Le panda et son petit nuage gris



L'histoire

Bambou est un petit panda. La semaine dernière, Bambou a crié sur son ami le pika et lui a dit des mots méchants. Bambou a demandé pardon. Le pika a pardonné. Ils ont rejoué ensemble.

Mais au-dessus de la tête de Bambou, un petit nuage gris est resté. Il le suit partout. Il lui murmure : « Tu as été méchant. Tu n'aurais jamais dû. »

Bambou ne mange plus ses pousses avec plaisir. Bambou ne rit plus comme avant.

Grand-père panda regarde le petit nuage. « Ce nuage t'a été utile, Bambou. Il t'a aidé à demander pardon. Mais son travail est terminé. Maintenant, tu peux le laisser partir. »

Bambou souffle doucement sur le nuage. « J'ai fait une erreur. Je l'ai réparée. J'ai appris. » Le petit nuage s'éloigne, de plus en plus petit. Et le soleil revient sur la tête de Bambou.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive de repenser souvent à une bêtise, même après avoir demandé pardon ?

2. Que pourrais-tu te dire pour laisser partir ton petit nuage ?

Je dessine

Dessine-toi avec un petit nuage gris au-dessus de la tête. Puis dessine le nuage qui s'envole, et le soleil qui revient.

Je bouge

Souffle trois fois, très longtemps, comme pour pousser un nuage loin, loin dans le ciel.

Phrase magique

« J'ai réparé, j'ai appris, je peux me pardonner. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant qui rumine ses erreurs à se pardonner. La culpabilité sert à réparer, pas à punir à l'infini ; si l'enfant se sent coupable de tout, très souvent, parlez-en à un professionnel.

Le troglodyte et son petit nid



L'histoire

Plumette est un troglodyte, un tout petit oiseau brun. Son nid est fait de brindilles et de mousse. Il est petit, un peu de travers, et toute la famille y vit serrée.

À l'école des oiseaux, les autres parlent de leurs nids. Celui du loriot est tissé de fils dorés. Celui de la cigogne est immense, tout en haut d'un clocher.

« Et toi, Plumette, ton nid est comment ? » Plumette rougit sous ses plumes. « Euh… il est… loin. » Plumette a honte. Et Plumette se sent seule avec sa honte.

Un jour de grand vent, les nids dorés se balancent et se défont. Le loriot grelotte. Sans réfléchir, Plumette l'invite à s'abriter chez elle. Dans le petit nid, tout le monde se serre au chaud, et maman troglodyte partage les graines.

« Ton nid est le plus chaud de toute la forêt », dit le loriot. Plumette sourit. Ce qui rend un nid précieux, ce n'est pas l'or. C'est ce qu'il y a dedans.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive d'avoir honte de quelque chose chez toi ou dans ta famille ?

2. Qu'est-ce qui rend ta maison précieuse, à toi ?

Je dessine

Dessine ta maison comme un nid. Dedans, dessine tout ce qui la rend chaude et précieuse : les personnes, les moments, les objets que tu aimes.

Je bouge

Avec quelqu'un, faites un nid avec vos bras : serrez-vous l'un contre l'autre et balancez-vous doucement, bien au chaud.

Phrase magique

« Mon nid est précieux, grâce à ceux qui sont dedans. »

Pour l'adulte Cette histoire parle de la honte sociale : petit logement, manque d'argent, parent différent, famille qui ne ressemble pas aux autres. Écoutez l'enfant sans minimiser, et nommez ce qui fait la richesse de votre famille. Ce n'est jamais à l'enfant de porter ces différences.

Le gecko qui accusait sa queue



L'histoire

Lézou est un petit gecko vert. Quand quelque chose se casse ou se renverse, Lézou a toujours la même réponse.

Le bol de miel renversé ? « C'est ma queue ! Elle bouge toute seule ! » La fleur écrasée ? « C'est le vent ! » La dispute avec le scarabée ? « C'est lui qui a commencé ! »

Un jour, Lézou fait tomber la tour de cailloux de son amie la grenouille. Avant même de réfléchir, Lézou crie : « C'est ma queue ! »

La grenouille le regarde tristement. « Ta queue a bon dos. Moi, je préférerais que tu me dises la vérité. »

Lézou regarde sa queue. Elle n'a rien fait, la pauvre. Lézou prend une grande respiration. « C'est moi. Je n'ai pas fait attention. Je t'aide à la reconstruire ? » Et la nouvelle tour est encore plus haute.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive de dire « c'est pas moi » alors que c'est toi ?

2. Pourquoi, à ton avis, est-ce difficile de dire « c'est moi » ?

Je dessine

Dessine Lézou et tous ceux qu'il accuse : sa queue, le vent, le scarabée… Puis dessine Lézou qui lève la patte en disant « C'est moi ».

Je bouge

Joue à « C'est moi ! » : l'adulte cite de petites choses que tu as faites aujourd'hui (« Qui a mis ses chaussures ? »). À chaque fois, lève la main bien haut et dis : « C'est moi ! »

Phrase magique

« Je dis "c'est moi", et je répare. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à assumer ses actes sans chercher un coupable ailleurs. Montrez que vous aussi savez dire « c'est moi, je me suis trompé », et évitez les punitions trop lourdes, qui donnent envie de se défendre à tout prix.

Le coucou qui trichait



L'histoire

Kouki est un jeune coucou. Aujourd'hui, c'est la course des oiseaux, du grand chêne jusqu'à la rivière. Kouki veut gagner. Gagner à tout prix.

Alors, pendant que les autres comptent jusqu'à trois, Kouki part avant. Et au milieu du parcours, Kouki coupe par un raccourci interdit.

Kouki arrive premier. Tout le monde applaudit. Mais Kouki ne ressent rien. Pas de fierté, pas de joie. Juste un petit goût amer dans le bec.

Le soir, la petite mésange, arrivée deuxième, s'approche. « Bravo, Kouki. Moi, j'ai couru de toutes mes forces. Je suis fière de moi. »

Kouki baisse la tête. Sa victoire est vide, comme une coquille sans rien dedans. Le lendemain, Kouki demande une nouvelle course. Kouki arrive troisième. Et ce soir-là, Kouki ressent enfin quelque chose de chaud : une vraie fierté.

Questions

1. As-tu déjà eu envie de tricher ? Pourquoi ?

2. Qu'est-ce que tu ressens quand tu gagnes en trichant, et quand tu gagnes pour de vrai ?

Je dessine

Dessine deux médailles : une grise et vide, pour une victoire en trichant, et une brillante et pleine de couleurs, pour une victoire gagnée pour de vrai.

Je bouge

Fais une course sur place avec quelqu'un, en respectant bien le signal : « Un, deux, trois… partez ! » Recommencez en changeant de vitesse.

Phrase magique

« Une vraie victoire se gagne sans tricher. »

Pour l'adulte Cette histoire montre à l'enfant que tricher enlève le plaisir de gagner. Valorisez l'effort et le jeu plus que la victoire, et jouez souvent à des jeux où l'on peut perdre sans drame (voir aussi PA-02-09).

Le choucas et la bille brillante



L'histoire

Chouki est un jeune choucas, un oiseau noir aux yeux clairs. Chouki adore ce qui brille. Un jour, chez son ami le petit blaireau, Chouki voit une bille bleue, toute brillante. Personne ne regarde. Hop ! Chouki la prend dans son bec et l'emporte dans son nid.

Le lendemain, le petit blaireau cherche partout sa bille. Il pleure : « C'était un cadeau de mon grand-père. »

Chouki regarde la bille dans son nid. Elle brille toujours. Mais elle ne fait plus plaisir du tout. Elle brûle presque.

Chouki reprend la bille et va voir le blaireau. « C'est moi qui l'avais prise. Je te la rends. Pardon. »

Le blaireau serre sa bille contre lui. Puis il dit : « Tu veux jouer aux billes avec moi ? » Et tout l'après-midi, ils jouent ensemble.

Questions

1. As-tu déjà pris quelque chose qui n'était pas à toi ? Qu'as-tu ressenti ?

2. Que peux-tu faire quand tu as très envie d'un objet qui appartient à quelqu'un d'autre ?

Je dessine

Dessine un objet dont tu as très envie. Puis dessine trois façons de l'avoir sans le prendre : le demander, l'échanger, l'emprunter…

Je bouge

Joue au choucas : marche avec un objet posé sur la tête jusqu'à son propriétaire, et rends-le en disant : « C'est à toi ! »

Phrase magique

« Ce qui n'est pas à moi, je le demande ou je le rends. »

Pour l'adulte Prendre ce qui n'est pas à soi est fréquent chez les jeunes enfants, qui apprennent encore ce qu'est la propriété. Évitez le mot « voleur » : aidez plutôt l'enfant à rendre l'objet et à réparer, avec votre soutien.

Le petit veau grondé



L'histoire

Caramel est un petit veau. Ce matin, Caramel a sauté dans la mare et a éclaboussé tout le monde. Maman vache l'a grondé très fort : « Caramel ! Je t'avais dit de ne pas faire ça ! »

Caramel se cache derrière la meule de foin. Dans sa tête, une question tourne : « Maman est fâchée… Est-ce qu'elle m'aime encore ? »

Toute la journée, Caramel n'ose pas s'approcher. Caramel regarde maman de loin, le cœur gros.

Le soir, maman vient le chercher. « Tu t'es caché toute la journée. Pourquoi ? » Caramel murmure sa question.

Maman vache pose sa tête contre celle de Caramel. « J'étais fâchée contre ce que tu as fait. Pas contre toi. Même quand je gronde, mon amour ne bouge pas. Il est toujours là, comme le pré sous tes sabots. »

Questions

1. Comment te sens-tu quand un adulte te gronde ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à savoir qu'on t'aime encore ?

Je dessine

Dessine un grand cœur et, au milieu, dessine-toi. Autour, dessine des nuages d'orage : ils passent, mais le cœur reste.

Je bouge

Avec un adulte, faites un câlin front contre front, comme Caramel et sa maman, et respirez ensemble trois fois.

Phrase magique

« Même quand on me gronde, on m'aime toujours. »

Pour l'adulte Cette histoire rassure l'enfant qui confond la colère de l'adulte et la perte de son amour. Après une remontrance, prenez un moment pour renouer le lien : un mot, un geste, un « je t'aime toujours ».

Le tatou et la mauvaise note



L'histoire

Arno est un jeune tatou. À l'école de la pampa, Arno a eu une mauvaise note en calcul. Une toute petite note, tout en bas de la page.

Arno roule la feuille, la cache sous sa carapace et se roule en boule. « Personne ne doit la voir. Surtout pas papa et maman. »

Mais une feuille sous une carapace, ça gratte. Ça pique. Ça empêche de jouer, et même de dormir.

Au dîner, Arno ne mange presque rien. Papa tatou demande doucement : « Il y a quelque chose sous ta carapace ? » Arno se déroule, et la feuille tombe.

Papa la lit. « Je vois. Le calcul, c'est difficile pour toi en ce moment. Merci de me l'avoir montrée. Maintenant, on peut t'aider. » Et Arno sent sa carapace devenir beaucoup plus légère.

Questions

1. As-tu déjà caché une mauvaise note ou un mot de la maîtresse ?

2. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à le montrer ?

Je dessine

Dessine Arno roulé en boule avec sa feuille cachée. Puis dessine-le déroulé, la feuille à la main, avec quelqu'un pour l'aider.

Je bouge

Roule-toi en boule comme un tatou, serre fort et compte jusqu'à cinq. Puis déroule-toi tout doucement et étire-toi de tout ton long.

Phrase magique

« Une erreur montrée, c'est une erreur qu'on peut réparer. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant qui cache ses échecs par peur de décevoir. Une mauvaise note est une information, pas un jugement : accueillez-la avec calme, et cherchez ensemble ce qui pourrait aider.

Le petit yak et papa qui s'était trompé



L'histoire

Tashi est un jeune yak qui vit dans les hautes montagnes. Ce matin, papa yak est très fatigué : le troupeau a marché toute la nuit.

Tashi pose une question. Puis une autre. Et soudain, papa crie : « Ça suffit, laisse-moi tranquille ! » Il crie si fort que l'écho le répète dans toute la montagne.

Tashi recule. Les yeux de Tashi se remplissent de larmes. « J'ai fait quelque chose de mal ? »

Un peu plus tard, papa vient s'asseoir à côté de Tashi, dans l'herbe. « Je te demande pardon. Je n'aurais pas dû crier. J'étais fatigué, mais ce n'était pas ta faute. Tes questions sont importantes. »

Tashi se blottit contre la grosse fourrure de papa. Tashi découvre une chose nouvelle : les grands aussi se trompent. Et les grands aussi peuvent demander pardon.

Questions

1. Te souviens-tu d'une fois où un adulte s'est trompé avec toi ?

2. Qu'as-tu ressenti quand cet adulte t'a demandé pardon, ou quand il ne l'a pas fait ?

Je dessine

Dessine un adulte et un enfant qui font la paix. Que se disent-ils ?

Je bouge

Fais l'écho de la montagne : crie « Hou-hou ! » très fort, puis de plus en plus doucement, jusqu'à un tout petit chuchotement.

Phrase magique

« Les grands aussi se trompent, et ils peuvent demander pardon. »

Pour l'adulte Cette histoire montre à l'enfant que les adultes ne sont pas parfaits. S'excuser auprès d'un enfant ne vous fait pas perdre votre autorité : cela lui apprend, par l'exemple, à reconnaître ses torts, et lui confirme que votre colère n'était pas de sa faute.

L'oursin qui n'aimait pas les bisous



L'histoire

Picot est un petit oursin, tout rond et tout piquant. Chaque dimanche, la famille vient en visite dans la grande flaque. Et chaque dimanche, tante étoile de mer veut lui faire des bisous. Plein de bisous. Des bisous qui collent.

Picot n'aime pas ça. Ses piquants se dressent. Mais tout le monde dit : « Allez, fais un bisou à ta tata ! »

Ce dimanche, Picot ose. « Non merci, je n'ai pas envie de bisou. Mais je peux te faire un coucou avec mes piquants ! »

Tante étoile de mer est un peu surprise. Puis elle sourit. « D'accord, Picot. Tu as le droit. Va pour le coucou ! »

Picot agite ses piquants, tout content. Son corps est à lui. Et ses bisous aussi : c'est lui qui choisit à qui les donner.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive de ne pas avoir envie d'un bisou ou d'un câlin ?

2. Comment pourrais-tu dire bonjour autrement ?

Je dessine

Dessine toutes les façons de dire bonjour : un sourire, un coucou de la main, un « tope là », un bisou, un câlin… Entoure tes préférées.

Je bouge

Invente ton salut secret : un geste de la main, un pied qui tape, un tour sur toi-même… Puis apprends-le à un adulte.

Phrase magique

« Mon corps est à moi. C'est moi qui choisis mes bisous. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant qu'on a le droit de refuser un contact physique, même avec la famille. Ne forcez jamais un bisou ou un câlin : c'est ainsi que l'enfant apprend que son « non » compte, et qu'on peut le dire à n'importe qui.

La petite orque et son maillot de bain



L'histoire

Nalu est une petite orque. Comme toutes les orques, Nalu a l'air de porter un maillot de bain noir et blanc. Ce matin, Nalu demande : « Maman, pourquoi on a un maillot, nous ? »

Maman orque sourit. « Tout le corps est précieux. Mais certaines parties sont intimes : ce sont celles qui sont cachées sous le maillot de bain. » Et elle les nomme avec les vrais mots : la vulve, le pénis, les fesses, la poitrine.

« Ces parties-là sont à toi. Personne n'a le droit de les toucher, ni de les regarder, ni de te demander de toucher les siennes. Sauf pour te soigner ou t'aider à te laver, avec quelqu'un de confiance qui te dit ce qu'il fait. »

« Et si quelqu'un essaie ? » demande Nalu. « Tu dis non, tu t'en vas, et tu viens me le dire. Même si on t'a dit de garder le secret. Ce ne sera jamais ta faute. »

Nalu nage autour de maman, rassurée. Son corps est à elle.

Questions

1. Quelles parties de ton corps sont cachées sous le maillot de bain ?

2. À qui pourrais-tu parler si quelqu'un ne respectait pas cette règle ?

Je dessine

Dessine-toi en maillot de bain. Autour de toi, dessine les personnes de confiance à qui tu peux tout dire.

Je bouge

Fais la petite orque : nage dans la pièce avec de grands mouvements de bras. Quand l'adulte dit « Stop ! », arrête-toi et dis bien fort : « Mon corps est à moi ! »

Phrase magique

« Ce qui est sous mon maillot de bain est à moi. »

Pour l'adulte Cette histoire transmet la « règle du maillot de bain », un outil de prévention reconnu. Utilisez les vrais mots pour nommer les parties intimes : un enfant qui les connaît est mieux protégé et se fait mieux comprendre. Si un enfant vous confie quelque chose, croyez-le et appelez le 119 (France), le 103 (Belgique) ou le 147 (Suisse).