Le wallaby qui voulait retourner dans la poche



L'histoire

Wali est un jeune wallaby. Depuis quelques semaines, Wali ne tient plus dans la poche de maman. Il a de grandes pattes, une longue queue, et il saute très loin.

Mais ce soir, Wali regarde sa petite sœur, bien au chaud dans la poche. Et Wali a envie d'y retourner. Wali essaie d'y mettre une patte… puis la tête… Rien à faire, c'est trop petit !

Wali boude. « Pourquoi c'est elle qui a la poche ? Moi aussi, je veux être un bébé ! »

Maman le prend contre elle, tout entier, dans ses grands bras. « Tu es grand maintenant, mais on n'est jamais trop grand pour un câlin. La poche, c'est pour les bébés. Les bras, c'est pour tout le monde. »

Wali se blottit. Demain, Wali sautera de nouveau très loin. Mais ce soir, c'est bon d'être petit, juste un moment.

Questions

1. Est-ce qu'il t'arrive d'avoir envie d'être un bébé à nouveau ? Quand ?

2. Qu'est-ce qui te fait du bien dans ces moments-là ?

Je dessine

Dessine-toi bébé, puis dessine-toi aujourd'hui. Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui n'a pas changé ?

Je bouge

Roule-toi en boule, tout petit, comme un bébé wallaby. Puis grandis tout doucement… et saute comme un grand wallaby !

Phrase magique

« Je grandis, et j'ai toujours droit aux câlins. »

Pour l'adulte Grandir ne se fait pas en ligne droite : l'envie de « faire le bébé » revient souvent, surtout lors d'un changement (naissance, rentrée, fatigue). Accueillez ce besoin sans vous moquer : un moment de tendresse aide l'enfant à repartir.

Le serpent qui changeait de peau



L'histoire

Sinou est un jeune serpent. Depuis quelques jours, sa peau le serre. Elle gratte, elle tire : elle est devenue trop petite.

Un matin, Sinou se frotte contre une pierre… et sa vieille peau commence à glisser. Petit à petit, Sinou en sort, comme d'une chaussette trop petite.

Sinou regarde la vieille peau, toute vide sur la pierre. Il se sent un peu triste. « C'était ma peau de petit… »

Maman serpent sourit. « Tu as grandi. Tes vêtements de bébé, tes anciens jouets, ta vieille peau : ils t'ont accompagné, et ils sont devenus trop petits. Mais regarde : tes couleurs, ton rire, ta façon d'onduler, tout ça, tu l'as gardé. »

Sinou se regarde dans une flaque. Sa nouvelle peau brille, toute neuve, juste à sa taille. Sinou ondule, tout content. Il a grandi, et il est toujours lui.

Questions

1. Qu'est-ce qui est devenu trop petit pour toi ?

2. Qu'est-ce qui, en toi, ne change pas quand tu grandis ?

Je dessine

Dessine ta « vieille peau » : un vêtement, un jouet ou une habitude de quand tu étais plus jeune. Puis dessine-toi aujourd'hui, avec ta peau toute neuve.

Je bouge

Fais le serpent qui mue : allonge-toi, tortille-toi tout doucement comme pour sortir d'une peau trop petite, puis relève-toi et ondule fièrement.

Phrase magique

« Je grandis, et je reste moi. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à vivre le passage d'un âge à l'autre : donner des vêtements, trier des jouets, quitter une habitude. Laissez l'enfant choisir ce qui part et ce qui reste, et gardez ensemble quelques souvenirs.

L'antilope et les lueurs au loin



L'histoire

Sika est une jeune antilope. Depuis la colline, on voit très loin. Un soir, à l'horizon, Sika aperçoit des lueurs rouges. Un feu, très, très loin.

Sika ne peut plus détacher ses yeux de l'horizon. Le soir, le matin, encore le soir, Sika regarde les lueurs. Et plus Sika regarde, plus Sika a peur. Le feu grandit dans sa tête, bien plus vite que dans la savane.

Maman antilope vient s'asseoir à côté de Sika. « Ce feu est très loin, derrière les montagnes et la grande rivière. Ici, sur notre colline, nous sommes à l'abri. Et là-bas, des animaux s'occupent déjà de l'éteindre. »

« Mais je n'arrête pas d'y penser », murmure Sika. Maman hoche la tête. « Alors regardons ensemble, un petit moment. Puis revenons à notre colline : à l'herbe, aux jeux, aux étoiles. »

Ce soir-là, Sika regarde l'horizon une minute, avec maman. Puis Sika se tourne vers les étoiles. Et la peur redevient toute petite.

Questions

1. As-tu déjà vu, aux informations, des images qui t'ont fait peur ?

2. Qu'est-ce qui t'aide quand une image tourne dans ta tête ?

Je dessine

Dessine ta colline, là où tu es à l'abri. Tout au fond, tout petit, dessine ce qui t'inquiète.

Je bouge

Mets tes mains autour de tes yeux, comme des jumelles, et regarde loin. Puis pose tes mains sur ton cœur, regarde tout près de toi et nomme trois choses qui te rassurent.

Phrase magique

« Ce qui est loin n'est pas ici. Ici, on prend soin de moi. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant que l'actualité inquiète. Limitez son exposition aux images (surtout avant 8 ans), regardez-les avec l'enfant plutôt que de le laisser seul devant, et situez l'événement : où, à quelle distance, qui s'en occupe.

La colombe et la guerre au loin



L'histoire

Olive est une petite colombe. Un jour, des oiseaux venus de très loin se posent dans son arbre. Ils ont l'air épuisés. Une petite hirondelle se cache sous l'aile de sa maman.

« Ils viennent d'un pays où il y a la guerre », explique papa colombe. Olive demande : « C'est quoi, la guerre ? »

Papa choisit ses mots. « La guerre, c'est quand des pays ou des groupes n'arrivent pas à se mettre d'accord et se battent avec des armes. C'est très grave et très triste. Des maisons sont détruites. Alors des familles partent, pour être en sécurité. »

« Est-ce que la guerre va venir ici ? » demande Olive, le cœur serré. « Ici, il n'y a pas la guerre, répond papa. Et partout dans le monde, des gens travaillent pour qu'elle s'arrête. »

Olive regarde la petite hirondelle. Elle s'approche et lui offre sa brindille la plus douce. Olive ne peut pas arrêter la guerre. Mais elle peut faire une place à quelqu'un dans son arbre.

Questions

1. As-tu entendu parler d'une guerre ? Qu'en as-tu compris ?

2. Qu'est-ce qui pourrait aider les enfants qui vivent la guerre ?

Je dessine

Dessine un arbre de la paix. Sur chaque branche, dessine un geste qui aide les autres à se sentir en sécurité.

Je bouge

Fais la colombe : ouvre les bras comme de grandes ailes et vole lentement, tout doucement, dans un grand silence de paix.

Phrase magique

« Je ne peux pas arrêter la guerre, mais je peux faire une place à quelqu'un. »

Pour l'adulte Cette histoire aide à parler de la guerre avec des mots simples et vrais. Partez de ce que l'enfant sait déjà, répondez aux questions posées sans en dire plus, et rassurez sur sa propre sécurité. Si l'enfant ou sa famille a vécu la guerre, faites-vous accompagner par un professionnel.

Le petit corail qui pâlissait



L'histoire

Rosa est un petit corail rose, dans un grand récif plein de vie. Mais cette année, l'eau est devenue trop chaude. Autour de Rosa, certains coraux pâlissent. Ils deviennent tout blancs.

Rosa a peur. « Est-ce que je vais devenir blanc, moi aussi ? Est-ce que le récif va disparaître ? » La nuit, Rosa n'arrive plus à dormir.

La vieille tortue de mer, qui a nagé dans tous les océans, s'approche. « Tu as raison de t'inquiéter pour ta maison, Rosa. C'est un vrai problème. Mais tu n'es pas seul face à lui. »

Elle lui raconte : les scientifiques qui replantent des coraux, les pêcheurs qui protègent des zones entières, les enfants qui nettoient les plages, et des milliers de personnes qui travaillent pour que la mer aille mieux.

Rosa regarde autour de lui. Les poissons-perroquets nettoient les algues. Les crevettes soignent les coraux fatigués. Chacun fait sa part. Et Rosa se sent un peu moins seul, et un peu plus courageux.

Questions

1. Est-ce que tu penses parfois à la planète ? Qu'est-ce qui t'inquiète ?

2. Qu'est-ce que tu fais déjà pour en prendre soin ?

Je dessine

Dessine la planète. Autour, dessine toutes les personnes qui en prennent soin, et ajoute-toi parmi elles.

Je bouge

Fais une mission planète : éteins une lumière inutile, ferme un robinet qui coule, ou trie un déchet. Puis fais une petite danse de victoire !

Phrase magique

« Beaucoup de gens prennent soin de la planète, et moi aussi. »

Pour l'adulte L'inquiétude pour le climat est réelle chez beaucoup d'enfants. Ne la balayez pas, mais ne chargez pas l'enfant d'un problème trop grand pour son âge : rappelez que ce sont surtout les adultes et les pays qui doivent agir, et proposez des gestes concrets qui redonnent un sentiment de pouvoir.

La biche et la forêt qui repoussait



L'histoire

Fougère est une jeune biche. Elle vit dans une grande forêt de pins. Un été, un incendie arrive. La famille de Fougère court très loin, jusqu'à la rivière. Tout le monde est sain et sauf.

Mais quand ils reviennent, la forêt est toute noire. Plus de feuilles, plus de fleurs, plus d'oiseaux. Fougère pleure. « Notre forêt est morte ! »

Grand-mère biche ne dit rien. Elle emmène simplement Fougère au même endroit, chaque semaine.

La première semaine, rien. La deuxième, un petit point vert sort de la cendre. La troisième, des pousses partout. Puis les fleurs. Puis les insectes. Puis, un matin, le chant d'un oiseau.

« Après une catastrophe, il faut du temps, dit grand-mère. Mais la vie revient. Et ensemble, on reconstruit. » Fougère regarde la forêt toute verte. Elle ne sera plus jamais tout à fait pareille. Mais elle est vivante.

Questions

1. As-tu vécu, ou entendu parler d'une tempête, d'une inondation ou d'un incendie ?

2. Qu'est-ce qui aide, après une catastrophe ?

Je dessine

Dessine une forêt après un incendie. À côté, dessine-la quelques mois plus tard, quand la vie revient.

Je bouge

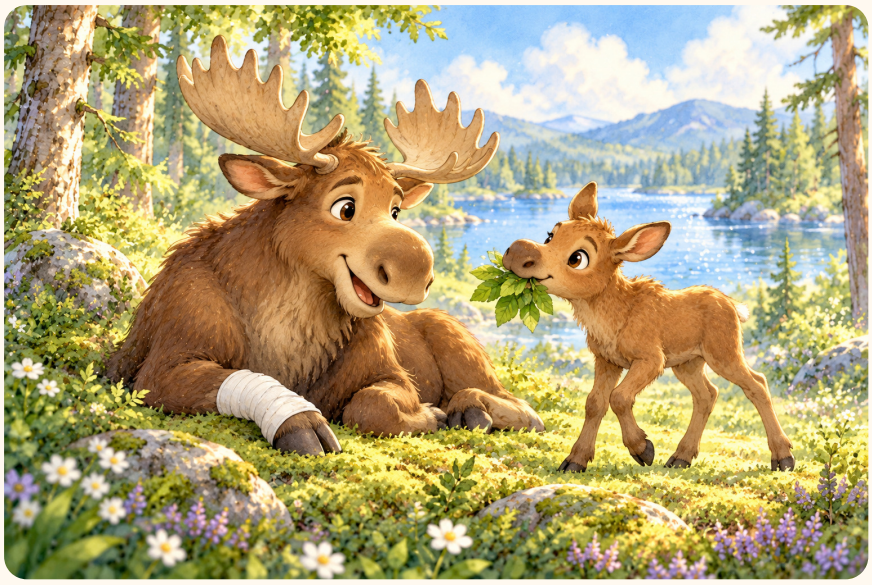
Fais la petite pousse : accroupis-toi tout petit, puis pousse lentement, lentement, jusqu'à devenir un grand arbre, les bras ouverts vers le ciel.

Phrase magique

« Après la tempête, la vie revient, petit à petit. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à comprendre qu'après une catastrophe, on peut se relever. Un enfant qui en a vécu une peut avoir besoin de la raconter souvent, de la rejouer ou d'en rêver la nuit : c'est normal au début ; si cela dure plusieurs semaines, consultez un professionnel.

L'élan et papa blessé



L'histoire

Bruyère est un jeune élan. Hier, papa élan a glissé sur la glace du lac. Il s'est fait très mal à la patte. Maintenant, il est couché dans la mousse, avec un gros bandage, et il ne peut plus marcher.

Bruyère a peur. Peur que papa ait mal. Peur qu'il ne guérisse pas. Et une drôle de pensée tourne dans sa tête : « C'est peut-être parce que je l'ai fait courir trop vite ce matin… »

Bruyère s'approche doucement de papa. « C'est ma faute ? » Papa secoue la tête. « Non, Bruyère. La glace était glissante. Personne n'est responsable. C'est un accident. Ça arrive, même quand on fait attention. »

« Et tu vas guérir ? » Papa sourit. « Le docteur a dit que ça prendrait du temps. Des semaines. Mais ma patte va se réparer. »

Alors Bruyère trouve sa façon d'aider. Chaque jour, Bruyère apporte à papa des feuilles tendres et lui raconte sa journée. Et chaque jour, papa se lève un peu plus longtemps.

Questions

1. Est-ce qu'un de tes proches a déjà eu un accident ? Qu'as-tu ressenti ?

2. Comment pourrais-tu aider quelqu'un qui est blessé ?

Je dessine

Dessine un kit de réconfort pour quelqu'un qui est blessé ou malade : des dessins, des mots, de petites attentions…

Je bouge

Prends soin d'un doudou blessé : fais-lui un bandage avec un foulard, installe-le confortablement et raconte-lui une histoire.

Phrase magique

« Un accident, ce n'est pas ma faute, et je peux aider. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant quand un proche est blessé. Les enfants se sentent souvent responsables : dites clairement que ce n'est pas sa faute, expliquez la blessure et la guérison avec des mots vrais, et proposez-lui un rôle pour aider.

La gerboise et l'exercice d'alerte



L'histoire

Gerbi est une petite gerboise. Un matin, à l'école du désert, une sonnerie retentit : DRIIIING ! La maîtresse chouette annonce : « C'est un exercice ! Comme on l'a appris : en rang, sans courir, on sort par la grande porte. »

Le cœur de Gerbi saute dans tous les sens. « Un exercice ? Pour quoi faire ? Il va se passer quelque chose de grave ? »

Dehors, la maîtresse explique : « Un exercice, c'est comme une répétition. On s'entraîne quand tout va bien, pour savoir quoi faire si, un jour, il y avait un vrai problème. Comme les pompiers, qui s'entraînent tout le temps. »

Gerbi réfléchit. « Alors, l'exercice, ce n'est pas parce qu'il va y avoir un danger ? »
« Non. C'est pour que, s'il y en avait un, tout le monde sache quoi faire. »

La fois suivante, quand la sonnerie retentit, Gerbi se met en rang tranquillement. Gerbi sait où aller. Et savoir, ça rassure.

Questions

1. As-tu déjà fait un exercice d'alerte à l'école ? Qu'as-tu ressenti ?

2. Qu'est-ce que tu as appris à faire ?

Je dessine

Dessine ton école et le chemin de l'exercice : par où on sort, et où on se retrouve.

Je bouge

Fais un exercice à la maison : quand l'adulte dit « Exercice ! », marche calmement jusqu'à la porte d'entrée, sans courir, puis donne-lui un « tope là ».

Phrase magique

« On s'entraîne quand tout va bien, pour savoir quoi faire. »

Pour l'adulte Les exercices d'évacuation ou de mise à l'abri peuvent inquiéter certains enfants. Expliquez qu'on s'entraîne justement parce qu'on prend soin de leur sécurité, comme les pompiers, et non parce qu'un danger est prévu.

Le saint-bernard et ceux qui aident



L'histoire

Barry est un jeune saint-bernard. Il vit dans un refuge, tout en haut des montagnes enneigées. Un soir, une tempête de neige éclate. Barry a peur. Le vent hurle, la neige tombe à gros flocons.

Puis Barry voit son papa se lever, mettre son petit tonneau autour du cou et sortir dans la tempête avec les autres chiens sauveteurs. « Où vont-ils ? » demande Barry.

« Ils vont aider ceux qui sont perdus dans la neige, répond maman. Quand quelque chose de grave arrive, il y a toujours des gens qui aident : les sauveteurs, les pompiers, les médecins, les voisins. Cherche-les, et tu verras : ils sont toujours là. »

Toute la nuit, Barry regarde par la fenêtre. Il voit les lanternes des sauveteurs qui avancent dans la tempête. Et chaque lanterne le rassure un peu plus.

Au matin, papa revient avec une petite marmotte gelée, bien au chaud dans une couverture. Barry lui apporte du lait chaud. Aujourd'hui, Barry aussi a aidé.

Questions

1. Qui sont les personnes qui aident quand quelque chose de grave arrive ?

2. Comment pourrais-tu aider, toi aussi ?

Je dessine

Dessine tous ceux qui aident : pompiers, médecins, sauveteurs, voisins… Ajoute-toi, avec ta façon à toi d'aider.

Je bouge

Joue au sauveteur : avance dans une tempête imaginaire, en luttant contre le vent, jusqu'à ton doudou « perdu ». Puis ramène-le bien au chaud !

Phrase magique

« Quand quelque chose de grave arrive, je cherche ceux qui aident. »

Pour l'adulte Face à un événement grave, aidez l'enfant à repérer « ceux qui aident » : cela montre que le monde n'est pas seulement dangereux, et que des adultes compétents protègent les autres. Apprenez-lui aussi le numéro d'urgence européen, le 112.

La sittelle et l'arbre tombé



L'histoire

Sitti est une petite sittelle, qui court sur les troncs la tête en bas. Un matin, un vieil arbre est tombé dans la forêt. Tous les oiseaux en parlent. « Tu as vu l'arbre tombé ? C'est terrible ! » « Et s'il en tombait d'autres ? »

Sitti ne pense plus qu'à ça. L'arbre tombé, l'arbre tombé… « La forêt est dangereuse », se dit Sitti. Et Sitti n'ose plus voler.

Grand-père sittelle l'emmène tout en haut du plus grand chêne. « Regarde la forêt, Sitti. Compte les arbres debout. »

Sitti compte : un, deux, dix, cent… mille ! Mille arbres debout, solides, pleins de nids et de chansons. Et un seul arbre tombé.

« On parle beaucoup de l'arbre qui tombe, dit grand-père. Mais on ne parle jamais des mille arbres qui restent debout. Le monde, c'est pareil : il y a des gens qui font du mal, mais il y a beaucoup, beaucoup plus de gens qui font du bien. »

Questions

1. As-tu entendu parler de quelqu'un qui a fait quelque chose de très méchant ?

2. Peux-tu citer des personnes gentilles autour de toi ?

Je dessine

Dessine une forêt avec un arbre tombé. Puis dessine tous les arbres debout et, dans chacun, une personne gentille que tu connais.

Je bouge

Deviens un arbre bien planté : pieds écartés, bras levés comme des branches. Balance-toi dans le vent… sans tomber !

Phrase magique

« Il y a beaucoup plus de gens qui font du bien que de gens qui font du mal. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant après une actualité violente (attentat, agression, fait divers). Rappelez que ces actes sont rares, même si on en parle beaucoup, et que la plupart des gens sont bienveillants. Répondez aux questions sans détails choquants, et rassurez sur sa sécurité.