Le poisson-clown et les mille couleurs



L'histoire

Pastel est un petit poisson-clown. Ce matin, maman lui demande d'aller chercher une algue rouge, de l'autre côté du récif.

Pastel part. Mais oh, une crevette qui danse ! Pastel la regarde. Oh, un coquillage brillant ! Pastel le suit. Oh, une tortue qui passe ! Pastel l'accompagne. Et l'algue rouge ? Oubliée.

Le soir, Pastel rentre les nageoires vides. « Je voulais le faire. Mais tout m'attirait ! »

Maman a une idée. « Ton attention, c'est comme un petit poisson qui part se promener. C'est normal. Quand tu remarques qu'elle est partie, ramène-la gentiment, et redis ta mission : algue rouge, algue rouge. »

Le lendemain, la crevette danse encore. Pastel la regarde un instant… puis murmure : « Algue rouge. » Et Pastel reprend son chemin.

Questions

1. Qu'est-ce qui te distrait le plus ?

2. Comment peux-tu ramener ton attention quand elle part se promener ?

Je dessine

Dessine le chemin de Pastel avec toutes les choses qui l'attirent. Puis trace en rouge le chemin qui va tout droit jusqu'à l'algue.

Je bouge

Joue à la mission : un adulte te donne trois choses à rapporter dans la maison. Répète-les tout bas en marchant, sans t'arrêter en chemin !

Phrase magique

« Mon attention part se promener, je la ramène doucement. »

Pour l'adulte Cette histoire montre que la distraction est normale et qu'on peut ramener son attention sans se fâcher contre soi : une consigne courte, répétée à voix haute par l'enfant, aide à la garder en tête ; si la distraction gêne beaucoup les apprentissages, parlez-en à un professionnel.

Le guépard qui allait trop vite



L'histoire

Vito est un jeune guépard. Vito est l'animal le plus rapide de la savane. Et Vito fait tout très vite. Manger, se laver, ranger, apprendre…

Mais quand on va trop vite, on rate des choses. Vito avale son repas et a mal au ventre. Vito fait sa toilette et oublie une oreille. Vito répond avant la fin de la question… et se trompe.

« Plus vite, ce n'est pas toujours mieux », dit papa guépard. Il montre à Vito comment il prépare sa course. Il ne part pas tout de suite. D'abord, il observe. Il avance tout doucement, le ventre près du sol. Et seulement après, il s'élance.

Vito essaie avec son puzzle. D'abord, Vito regarde toutes les pièces. Puis Vito les pose, une à une, sans se presser.

Le puzzle est fini. Pas le plus vite du monde. Mais cette fois, chaque pièce est à sa place.

Questions

1. Qu'est-ce que tu fais parfois trop vite ?

2. Qu'est-ce qui change quand tu prends ton temps ?

Je dessine

Dessine Vito deux fois : une fois en train de tout faire trop vite, une fois en train de prendre son temps.

Je bouge

Fais le guépard : marche très, très lentement, le ventre près du sol, en regardant bien autour de toi. Puis, au signal, cours sur place pendant cinq secondes. Recommence.

Phrase magique

« Je ralentis, je regarde, puis j'y vais. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant qui se précipite à faire une pause avant d'agir : observer, puis faire. Félicitez le soin et l'attention plus que la rapidité.

Le tisserin et son nid brin par brin



L'histoire

Brin est un petit tisserin. Chez les tisserins, chacun doit tisser son premier nid. Un nid rond, solide, avec une petite porte. Il faut des centaines de brins d'herbe !

Le premier jour, Brin regarde le tas d'herbes et soupire : « Je n'y arriverai jamais. C'est trop long ! » Brin a envie de tout laisser tomber.

Grand-père tisserin montre un seul brin. « Ne regarde pas tout le nid. Regarde juste ce brin-là. Tisse-le. Puis le suivant. »

Un brin. Une petite pause. Un autre brin. Une chanson pour se donner du courage. Encore un brin.

Quelques jours plus tard, Brin recule pour regarder. Le nid est là, tout rond, avec sa petite porte. « Je l'ai fait… brin par brin ! »

Questions

1. Quelle tâche te paraît trop longue ou trop difficile ?

2. Comment pourrais-tu la découper en petits morceaux ?

Je dessine

Dessine une grande tâche (un devoir, un rangement, un puzzle) comme un escalier. Sur chaque marche, dessine une petite étape.

Je bouge

Remplis un verre d'eau avec une petite cuillère, cuillère après cuillère, sans te presser. Combien de cuillères faut-il ?

Phrase magique

« Petit à petit, brin par brin, j'y arrive. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à ne pas se décourager devant une tâche longue : découpez-la en petites étapes visibles, prévoyez des pauses et fêtez chaque étape franchie.

L'albatros et le long voyage



L'histoire

Albi est un jeune albatros. Pour la première fois, Albi traverse l'océan avec ses parents. Le voyage dure des jours et des jours.

« On arrive quand ? » demande Albi au bout d'une heure. « On arrive quand ? » redemande Albi un peu plus tard. Les ailes s'impatientent, la tête s'ennuie, le temps paraît immense.

Papa albatros sourit. « Le temps est très long quand on ne fait que l'attendre. Regarde plutôt autour de toi. »

Alors Albi joue. Compter les vagues. Chercher des formes dans les nuages. Inventer une chanson sur le vent. Faire la course avec un poisson volant.

Et soudain, papa annonce : « Voilà l'île ! » Albi s'étonne : « Déjà ? »

Questions

1. Quand trouves-tu le temps très long ?

2. Quels jeux pourrais-tu inventer pendant une longue attente ?

Je dessine

Dessine ta boîte à attente : tous les jeux et les idées que tu pourrais emporter pour un long trajet ou une salle d'attente.

Je bouge

Joue au jeu du ciel : allonge-toi et cherche des formes dans les nuages, ou dans les taches du plafond. Que vois-tu ?

Phrase magique

« Quand j'attends, j'invente un jeu. »

Pour l'adulte Cette histoire donne à l'enfant des idées pour supporter l'attente sans écran : préparez ensemble quelques jeux de patience (devinettes, « je vois quelque chose de… », comptines) pour les trajets et les salles d'attente.

Le papillon de nuit et la lampe



L'histoire

Lampion est un petit papillon de nuit. Un soir, Lampion découvre une lampe allumée sur une terrasse. Elle brille ! Elle scintille ! Elle est magnifique.

Lampion tourne autour. Une fois. Dix fois. Cent fois. Lampion oublie de manger. Lampion n'entend plus ses amis qui l'appellent. Lampion ne voit plus la lune ni les fleurs.

Au matin, Lampion a mal aux ailes, mal aux yeux, et Lampion est grognon.

La vieille chouette lui dit : « Cette lumière est jolie, mais elle est faite pour t'attraper. Tu peux t'en approcher un moment. Puis il faut savoir repartir. »

Le soir suivant, Lampion fait trois tours de lampe… puis s'envole vers la lune et les fleurs, retrouver ses amis. Et la nuit est bien plus belle.

Questions

1. Qu'est-ce que tu as du mal à arrêter : un écran, un jeu, une vidéo ?

2. Qu'est-ce que tu aimes faire loin des écrans ?

Je dessine

D'un côté, dessine ta lampe : ton écran préféré. De l'autre côté, dessine toutes les belles choses qu'on rate quand on ne la quitte jamais.

Je bouge

Quand l'écran s'éteint, bats des ailes trois fois, étire-toi vers le plafond, puis « envole-toi » vers une autre activité.

Phrase magique

« J'éteins l'écran, et je m'envole vers d'autres lumières. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à comprendre que les écrans sont faits pour retenir l'attention : fixez ensemble les moments et les durées à l'avance, prévenez avant la fin, et prévoyez une activité pour la suite.

Le crapaud qui s'ennuyait



L'histoire

Gribouille est un jeune crapaud. Aujourd'hui, il pleut. Pas de copains, pas de jeux, rien à faire. « Je m'ennuie ! » soupire Gribouille, sous son champignon.

Gribouille s'ennuie… s'ennuie… s'ennuie tellement qu'au bout d'un moment, quelque chose se passe.

Gribouille remarque les gouttes qui tombent du champignon. Plic. Ploc. Plic. Tiens, ça fait une musique ! Gribouille tape le rythme avec ses pattes.

Puis Gribouille aligne des cailloux pour faire un chemin. Puis Gribouille invente une histoire de pirates, avec une feuille comme bateau.

Quand la pluie s'arrête, Gribouille est presque déçu. « L'ennui, c'est comme une porte. Derrière, il y a mes idées ! »

Questions

1. Que fais-tu quand tu t'ennuies ?

2. Quelle est la meilleure idée que tu as eue en t'ennuyant ?

Je dessine

Dessine ce qui pourrait sortir de ta tête un jour d'ennui : un jeu, une histoire, une invention…

Je bouge

Prends trois objets au hasard dans la pièce et invente un jeu avec eux. C'est toi qui inventes les règles !

Phrase magique

« Quand je m'ennuie, mes idées se réveillent. »

Pour l'adulte Cette histoire montre que l'ennui n'est pas un problème à régler tout de suite : il laisse de la place à l'imagination. Résistez à l'envie d'occuper l'enfant ou de proposer un écran, et laissez à portée de main un peu de matériel simple.

La taupe qui voulait disparaître



L'histoire

Velours est une petite taupe. Aujourd'hui, c'est la fête du printemps, et Velours danse devant tout le monde. Mais Velours trébuche sur une racine… et tombe, le nez dans la terre.

Quelqu'un rit. Puis un autre. Les joues de Velours deviennent toutes chaudes. Velours voudrait creuser un trou très profond et ne plus jamais en sortir.

Et c'est ce que Velours fait. Velours creuse, creuse, et reste cachée sous la terre toute la journée.

Le soir, son ami le ver de terre vient la trouver. « Tu sais, tout le monde est déjà tombé un jour. Même la grande chouette. Même moi, et pourtant je n'ai pas de pattes ! »

Velours rit malgré elle. La chaleur des joues s'en va doucement. Le lendemain, Velours remonte à la surface. La honte est passée. Et plus personne ne parle de la chute.

Questions

1. Te souviens-tu d'une fois où tu as eu envie de disparaître ?

2. Qu'est-ce qui t'aide quand tu as honte ?

Je dessine

Dessine la honte. Quelle couleur a-t-elle ? Quelle forme ? Puis dessine ce qui l'aide à partir.

Je bouge

Cache ton visage dans tes mains, comme quand on a honte. Puis ouvre doucement les doigts, un par un, et montre ton visage avec un sourire.

Phrase magique

« La honte passe, et moi, je reste moi. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à reconnaître la honte (joues chaudes, envie de se cacher) et à savoir qu'elle passe. Racontez-lui un de vos propres moments de honte : c'est très rassurant.

Le furet et le mensonge boule de neige



L'histoire

Frisquet est un jeune furet. Un matin d'hiver, Frisquet casse la luge de son cousin. Quand on lui demande ce qui s'est passé, Frisquet répond très vite : « C'est pas moi, c'est le vent ! »

Ce petit mensonge est comme une petite boule de neige. Mais pour qu'on le croie, il faut en rajouter. « Le vent a soufflé très fort. » « Il a emporté la luge. » « Elle a foncé dans un arbre. »

À chaque nouveau mensonge, la boule grossit. Elle roule, elle grossit encore. Elle devient si lourde que Frisquet n'arrive plus à la pousser. Et elle lui pèse sur le cœur, jour et nuit.

Alors Frisquet va voir son cousin. « Le vent n'a rien fait. C'est moi. J'ai cassé ta luge, et j'avais peur de te le dire. »

Le cousin est un peu fâché. Mais ensemble, ils réparent la luge. Et la grosse boule de neige fond d'un coup.

Questions

1. Pourquoi, à ton avis, a-t-on parfois envie de mentir ?

2. Comment te sens-tu quand tu gardes un mensonge ?

Je dessine

Dessine une petite boule de neige, puis une énorme. Dans la petite, dessine le premier mensonge. Dans la grosse, tous ceux qui ont suivi.

Je bouge

Fais semblant de pousser une boule de neige de plus en plus lourde, en marchant de plus en plus lentement. Puis lâche-la, et saute de légèreté !

Phrase magique

« La vérité est plus légère qu'un mensonge. »

Pour l'adulte Cette histoire montre qu'un mensonge en entraîne d'autres et pèse lourd. Les enfants mentent souvent par peur de la réaction de l'adulte : accueillez la vérité calmement, pour qu'elle soit plus facile à dire la prochaine fois.

L'hippopotame et le pot cassé



L'histoire

Popo est un jeune hippopotame. En jouant au ballon près de la rivière, Popo renverse le grand pot de grand-mère. Crac ! Le pot est cassé en trois morceaux.

Vite, Popo cache les morceaux sous les roseaux. Puis Popo va jouer, comme si de rien n'était.

Mais le cœur de Popo bat trop fort. Le ballon ne l'amuse plus. Et le soir, quand grand-mère cherche son pot partout, Popo a le ventre tout serré.

Popo prend une grande respiration et sort les morceaux des roseaux. « Grand-mère… c'est moi. J'ai cassé ton pot. Pardon. »

Grand-mère regarde les morceaux. Puis elle regarde Popo. « Je suis triste pour mon pot. Mais je suis contente que tu me l'aies dit. Ça, c'est courageux. » Et ensemble, ils recollent le pot.

Questions

1. Te souviens-tu d'une bêtise que tu as cachée ?

2. Qu'est-ce qui rend la vérité difficile à dire ?

Je dessine

Dessine un pot cassé. Puis dessine-le recollé, avec des traits dorés à la place des fêlures.

Je bouge

Serre très fort ton ventre, comme quand on garde un secret qui pèse. Puis dis à voix haute « C'est moi ! » et relâche tout.

Phrase magique

« Dire la vérité, c'est courageux. »

Pour l'adulte Cette histoire encourage l'enfant à avouer une bêtise. Pour que l'aveu devienne une habitude, réagissez d'abord au courage de dire la vérité, puis seulement à la bêtise elle-même.

La chevrette et l'écharpe de grand-mère



L'histoire

Câpre est une petite chèvre très gourmande. Ce matin, Câpre a mangé l'écharpe que grand-mère venait de tricoter.

Grand-mère est fâchée : « Câpre ! Mon écharpe ! » Câpre baisse les cornes. Et dans sa tête, une petite voix dit : « Je suis une mauvaise chèvre. Je suis méchante. »

Toute la journée, Câpre reste seule dans un coin du pré. « Une chèvre méchante, ça ne joue pas avec les autres. »

Le soir, maman chèvre vient s'asseoir à côté de Câpre. « Pourquoi tu restes toute seule ? » Câpre lui raconte la petite voix.

Maman secoue la tête. « Tu as fait une bêtise. Mais tu n'es pas une bêtise. Tu es Câpre, ma chevrette qui saute, qui rit et qui partage son foin. Et demain, on peut aider grand-mère à tricoter une autre écharpe. »

Questions

1. Quand tu fais une bêtise, qu'est-ce que tu te dis dans ta tête ?

2. Qui es-tu, toi, en plus de tes bêtises ?

Je dessine

Dessine-toi au milieu de la feuille. Autour, dessine tout ce que tu es : tes qualités, ce que tu aimes, ce que tu sais faire. Dans un tout petit coin, dessine une bêtise.

Je bouge

Fais la chevrette qui baisse la tête, toute triste. Puis relève-la, et fais trois sauts de chèvre dans le pré !

Phrase magique

« J'ai fait une bêtise, mais je ne suis pas une bêtise. »

Pour l'adulte Cette histoire distingue la culpabilité (« j'ai mal fait ») de la honte (« je suis mauvais »). Parlez du comportement, jamais de la personne : « Ce que tu as fait n'est pas gentil » plutôt que « Tu es méchant ».