L'opossum qui descendait du dos de maman



L'histoire

Pomme est un petit opossum. Depuis toujours, Pomme se promène sur le dos de maman. Maman marche, maman grimpe, maman cherche à manger. Pomme, elle, se laisse porter.

Mais aujourd'hui, Pomme regarde les autres petits opossums. Ils grimpent seuls aux branches. Ils cueillent seuls leurs fruits. « Moi aussi, je veux essayer ! »

Pomme descend du dos de maman. Elle s'agrippe au tronc… glisse… recommence. Elle tend la patte vers une figue… la rate… recommence encore.

Maman reste juste à côté. Elle ne fait pas à sa place. Elle dit seulement : « Tu peux le faire. Je suis là. »

Et voilà ! Pomme attrape la figue sans aide. Elle la croque, fière comme tout. Ce soir, Pomme remontera peut-être sur le dos de maman pour rentrer. Mais demain, elle grimpera encore un peu plus haut.

Questions

1. Qu'est-ce que tu sais faire sans aide maintenant ?

2. Qu'est-ce que tu aimerais apprendre à faire par toi-même ?

Je dessine

Dessine trois choses que tu sais faire sans aide. Puis une chose que tu sauras bientôt faire.

Je bouge

Fais la course de l'autonomie : enfile ta veste, mets tes chaussures et prends ton sac, sans aucune aide ! Combien de temps te faut-il ?

Phrase magique

« Je peux le faire, et quelqu'un est là si j'ai besoin. »

Pour l'adulte Cette histoire encourage l'autonomie au quotidien. Résistez à l'envie de faire à la place de l'enfant pour aller plus vite : prévoyez du temps, acceptez que ce soit imparfait, et restez disponible sans intervenir.

L'orang-outan et sa feuille doudou



L'histoire

Bilou est un petit orang-outan. Partout où il va, Bilou emporte une grande feuille douce, toute usée. C'est sa feuille doudou. Il la frotte contre sa joue pour s'endormir. Il la serre fort quand il a peur.

Un jour, son cousin se moque : « T'es grand maintenant ! Les grands n'ont pas de doudou ! » Bilou serre sa feuille encore plus fort.

Maman orang-outan lui dit : « Tu la garderas aussi longtemps que tu en auras besoin. Grandir, ça ne se fait pas d'un coup. »

Petit à petit, Bilou essaie. D'abord, la feuille reste dans le nid pendant la journée. Puis Bilou la laisse pour aller jouer au bord de la rivière. Bilou découvre qu'il peut avoir du courage, même sans elle.

Un soir, Bilou s'endort sans même y penser. Le lendemain, Bilou pose la feuille tout en haut du nid, à une place d'honneur. « Merci, feuille. Tu m'as bien aidé. »

Questions

1. As-tu un doudou, une tétine ou un objet qui te rassure ?

2. Dans quels moments en as-tu le plus besoin ?

Je dessine

Dessine ton doudou ou ton objet rassurant. À côté, dessine tout ce qu'il a fait pour toi.

Je bouge

Fais un câlin à ton doudou (ou à un coussin). Puis pose-le à côté de toi, fais trois pas sans lui, et reviens le chercher.

Phrase magique

« Je grandis à mon rythme. »

Pour l'adulte Le doudou et la tétine aident l'enfant à se rassurer. Évitez de les supprimer brutalement ou de vous en moquer : réduisez leur usage peu à peu, laissez l'enfant choisir le moment, et proposez un petit rituel pour les « ranger » le jour venu.

La cigogne et sa première mission



L'histoire

Cerise est une jeune cigogne. Dans le grand nid sur le clocher, chacun a son travail. Papa rapporte les brindilles. Maman surveille les œufs. Et Cerise ? Cerise joue.

Un matin, maman lui confie une mission : « Tu seras responsable des plumes. Chaque jour, tu ramasseras celles qui tombent, pour garder le nid propre et doux. »

Le premier jour, Cerise oublie. Le deuxième jour, Cerise en fait la moitié. Le troisième jour, Cerise ronchonne : « C'est nul, les missions ! »

Mais le quatrième jour, il fait très froid. Papa et maman s'installent sur les plumes que Cerise a ramassées. « Quel nid douillet ! Merci, Cerise. Sans toi, on aurait froid. »

Cerise sent quelque chose grandir en elle. Ce n'est pas juste une corvée. C'est sa part à elle, pour que toute la famille aille bien.

Questions

1. Quelles missions as-tu à la maison ?

2. Quelle nouvelle mission aimerais-tu avoir ?

Je dessine

Dessine ta maison comme un grand nid. Dessine chaque membre de la famille avec sa mission. Quelle est la tienne ?

Je bouge

Choisis une mission (mettre la table, nourrir un animal, ranger tes chaussures) et accomplis-la tout de suite, en marchant à grands pas comme une cigogne !

Phrase magique

« J'ai ma mission, et ma famille compte sur moi. »

Pour l'adulte Cette histoire montre à l'enfant que participer à la vie de la maison, c'est compter pour les autres. Confiez des tâches adaptées à son âge, les mêmes pendant un moment, et remerciez sincèrement plutôt que de récompenser.

Le petit coq toujours en retard



L'histoire

Crête est un jeune coq. Son grand travail, c'est de chanter au lever du soleil. Mais chaque matin, Crête est en retard. Le soleil est déjà haut quand Crête chante enfin son « cocorico ».

Le matin, Crête traîne. Il regarde les nuages, picore une graine, cherche sa plume préférée, se dispute avec le chat… et le temps file.

La vieille poule lui apprend une astuce : « Prépare ton matin la veille. Et le matin, fais toujours les choses dans le même ordre, comme une chanson. »

Le soir, Crête prépare son perchoir. Et le matin, il chante dans sa tête sa chanson du matin : « Je m'étire, je me lisse, je bois, je monte, et je chante ! »

Le lendemain, quand le soleil se lève, Crête est déjà tout en haut du perchoir. « COCORICOOO ! » Pile à l'heure. Et tout le village se réveille en souriant.

Questions

1. Comment se passent tes matins ?

2. Qu'est-ce qui te fait perdre du temps ?

Je dessine

Dessine ta chanson du matin en images : chaque étape, dans l'ordre, du réveil jusqu'au départ.

Je bouge

Fais ta routine du matin en musique : mime chaque étape (te lever, t'habiller, manger, te brosser les dents) avant la fin d'une chanson !

Phrase magique

« Une étape après l'autre, et me voilà à l'heure ! »

Pour l'adulte Les matins pressés créent des tensions. Une routine toujours pareille, affichée en images et préparée la veille, aide l'enfant à devenir plus autonome. Évitez les écrans le matin : ils font perdre la notion du temps.

Le geai et ses cachettes oubliées



L'histoire

Gaspard est un jeune geai aux plumes bleues. À l'automne, les geais cachent des glands partout dans la forêt, pour l'hiver.

Gaspard en cache sous une pierre, dans un tronc, sous la mousse… Mais quand l'hiver arrive, Gaspard a tout oublié ! Il fouille partout, le ventre vide. Et à l'école, c'est pareil : Gaspard oublie son cahier, son goûter, son écharpe…

Grand-mère geai a une astuce. « Fais-toi une carte. Chaque fois que tu caches un gland, dessine-le. Et le soir, regarde ta carte. »

Gaspard prend une écorce et dessine. Un gland sous la pierre. Un gland dans le tronc. Le soir, avant de dormir, Gaspard vérifie tout. Et il fait pareil pour son sac d'école : une petite liste en images, accrochée près de la porte.

Cet hiver, Gaspard retrouve tous ses glands. Et il n'oublie presque plus jamais son cahier.

Questions

1. Qu'est-ce que tu oublies le plus souvent ?

2. Quelle astuce pourrait t'aider à t'en souvenir ?

Je dessine

Dessine ta liste en images pour ton sac d'école : tout ce que tu dois emporter. Tu pourras l'afficher près de la porte !

Je bouge

Prépare ton sac pour demain comme un jeu : nomme chaque objet à voix haute en le rangeant, et coche ta liste du doigt.

Phrase magique

« Je prépare, je vérifie, et je n'oublie rien. »

Pour l'adulte — Cette histoire donne à l'enfant des outils simples pour s'organiser : listes en images, sac préparé la veille, une place pour chaque chose. Accompagnez au début, puis retirez-vous peu à peu.

Le gnou qui ne savait pas choisir



L'histoire

Tamtam est un jeune gnou. Dans le grand troupeau, Tamtam suit toujours les autres. Où vont-ils ? Tamtam y va. Que mangent-ils ? Tamtam mange la même chose.

Un jour, maman lui dit : « Aujourd'hui, c'est toi qui choisis : herbe haute ou herbe courte ? Rivière ou colline ? »

Tamtam panique. « Je ne sais pas ! Et si je me trompe ? » Tamtam tourne en rond, longtemps.

Maman lui montre comment faire. « Demande-toi ce dont tu as envie. Pense à ce qui pourrait arriver. Puis choisis. Si tu te trompes, ce n'est pas grave : tu sauras pour la prochaine fois. »

Tamtam ferme les yeux. « Je choisis… la colline ! » L'herbe y est un peu sèche. Mais la vue est magnifique, et c'est Tamtam qui l'a choisie. Tamtam se sent grand. Vraiment grand.

Questions

1. Est-ce difficile pour toi de choisir ? Pourquoi ?

2. Quel choix as-tu fait par toi-même, récemment ?

Je dessine

Dessine un chemin qui se sépare en deux. Au bout de chaque chemin, dessine ce qui pourrait arriver. Lequel choisirais-tu ?

Je bouge

Joue à « Plutôt… ou plutôt… » : l'adulte propose deux choix (« Plutôt sauter ou plutôt ramper ? »). Tu choisis en un clin d'œil, et tu le fais !

Phrase magique

« Je réfléchis, je choisis, et j'apprends. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à prendre de petites décisions. Proposez souvent deux options qui vous conviennent toutes les deux (« le pull bleu ou le vert ? ») : c'est ainsi qu'on s'entraîne à choisir et à assumer ses choix.

L'alouette qui chanta son idée



L'histoire

Alou est une jeune alouette. Dans le pré, les grands oiseaux discutent : où construire les nids cette année ? Alou a une idée. Une très bonne idée, même. Mais Alou se dit : « Je suis trop petite. Ils ne vont pas m'écouter. »

Alors Alou se tait. Les grands choisissent le bord du champ. Pourtant Alou le sait : chaque printemps, les sangliers passent par là.

Alou pense à tous les œufs. Alors Alou s'envole tout en haut du ciel, là où les alouettes chantent le plus fort, et chante son idée : « Pas au bord du champ ! Les sangliers y passent ! Plutôt près de la haie ! »

Les grands lèvent la tête. Un silence. Puis le vieux merle dit : « La petite a raison. Bonne idée, Alou. »

Ce printemps, tous les nids sont près de la haie, bien à l'abri. Et Alou a appris une chose : une idée n'a pas besoin d'être grande pour être juste.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive de ne pas oser donner ton avis ?

2. Comment te sens-tu quand on écoute ton idée ?

Je dessine

Dessine-toi en train de dire une idée importante. Qui t'écoute ? Que dis-tu ?

Je bouge

Jouez au conseil de famille : choisissez ensemble une petite décision (le dessert de dimanche, le jeu du soir). Chacun donne son avis, en commençant par toi !

Phrase magique

« Mon avis compte, j'ose le dire. »

Pour l'adulte Cette histoire encourage l'enfant à donner son avis. Demandez-le souvent et écoutez vraiment, même si vous décidez autrement : un enfant écouté apprend à s'exprimer, et aussi à écouter les autres.

Le bison et la promesse



L'histoire

Toundra est un jeune bison. Hier, Toundra a promis à son ami le petit lièvre de l'aider à rentrer ses provisions avant la neige.

Mais ce matin, les autres bisons organisent une grande course dans la plaine. « Viens, Toundra ! Ce sera génial ! »

Toundra hésite. La course, c'est tellement tentant ! Et le lièvre ne s'en apercevra peut-être pas…

Puis Toundra pense au petit lièvre, seul devant son gros tas d'herbes, qui regarde le ciel gris. Toundra se souvient : « Je l'ai promis. »

Alors Toundra va aider le lièvre. Ensemble, ils rentrent toutes les provisions, juste avant les premiers flocons. « Je savais que je pouvais compter sur toi », dit le lièvre. Et cette phrase-là rend Toundra plus fier qu'une victoire à la course.

Questions

1. As-tu déjà fait une promesse difficile à tenir ?

2. Comment te sens-tu quand quelqu'un tient sa promesse envers toi ?

Je dessine

Dessine une promesse que tu as faite, ou que tu aimerais faire. Puis dessine le jour où tu la tiens.

Je bouge

Joue au bison fidèle : l'adulte te confie une petite mission (« Rapporte-moi une cuillère »). Tu promets, et tu tiens ta promesse, même si on essaie de te distraire en chemin !

Phrase magique

« Ce que je promets, je le tiens. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant la valeur de la parole donnée. Montrez l'exemple en tenant vos propres promesses, et apprenez-lui à ne promettre que ce qu'on peut tenir.

Le chamois et le premier chemin sans maman



L'histoire

Chamo est un jeune chamois. Chaque jour, avec maman, Chamo descend la montagne jusqu'à la source. Ils passent le gros rocher, le pont de bois et le grand pin.

Aujourd'hui, maman dit : « Tu connais bien le chemin. Tu veux essayer de descendre jusqu'à la source sans moi ? »

Chamo a le cœur qui bat. De l'envie, et un peu de peur aussi. Avec maman, Chamo révise : « Au gros rocher, je tourne à gauche. Sur le pont, je reste au milieu. Au grand pin, je vois la source. Et si j'ai un problème, je reviens en arrière, ou je demande au vieux bouquetin. »

Chamo part. Le gros rocher… le pont… Chamo hésite un peu, puis continue. Et voilà le grand pin, et la source qui scintille !

Chamo boit une grande gorgée, plus fier que jamais. Quand Chamo remonte, maman attend en haut, toute souriante. Elle n'avait pas quitté Chamo des yeux.

Questions

1. Quel chemin aimerais-tu faire un jour sans adulte ?

2. Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir en confiance ?

Je dessine

Dessine la carte d'un chemin que tu connais bien, avec tous ses repères : une maison, un arbre, un passage piéton…

Je bouge

Joue au guide : avec un adulte, faites un trajet dans la maison ou dehors. C'est toi qui montres le chemin et qui nommes les repères.

Phrase magique

« Je connais mes repères, je peux avancer. »

Pour l'adulte Cette histoire accompagne les premiers trajets sans adulte (chez un voisin, à la boulangerie, à l'école). Préparez-les ensemble : repères, règles de sécurité, que faire en cas de problème. C'est à vous de juger quand l'enfant est prêt.

Le perdreau qui s'était perdu



L'histoire

Grisette est un jeune perdreau. Aujourd'hui, c'est jour de marché dans la clairière : il y a des oiseaux partout, des graines, des cris, de la musique. Grisette suit maman… puis s'arrête devant un tas de graines dorées.

Quand Grisette relève la tête, maman n'est plus là. Grisette tourne à droite, à gauche. Rien que des plumes inconnues ! Son cœur bat très fort. Grisette a envie de courir dans tous les sens.

Mais Grisette se souvient de ce que maman lui a appris. Un : je m'arrête et je reste où je suis. Deux : je respire. Trois : je demande de l'aide à quelqu'un qui travaille ici, ou à une maman avec des petits.

Grisette s'approche d'une maman caille entourée de ses poussins. « Je me suis perdue. Je m'appelle Grisette. » Et elle récite ce qu'elle connaît par cœur : le nom de sa maman et le chant secret de sa famille.

La maman caille lance le chant bien fort. Quelques instants plus tard, maman perdrix arrive en courant et serre Grisette sous son aile. « Tu as fait exactement ce qu'il fallait. »

Questions

1. As-tu déjà eu peur de te perdre ?

2. À qui pourrais-tu demander de l'aide si tu te perdais ?

Je dessine

Dessine les trois étapes de Grisette : je m'arrête, je respire, je demande de l'aide. Ajoute ton nom et, si tu le connais, le numéro de téléphone d'un parent.

Je bouge

Joue à « Perdu ! » : quand l'adulte le dit, arrête-toi net comme une statue, respire trois fois, puis dis bien fort ton prénom et ton nom.

Phrase magique

« Je m'arrête, je respire, je demande de l'aide. »

Pour l'adulte Cette histoire prépare l'enfant à réagir s'il se perd dans un lieu public. Apprenez-lui son nom complet et un numéro de téléphone, convenez d'un point de rendez-vous dans les endroits très fréquentés, et montrez à qui demander : un agent, un commerçant, un parent avec des enfants.