bras. Rien n'est gâché. Chaque jour est une nouvelle chance.

Elsa ferma les yeux. Dans son ventre, la tempête commença doucement à s'apaiser.

CHAPITRE 8

LE PAPILLON DANS LE VENTRE



Le lendemain matin, Elsa traînait sous sa couette.

Elle aurait voulu disparaître, rester cachée pour toujours. Ses cheveux lui semblaient lourds de secrets, ses mains coupables de trop parler à sa place.

Sa maman entra doucement dans la chambre et s'assit au bord du lit.

Elle ne dit rien au début. Elle posa simplement une main légère sur le dos d'Elsa, comme un papillon venu se poser en silence.

Après un moment, elle murmura :

— Tu sais, mon cœur, j'ai quelque chose à te montrer.

Elsa releva un peu la tête, les yeux encore rougis.

Sa maman s'installa en tailleur sur le tapis et lui fit signe de venir.

— Assieds-toi avec moi.

Elsa obéit sans trop comprendre.

— Ferme les yeux, dit doucement sa maman.
Pose une main sur ton ventre.

— Comme ça ? demanda Elsa, intriguée.

— Oui. Maintenant, imagine qu'un petit papillon habite là, juste sous ta main.

Elsa fronça les sourcils, mais se concentra.

— Et maintenant, continua sa maman, inspire doucement par le nez, comme si tu donnais au papillon l'air dont il a besoin pour battre ses ailes. Puis souffle par la bouche, très lentement, comme si tu ne voulais pas l'effrayer.

Elsa inspira... puis expira doucement. Elle recommença. Une, deux, trois fois.

Quelque chose changea. Son cœur ralentit un peu. Sa gorge se desserra. Elle sentit une chaleur légère se répandre dans son ventre, comme si le papillon battait doucement des ailes.

— Tu vois ? dit sa maman en souriant. Chaque fois que tu respires comme ça, tu aides ton papillon à se calmer. Et quand ton papillon se calme, tes mains aussi.

Elsa ouvrit les yeux. Pour la première fois depuis longtemps, elle se sentait plus paisible.

— C'est joli, murmura-t-elle. Mon papillon...

Sa maman l'embrassa sur le front.
— Garde-le toujours avec toi. Quand tu sens
la tempête revenir, pense à lui.

Elsa sourit timidement. Dans son ventre, le
papillon battait encore des ailes, léger et
rassurant.

CHAPITRE 9

L'AMI INATTENDU



Quelques jours plus tard, la classe partit en sortie scolaire au parc du village.

Les enfants couraient partout, heureux d'échapper aux murs de l'école. Elsa, elle, marchait tranquillement, observant les arbres et les fleurs.

Près de l'étang, un garçon de sa classe s'était assis seul, son cahier sur les genoux. Il s'appelait Hugo.

Les autres se moquaient souvent de lui parce qu'il préférait dessiner au lieu de jouer au ballon.

Elsa hésita, puis s'approcha.

— Qu'est-ce que tu dessines ? demanda-t-elle d'une petite voix.

Hugo leva la tête, surpris qu'on lui parle.

— Des oiseaux. Regarde.

Sur son cahier, des oiseaux colorés semblaient prêts à s'envoler.

Elsa ouvrit grand les yeux.

— C'est magnifique... Moi, je sais dessiner des soleils et des arcs-en-ciel. Mais pas ça.

Hugo haussa les épaules, un peu gêné.

— Je dessine quand je suis stressé. Ça m'aide à oublier ce que disent les autres.

Elsa sentit son cœur battre plus fort. Ces mots résonnaient étrangement en elle.

Elle prit une grande inspiration, comme sa maman lui avait appris avec le papillon. Puis, très doucement, elle dit :

— Moi aussi... j'ai un truc que je fais quand je suis stressée. Mais... je ne sais pas si tu comprendrais.

Hugo referma son cahier et la regarda sérieusement.

— Tu sais... moi, on se moque de moi parce que je ne cours pas assez vite et que je préfère mes crayons. Alors... je crois que je pourrais comprendre.

Elsa baissa les yeux. Sa voix était presque un chuchotement :

— Parfois... mes mains tirent mes cheveux toutes seules.

Hugo ne rit pas. Il ne fit pas de grimace non plus.

Il dit simplement :

— Tu sais, tu n'as pas besoin d'être seule avec ça. On peut être deux à porter ton secret.

Elsa leva les yeux, surprise. Jamais un enfant de son âge n'avait réagi comme ça. Un sourire timide naquit sur ses lèvres.

Hugo reprit son crayon et dessina un papillon.

— Tiens, celui-là, c'est pour toi. Chaque fois que tu auras peur, pense à lui.

Elsa serra la feuille contre elle. Dans son ventre, son papillon battit des ailes plus fort que jamais.

Et cette fois, elle n'avait plus seulement une maman et une maîtresse pour l'aider. Elle avait aussi un ami.

CHAPITRE 10

LE SPECTACLE DE L'ÉCOLE



Toute la semaine, on ne parlait que de ça : **le spectacle de fin d'année.**

Chaque classe préparait un numéro. Celui d'Elsa était une chanson à plusieurs voix.

Rien qu'à l'idée de monter sur scène, Elsa sentait ses mains trembler.

Et si tout le monde voyait ses cheveux ?

Et si on se moquait d'elle devant les parents et les professeurs ?

La veille du spectacle, elle confia son angoisse à sa maman.

— J'ai peur, maman. Si je me mets à tirer mes cheveux sur scène, tout le monde va rire.

Sa maman la prit dans ses bras.

— Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as juste besoin d'être toi, ma chérie. N'oublie pas : tu as ta boîte et ton papillon avec toi.

Le soir du spectacle arriva. Les rideaux rouges tremblaient doucement. Les enfants alignés attendaient leur tour, le cœur battant.

Elsa sentait la panique monter. Ses doigts grimpèrent déjà vers sa tête...

Alors, Hugo, qui se tenait juste à côté d'elle dans la file, se pencha et chuchota :

— Respire... Tu n'es pas seule, je suis là.

Elsa le regarda, émue. Elle glissa sa main dans la poche de sa robe, où elle avait caché son petit galet de la boîte magique. Elle le serra fort, inspira profondément, puis expira lentement.

Mon papillon... respire avec moi...

La musique commença.

Elsa leva timidement la tête. Sa voix rejoignit celles de ses camarades. Au début, elle chantait tout bas, presque inaudible. Mais les mots d'Hugo résonnaient encore dans son esprit. Alors, peu à peu, les notes sortirent plus claires, plus sûres.

Dans la salle, sa maman la regardait avec un sourire fier. Hugo, à côté d'elle, continua à chanter sans la lâcher des yeux, comme pour lui dire qu'elle n'était pas seule sur scène.

Quand la chanson se termina, la salle éclata en applaudissements. Elsa resta immobile quelques secondes, les joues rouges, les yeux brillants.

Puis elle sourit. Pas parce qu'elle avait été parfaite, mais parce qu'elle avait osé.

Elle venait de franchir une montagne qu'elle croyait infranchissable.

Et, dans son cœur, elle savait qu'une petite voix lui avait donné la force d'y arriver :

“Tu n'es pas seule.”

CHAPITRE 11

LA LUMIÈRE D'ELSA



Le lendemain du spectacle, Elsa marchait vers l'école d'un pas différent.

Ce n'était pas qu'elle n'avait plus peur. Les moqueries de Rachelle existaient encore, et parfois ses mains chatouillaient toujours sa tête. Mais quelque chose avait changé : elle savait qu'elle avait des alliés :

- son carnet,
- sa boîte magique,
- son papillon,
- et surtout... des personnes qui croyaient en elle : sa maman, Madame Fontaine... et Hugo.

À la récréation, Elsa s'assit sur le banc sous l'arbre. Le soleil filtrait entre les branches, dessinant des taches de lumière sur le sol. Elle posa une main sur son ventre.

Mon papillon, es-tu là ?

Les ailes battirent doucement, et son souffle devint plus calme.

Hugo arriva, son carnet de dessins sous le bras. Sans un mot, il s'assit à côté d'elle et ouvrit une page blanche. Avec son crayon, il dessina un grand soleil entouré de papillons.

Puis il retourna le cahier vers elle.
— Celui-là, c'est pour toi, dit-il simplement.

Elsa sourit. Son cœur s'illumina.

Elle comprit que son secret n'était plus une prison. Il faisait partie d'elle, mais il ne la définissait pas.

Ses mains pouvaient parfois se tromper, ses cheveux pouvaient parfois tomber, mais son cœur, lui, restait rempli de lumière.

Et cette lumière brillait encore plus fort quand elle était partagée avec ceux qui l'aimaient et la comprenaient.

CHAPITRE 12

ÉPILOGUE : LA PROMESSE



Ce soir-là, Elsa était assise à son bureau, la fenêtre entrouverte. Le ciel se teintait d'orange et de rose, comme si le soleil lui-même lui faisait un clin d'œil.

Devant elle, son carnet était ouvert. Sur la première page, il y avait son grand soleil jaune et son petit nuage gris. Sur la dernière page encore blanche, elle posa doucement son crayon.

Elle réfléchit un instant, puis écrivit :

“Je ne suis pas bizarre.

Je suis sensible.

*Parfois mes mains parlent pour moi,
mais je peux apprendre à écouter mon cœur.*

*Je promets de continuer,
pas à pas, même si je tombe.*

*Parce que je sais que je suis forte,
et que ma lumière ne s'éteindra pas.”*

Elsa referma le carnet et le glissa sous son oreiller, comme un trésor qu'on garde tout près de soi.

Elle prit ensuite sa boîte magique et la posa sur sa table de chevet. Dedans, il n'y avait pas seulement des objets.

Il y avait un chemin, le sien, avec ses chutes, ses efforts et ses petites victoires.

Avant de se coucher, elle pensa à sa maman, à Madame Fontaine... et à Hugo, qui avait su l'écouter sans se moquer. Elle se sentit entourée, comme si une petite équipe de lumières veillait sur elle.

Elle inspira profondément, réveillant son papillon intérieur. Ses ailes battirent doucement, apaisantes.

Puis elle leva les yeux vers le ciel étoilé. Dans son cœur, elle savait qu'elle n'était plus seule.

Son secret n'était plus une prison, mais une promesse : celle de continuer à avancer, même les jours de tempête.

Et, tandis que la nuit enveloppait la maison, Elsa s'endormit paisiblement, un sourire aux lèvres.

Partie 2

Comprendre et apprivoiser la trichotillomanie

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QUE LA TRICHOTILLOMANIE ?

La trichotillomanie... quel drôle de mot !

C'est si long qu'on dirait presque un mot magique. Mais en réalité, il désigne quelque chose de simple : c'est quand nos mains tirent nos cheveux toutes seules, encore et encore, même quand on aimerait s'arrêter.

Un peu comme si les mains avaient décidé de parler à notre place.

Beaucoup d'enfants ou d'adultes connaissent cette envie de tirer ou d'arracher leurs cheveux quand elles sont très stressées, tristes ou anxieuses.

La trichotillomanie, ce n'est pas une bêtise. Ce n'est pas un caprice non plus.

C'est juste un geste que ton corps a trouvé pour dire :

“Je ressens quelque chose de fort et je ne sais pas comment l'exprimer.”

Un geste un peu comme une alarme : il ne veut pas te faire du mal, il veut juste t'avertir que ton cœur est trop plein d'émotions.

Ce qu'il faut savoir :

Tes mains ne sont pas méchantes. Elles essaient seulement de dire à ta place que quelque chose ne va pas.

Mais ce geste peut avoir des conséquences :

- Tes cheveux peuvent s'abîmer ou tomber.
- Ta peau peut devenir sensible ou douloureuse.
- Et si tu avales tes cheveux, cela peut être dangereux : les cheveux ne se digèrent pas. Ils peuvent former une boule dans l'estomac ou l'intestin (on appelle ça un **trichobézoard**). Dans certains cas, cela peut rendre très malade et nécessiter une opération.

CHAPITRE 2

POURQUOI MES MAINS PARLENT À MA PLACE ?

As-tu déjà vu une casserole pleine d'eau qu'on oublie sur le feu ?

Quand ça chauffe trop, l'eau déborde par-dessus.

Eh bien, les émotions, c'est un peu pareil.

Ton cœur, c'est la casserole.

Tes émotions, c'est l'eau.

Et quand il y en a trop à l'intérieur, ça cherche à sortir.

Parfois, ça sort par des larmes.

Parfois, ça sort par des cris.

Et pour toi, ça sort par tes mains, qui vont chercher tes cheveux.

Tes mains ne sont pas méchantes. Elles ne veulent pas te punir. Elles essaient seulement de dire :

"J'ai trop chaud là-dedans ! J'ai besoin d'aide !"

Alors oui, tes mains parlent parfois à ta place.

Ce geste peut donner une sensation de soulagement, comme si on enlevait un poids à l'intérieur. Mais ce soulagement ne dure pas longtemps... alors nos mains recommencent.

La bonne nouvelle, c'est que tu peux apprendre à les écouter autrement :

- avec un dessin,
- avec ton carnet,
- avec ta respiration de papillon,
- ou avec ta boîte magique.

Chaque fois que tu trouves un autre chemin, c'est comme si tu disais à ta casserole : *“D'accord, je t'ai entendue. Tu peux te calmer maintenant.”*

CHAPITRE 3

TU N'ES PAS BIZARRE, TU N'ES PAS SEUL(E)

Peut-être que tu penses parfois :
“Pourquoi moi ? Pourquoi mes mains font ça ? Je dois être bizarre...”

Mais la vérité, c'est que tu n'es pas bizarre du tout.

Tu es un enfant sensible, qui ressent beaucoup de choses à l'intérieur. Et ta sensibilité est une force.

Savais-tu que d'autres enfants, partout dans le monde, connaissent la même chose que toi ?

Certains se rongent les ongles, d'autres mordillent leur crayon ou tordent le bas de leur pull quand ils sont inquiets. Toi, tes mains choisissent tes cheveux.

Chacun a sa façon de montrer que son cœur est trop rempli. Il y a même des adultes qui vivent ça depuis longtemps.

Certains en parlent à leurs amis, d'autres à un docteur, et ils trouvent des petits outils pour aller mieux.

Alors non, tu n'es pas seul(e).

Il y a d'autres Elsa, d'autres enfants comme toi, qui apprennent chaque jour à apprivoiser leurs mains et leurs émotions.

Et tu sais quoi ?

Chaque fois que tu ouvres ton carnet, chaque fois que tu respires comme le papillon, tu fais partie de cette grande famille d'enfants courageux.

CHAPITRE 4

LES ÉMOTIONS

EXPLIQUÉES AUX

ENFANTS

Les émotions sont comme des messagers. Elles viennent frapper à la porte de ton cœur pour te dire quelque chose d'important.

Voici les plus connues :

La joie

C'est comme un grand soleil qui réchauffe tout ton corps. Elle vient te dire :

“Continue, ça te fait du bien !”

La tristesse

C'est un nuage gris qui pleure pour nettoyer ton cœur. Elle vient te dire :

“Tu as perdu quelque chose d'important pour toi. Prends soin de toi.”

La colère

C'est un feu qui brûle fort à l'intérieur. Elle vient te dire :

“Quelque chose n'est pas juste, défends-toi !”

La peur

C'est comme un vent glacé qui te fige sur place. Elle vient te dire :

“Attention, protège-toi !”

Chaque émotion a une mission.

Aucune n'est “mauvaise” ou “honteuse”.

Elles sont là pour te prévenir, comme des amis un peu bruyants.

Mais parfois, elles arrivent toutes en même temps, trop fortes, trop bruyantes. Alors tes mains essaient de les faire taire en tirant tes cheveux.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe d'autres façons d'écouter tes émotions : écrire, respirer, dessiner, parler...

Petit à petit, tu apprendras à leur donner de la place sans qu'elles débordent.

CHAPITRE 5

LE REGARD DES AUTRES, COMMENT Y FAIRE FACE ?

Parfois, les autres enfants ne comprennent pas. Ils rient, ils pointent du doigt, ils inventent des surnoms qui blessent.

Et toi, tu as l'impression que ces mots s'accrochent à toi comme des cailloux lourds dans ton sac à dos.

Mais souviens-toi : les paroles des autres ne disent pas qui tu es. Elles parlent surtout d'eux, de leurs peurs, de leur besoin de se sentir forts.

Imagine un instant que chaque mot méchant soit un caillou.

Tu peux choisir :

- soit de le garder dans ton sac et de marcher en te fatiguant,
- soit de le laisser tomber par terre et de continuer ton chemin plus léger.

Toi seul(e) décides si ces cailloux vont t'alourdir.

Et quand c'est trop difficile, pense à ton carnet ou à ton papillon. Écris ce que tu ressens, souffle lentement... et souviens-toi que tu as déjà en toi plus de courage que ceux qui se moquent.

Car le vrai courage, ce n'est pas de rire des autres. C'est d'apprendre à s'aimer soi-même, même avec ses nuages.

CHAPITRE 6

DEMANDER DE L'AIDE, C'EST DU COURAGE ?

Parfois, on pense qu'il faut tout garder pour soi. On a peur de déranger, peur de ne pas être compris, peur qu'on nous juge.

Alors on enferme son secret au fond du cœur... et il devient de plus en plus lourd.

Mais demander de l'aide, ce n'est pas une faiblesse. C'est au contraire une immense preuve de courage.

Tu peux parler :

- à ta maman,
- à ton papa,
- à un(e) enseignant(e),
- à un médecin
- ou à un adulte de confiance.

Tu peux aussi en parler à un(e) ami(e), quelqu'un de ton âge qui t'écoute sans te juger. Un vrai ami, c'est comme un papillon qui vient se poser près de toi : petit, discret, mais tellement réconfortant.

Tu peux dire :
“J’ai besoin de te raconter quelque chose.”

ou

“Je ne sais pas comment faire, peux-tu m’aider ?”

Et même si les mots ne viennent pas, tu peux montrer ton carnet, ton dessin, ou ta boîte magique : c’est déjà une façon de parler.

Chaque fois que tu partages ton secret, il devient plus léger. Comme si, au lieu de porter un gros sac tout seul, tu trouvais quelqu’un pour le tenir avec toi.

N’oublie jamais : tu n’as pas à marcher seul(e) dans la tempête. Il y a toujours une main tendue, prête à t’accompagner.

Partie 3

Le carnet magique d'Elsa

CHAPITRE 1

FABRIQUE TA BOÎTE MAGIQUE

Elsa a sa boîte magique. Et toi, veux-tu fabriquer la tienne ? C'est facile, et tu n'as pas besoin de grand-chose.



Ce qu'il te faut :

- Une petite boîte (en carton, en bois ou une vieille boîte à chaussures).

- Des crayons, des feutres, de la peinture... pour la décorer.
- Des autocollants, du papier coloré, des rubans... si tu veux ajouter de la fantaisie.

Comment faire :

1. Choisis une boîte rien qu'à toi.
2. Décore-la avec ce que tu aimes : des étoiles, des cœurs, des papillons, ou même ton prénom.
3. Mets-y des objets qui t'apaisent ou te réconfortent.

Quelques idées d'objets à mettre dedans:

- Une petite balle douce à serrer.
- Un galet lisse ou une pierre brillante.
- Ton carnet des émotions et un crayon.
- Un petit jouet qui te rassure.
- Une carte avec une phrase positive (par exemple : *"Je suis courageux(se)"*).
- Une photo ou un souvenir qui te fait sourire.

 **L'astuce magique :** Ta boîte magique, c'est ton coffre secret. Chaque fois que tu sens tes mains grimper toutes seules vers tes cheveux, ouvre-la. Choisis un objet, respire, et laisse ton papillon intérieur se calmer.

CHAPITRE 2

MON CARNET DES ÉMOTIONS

Comme Elsa, tu peux avoir un carnet secret rien qu'à toi. Un carnet où tu peux tout écrire, tout dessiner, sans avoir peur du jugement.



Comment commencer ?

1. Prends un carnet ou un cahier que tu aimes.
2. Décore la couverture avec des dessins, des autocollants ou ton prénom.
3. Choisis un crayon spécial pour écrire ou dessiner dedans.

Les pages des émotions : tu peux dessiner ou écrire selon ce que tu ressens.

- **Quand tu es heureux(se)**

Dessine un grand soleil ou écris ce qui t'a fait sourire.

- **Quand tu es triste**

Dessine un nuage gris ou écris ce qui t'a fait pleurer.

- **Quand tu es en colère**

Dessine un volcan qui crache du feu ou écris ce qui t'a fâché(e).

- **Quand tu as peur**

Dessine un glaçon, un fantôme rigolo ou écris ce qui t'a fait trembler.

Exemple d'une page possible

- Dessine **un soleil** si tu as eu un bon moment.

- Dessine **un nuage** si tu as eu une journée difficile.

- Dessine les deux si ta journée a été un mélange !

 **L'astuce magique :** ton carnet, c'est ton ami silencieux. Il ne juge pas. Il garde tes secrets, comme un coffre-fort de tes émotions.

CHAPITRE 3

MES NUAGES ET MES SOLEILS

Dans la vie, il y a des jours de soleil et des jours de nuages. Ton carnet peut t'aider à les reconnaître et à mieux les comprendre.



Tes nuages : dans ton carnet, dessine un nuage et écris ou dessine dedans ce qui t'a fait de la peine.

Tes soleils : dans ton carnet, dessine un grand soleil et écris ou dessine ce qui t'a fait du bien.

 **L'astuce magique :** chaque fois que tu notes un nuage, essaie d'écrire aussi au moins un soleil de ta journée.

Même une toute petite chose : un sourire, une blague, une couleur que tu aimes. Les soleils, même tout petits, aident à chasser les nuages.

Ton carnet deviendra bientôt un ciel rempli d'histoires : des nuages à comprendre et des soleils à garder précieusement.

CHAPITRE 4

LE SOUFFLE

DU PAPILLON ?

Parfois, ton cœur bat trop vite. Ta gorge se serre. Tes mains veulent grimper toutes seules vers tes cheveux.



Alors... appelle ton papillon intérieur.

L'exercice du papillon

1. Assieds-toi confortablement.
2. Pose une main sur ton ventre.
3. Ferme doucement les yeux.
4. Inspire par le nez, comme si tu donnais de l'air à ton papillon.
5. Expire lentement par la bouche, comme si tu soufflais doucement pour qu'il ne s'envole pas trop vite.
6. Recommence plusieurs fois, jusqu'à sentir ton papillon battre doucement des ailes.

 **L'astuce magique** : Tu peux imaginer ton papillon de la couleur que tu veux.

- Certains enfants le voient jaune, d'autres bleu, rose, ou même multicolore.
- Plus tu pratiques, plus ton papillon saura t'apaiser vite.

Chaque fois que tu fais cet exercice, tu aides ton papillon à se calmer, et tu donnes à ton cœur le temps de retrouver la paix.

CHAPITRE 5

MA BULLE MAGIQUE

Tout le monde a besoin d'un endroit pour souffler. Un lieu où on se sent en sécurité, comme dans une bulle invisible.



Cette bulle peut être un vrai endroit (ta chambre, ton lit, un coin du jardin, sous un arbre) ou un endroit que tu inventes avec ton imagination (une cabane dans les nuages, un château magique, une plage ensoleillée).

Ton exercice : Ferme les yeux. Imagine l'endroit où tu te sens le plus tranquille.

Quelles couleurs vois-tu ?

Quels sons entends-tu (des oiseaux, la mer, le silence) ?

Que fais-tu dans ta bulle (lire, dessiner, te reposer) ?

À faire dans ton carnet :

Dessine ta bulle magique avec des crayons ou des feutres.

Écris une phrase qui la décrit.

Exemple : “Dans ma bulle, je peux respirer et me sentir bien”.

Tu peux aussi découper des images dans un magazine et les coller pour créer ta bulle.

💡 **L'astuce magique :** Chaque fois que tu sens tes mains s'agiter, pense à ta bulle magique. Elle est toujours là, même si tu n'y es pas vraiment. Ton imagination peut t'y emmener en quelques secondes.

CHAPITRE 6

MES CARTES DE CONFIANCE

Parfois, on a besoin d'une petite phrase pour se rappeler qu'on est capable, qu'on est fort(e), qu'on n'est pas seul(e).



Ces phrases sont comme des cartes de confiance: tu peux les garder dans ta boîte magique, dans ton carnet, ou même dans ta poche.

Comment faire tes cartes :

1. Découpe des petits rectangles de papier ou de carton.
2. Écris dessus une phrase positive.
3. Décore-les avec des couleurs, des dessins, des autocollants.
4. Range-les dans ta boîte magique pour les relire quand tu en as besoin.

 **L'astuce magique :** Chaque fois que tu te sens inquiet(ète) ou triste, prends une de tes cartes, lis-la à voix haute et garde-la dans ta main. C'est comme si tu mettais un bouclier invisible autour de toi.

CHAPITRE 7

LE JOURNAL DE MES PETITES VICTOIRES

Chaque fois que tu réussis à faire un petit pas, c'est une victoire. Une victoire, ce n'est pas seulement arrêter de tirer tes cheveux.



C'est aussi :

- Avoir réussi à respirer avec ton papillon.
- Avoir parlé de ce que tu ressens à quelqu'un.

- Avoir ouvert ton carnet ou ta boîte magique au lieu de te juger.

- Avoir osé demander un câlin ou de l'aide.

Ton journal spécial :

1. Prends une double page dans ton carnet.

2. Écris en haut : “Mes petites victoires”.

3. Chaque fois que tu fais un petit progrès, écris-le ou dessine-le.

4. Tu peux aussi coller une gommette, une étoile ou un autocollant à chaque réussite.

Exemple :

- Aujourd'hui, j'ai respiré avec mon papillon.

- Hier, j'ai parlé à mon ami(e) au lieu de me cacher.

- Ce matin, j'ai réussi à sourire même si j'étais inquiet(ète).

 **L'astuce magique :** Ton journal deviendra un trésor de souvenirs positifs. Chaque fois que tu doutes, ouvre-le et relis toutes tes victoires : tu verras que tu es déjà en train de devenir plus fort(e).

CHAPITRE 8

ACTIVITÉS CRÉATIVES

Parfois, les mots ne suffisent pas pour dire ce qu'on ressent.



Alors, on peut utiliser ses mains pour créer au lieu de tirer ses cheveux.

Voici quelques idées pour toi :

1. Le collage magique

- Découpe dans des magazines ou imprime des images que tu aimes (animaux, paysages, objets colorés).
- Colle-les dans ton carnet pour créer une page pleine de choses qui te font sourire.

2. Le coloriage des émotions

- Dessine un grand cœur.
- Colorie chaque partie avec une couleur qui représente ton émotion du moment.





3. La lettre à toi-même

- Écris une petite lettre à “toi du futur”.
- Dis-lui que tu crois en lui/elle, que tu es fier(ère) de ses efforts.
- Range-la dans ta boîte magique et relis-la quand tu en as besoin.

4. Les émotions en dessin

- Choisis une émotion (peur, joie, colère, tristesse).
- Dessine-la comme si c'était un personnage.
- Tu peux lui donner un nom rigolo et lui parler dans ton carnet.

 **L'astuce magique :** Chaque fois que tu fais une de ces activités, tu apprends à apprivoiser tes émotions d'une façon douce et créative.

CHAPITRE 9

MESSAGES BIENVEILLANTS

Parfois, on a besoin d'entendre des mots doux pour se rappeler qu'on est fort(e) et qu'on a de la valeur.



Ces messages sont comme des petites étoiles qui brillent à l'intérieur de toi.

Voici quelques phrases que tu peux recopier, colorier ou coller dans ton carnet :

✿ Je suis courageux(se), même quand je tombe.

✿ Je ne suis pas seul(e), il y a toujours quelqu'un qui peut m'écouter.

✿ Mes mains ne sont pas mes ennemies, elles cherchent juste à parler.

✿ Je suis une lumière, même quand il y a des nuages.

✿ Je peux respirer et apaiser mon papillon intérieur.

✿ Chaque petit pas est une grande victoire.

Tu peux écrire ces phrases sur des post-it, les colorier avec des feutres ou les entourer de dessins (étoiles, papillons, soleils). Tu peux même en inventer d'autres, rien qu'à toi.

L'astuce magique :

Chaque fois que tu les relis, imagine qu'elles te donnent un câlin invisible.

CHAPITRE 10

NOTE POUR LES PARENTS

La trichotillomanie peut être déroutante pour un parent. On se sent parfois impuissant, triste ou en colère de voir son enfant s'arracher les cheveux.

Mais il est important de se rappeler que **ce geste n'est pas une bêtise ni un caprice**. C'est une manière, souvent inconsciente, d'exprimer une émotion trop forte. La trichotillomanie est un trouble compulsif qui peut apparaître dès l'enfance.

Elle procure souvent une sensation de soulagement temporaire mais peut devenir répétitive et difficile à contrôler.

Dans certains cas, les enfants ne se contentent pas d'arracher leurs cheveux mais les **ingèrent**. C'est ce qu'on appelle la **trichophagie**. Les cheveux, qui ne se digèrent pas, peuvent alors s'accumuler dans l'estomac ou l'intestin et former une masse appelée **trichobézoard**.

⚠ Ces boules de cheveux peuvent entraîner :

- des douleurs abdominales,
- des troubles digestifs,
- une perte de poids,
- et, dans les cas graves, nécessiter une **intervention chirurgicale**.

Recommandations :

- Si vous observez que votre enfant **avale ses cheveux**, il est important d'en parler à un médecin sans attendre.
- Un accompagnement par un professionnel de santé (pédiatre, psychologue, psychiatre spécialisé) peut être utile pour comprendre le trouble et mettre en place des stratégies adaptées.
- Le dialogue, l'écoute et la bienveillance restent les meilleures armes pour aider un enfant à traverser cette difficulté.

Quelques clés pour accompagner votre enfant :

- **Écouter sans juger** : laissez votre enfant parler s'il en a envie, et respectez ses silences.
- **Nommer les émotions** : mettre des mots simples sur ce qu'il ressent ("Je vois que tu es triste", "On dirait que tu es inquiet").
- **Proposer des alternatives** : l'aider à utiliser son carnet, sa boîte magique, ses cartes de confiance.
- **Valoriser les petits pas** : féliciter chaque effort, même minuscule, pour renforcer sa confiance.
- **Donner du réconfort** : un câlin, un moment calme, un temps partagé peuvent parfois être plus forts que des discours.
- **Chercher du soutien extérieur** : si nécessaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé ou un psychologue spécialisé.

💡 Votre enfant n'est pas seul. Vous non plus.



La trichotillomanie n'est pas une fatalité : avec du temps, de la compréhension et du soutien, chaque pas compte vers l'apaisement.

PETITE PHRASE MAGIQUE A RETENIR

Parfois mes mains parlent trop fort, et je ne sais plus quoi faire.

Alors je peux demander de l'aide à un adulte de confiance :

- ✿ Maman ou papa,
- ✿ Mamie ou papi,
- ✿ Ma maîtresse ou mon maître,
- ✿ Un docteur ou quelqu'un qui m'écoute vraiment, comme un ami.

Demander de l'aide, c'est être courageux(se).
Et quand je partage, mon sac devient plus léger.

UN PETIT MOT POUR TOI

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu as déjà fait un grand voyage. Tu as parcouru ces pages. Tu as découvert l'histoire d'Elsa, ses peurs, ses secrets, mais aussi son courage et sa lumière.

Et, pas à pas, tu as découvert ta propre force.

N'oublie jamais :

✿ Tu n'es pas seul(e).

✿ Tes émotions sont précieuses.

✿ Chaque petit pas est une victoire.

Quand tes mains parlent trop fort, respire, ouvre ton carnet, ou souviens-toi de ton papillon.

Ce livre se referme, mais ta lumière, elle, continue de briller.

Avec toute ma tendresse,



À PROPOS DE L'AUTEUR

Clarisse Ferrère a 43 ans. Depuis toujours, elle ressent un besoin profond de mettre des mots sur ce que beaucoup gardent en silence. Petite fille rêveuse, elle aimait déjà écrire et inventer des histoires, sans savoir qu'un jour ce rêve deviendrait un livre pour enfants.

Elle a commencé à jouer avec ses cheveux à l'âge de 8 ans. C'était à l'école, dans une classe où l'autorité s'exprimait par la peur. Une maîtresse la punissait, même lorsqu'elle réussissait ses exercices. Parfois, elle allait jusqu'à lui pincer le dos. Dans ce climat d'injustice et d'angoisse, Clarisse a cherché un moyen de se rassurer : ses mains se sont mises à parler à sa place. Elles allaient vers ses cheveux, les tournaient, les tiraient, les arrachaient. Ce petit geste est devenu un refuge discret.

Vers 14 ans, les choses se sont intensifiées. Les émotions devenaient plus fortes, plus envahissantes. Et personne ne semblait comprendre. Pendant longtemps, elle a vécu cela comme un secret, un fardeau honteux. Aujourd'hui encore, à l'âge adulte, ces gestes réapparaissent parfois... surtout lorsqu'elle se sent confrontée à l'injustice.

Ce n'est qu'à 36 ans qu'un diagnostic a enfin mis des mots sur sa différence : Clarisse est HPI (haut potentiel intellectuel) et HPE (haut potentiel émotionnel). Une sensibilité immense au monde, aux autres, aux émotions... Un cerveau qui va vite, un cœur qui ressent fort.

De cette expérience est né ce livre. Il est à la fois une main tendue et un miroir doux pour les enfants — et leurs parents — qui vivent des émotions trop grandes pour eux. À travers Elsa, Clarisse souhaite montrer que la trichotillomanie n'est ni une honte ni une faiblesse : c'est une façon de dire « *j'ai mal* », « *j'ai peur* », « *je ne me sens pas bien* »... quand les mots manquent encore.

Son écriture est nourrie de son propre vécu, de ses rêves d'enfant et de son désir profond d'offrir aux plus jeunes des outils simples pour comprendre, accepter et apprivoiser leurs émotions. Avec *Le secret d'Elsa*, elle s'adresse directement aux enfants, à ceux qui ressentent beaucoup, parfois trop, et qui ne savent pas toujours comment l'exprimer.

Clarisse partage un message universel : chaque enfant a le droit d'être sensible, le droit d'être lui-même, et la possibilité de trouver des chemins pour aller mieux.

« On n'est jamais seul avec ses émotions, et chaque enfant porte en lui une lumière qu'il peut apprendre à apprivoiser. »

Aujourd'hui, Clarisse continue d'écrire, d'apprendre et de transmettre. Elle croit que les livres sont des passerelles entre les cœurs, et que chaque histoire peut être une petite graine de courage plantée dans l'âme d'un enfant.

*Si ce livre t'a touché(e), n'hésite pas à
laisser un commentaire là où tu l'as
acheté.*

*Tes mots sont précieux : ils
m'aideront à savoir comment faire
évoluer mes prochains écrits et à
continuer à semer des petites lumières
dans le cœur des enfants.*

