Le lérot et l'image qui gêne



L'histoire

Pistache est un jeune lérot, avec un masque noir autour des yeux. Un soir, chez son cousin, Pistache regarde des vidéos rigolotes sur la tablette de tonton.

Et puis, sans le vouloir, une autre vidéo s'ouvre. Une vidéo bizarre, pas faite pour les enfants. Le ventre de Pistache se noue. Ses joues brûlent. Pistache ne comprend pas ce qu'il voit.

Le cousin rit, un peu gêné : « Chut ! Ne le dis à personne, sinon on va se faire gronder. »

Toute la nuit, l'image revient dans la tête de Pistache. Alors, au petit déjeuner, Pistache prend son courage à deux pattes. « Maman, j'ai vu quelque chose sur un écran. Ça m'a fait bizarre. »

Maman pose sa tasse et écoute. « Tu as très bien fait de me le dire. Tu n'as rien fait de mal. Ces images ne sont pas faites pour les enfants. Si ça arrive encore, tu éteins l'écran et tu viens me voir. » Et le ventre de Pistache se dénoue enfin.

Questions

1. As-tu déjà vu sur un écran une image qui t'a fait peur, ou qui t'a fait bizarre ?

2. Que peux-tu faire si ça arrive ?

Je dessine

Dessine un écran. À côté, dessine les trois gestes à faire : j'éteins, je m'éloigne, je vais voir un adulte.

Je bouge

Joue au bouton magique : quand l'adulte dit « Image bizarre ! », fais le geste d'éteindre un écran, retourne-toi et cours vers l'adulte.

Phrase magique

« J'éteins, et je viens le dire. Je n'ai rien fait de mal. »

Pour l'adulte Les enfants tombent souvent par hasard sur des images violentes ou pornographiques. Activez le contrôle parental, mais surtout, dites à l'enfant qu'en parler ne lui vaudra jamais de punition : c'est la meilleure des protections.

Le gibbon et sa main de confiance



L'histoire

Gibi est un jeune gibbon aux très longs bras. De branche en branche, Gibi se balance dans la forêt, en tenant toujours une liane bien solide.

Un jour, Gibi demande à grand-mère : « Et si j'ai un problème, et que maman n'est pas là ? »

Grand-mère prend la main de Gibi et l'ouvre. « Regarde. Tu as cinq doigts. Pour chaque doigt, on va choisir une personne de confiance. Quelqu'un à qui tu peux tout dire, qui t'écoute et qui te protège. »

Le pouce, c'est maman. L'index, c'est grand-mère. Le majeur, c'est la maîtresse. L'annulaire, c'est tonton orang-outan. Et le petit doigt, c'est le docteur de la forêt.

Maintenant, Gibi a une main de confiance. Si une liane casse, il en reste quatre. Et si une personne n'écoute pas, Gibi sait qu'il peut aller voir la suivante, puis la suivante, jusqu'à ce qu'on l'écoute.

Questions

1. Qui sont les personnes à qui tu peux tout dire ?

2. Que ferais-tu si une personne de confiance ne t'écoutait pas ?

Je dessine

Trace le contour de ta main sur une feuille. Dans chaque doigt, dessine ou écris le nom d'une personne de confiance.

Je bouge

Balance-toi comme un gibbon : lève un bras, puis l'autre, comme pour attraper des lianes. À chaque liane, dis le nom d'une personne de confiance.

Phrase magique

« J'ai une main pleine de personnes de confiance. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à repérer plusieurs adultes de confiance, dans la famille et en dehors. Construisez sa main ensemble et affichez-la ; rappelez qu'il faut continuer à en parler tant que personne n'a écouté.

La mouffette et son alarme intérieure



L'histoire

Violette est une petite mouffette. Les mouffettes ont un secret : quand quelque chose ne va pas, une alarme s'allume en elles. La queue se dresse, le cœur bat vite, le ventre se serre.

Un jour, un grand de la forêt veut à tout prix lui faire un câlin trop serré, et lui dit : « C'est notre secret. » Dans le corps de Violette, l'alarme se met à sonner : queue dressée, cœur qui cogne, ventre tout noué.

Violette ne sait pas bien pourquoi, mais elle écoute son alarme. Elle dit : « Non ! » Elle s'en va en courant. Et elle va tout raconter à son papa.

Papa la serre doucement contre lui. « Tu as parfaitement bien fait. Ton alarme est très intelligente. Quand elle sonne, tu as le droit de dire non, même à un grand, et de partir. Et ce genre de secret, on le dit toujours. »

Violette sourit. Son alarme n'est pas là pour lui faire peur. Elle est là pour la protéger.

Questions

1. Comment ton corps te prévient-il quand quelque chose ne va pas ?

2. Que peux-tu faire quand ton alarme sonne ?

Je dessine

Dessine-toi avec ton alarme intérieure. Où sonne-t-elle dans ton corps ? De quelle couleur est-elle ?

Je bouge

Entraîne-toi aux trois gestes : dis « Non ! » bien fort en tendant la main, tourne-toi et cours sur place, puis va voir un adulte en disant : « Il faut que je te dise quelque chose. »

Phrase magique

« Quand mon alarme sonne, je dis non, je pars, et j'en parle. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant à faire confiance à ses sensations, même face à un adulte ou un enfant plus âgé. Expliquez la différence entre une surprise, qu'on finit toujours par révéler, et un secret imposé, qu'on doit toujours dire. Au moindre doute, appelez le 119 (France), le 103 (Belgique) ou le 147 (Suisse).

Le capybara et le rideau de roseaux



L'histoire

Capi est un jeune capybara. Toute la famille vit ensemble, toujours collée, toujours en groupe. On mange ensemble, on nage ensemble, on dort ensemble.

Mais depuis quelque temps, Capi a envie d'autre chose. Quand Capi prend son bain dans la petite mare, Capi n'aime plus que tout le monde regarde. Quand Capi se change, Capi voudrait être tranquille.

Ses petits frères rient : « Hé, pourquoi tu te caches ? » Capi rougit. « Je ne sais pas. J'ai juste envie d'être tranquille. »

Maman capybara installe un grand rideau de roseaux autour de la petite mare. « Grandir, c'est aussi ça, explique-t-elle. On a envie d'intimité, et c'est normal. Chez nous, on respecte les portes fermées : on frappe avant d'entrer. »

Depuis, devant le rideau de roseaux, tout le monde frappe. Toc toc ! Et Capi répond, tranquille : « Une minute ! »

Questions

1. Quand as-tu envie d'être tranquille, sans personne qui regarde ?

2. Comment peut-on respecter l'intimité de chacun à la maison ?

Je dessine

Dessine une porte. Accroche dessus une pancarte que tu inventes, pour dire : « Je suis tranquille, frappe avant d'entrer. »

Je bouge

Joue au « toc toc » : l'adulte frappe à une porte imaginaire. Toi, tu réponds « Entre ! » ou « Une minute ! ». Puis inversez les rôles.

Phrase magique

« On respecte mon intimité, et je respecte celle des autres. »

Pour l'adulte La pudeur apparaît souvent vers 6 ou 7 ans. Respectez-la, même si elle vous surprend : frapper avant d'entrer, ne pas commenter le corps de l'enfant, laisser faire sa toilette sans aide dès que c'est possible. Respecter sa pudeur, c'est lui apprendre que son corps lui appartient.

Le chameau et les messages du corps



L'histoire

Sahel est un jeune chameau. Sahel adore marcher dans le désert. Mais Sahel oublie souvent d'écouter son corps.

Sa bouche est sèche ? Sahel continue. Son ventre gargouille ? Sahel continue. Ses pattes tremblent de fatigue ? Sahel continue encore. Et le soir, Sahel est grognon, épuisé, avec mal à la tête.

Grand-mère chamelle lui dit : « Ton corps te parle, Sahel. Il t'envoie des petits messages. La bouche sèche, c'est "j'ai soif". Le ventre qui gargouille, c'est "j'ai faim". Les pattes lourdes, c'est "j'ai besoin de me reposer". »

Le lendemain, Sahel s'arrête de temps en temps et écoute. Une gorgée d'eau à l'oasis. Une datte. Une petite sieste à l'ombre d'un palmier.

Le soir, Sahel est fatigué, mais de bonne humeur. Écouter son corps, c'est comme avoir un ami qui te dit toujours ce dont tu as besoin.

Questions

1. Comment ton corps te dit-il qu'il a faim, soif ou sommeil ?

2. Est-ce qu'il t'arrive de ne pas écouter ses messages ? Que se passe-t-il alors ?

Je dessine

Dessine ton corps. À côté de chaque partie, dessine le message qu'elle peut t'envoyer : la bouche (soif), le ventre (faim), les yeux (sommeil)…

Je bouge

Fais le tour de ton corps : ferme les yeux et pose une main sur ta tête, ton cou, ton ventre, tes jambes. À chaque endroit, demande : « Qu'est-ce que tu me dis ? »

Phrase magique

« J'écoute mon corps, il sait ce dont j'ai besoin. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à reconnaître ses besoins physiques. Beaucoup de colères ou de pleurs viennent de la faim ou de la fatigue : aidez l'enfant à faire le lien (« Tu as peut-être besoin de repos ? »), pour que ce lien devienne un réflexe.

Le cochon d'Inde et son ventre qui parle



L'histoire

Grignotte est un petit cochon d'Inde. Chaque lundi matin, avant l'école, Grignotte a mal au ventre. Un mal qui serre, qui tourne, qui fait « grrr ».

Maman l'emmène chez la docteure chouette. Elle examine Grignotte : « Ton ventre va très bien. Mais il essaie peut-être de te dire autre chose. »

Le soir, maman s'assoit près de Grignotte. « Si ton ventre pouvait parler, qu'est-ce qu'il dirait ? »

Grignotte réfléchit. Puis tout sort d'un coup : « Il dirait qu'il a peur de la dictée du lundi. Et que le grand lapin se moque de moi à la récré. »

Maman et Grignotte en parlent longtemps. Ils trouvent des solutions. Et le lundi suivant, le ventre de Grignotte fait encore un peu « grrr »… mais beaucoup moins fort.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive d'avoir mal au ventre ou à la tête quand quelque chose t'inquiète ?

2. Si ton ventre pouvait parler, que dirait-il ?

Je dessine

Dessine ton ventre avec une bouche. Dans une bulle, écris ou dessine ce qu'il dirait s'il pouvait parler.

Je bouge

Pose tes deux mains sur ton ventre. Respire en le gonflant comme un ballon, puis en le dégonflant. Cinq fois, tout doucement.

Phrase magique

« Mon ventre me parle, je l'écoute et j'en parle. »

Pour l'adulte Les maux de ventre ou de tête sans cause médicale sont souvent une façon pour l'enfant d'exprimer une inquiétude. Faites d'abord vérifier par un médecin, puis aidez l'enfant à mettre des mots sur ce qui l'inquiète.

Le macaque et le bain chaud



L'histoire

Yuki est un jeune macaque des neiges. Yuki déteste se laver. L'eau, le savon, la brosse à dents : « Pas besoin, je suis très bien comme ça ! »

Mais au bout de quelques jours, ça gratte sur la tête. Les dents ont un drôle de goût. Et les autres petits singes se pincent le nez.

Grand-père macaque emmène Yuki dans la montagne, jusqu'au bassin d'eau chaude qui fume au milieu de la neige. Il s'y glisse avec un grand soupir. « Ahhh… Prendre soin de son corps, Yuki, ce n'est pas une corvée. C'est se faire du bien. »

Yuki trempe un orteil. Puis une patte. Puis tout le corps. L'eau est douce et chaude. Les flocons tombent tout autour.

Depuis, Yuki a son petit rituel : le bain, la brosse à dents, et un câlin tout propre à grand-père. Prendre soin de son corps, c'est une façon de se dire : je compte.

Questions

1. Quel moment de la toilette aimes-tu le plus ? Et le moins ?

2. Comment pourrais-tu rendre ce moment plus agréable ?

Je dessine

Dessine ton rituel de toilette en trois images : ce que tu fais en premier, ensuite, et à la fin.

Je bouge

Mime ta toilette en musique : frotte tes bras, ton ventre, tes pieds, puis brosse-toi les dents en dansant pendant toute une chanson.

Phrase magique

« Je prends soin de mon corps, parce que je compte. »

Pour l'adulte Cette histoire présente l'hygiène comme une façon de prendre soin de soi plutôt que comme une obligation. Rendez ces moments agréables (chanson, minuteur, choix du savon) et laissez l'enfant gagner en autonomie, pas à pas.

Le wombat malade



L'histoire

Wombi est un petit wombat. Ce matin, Wombi a chaud, puis froid, puis encore chaud. Le nez coule, la tête tourne. Wombi est malade.

Wombi ne peut pas aller jouer. Wombi doit rester au lit, au fond du terrier. « C'est trop injuste ! Et si je restais malade pour toujours ? »

Maman wombat s'assoit au bord du lit. « Tu sais, à l'intérieur de ton corps, il y a une armée de petits gardiens. En ce moment, ils se battent contre les microbes. La fièvre, c'est le signe qu'ils travaillent très fort. »

« Et moi, je peux les aider ? » demande Wombi. « Oui ! En te reposant, en buvant beaucoup, en prenant les médicaments du docteur. »

Alors Wombi dort, boit, se repose. Et au bout de quelques jours, Wombi se réveille en pleine forme. Merci, les petits gardiens !

Questions

1. Comment te sens-tu quand tu es malade ?

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

Je dessine

Dessine les petits gardiens de ton corps en train de chasser les microbes. À quoi ressemblent-ils ?

Phrase magique

« Mon corps sait se soigner, et je l'aide en me reposant. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à comprendre la maladie et à accepter le repos. Expliquez simplement ce qui se passe dans son corps et rassurez sur la guérison ; pour une maladie longue ou grave, adaptez l'histoire avec l'aide de l'équipe médicale.

Le petit alpaga à l'hôpital



L'histoire

Coton est un jeune alpaga. Depuis longtemps, Coton a souvent mal à la gorge. Le docteur a dit qu'il fallait une petite opération, à l'hôpital de la vallée.

Coton a très peur. « C'est quoi, un hôpital ? Est-ce que ça fait mal ? Est-ce que maman pourra rester ? »

Maman et Coton préparent la visite ensemble. Ils regardent des images de l'hôpital. Coton met son doudou dans le sac. Et Coton écrit toutes ses questions sur une feuille.

À l'hôpital, l'infirmière lama répond à chaque question. Elle montre le masque qui fait dormir, le lit à roulettes, la salle où maman attendra. « Tu vas dormir pendant l'opération, tu ne sentiras rien. Après, tu auras peut-être un peu mal, et on te donnera un médicament. »

Quand Coton se réveille, maman est là, avec le doudou. La gorge pique un peu. Mais Coton est fier : c'est fini, et Coton l'a fait !

Questions

1. Que sais-tu de l'hôpital ? Qu'est-ce qui t'inquiète ?

2. Quelles questions aimerais-tu poser au docteur ?

Je dessine

Dessine ce que tu emporterais à l'hôpital dans ton sac : ton doudou, un livre, une photo…

Je bouge

Joue au docteur avec un doudou : écoute son cœur, prends sa température, et explique-lui doucement tout ce que tu fais.

Phrase magique

« Je pose mes questions, et j'ai moins peur. »

Pour l'adulte Cette histoire prépare l'enfant à une hospitalisation. Expliquez avec des mots vrais ce qui va se passer, sans promettre que « ça ne fera pas mal », et encouragez l'enfant à poser ses questions aux soignants. Beaucoup d'hôpitaux proposent des visites ou des livrets pour les enfants.

L'ours à lunettes



L'histoire

Andino est un jeune ours à lunettes. Autour des yeux, Andino a de grandes taches claires, comme des lunettes dessinées dans sa fourrure.

Et maintenant, Andino a aussi de vraies lunettes. Et un petit inhalateur, pour mieux respirer quand l'air de la montagne est trop froid.

À l'école de la forêt, un petit renard rigole : « Double lunettes ! » Andino a envie de tout enlever et de tout cacher.

Le soir, Andino demande à papa : « Pourquoi, moi, j'ai besoin de tout ça ? » Papa répond : « Chaque corps a ses besoins. Tes yeux ont besoin d'aide pour voir loin, et tes poumons ont besoin d'aide quand il fait froid. Ces objets ne sont pas toi. Ce sont tes outils, comme le bâton du vieux grimpeur. »

Le lendemain, Andino montre ses lunettes à toute la classe. Et grâce à elles, c'est Andino qui repère le premier l'aigle, tout en haut du ciel. Le petit renard en reste bouche bée.

Questions

1. Toi, ou quelqu'un que tu connais, as-tu des lunettes, un appareil ou un traitement ?

2. Comment pourrait-on expliquer ces outils aux autres ?

Je dessine

Dessine un super-héros qui a besoin de lunettes, d'un appareil ou d'un médicament. Quel est son super-pouvoir ?

Je bouge

Fais l'ours qui grimpe la montagne : monte sur la pointe des pieds, lève les bras, puis respire lentement, en gonflant ta poitrine du bon air des sommets.

Phrase magique

« Mes outils m'aident, mais ils ne disent pas qui je suis. »

Pour l'adulte Cette histoire accompagne l'enfant qui vit avec des lunettes, un appareil dentaire ou auditif, de l'asthme, une allergie ou une maladie chronique. Expliquez simplement le rôle de chaque outil, et proposez à l'enfant, s'il en a envie, de le présenter à sa classe.