La mouette et le dernier soir de l'été



L'histoire

Écume est une jeune mouette. Tout l'été, Écume a joué sur la plage avec ses cousins. Des courses dans les vagues, des concours de plongeon, des siestes sur les rochers chauds.

Ce soir, c'est le dernier soir. Demain, chacun repart vers sa falaise.

Écume regarde le soleil se coucher. Dans son cœur, il y a deux couleurs. Du jaune, pour toutes ces journées joyeuses. Et du bleu, parce que c'est la fin.

« C'est bizarre, dit Écume. Je suis contente et triste en même temps. »

Sa tante mouette sourit. « Regarde le ciel. Il est orange et violet en même temps. Et il est très beau comme ça. »

Questions

1. As-tu déjà ressenti deux émotions à la fois ?

2. Quelles couleurs aurait ton cœur aujourd'hui ?

Je dessine

Dessine un coucher de soleil avec deux couleurs : une pour ta joie, une pour ta tristesse. Regarde comme elles se mélangent.

Phrase magique

« Mon cœur peut avoir plusieurs couleurs à la fois. »

Pour l'adulte Cette histoire montre qu'on peut ressentir des émotions contraires en même temps (fin des vacances, déménagement, au revoir) : nommer ce mélange aide l'enfant à le comprendre et à l'accepter.

Le petit geyser qui débordait de joie



L'histoire

Bouillon est un petit geyser, au milieu d'une prairie fumante. Quand Bouillon est joyeux, ça bouillonne, ça glougloute… et PSCHHHH ! Un grand jet d'eau chaude jaillit vers le ciel.

Aujourd'hui, c'est la fête de la prairie. Bouillon est tellement content que PSCHHH ! PSCHHH ! PSCHHH ! Il arrose les gâteaux, les guirlandes et les invités.

« Ta joie est belle, Bouillon, dit la vieille marmotte. Mais là, elle est un peu trop forte pour tout le monde. »

Bouillon ne veut pas arrêter d'être joyeux. Alors la marmotte lui montre : respirer, compter jusqu'à trois, et laisser sortir la joie en petits jets.

Pschh… pschh… De petites fontaines qui font des arcs-en-ciel. Tout le monde applaudit. La joie de Bouillon est toujours là. Elle a juste trouvé sa bonne taille.

Questions

1. Que se passe-t-il dans ton corps quand la joie devient énorme ?

2. Comment peux-tu garder ta joie sans éclabousser les autres ?

Je dessine

Dessine ta joie quand elle est un énorme geyser. Puis dessine-la quand elle fait de jolies petites fontaines.

Je bouge

Saute sur place très vite, comme un geyser. Puis arrête-toi, respire trois fois, et fais de tout petits sauts tout doux.

Phrase magique

« Ma joie peut rester grande, sans tout éclabousser. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à réguler l'excitation sans éteindre sa joie : avant une fête ou un moment très attendu, choisissez ensemble un petit geste pour redescendre.

Le héron qui se fit tout petit



L'histoire

Pilou est un jeune héron aux longues pattes. Pilou a une amie, une petite grenouille qui s'appelle Prune.

« Viens, Prune, on traverse le marais ! » Pilou avance à grands pas. Mais Prune reste derrière. « Pourquoi tu n'avances pas ? Ce n'est rien, ces herbes ! »

Prune a les yeux pleins de larmes. Pilou ne comprend pas.

Alors Pilou plie ses longues pattes, plie encore, jusqu'à avoir les yeux à la hauteur de ceux de Prune. Et là, surprise ! Les herbes sont devenues une forêt géante. Les flaques, des lacs. Les libellules, des avions.

« Oh ! C'est ça que tu vois ? » Cette fois, Pilou comprend. Pilou prend Prune sur son dos, et ensemble, ils traversent le marais.

Questions

1. Te souviens-tu d'une fois où quelqu'un n'a pas compris ce que tu ressentais ?

2. Comment peux-tu deviner ce que vit quelqu'un d'autre ?

Je dessine

Dessine la même chose deux fois : comme la voit un géant, puis comme la voit une toute petite fourmi.

Je bouge

Mets-toi à genoux, puis couche-toi par terre, et regarde la pièce. Qu'est-ce qui change ? Puis monte sur la pointe des pieds.

Phrase magique

« Pour comprendre l'autre, je regarde avec ses yeux. »

Pour l'adulte Cette histoire initie l'enfant à l'empathie : se mettre à la hauteur de l'autre pour voir ce qu'il vit. Faites-le vous aussi, au sens propre, en vous accroupissant pour parler à l'enfant.

L'ânon qui lisait les oreilles



L'histoire

Cannelle est un ânon. Dans le pré, Cannelle a remarqué une chose : les oreilles parlent.

Les oreilles droites, tournées vers l'avant : « Je suis curieux, je suis content ! » Les oreilles qui tombent sur le côté : « Je suis triste, ou fatigué. » Les oreilles couchées en arrière : « Attention, je suis fâché ! »

Ce matin, le poney Biscuit dit : « Ça va, ça va. » Mais ses oreilles pendent tristement.

Cannelle s'approche doucement. « Tes oreilles disent autre chose. Tu veux en parler ? »

Biscuit soupire. Sa maman est partie loin pour la journée, et elle lui manque. Cannelle reste à côté de lui, tout simplement. Et peu à peu, les oreilles de Biscuit se relèvent.

Questions

1. Comment devines-tu qu'une personne est triste, même si elle ne le dit pas ?

2. Que peux-tu faire quand tu vois qu'un ami ne va pas bien ?

Je dessine

Dessine quatre visages : un joyeux, un triste, un fâché, un qui a peur. Regarde bien les yeux, la bouche et les sourcils.

Je bouge

Jouez aux devinettes : chacun votre tour, mimez une émotion avec le visage et le corps, sans parler. L'autre doit deviner !

Phrase magique

« J'écoute les mots, et je regarde le visage. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant à lire les émotions sur le visage et dans le corps des autres, première étape de l'empathie : jouez souvent à nommer ce que ressentent les personnages des albums ou des dessins animés.

La truite et l'hameçon



L'histoire

Frétille est une jeune truite. Son grand frère Gobi adore la taquiner. « Bébé truite ! Tu nages comme un caillou ! » Et Frétille, à chaque fois, fonce sur lui en criant.

Gobi rit. Frétille se fâche encore plus. Et c'est toujours Frétille qui se fait gronder.

Grand-mère truite l'appelle sous la grosse pierre. « Tu vois les hameçons qui brillent parfois dans la rivière ? Ils attirent. Mais si on mord, on se fait attraper. »

« Les taquineries de Gobi, c'est pareil, continue grand-mère. Il lance un hameçon. Si tu mords, tu te fais attraper. Tu peux aussi le regarder… et nager à côté. »

Le lendemain, Gobi recommence. « Bébé truite ! » Frétille voit l'hameçon. Frétille ne mord pas. Elle hausse les nageoires et part jouer plus loin. Gobi reste seul, un peu bête. Et ce n'est plus drôle du tout pour lui.

Questions

1. Qui te taquine, et avec quels mots ou quels gestes ?

2. Que se passe-t-il quand tu mords à l'hameçon ?

Je dessine

Dessine un hameçon. Dessus, écris ou dessine une taquinerie qu'on te dit souvent. Puis dessine-toi en train de nager à côté.

Je bouge

Avec un adulte : l'adulte fait semblant de te taquiner avec des mots rigolos (« Patate ! »). Toi, tu hausses les épaules, tu souris et tu t'éloignes en « nageant ».

Phrase magique

« Je vois l'hameçon, je ne mords pas. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à ne pas réagir au quart de tour aux provocations du quotidien. Si les taquineries continuent, deviennent blessantes ou visent toujours le même enfant, ce n'est plus un jeu : l'adulte doit intervenir.

Le coati farceur



L'histoire

Zigzag est un jeune coati, toujours prêt à faire une farce. Zigzag cache la mangue de Tico, le petit toucan. Zigzag lui tire la queue. Zigzag lui chatouille les pattes pendant sa sieste.

« Ha ha ! C'est pour rire ! » dit Zigzag.

Mais Tico ne rit pas. Tico baisse le bec. Tico dit : « Arrête. » Et un jour, Tico ne vient plus jouer.

Zigzag ne comprend pas. Alors la vieille tortue lui donne une règle très simple : « Une blague, c'est drôle seulement si tout le monde rit. Si l'autre ne rit pas, ce n'est plus une blague. »

Zigzag réfléchit. Puis Zigzag va voir Tico. « Pardon. Je croyais que c'était drôle pour toi aussi. On invente une blague qui nous fait rire tous les deux ? »

Questions

1. Te souviens-tu d'une blague qui t'a fait rire, mais pas l'autre ?

2. Comment vois-tu que quelqu'un ne trouve pas ça drôle ?

Je dessine

Dessine deux visages côte à côte. Pour une vraie blague, dessine-les tous les deux en train de rire.

Je bouge

Joue au « jeu du stop » avec un adulte : l'un fait des grimaces ou des chatouilles, et dès que l'autre dit « stop », tout s'arrête. Puis inversez les rôles.

Phrase magique

« Une blague, c'est drôle seulement si on rit tous les deux. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à repérer le moment où un jeu ne fait plus rire l'autre. Apprenez-lui que « stop » met fin au jeu tout de suite, et respectez-le vous aussi.

Le pangolin et ses trois réponses



L'histoire

Pango est un petit pangolin. Sa grande sœur l'embête souvent. Elle lui prend ses fourmis. Elle l'imite en se moquant. Elle le pousse « pour rire ».

Avant, Pango avait deux réponses. Soit Pango se roulait en boule et ne disait rien, avec plein de colère coincée dedans. Soit Pango fouettait l'air avec sa queue pleine d'écailles. Et c'était lui qu'on grondait.

Grand-père pangolin lui apprend une troisième réponse. « Mets-toi debout sur tes pattes arrière. Regarde ta sœur dans les yeux. Et dis, d'une voix calme et forte : Arrête. Je n'aime pas ça. »

Pango s'entraîne devant une flaque. « Arrête. Je n'aime pas ça. »

Le lendemain, sa sœur lui prend une fourmi. Pango se met debout, respire, et le dit. Sa sœur est si surprise qu'elle lui rend la fourmi. Et si elle avait continué, Pango serait allé chercher grand-père.

Questions

1. Quand on t'embête, est-ce que tu te mets plutôt en boule, ou est-ce que tu tapes ?

2. Que pourrais-tu dire, d'une voix calme et forte ?

Je dessine

Dessine Pango trois fois : en boule, avec la queue qui fouette, puis debout en train de parler. Entoure la réponse que tu choisis.

Je bouge

Debout, les pieds bien plantés, dis « Arrête, je n'aime pas ça » de trois façons : en chuchotant, en criant, puis d'une voix calme et forte. Laquelle marche le mieux ?

Phrase magique

« Je reste debout, et je dis : arrête, je n'aime pas ça. »

Pour l'adulte Cette histoire donne à l'enfant une réponse entre se taire et exploser : des mots fermes, dits calmement. Entraînez-vous ensemble à froid, et rappelez qu'on peut toujours venir chercher un adulte.

La petite guêpe qui piquait pour jouer



L'histoire

Guipi est une petite guêpe qui s'ennuie souvent. Alors Guipi va embêter les autres. Elle bourdonne dans l'oreille de l'abeille. Elle tourne autour du papillon. Elle pique, tout doucement, le bout du nez de la coccinelle. « Bzz ! C'est pour jouer ! »

Mais bientôt, quand Guipi arrive, tout le monde s'envole. Personne ne veut plus jouer avec elle.

Guipi se pose sur une fleur, toute triste. Sa tante guêpe s'approche. « Pourquoi tu piques les autres, Guipi ? »

Guipi réfléchit longtemps. « Parce que je veux qu'on me regarde. Parce que je veux jouer avec eux. »

« Alors il y a une façon plus simple, dit sa tante. Tu peux leur dire : tu veux jouer avec moi ? » Guipi essaie avec le papillon. Le papillon dit oui. Et pour la première fois depuis longtemps, Guipi s'amuse sans piquer personne.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive d'embêter quelqu'un ? Pourquoi, à ton avis ?

2. Que pourrais-tu faire à la place pour avoir ce dont tu as besoin ?

Je dessine

Dessine Guipi quand elle pique pour attirer l'attention. Puis dessine-la quand elle demande : « Tu veux jouer avec moi ? »

Je bouge

Fais la guêpe qui tourne et bourdonne très vite. Puis pose-toi, comme sur une fleur, respire, et demande à quelqu'un : « Tu veux jouer avec moi ? »

Phrase magique

« Au lieu d'embêter, je peux demander. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant qui provoque à comprendre ce qui se cache derrière : un besoin d'attention, de jeu ou de compagnie. Plutôt que de coller une étiquette de « méchant », aidez l'enfant à trouver les mots pour le demander.

Le poisson-ballon et sa bulle



L'histoire

Gonflo est un petit poisson-ballon. Autour de chaque poisson du récif, il y a une bulle invisible. Une bulle qui dit : « Ici, c'est mon espace. »

Le jeune mérou, lui, ne voit pas les bulles. Il colle Gonflo, lui tire la nageoire, le chatouille, même quand Gonflo dit non.

Alors Gonflo gonfle, gonfle… comme un ballon tout piquant ! « Arrête ! Tu entres dans ma bulle ! »

Le mérou est surpris. Il ne voulait pas faire de mal. La maîtresse raie explique : « Chacun a sa bulle. Avant d'y entrer, on demande. Et si l'autre dit non, on respecte le non. »

Le lendemain, le mérou demande : « On joue ensemble ? Je peux m'approcher ? » Gonflo sourit, tout dégonflé. « Oui ! »

Questions

1. Comment sens-tu que quelqu'un est trop près de toi ?

2. Comment peux-tu demander avant de toucher quelqu'un ?

Je dessine

Dessine-toi au milieu d'une grande bulle. Dessine qui peut y entrer facilement, et qui doit demander avant.

Je bouge

Tends les bras et tourne sur toi-même : voilà ta bulle ! Avec quelqu'un, approchez-vous pas à pas. Dites « stop » quand c'est assez près.

Phrase magique

« Mon corps est à moi, ton corps est à toi. »

Pour l'adulte — Cette histoire apprend à l'enfant à respecter le corps et l'espace des autres, et à faire respecter les siens : respectez vous aussi ses « non » aux chatouilles ou aux bisous.

Le campagnol et la récolte partagée



L'histoire

Brindille est un jeune campagnol. Cet automne, sa récolte est magnifique : des graines, des noisettes, des baies, plein de petits tas bien rangés dans le terrier.

Un soir, on frappe. C'est la famille hérisson. La pluie a inondé leur maison. Ils ont tout perdu. Les petits hérissons ont froid et faim.

Brindille regarde ses tas. « Si je donne, il m'en restera moins. »

Mais Brindille regarde aussi les petits hérissons qui grelottent. Brindille prend un tas de graines, puis un autre, et les pose devant eux.

Ce soir-là, le terrier est plein. Plein de monde, plein de bruits de mâchoires, plein de chaleur. Brindille a un peu moins de graines. Mais Brindille a le cœur bien rempli.

Questions

1. As-tu déjà partagé quelque chose avec quelqu'un qui en avait besoin ?

2. Comment te sens-tu quand quelqu'un partage avec toi ?

Je dessine

Dessine un repas partagé. Qui est autour de la table ? Qu'a apporté chacun ?

Je bouge

Avec quelqu'un, faites passer un objet de main en main, en disant à chaque fois « Pour toi ! » puis « Merci ! ».

Phrase magique

« Quand je partage, mon cœur se remplit. »

Pour l'adulte Cette histoire parle de générosité envers ceux qui ont moins : partager doit rester un choix, que vous encouragez en montrant l'exemple, sans forcer l'enfant à tout donner.