L'ibis et la grippe du marais



L'histoire

Ibi est un jeune ibis aux longues pattes. Cet hiver, dans le marais, beaucoup d'oiseaux toussent et éternuent. On dit qu'une grosse grippe se promène de nid en nid.

Ibi s'inquiète. « Et si tout le monde tombait malade ? Et si maman l'attrapait ? » Ibi n'ose plus s'approcher de personne.

Le vieux héron, médecin du marais, lui explique : « Les microbes sont minuscules. Ils voyagent dans les gouttelettes quand on tousse, et sur les pattes. Mais on a des gestes pour leur barrer la route. »

Il lui apprend à se laver les pattes à l'eau claire, à tousser dans son aile, à garder un peu de distance quand on est malade, et à rester au nid pour se soigner. Et il ajoute : « La plupart des oiseaux qui attrapent la grippe guérissent. Et pour ceux qui en ont besoin, les docteurs sont là. »

Ibi se lave les pattes en chantant, tousse dans son aile, et retourne jouer. Ibi n'a plus peur des microbes : Ibi sait comment les arrêter.

Questions

1. As-tu entendu parler d'une maladie qui s'attrape, comme la grippe ?

2. Quels gestes connais-tu pour te protéger ?

Je dessine

Dessine les gestes qui barrent la route aux microbes : se laver les mains, tousser dans son coude, se reposer quand on est malade.

Je bouge

Lave-toi les mains en chantant deux fois « Joyeux anniversaire » : c'est le temps qu'il faut pour chasser les microbes !

Phrase magique

« Je connais les gestes qui me protègent. »

Pour l'adulte Cette histoire rassure l'enfant pendant les épidémies (grippe, gastro, ou plus grave) en lui donnant des gestes concrets. Évitez de parler de vos propres peurs devant l'enfant, et rappelez que la plupart des gens guérissent.

L'okapi et la boîte à questions



L'histoire

Kapi est un jeune okapi, avec des rayures sur les pattes et des questions plein la tête. Pourquoi les grands parlent-ils tout bas ? Pourquoi maman fronce-t-elle les sourcils devant les nouvelles ? Qu'est-ce qui se passe dans le monde ?

Kapi n'ose pas demander. « Les grands ont l'air si inquiets… Si je pose mes questions, ils vont être encore plus tristes. » Alors Kapi garde tout pour lui. Et les questions deviennent des peurs.

Un soir, maman remarque le silence de Kapi. Elle apporte une petite boîte en bois. « Voici la boîte à questions. Tu peux y mettre toutes tes questions, même les plus difficiles. Chaque soir, on en ouvre une ensemble. »

Le premier soir, Kapi glisse une question. Puis deux. Puis dix. Maman répond avec des mots simples et vrais. Parfois, elle dit : « Je ne sais pas. On va chercher ensemble. »

Petit à petit, les peurs de Kapi redeviennent des questions. Et les questions, une fois posées, sont beaucoup moins lourdes.

Questions

1. Quelle question aimerais-tu poser sur le monde ?

2. À qui peux-tu la poser ?

Je dessine

Fabrique ta boîte à questions avec une petite boîte. Décore-la, puis dessine ou écris ta première question.

Je bouge

Fais le point d'interrogation : courbe ton dos, arrondis tes bras au-dessus de ta tête… et pose une question à voix haute !

Phrase magique

« Toutes mes questions ont le droit d'être posées. »

Pour l'adulte Les enfants entendent beaucoup plus de choses qu'on ne le croit, et une question qu'on n'ose pas poser devient souvent une peur. Ouvrez la porte (« Tu as entendu parler de quelque chose ? »), répondez simplement et honnêtement, et osez dire « je ne sais pas » (voir aussi PA-01-11).

Le roitelet et les gouttes d'eau



L'histoire

Goutte est un roitelet, le plus petit oiseau de la forêt. Un jour, un feu prend au bord de la forêt. Tous les animaux s'enfuient et regardent, sans rien pouvoir faire, les flammes qui grandissent.

Mais Goutte, lui, vole jusqu'au lac. Il prend une goutte d'eau dans son bec et la jette sur le feu. Puis il repart chercher une autre goutte. Et encore une autre.

Le grand ours se moque : « Tu es fou, Goutte ! Ce n'est pas avec tes gouttes que tu vas éteindre le feu ! »

Goutte répond : « Je sais. Mais je fais ma part. »

Le castor regarde Goutte. Puis il remplit sa bouche d'eau. Le héron remplit son bec. L'ours remplit ses grosses pattes. Bientôt, des centaines d'animaux font leur part. Et ensemble, ils éteignent le feu.

Questions

1. Quelle est ta part à toi, pour aider ta famille, ta classe ou la planète ?

2. Comment te sens-tu quand tu fais quelque chose d'utile, même tout petit ?

Je dessine

Dessine une grande goutte d'eau. Dedans, dessine ta part : un geste que tu fais pour aider.

Je bouge

Joue au roitelet : remplis un petit verre d'eau à la cuillère, va le vider dans une bassine, et recommence. Avec toute la famille, ça va plus vite !

Phrase magique

« Même tout petit, je peux faire ma part. »

Pour l'adulte Cette histoire, inspirée d'une légende amérindienne rendue célèbre par Pierre Rabhi (« la part du colibri »), montre que chaque petit geste compte. Elle redonne à l'enfant un sentiment de pouvoir face aux grands problèmes, sans lui faire porter ce qui revient aux adultes.

La perce-neige



L'histoire

Clochette est une petite perce-neige. Tout l'hiver, elle dort sous la terre gelée. Au-dessus d'elle, il y a le froid, le vent, et la nuit qui dure longtemps.

Parfois, Clochette se demande : « Et si l'hiver ne finissait jamais ? Et si le soleil ne revenait pas ? »

Mais au fond de son bulbe, une petite chaleur brille toujours. Une petite voix qui dit : « Le printemps revient. Il revient toujours. »

Alors Clochette pousse. Un peu chaque jour. À travers la terre dure, à travers la neige. C'est difficile. Mais elle continue.

Un matin, Clochette sort la tête. La neige est encore là, mais le soleil brille, tout pâle. Clochette ouvre sa petite cloche blanche : c'est la première fleur de l'année. Et en la voyant, tous les animaux de la forêt se disent : « Le printemps arrive. »

Questions

1. Qu'est-ce qui te donne de l'espoir quand tout semble difficile ?

2. Quelles belles choses continuent d'exister, même quand le monde inquiète ?

Je dessine

Dessine une perce-neige qui sort de la neige. Autour, dessine tout ce qui te donne de l'espoir.

Je bouge

Fais la perce-neige : accroupis-toi sous une neige imaginaire, pousse tout doucement vers le haut, puis ouvre les bras comme une fleur au soleil.

Phrase magique

« Même en hiver, le printemps se prépare. »

Pour l'adulte Cette histoire termine le livre sur l'espoir. Les enfants ont besoin de savoir que les difficultés du monde ne sont pas la fin de l'histoire : partagez aussi avec eux les bonnes nouvelles, les progrès, les gestes de solidarité, et les petites joies qui continuent chaque jour.