

# Cora et les Et-si

Textes d'Emily Kilgore

Illustrations de Zoe Persico

Traduction de Michèle Marineau







À maman, papa, Mara et Alex,  
qui ont toujours su que mes Et-si  
ne me diminuait en rien.

—EK

À tous ceux que j'aime et qui  
m'ont aidée à surmonter mes Et-si.

—ZP

Mise en pages : Damien Peron  
Révision linguistique : Sabrina Raymond  
Traduction : Michèle Marineau  
Illustrations : Zoe Persico

Québec Amérique  
7240, rue Saint-Hubert  
Montréal (Québec) Canada H2R 2N1  
Téléphone : 514 499-3000, télécopieur : 514 499-3010

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada.

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de son soutien.  
*We acknowledge the support of the Canada Council for the Arts.*

Nous tenons également à remercier la SODEC pour son appui financier. Gouver-  
nement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion  
SODEC.

Canada

Conseil des arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

SODEC  
Québec

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du  
Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : Cora et les Et-si / Emily Kilgore ; illustrations, Zoe Persico ; traduction,  
Michèle Marineau.

Autres titres : Whatifs. Français

Noms : Kilgore, Emily, auteur. | Persico, Zoe, illustrateur. | Marineau, Michèle,  
traducteur.

Description : Mention de collection : Albums | Traduction de : The Whatifs.

Identifiants : Canadiana 20210063548 | ISBN 9782764444764

Classification : LCC PZ23.K535 Co 2022 | CDD j813/.6—dc23

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Dépôt légal, Bibliothèque et Archives du Canada, 2022

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

Titre original en anglais : *The Whatifs*

Publié pour la première fois aux États-Unis par Little Bee Books

Text copyright © 2020 par Emily Galle-From

Illustrations copyright © 2020 par Zoe Persico

© Éditions Québec Amérique inc., 2022.

quebec-amerique.com

Imprimé en Chine

# Cora et les Et-si

Textes d'Emily Kilgore

Illustrations de Zoe Persico

Traduction de Michèle Marineau



QuébecAmérique



Cora s'inquiétait vraiment beaucoup :

Voilà pourquoi les Et-si l'adoraient.

toujours nerveuse,  
toujours agitée,  
toujours à se demander  
si un malheur allait arriver.



Lourds, empotés et grognons, les Et-si sont partout :  
en pleine lumière et dans les coins sombres,

dans les couloirs bruyants et dans le silence des bibliothèques,  
dans les grandes villes comme dans les petites.

Ils surgissent on ne sait d'où  
et s'accrochent à quelqu'un qui ne s'y attend pas du tout.



Ils lui chuchotent alors une question à l'oreille,  
si doucement,  
si discrètement,  
si gentiment  
que la personne ignore bien souvent  
que les Et-si sont là.

Les Et-si de Cora ne la laissent jamais tranquille.  
Dès que les premiers rayons du soleil apparaissent à sa fenêtre  
et jusqu'à ce qu'elle se blottisse sous ses couvertures pour la nuit,  
les Et-si l'accompagnaient partout, toujours.



*Et si mon chien se sauvait?*



*Et si j'oubliais mes devoirs?*



*Et si le soleil disparaissait?*



*Et si mon crayon se brisait?*

Il y a plein de gens qui pensent aux Et-si quelques instants,  
mais qui réussissent à les chasser rapidement.

Cora, elle, n'y arrivait pas.

Que les suggestions des Et-si soient absurdes ou terrifiantes,  
plausibles ou invraisemblables, cela ne changeait rien à l'affaire.

Aussitôt que Cora pensait à eux,  
les Et-si s'emparaient d'elle.



Les jours précédant son récital de piano,  
les Et-si se firent plus envahissants que jamais.  
Même si Cora avait passé des heures à s'exercer  
et qu'elle connaissait son morceau à la perfection,  
les Et-si la harcelaient sans relâche.



*Et si mes doigts se mettent à trembler?  
se demanda Cora le lundi.*



*Et si je fais une erreur?  
s'inquiéta-t-elle le mardi.*



*Et s'il n'y a personne dans la salle?  
songea-t-elle le mercredi.*



*Et s'il y a trop de monde dans la salle?  
se tracassa-t-elle le jeudi.*

Le jour du récital, Cora avait l'impression d'étouffer sous le poids de tous ces Et-si.

Dans les coulisses, elle attendait son tour avec angoisse.

Plus l'attente se prolongeait,  
plus les Et-si étaient  
nombreux, encombrants  
et paralysants.



*Et si je trébuche sur la scène?*

*Et si le banc est trop haut?*

*Et si les pédales grincent?*

*Et si je me mets à tousser?*

*Et si j'appuie sur la mauvaise touche?*

*Et si personne n'applaudit?*

«Cora? chuchota une voix près d'elle. Est-ce que ça va?»

*Super! songea Cora.*

*Et si Stella trouve que je suis juste un bébé lala?*

*Et si elle ne comprend pas?*



«Ce n'est rien», parvint à murmurer Cora.  
Mais elle eut beau serrer les lèvres,  
un sanglot lui échappa.

«Ça n'a pas l'air d'être rien», répliqua Stella.



Cora inspira profondément avant de souffler,  
d'une toute petite voix:

«C'est juste...

C'est juste qu'il y a trop d'Et-si.

Ils me font penser à tout ce qui pourrait mal aller.

Par exemple: Et si je gâche tout?

Ou: Et si j'éternue pendant mon numéro?»

«Il arrive à tout le monde d'avoir des Et-si, Cora!  
Moi-même, il y a un instant, je me suis dit:

*Et si Cora était triste et que je pouvais l'aider?»*

Pendant que Stella parlait, Cora se posa de nouvelles questions:

*Et si Stella pouvait m'aider?*

*Et si je pouvais lui faire confiance?*

«J'aimerais ça que mes Et-si ressemblent aux tiens, dit Cora. Les miens sont vilains», confia-t-elle en baissant les yeux.

«Tu n'as jamais de gentils Et-si?» demanda Stella.

«Je ne savais pas qu'il pouvait y en avoir des gentils», murmura Cora.



«Bien sûr qu'il y en a! répliqua Stella. Par exemple: Et s'il y avait du gâteau au chocolat après le récital?»

«Ou bien: Et si je jouais mieux que jamais?» suggéra Cora tout en observant un garçon qui tapait vraiment trop fort sur le piano.

Cora sentit que ses Et-si commençaient à se transformer.



Les Et-si lourds, empotés et grognons s'éloignaient doucement, tandis que de nouveaux Et-si prenaient leur place.

À ce moment, la professeure de piano annonça que c'était au tour de Cora de présenter son numéro.

Cora marcha jusqu'au piano sans trébucher.  
Le banc était juste à la bonne hauteur.

Elle avait les mains qui tremblaient  
un peu en s'approchant du clavier.



Mais lorsqu'elle commença à jouer,  
les vilains Et-si continuèrent de s'éloigner, jusqu'à ce que...





... jusqu'à ce que son doigt  
frappe une mauvaise touche.

*Oh non!  
Et si tout le monde rit de moi?  
Et si on me chasse de la scène en me huant?  
Cora était au bord des larmes.*



Elle s'efforça d'ignorer tous ces regards fixés sur elle,  
tous ces gens qui se demandaient ce qu'elle allait faire, à présent.

Soudain, du coin de l'œil,  
elle aperçut Stella.



Et si je POUVAIS y arriver? se dit-elle.

Cora respira à fond avant de se remettre à jouer avec assurance.  
Ses doigts dansaient sur les touches.

À la fin de son numéro, les applaudissements éclatèrent.  
Cora salua la salle puis elle adressa un sourire à Stella.

Elle ne put s'empêcher de se demander:  
Et si...

*Et si je m'étais fait une nouvelle  
amie aujourd'hui?*





## Note de l'auteurice



Enfant, j'étais constamment en proie à l'anxiété. Je craignais d'être loin de ma famille. Et si mes parents m'abandonnaient? Et s'ils faisaient quelque chose de spécial sans moi? Le soir, je n'arrivais à dormir que si la porte de ma chambre restait grande ouverte. Et si un monstre entrait dans ma chambre pendant mon sommeil? Le son étouffé des voix de mes parents montant du rez-de-chaussée me rassurait, de même que la lumière du couloir qui enveloppait mon lit. Si la porte était fermée et le couloir plongé dans le noir, je me sentais seule, coincée, terrorisée.

Avec le temps, mes peurs et mes appréhensions se sont transformées. Je continue à lutter contre l'anxiété – encore aujourd'hui, je redoute les voyages en avion – mais des situations qui autrefois me terrorisaient sont à présent seulement inconfortables. Maintenant que je suis adulte, je comprends que mes angoisses ne me diminuent en rien. Déjà, toute petite, j'avais conscience que certaines de mes craintes étaient irrationnelles, mais je me sentais impuissante face à elles. J'évitais de passer la nuit ailleurs que chez moi, et même de passer de longs moments avec mes amis. J'étais paralysée par la crainte que personne ne puisse comprendre ce que je vivais. Pourtant, il y a une multitude de gens qui se font du souci – les jeunes, les vieux, et tout le monde entre les deux.

Selon l'Association américaine des troubles anxieux et de la dépression (Anxiety and Depression Association of America), un enfant sur huit éprouve des troubles anxieux<sup>1</sup>. Comme j'ai moi-même vécu avec l'anxiété et que j'ai vu certains de mes élèves aux prises avec ce problème, je savais que l'histoire des Et-si répondait à un besoin. Cora et moi avons beaucoup de points en commun. Plusieurs de ses «Et-si» sont des questions que je me suis moi-même posées ou que j'ai vu mes élèves se poser. Tout le monde, un jour ou l'autre, éprouve ce genre de craintes, même si certains les formulent peut-être différemment.

Avec de l'aide, du soutien, de la patience et de la confiance, on arrive à repousser les Et-si négatifs. Il est possible de les gérer. Comme Cora, j'ai appris à prendre en charge mes Et-si. Et c'est grâce à l'amour et au soutien de ma famille et de mes amis que j'ai été capable de me poser la question suivante:

Et si mon cheminement pour apprivoiser mes Et-si pouvait aider d'autres gens?

Et si je POUVAIS écrire un livre?

1. Selon Anxiété Canada, «l'anxiété est l'un des problèmes de santé mentale les plus courants chez les enfants et les adultes; elle touche plus de 20% des enfants et des adolescents au cours de leur vie.»







*Cora s'inquiète pour tout et pour rien. C'est pourquoi  
les Et-si l'adorent. Ils s'accrochent à elle et lui soufflent  
à l'oreille tous les malheurs qui pourraient survenir :*

*et si mon chien se sauvait ?*

*Et si j'oubliais mes devoirs ?*

*Et si le soleil disparaissait ?*

*Et si mon crayon se brisait ?*



ISBN 978-2-7644-4476-4



9 782764 444764

quebec-amerique.com