Le dauphin qui sautait de joie



L'histoire

Ola est un petit dauphin. Ce matin, la mer brille, et maman dauphin a promis une grande balade jusqu'aux rochers.

Dans le ventre d'Ola, quelque chose pétille. Les nageoires frétillent. La queue tape l'eau toute seule. Et hop ! Ola fait un bond hors de la vague.

« Qu'est-ce qui m'arrive ? » demande Ola.

Maman sourit. « C'est la joie. Elle chatouille le ventre, elle donne envie de sauter et de rire. »

Ola fait un deuxième bond, encore plus haut. Maintenant, Ola connaît le nom de ce petit feu d'artifice à l'intérieur.

Questions

1. Où sens-tu la joie dans ton corps ?

2. Qu'est-ce qui te donne envie de sauter de joie ?

Je dessine

Dessine-toi dans un moment de joie. Ajoute des couleurs qui pétillent là où tu sens la joie dans ton corps.

Je bouge

Fais le dauphin ! Accroupis-toi, puis saute le plus haut possible en levant les bras. Trois bonds de joie !

Phrase magique

« Quand la joie pétille, je la sens dans tout mon corps. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à repérer la joie dans son corps, comme les autres émotions : nommez-la quand vous la voyez, elle compte autant que les émotions difficiles.

La musaraigne et les petits bonheurs



L'histoire

Musette est une petite musaraigne. Tous les soirs, Musette soupire : « Aujourd'hui, il ne s'est rien passé de bien. »

Grand-mère musaraigne lui donne une petite boîte en écorce. « Demain, chaque fois que quelque chose te fait du bien, même un tout petit peu, mets un caillou dedans. »

Le lendemain, Musette cherche. Une fraise des bois bien sucrée : un caillou. Un rayon de soleil sur le nez : un caillou. Le rire de son cousin : un caillou. Une feuille toute douce pour dormir : encore un caillou !

Le soir, la boîte est pleine. Musette n'en revient pas. « Il y avait tous ces petits bonheurs, et je ne les voyais pas ! »

Questions

1. Quel petit bonheur as-tu vécu aujourd'hui ?

2. Qu'est-ce que tu mettrais dans ta boîte à petits bonheurs ?

Je dessine

Dessine une grande boîte. Dedans, dessine trois petits bonheurs de ta journée.

Je bouge

Promène-toi dans la maison ou dehors. Chaque fois que tu vois quelque chose qui te plaît, arrête-toi et pose la main sur ton cœur.

Phrase magique

« Chaque jour cache des petits bonheurs. »

Pour l'adulte — Cette histoire entraîne l'attention de l'enfant vers ce qui va bien : le soir, cherchez ensemble un ou deux petits bonheurs de la journée, sans nier ce qui a été difficile.

Le pélican et les mercis



L'histoire

Pélo est un jeune pélican. Aujourd'hui, Pélo a reçu beaucoup d'aide. La mouette lui a montré où trouver les poissons. Le crabe lui a prêté son rocher pour se reposer. Le vieux pélican l'a abrité sous son aile pendant l'averse.

Le soir, Pélo se sent tout plein. Plein de choses chaudes et douces, qui ne tiennent plus dans son grand bec.

« Ça, c'est de la gratitude, explique le vieux pélican. Elle a envie de sortir. Et pour la laisser sortir, il y a un petit mot magique. »

Pélo vole jusqu'à la mouette : « Merci ! » Puis jusqu'au crabe : « Merci ! » Chaque merci fait naître un sourire en face.

Pélo se sent léger. Et ses amis aussi.

Questions

1. Qui t'a donné un coup de main ou fait plaisir aujourd'hui ?

2. À qui aimerais-tu dire merci ?

Je dessine

Dessine une personne à qui tu veux dire merci. Tu peux lui offrir ton dessin !

Je bouge

Fais le pélican : ouvre grand les bras comme des ailes, puis croise-les sur ton cœur en disant « merci » à quelqu'un, dans ta tête ou à voix haute.

Phrase magique

« Merci, c'est un petit mot qui fait du bien à deux. »

Pour l'adulte Cette histoire montre que la gratitude est un sentiment agréable avant d'être une règle de politesse : dites vous-même merci à l'enfant, en précisant pourquoi.

Le bouquetin tout en haut



L'histoire

Cimo est un jeune bouquetin. Depuis des semaines, Cimo regarde le grand rocher, tout en haut de la montagne.

Le premier jour, Cimo glisse. Le deuxième jour, Cimo s'arrête à mi-chemin, les pattes qui tremblent. Le troisième jour, Cimo essaie un autre passage.

Et aujourd'hui… sabot après sabot… Cimo est en haut ! Le vent souffle. Toute la vallée est là, minuscule.

Dans la poitrine de Cimo, quelque chose se gonfle, grand et chaud. Cimo lève la tête. Cimo se tient bien droit.

Maman bouquetin arrive à son tour. « Je suis fière de toi. » Cimo sourit : « Moi aussi, je suis fier de moi. »

Questions

1. Raconte une chose que tu as réussie après beaucoup d'essais.

2. Comment ton corps se tient-il quand tu ressens de la fierté ?

Je dessine

Dessine ta montagne. En bas, ce qui était difficile au début. Tout en haut, toi, le jour où tu as réussi.

Je bouge

Fais le bouquetin au sommet : tiens-toi bien droit, mains sur les hanches, gonfle la poitrine et respire le bon air de la montagne.

Phrase magique

« J'ai essayé, j'ai continué, j'ai réussi ! »

Pour l'adulte Cette histoire autorise l'enfant à ressentir de la fierté pour ses efforts : demandez-lui « Et toi, qu'en penses-tu ? » avant de donner votre avis, pour aider l'enfant à reconnaître ses propres réussites.

La baleine qui chantait pour les autres



L'histoire

Bleuette est une jeune baleine. Ce matin, Bleuette a trouvé un nuage de petites crevettes, son plat préféré ! La joie monte, monte… et sort en chanson. Ouuuuuh !

Le chant traverse l'océan. Une tortue l'entend et sourit. Un groupe de poissons se met à danser. Plus loin, un vieux phoque grognon remue la queue en rythme.

Bientôt, d'autres baleines répondent. Ouuuuh ! Ouuuuh ! L'océan entier chante avec Bleuette.

Bleuette s'étonne : « Ce matin, ma joie était toute seule. Maintenant, elle est partout ! »

La joie, c'est comme une chanson : plus on la partage, plus elle grandit.

Questions

1. Avec qui aimes-tu partager une bonne nouvelle ?

2. Quand quelqu'un est joyeux près de toi, qu'est-ce que tu ressens ?

Je dessine

Dessine une bonne nouvelle de ta vie. Autour, dessine toutes les personnes à qui tu aimerais la raconter.

Je bouge

Chante une chanson joyeuse avec quelqu'un : d'abord tout doucement, puis de plus en plus fort, en dansant !

Phrase magique

« Ma joie grandit quand je la partage. »

Pour l'adulte — Cette histoire montre que la joie se transmet : accueillez les bonnes nouvelles de l'enfant avec autant d'attention que ses soucis.

Le macareux qui faisait rire



L'histoire

Bidou est un petit macareux au bec orange. Aujourd'hui, sur la falaise, il pleut depuis le matin. Tout le monde est grognon. Les plumes sont mouillées, les poissons se cachent.

Bidou veut sauter sur un rocher. Bidou glisse, fait une roulade, et atterrit sur les fesses dans une flaque. Splash !

Bidou éclate de rire. Un petit rire d'abord, puis un grand rire qui secoue tout son ventre.

À côté, sa cousine pouffe. Puis le voisin. Puis toute la falaise rit aux éclats, même le vieux macareux qui ne rit jamais.

Il pleut toujours. Mais plus personne n'est grognon. Le rire, c'est comme un rayon de soleil qu'on fabrique soi-même.

Questions

1. Qu'est-ce qui te fait rire aux éclats ?

2. Comment te sens-tu après un grand fou rire ?

Je dessine

Dessine la chose la plus drôle que tu as vue. Ou invente un animal tout rigolo !

Je bouge

Fais un concours de grimaces avec quelqu'un. Le premier qui rit a gagné… et l'autre aussi !

Phrase magique

« Mon rire est un rayon de soleil. »

Pour l'adulte Cette histoire célèbre le rire, qui détend le corps et rapproche les gens : riez souvent ensemble, et apprenez à l'enfant à rire de ses propres maladresses.

Le pinson qui applaudissait



L'histoire

Chico est un petit pinson. Sa meilleure amie s'appelle Lila. C'est une fauvette. Aujourd'hui, c'est le grand concours de chant de la haie, et Chico et Lila chantent tous les deux.

C'est Lila qui gagne la couronne de fleurs.

Dans le cœur de Chico, il y a deux choses en même temps. Un petit pincement : « J'aurais tellement voulu gagner. » Et une chaleur : « Lila a si bien chanté ! »

Chico respire. Puis Chico vole vers Lila et chante plus fort que tout le monde : « Bravo, Lila ! »

Lila rayonne. Et Chico découvre une drôle de chose : la joie de Lila lui fait chaud au cœur, à lui aussi.

Questions

1. Te souviens-tu d'une fois où un ami a réussi quelque chose ? Qu'as-tu ressenti ?

2. Comment peux-tu montrer à un ami que sa réussite te fait plaisir ?

Je dessine

Dessine un ami ou une amie le jour d'une réussite. Dessine-toi à côté, en train d'applaudir.

Je bouge

Applaudis de toutes les façons possibles : tout doucement, très fort, au-dessus de ta tête, derrière ton dos. Puis fais un « bravo » avec tout ton corps !

Phrase magique

« Ta joie peut devenir ma joie aussi. »

Pour l'adulte Cette histoire montre qu'on peut ressentir à la fois de la déception et de la joie pour l'autre : accueillez le pincement, il est normal, et valorisez le geste de félicitation.

La gazelle qui ne savait pas quoi dire



L'histoire

Zaza est une jeune gazelle. Aujourd'hui, à la course de la savane, Zaza a fait un bond magnifique par-dessus la rivière.

« Quel saut ! » s'exclame le zèbre. Zaza baisse les yeux. « Oh, ce n'était rien. »

« Tu cours si légèrement », dit la girafe. Zaza rougit jusqu'aux cornes. « C'était de la chance. »

Chaque compliment est comme une petite fleur qu'on lui tend. Et chaque fois, Zaza la laisse tomber par terre.

Le vieux baobab murmure : « Quand on t'offre une fleur, tu peux simplement la prendre et dire merci. »

Au compliment suivant, Zaza respire, sourit et dit : « Merci ! » La petite fleur reste. Et elle sent bon.

Questions

1. Qu'est-ce que tu ressens quand quelqu'un te fait un compliment ?

2. Quel compliment aimerais-tu garder dans ton cœur ?

Je dessine

Dessine un bouquet. Dans chaque fleur, écris ou dessine un compliment qu'on t'a fait.

Je bouge

Avec un adulte, faites-vous un compliment chacun votre tour. La personne qui le reçoit tend les mains, comme pour attraper une fleur, et dit « merci ».

Phrase magique

« Je reçois le compliment, et je dis merci. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant qui doute à accepter les compliments : faites-les précis et sincères (« Tu as pris le temps de colorier chaque pétale »), ils sont plus faciles à croire.

Le petit renne et le cadeau caché



L'histoire

Givre est un petit renne. Demain, c'est l'anniversaire de grand-mère renne. Mais Givre n'a rien à offrir. Pas de cadeau, pas de ruban.

Alors Givre cherche. Une pomme de pin bien ronde. Trois baies rouges. Un brin de lichen tout doux. En cachette, sous le grand sapin, Givre fabrique une couronne.

Toute la nuit, Givre a du mal à attendre. Son cœur tambourine. Ce n'est même pas son anniversaire, et pourtant, c'est presque aussi bien !

Le matin, grand-mère découvre la couronne. Ses yeux brillent. Elle serre Givre très fort.

Et Givre comprend : faire plaisir, c'est aussi un cadeau pour soi.

Questions

1. Te souviens-tu d'une fois où tu as fait plaisir à quelqu'un ?

2. Quelle surprise aimerais-tu préparer, et pour qui ?

Je dessine

Dessine un cadeau que tu pourrais offrir sans l'acheter : un dessin, une aide, une chanson, un mot gentil…

Je bouge

Prépare une petite surprise en secret : range un coin de la maison, cueille une fleur, ou cache un dessin sous l'oreiller de quelqu'un.

Phrase magique

« Quand je fais plaisir, mon cœur se réjouit aussi. »

Pour l'adulte Cette histoire montre la joie de donner, sans que cela coûte : laissez l'enfant préparer de petites attentions pour les autres, et remarquez ensemble le plaisir que cela procure.

Le tamia et sa réserve de soleil



L'histoire

Tamo est un petit tamia. Comme tous les tamias, Tamo fait des réserves pour l'hiver : des graines, des noisettes, des glands.

Mais Tamo a aussi une réserve secrète. Chaque fois que Tamo vit un beau moment, Tamo le range dans un coin de sa tête. La baignade dans le ruisseau. Le pique-nique avec papi. Le jour où toute la famille a ri si fort.

L'hiver arrive. Il fait froid, il fait gris. Dans son terrier, Tamo se sent un peu triste.

Alors Tamo ferme les yeux et ouvre sa réserve de soleil. La baignade… le pique-nique… les rires… Petit à petit, le terrier se réchauffe.

Les beaux souvenirs, c'est comme les noisettes : on peut les garder pour les jours où on en a besoin.

Questions

1. Quel est l'un de tes plus beaux souvenirs ?

2. Quand pourrais-tu ouvrir ta réserve de soleil ?

Je dessine

Dessine un grand bocal. Dedans, dessine trois beaux souvenirs à garder pour les jours gris.

Je bouge

Ferme les yeux et pense à un beau souvenir. Où étais-tu ? Qu'entendais-tu ? Souris, puis serre-toi fort dans tes bras.

Phrase magique

« Mes beaux souvenirs me réchauffent le cœur. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant à faire revenir un bon souvenir pour se réconforter : regardez des photos avec l'enfant et racontez-vous les bons moments partagés.