La grue venue de loin



L'histoire

Un matin, une jeune grue se pose dans le marais. Elle s'appelle Kaya. Elle vient de très loin, de l'autre côté des montagnes.

Les canetons s'approchent. « Bonjour ! » Kaya répond quelque chose. Mais ce ne sont pas les mêmes mots. Les canetons se regardent, puis s'éloignent en chuchotant.

Kaya reste seule au bord de l'eau. Elle ne comprend pas leurs mots. Mais elle comprend très bien les dos qui se tournent.

Un petit caneton, Ricochet, revient. Ricochet ne parle pas la langue de Kaya. Alors Ricochet sourit, lui tend un brin de cresson et lui montre comment faire des ricochets.

Kaya sourit à son tour. Bientôt, ils s'apprennent des mots : « eau », « jouer », « ami ». Et certains mots, comme le sourire, n'ont pas besoin de traduction.

Questions

1. Comment te sentirais-tu dans un pays où tu ne comprends pas la langue ?

2. Comment peux-tu accueillir un enfant qui vient d'arriver ?

Je dessine

Dessine Kaya et Ricochet en train de jouer. Ajoute un mot d'une autre langue que tu connais.

Je bouge

Essaie de dire « Viens jouer avec moi » sans aucun mot, seulement avec tes gestes et ton visage.

Phrase magique

« Un sourire se comprend dans toutes les langues. »

Pour l'adulte Cette histoire invite l'enfant à accueillir un camarade venu d'ailleurs : valorisez les langues parlées dans la famille ou dans la classe, elles sont une richesse.

Le buffle qui se mit à côté



L'histoire

Baba est un jeune buffle. Près du point d'eau, trois jeunes hyènes se moquent du petit phacochère Pouik. « Hé, tête de patate ! T'as vu tes dents ? »

Les autres animaux regardent. Certains rient un peu. La plupart ne disent rien. Baba non plus. Mais le ventre de Baba se serre.

Baba pense : « Si je dis quelque chose, ils vont se moquer de moi aussi. » Puis Baba voit les yeux tristes de Pouik.

Alors Baba avance et vient simplement se placer à côté de Pouik. Puis une jeune girafe s'approche. Puis deux zèbres.

Les hyènes n'ont plus envie de rire. Elles s'en vont. Ensuite, Baba accompagne Pouik jusqu'à la vieille éléphante, pour tout lui raconter.

Questions

1. As-tu déjà vu quelqu'un se faire embêter ? Qu'as-tu ressenti ?

2. Que pourrais-tu faire pour aider, sans te battre ?

Je dessine

Dessine un enfant qui se fait embêter. Puis dessine tous ceux qui viennent se mettre à ses côtés.

Je bouge

Debout, les pieds bien plantés dans le sol, entraîne-toi à dire « Stop, ça suffit ! » d'une voix forte et calme.

Phrase magique

« Quand quelqu'un est embêté, je me mets à côté. »

Pour l'adulte Cette histoire montre qu'il n'est pas nécessaire d'être un héros pour aider : se placer à côté de la victime et prévenir un adulte suffit souvent. Rappelez à l'enfant que demander de l'aide, ce n'est jamais « rapporter ».

Le rhinocéros et le vrai pardon



L'histoire

Rino est un jeune rhinocéros qui court partout, très vite. Ce matin, BAM ! Rino fonce dans le buisson où son ami Tchip, le petit pique-bœuf, a construit son nid.

Le nid tombe. Tchip pleure. Rino lance vite : « Pardon ! » et repart en courant.

Mais Tchip pleure toujours. Rino s'arrête. Un pardon lancé en courant, ça ne répare pas grand-chose.

Rino revient et regarde Tchip dans les yeux. « J'ai couru sans regarder, et j'ai cassé ton nid. Je te demande pardon. Comment est-ce que je peux réparer ? »

Ensemble, ils ramassent les brindilles. Rino tient les branches avec sa corne, Tchip tresse. Le nouveau nid est encore plus solide. Et Tchip sourit enfin.

Questions

1. Te souviens-tu d'une fois où tu as demandé pardon ?

2. Qu'est-ce qui rend un pardon vraiment sincère ?

Je dessine

Dessine les trois étapes du vrai pardon : je dis ce qui s'est passé, je demande pardon, je propose de réparer.

Je bouge

Fais le rhinocéros qui fonce… puis freine d'un coup, se retourne et revient tout doucement sur ses pas.

Phrase magique

« Je dis ce que j'ai fait, je demande pardon, je répare. »

Pour l'adulte — Cette histoire apprend à l'enfant qu'un vrai pardon a trois étapes : reconnaître, s'excuser, réparer. Plutôt que d'exiger un « pardon » immédiat, aidez l'enfant à trouver comment réparer.

Le tapir et la pierre de rancune



L'histoire

Tapo est un jeune tapir. Il y a trois jours, son ami le singe lui a pris sa mangue et l'a mangée en riant. Tapo était furieux.

Depuis, Tapo porte une pierre. Une pierre lourde, pleine de « Il n'aurait pas dû ! ». Tapo la porte en mangeant, en jouant, en dormant.

Aujourd'hui, le singe revient, l'air gêné. « Pardon pour la mangue. Je t'en ai cueilli deux. »

Tapo hésite. Tapo n'est pas obligé de pardonner. Mais Tapo sent que la pierre est devenue bien lourde.

Alors Tapo pose la pierre au bord de la rivière. Ce n'est pas dire « ce n'est pas grave ». C'est dire : « Je n'ai plus envie de porter ça. » Et Tapo se sent tout léger.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive de porter une pierre de rancune ?

2. De quoi as-tu besoin pour pouvoir pardonner ?

Je dessine

Dessine ta pierre de rancune. Puis dessine l'endroit où tu aimerais la poser.

Je bouge

Prends un coussin lourd dans tes bras et marche avec. Puis pose-le doucement par terre. Comment se sent ton corps ?

Phrase magique

« Pardonner, c'est poser une pierre trop lourde. »

Pour l'adulte Cette histoire présente le pardon comme un choix qui soulage, jamais comme une obligation : pardonner ne veut pas dire accepter que cela recommence, et un enfant qui subit des violences doit d'abord être protégé.

Le petit lac qui retrouvait son miroir



L'histoire

Clair est un petit lac de montagne. Les jours calmes, son eau est si limpide qu'on voit les cailloux au fond, et le ciel s'y reflète comme dans un miroir.

Mais aujourd'hui, tout s'agite. Les canards barbotent, un cerf traverse en éclaboussant, le vent souffle. La boue du fond remonte. L'eau devient toute trouble. Clair ne voit plus rien.

« Fais quelque chose ! » crient les poissons. Clair s'agite encore plus. Et l'eau se trouble encore plus.

Alors le vieux rocher murmure : « Ne fais rien. Reste juste immobile. »

Clair essaie. Immobile… immobile… Doucement, la boue redescend au fond. L'eau s'éclaircit. Et le ciel bleu revient dans le miroir.

Questions

1. Quand est-ce que tout s'agite à l'intérieur de toi ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à laisser la « boue » redescendre ?

Je dessine

Dessine ton lac les jours où tout s'agite. Puis dessine-le quand il redevient clair comme un miroir.

Je bouge

Remplis un bocal d'eau avec un peu de sable ou de paillettes, et secoue-le. Puis pose-le, reste immobile et respire doucement en regardant tout redescendre.

Phrase magique

« Je reste immobile, et mon calme revient. »

Pour l'adulte — Cette histoire montre qu'on ne se calme pas en s'agitant davantage : un « pot à calme » (bocal d'eau et paillettes) aide l'enfant à voir ce qui se passe en lui pendant que l'agitation retombe.

La méduse qui savait flotter



L'histoire

Opaline est une petite méduse. Son ami Crispin, le crabe, est toujours tout tendu. Les pinces serrées, les pattes raides, le dos dur comme un caillou.

« J'ai mal partout, se plaint Crispin. Et je n'arrive pas à me reposer. »

Opaline lui montre comment elle fait. Elle se laisse aller. Ses longs filaments ondulent, tout mous, dans l'eau tiède. Elle flotte, sans forcer.

Crispin essaie. D'abord, il serre très fort ses pinces… puis il les relâche. Il serre ses pattes… puis il les relâche. Il serre tout son corps… et pfiou, il relâche tout.

Pour la première fois, Crispin se sent léger. Léger comme une méduse.

Questions

1. Quand ça ne va pas, dans quelle partie de ton corps sens-tu la tension ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à te détendre ?

Je dessine

Dessine un crabe tout tendu, puis une méduse toute molle. Lequel des deux te ressemble aujourd'hui ?

Je bouge

Allonge-toi. Serre très fort les poings pendant cinq secondes… puis relâche. Fais pareil avec les pieds, le ventre, le visage. Puis deviens une méduse toute molle.

Phrase magique

« Je serre, je relâche, et je flotte comme une méduse. »

Pour l'adulte — Cette histoire initie l'enfant à la relaxation musculaire (serrer, puis relâcher), très utile avant de dormir ou après une journée chargée : pratiquez-la ensemble, régulièrement.

L'ourson polaire et son coin calme



L'histoire

Nanouk est un petit ours polaire. Sur la banquise, il y a beaucoup de bruit et d'agitation : les phoques qui crient, les mouettes qui se chamaillent, les cousins qui glissent partout.

Parfois, c'est trop pour Nanouk. La tête bourdonne, le corps s'énerve, et Nanouk se met à grogner pour un rien.

Un jour, maman ourse l'aide à creuser un petit abri dans la neige, juste à sa taille. Dedans, il y a une peau toute douce, un caillou lisse à tenir, et un petit trou pour voir le ciel.

Maintenant, quand c'est trop, Nanouk va dans son coin calme. Nanouk respire, caresse le caillou, regarde le ciel.

Et quand Nanouk se sent prêt, Nanouk ressort jouer.

Questions

1. Où aimes-tu aller quand tu as besoin de calme ?

2. Que mettrais-tu dans ton coin calme ?

Je dessine

Dessine ton coin calme idéal. Qu'y a-t-il dedans pour t'aider à te poser ?

Je bouge

Construis un petit coin calme avec des coussins et une couverture. Va t'y asseoir et respire cinq fois, tout doucement.

Phrase magique

« Quand c'est trop, je vais dans mon coin calme. »

Pour l'adulte — Cette histoire présente le coin calme comme un refuge choisi, jamais comme une punition : aménagez-le avec l'enfant, et laissez l'enfant y aller librement quand le besoin se fait sentir.

Le fennec aux grandes oreilles



L'histoire

Fenouil est un petit fennec. Ses grandes oreilles entendent tout : le scarabée qui marche sur le sable, le vent dans les dunes, la souris qui grignote très loin.

Mais aujourd'hui, c'est la grande fête de l'oasis. Les tambours, les rires, les cris, la musique… Tout entre dans les oreilles de Fenouil en même temps. C'est trop ! Fenouil a envie de pleurer, de crier, de se cacher.

Sa grande sœur l'emmène derrière une dune. Elle lui montre comment rabattre ses oreilles avec ses pattes. Le bruit devient doux, comme un murmure.

Fenouil respire. Une fois, deux fois, trois fois. Son cœur ralentit.

Un peu plus tard, Fenouil retourne à la fête. Pas au milieu des tambours : un peu plus loin. Juste là où c'est bien pour ses oreilles.

Questions

1. Quels endroits sont trop bruyants pour toi ?

2. Qu'est-ce qui t'aide quand il y a trop de bruit ou trop de monde ?

Je dessine

Dessine un endroit très bruyant, avec plein de traits et de couleurs. À côté, dessine un endroit tout doux.

Je bouge

Pose tes mains sur tes oreilles et écoute le bruit de la mer à l'intérieur. Respire trois fois. Puis enlève tes mains, tout doucement.

Phrase magique

« Quand le bruit est trop fort, je peux m'éloigner et respirer. »

Pour l'adulte Cette histoire parle des enfants sensibles au bruit et à la foule (cantine, fêtes, magasins) : une pause à l'écart ou un casque antibruit aident beaucoup ; si cette sensibilité gêne fortement le quotidien, parlez-en à un professionnel.

La salamandre et la promenade des cinq sens



L'histoire

Pluie est une petite salamandre noire et jaune. Pluie se promène toujours très vite, la tête pleine de pensées. Hier… demain… tout à l'heure… Et Pluie ne voit rien du chemin.

Un matin, la vieille grenouille l'arrête. « Aujourd'hui, essaie une promenade différente. La promenade des cinq sens. »

Pluie regarde : une goutte brille sur une feuille. Pluie écoute : un coucou chante, très loin. Pluie respire : la terre mouillée sent bon. Pluie touche : la mousse est douce comme un coussin. Pluie goûte : une goutte de rosée, toute fraîche.

Le chemin est le même que d'habitude. Mais aujourd'hui, Pluie l'a vraiment vu, entendu, senti. Et dans sa tête, tout est calme.

Questions

1. Si tu écoutes bien, qu'est-ce que tu entends, là, maintenant ?

2. Quelle odeur ou quel bruit aimes-tu beaucoup ?

Je dessine

Dessine ta main ouverte. Dans chaque doigt, dessine une chose que tu vois, entends, sens, touches ou goûtes en ce moment.

Je bouge

Marche très lentement, comme une salamandre. À chaque pas, dis tout bas une chose que tu vois, que tu entends ou que tu touches.

Phrase magique

« J'ouvre mes yeux, mes oreilles et mon cœur, ici et maintenant. »

Pour l'adulte Cette histoire initie l'enfant à l'attention au moment présent, par les sens : quelques minutes par jour, en marchant ou en mangeant, suffisent à apaiser une tête trop pleine.

La pieuvre aux huit bras



L'histoire

Octavie est une petite pieuvre. Avec ses huit bras, Octavie veut tout faire en même temps. Un bras dessine. Un bras range. Un bras mange. Un bras joue aux billes. Un bras salue les poissons… Et deux bras se nouent ensemble !

Résultat : le dessin est raté, les billes roulent partout, et oups ! Octavie lâche un nuage d'encre. Octavie est fatiguée, et rien n'est fini.

La vieille tortue de mer sourit. « Essaie avec un seul bras à la fois. Les autres se reposent. »

Octavie choisit le dessin. Un bras dessine, les sept autres se posent tranquillement. Et le dessin est magnifique. Ensuite, Octavie range. Puis Octavie joue.

Une chose à la fois : c'est plus lent, mais c'est mieux fait. Et c'est beaucoup plus reposant.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive de vouloir faire plein de choses en même temps ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à rester sur une seule chose ?

Je dessine

Dessine Octavie avec ses huit bras. Colorie un seul bras, celui qui travaille. Les autres se reposent !

Je bouge

Fais une seule chose, très lentement et avec toute ton attention : boire un verre d'eau, boutonner ta veste ou empiler trois cubes.

Phrase magique

« Une chose à la fois, et je la fais bien. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à se concentrer sur une seule tâche : enlevez de la table ce qui distrait, découpez les consignes en petites étapes et donnez-les une à la fois.