Tilou et sa carapace



L'histoire

Tilou est une petite tortue. Quand quelque chose lui fait peur, hop ! Tilou rentre dans sa carapace. Dedans, il fait chaud et tout est calme.

Un jour, un bruit résonne dans la forêt. Tilou se cache. Mais dans la carapace, on ne voit pas les fleurs et on n'entend pas les amis.

Alors Tilou sort le bout du nez. Puis un œil. Puis toute la tête. Ce n'était que le vent dans les feuilles !

Tilou a encore un peu peur. Mais Tilou avance, un petit pas après l'autre.

Questions

1. Et toi, qu'est-ce qui te donne envie de te cacher dans ta carapace ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à sortir le bout du nez ?

Je dessine

Dessine Tilou dans sa carapace. Puis dessine ce qui te fait peur, à toi. Tu peux le faire tout petit ou très grand.

Je bouge

Fais la tortue ! Roule-toi en boule et respire trois fois, tout doucement. Puis sors la tête, un bras, l'autre bras… et étire-toi !

Phrase magique

« Je peux avoir peur et avancer tout doucement. »

Pour l'adulte — Cette histoire montre à l'enfant que se protéger est normal, et qu'on peut apprivoiser une peur par petites étapes, sans se forcer.

La luciole qui avait peur du noir



L'histoire

Mina est une petite luciole. Le soir, quand le soleil se couche, Mina a peur. Dans le noir, on ne voit plus rien. Et si quelque chose se cachait là ?

Une nuit, Mina tremble sous une feuille. Et là, surprise ! Une petite lumière s'allume. Elle vient de Mina, de son propre ventre !

Mina regarde autour. Avec sa lumière, le noir devient tout doux. On voit l'herbe, la mousse, et même un escargot qui dort.

Le noir est toujours là. Mais Mina sait maintenant que sa petite lumière brille aussi.

Questions

1. Qu'est-ce que tu imagines quand il fait noir ?

2. Quelle est ta petite lumière, celle qui te rassure ?

Je dessine

Dessine une nuit toute noire. Puis ajoute des petites lumières : des étoiles, des lucioles, une veilleuse…

Je bouge

Ferme les yeux et pose tes mains sur ton ventre. Imagine une lumière chaude qui s'allume chaque fois que tu respires.

Phrase magique

« Même dans le noir, ma petite lumière brille. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à trouver ses propres ressources pour se rassurer dans le noir : une veilleuse, une chanson, une pensée douce.

Le hérisson et l'orage



L'histoire

Piko est un petit hérisson. Ce soir, le ciel gronde. BOUM ! Un éclair, puis un grand bruit. Piko se roule en boule, tous les piquants dehors.

Le cœur de Piko bat très fort. « Le ciel est en colère contre moi ? »

Une vieille taupe sort la tête de la terre. « Mais non, Piko. L'orage fait beaucoup de bruit, c'est tout. Ici, tu es à l'abri. Viens, on va compter ensemble. »

Un éclair… un, deux, trois… BOUM ! Un éclair… un, deux, trois, quatre, cinq… boum. L'orage s'éloigne. Piko déroule ses piquants, tout doucement.

Questions

1. Quels bruits te font sursauter ?

2. Où te sens-tu bien à l'abri ?

Je dessine

Dessine ton abri à toi, l'endroit où tu te sens en sécurité. Qui est avec toi dedans ?

Je bouge

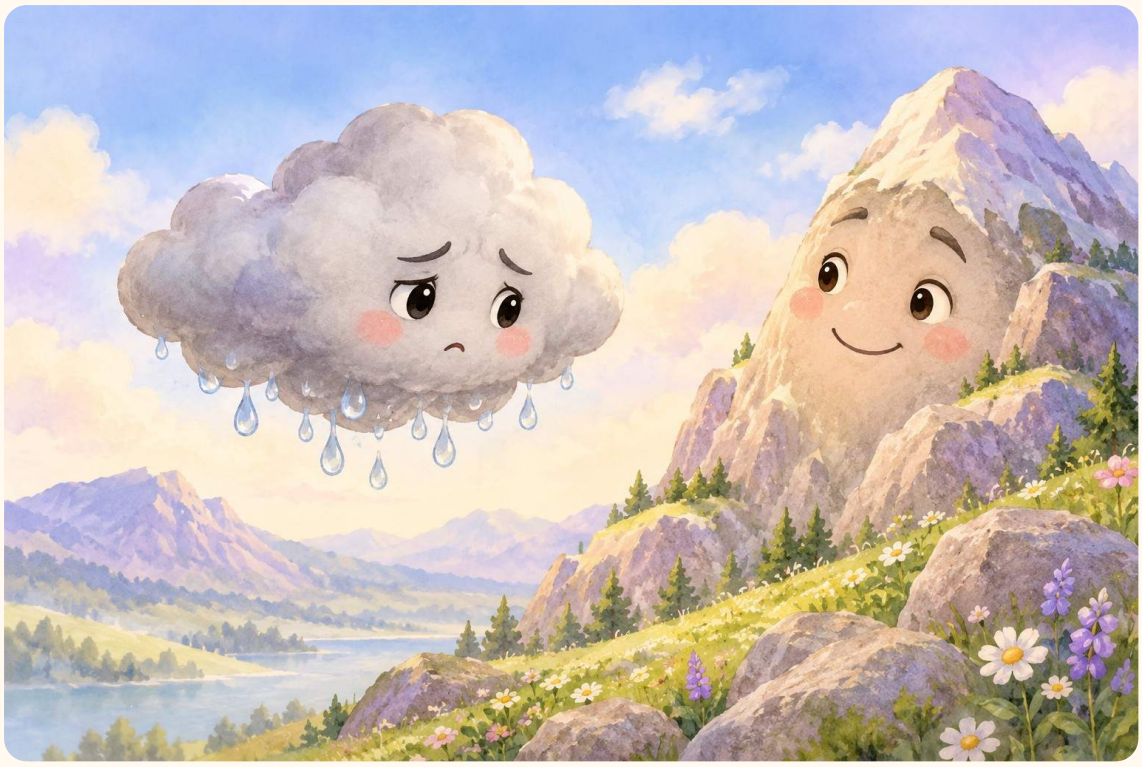
Fais le hérisson : roule-toi en boule et compte lentement jusqu'à cinq. Puis déroule-toi tout doucement, comme Piko.

Phrase magique

« Ça fait du bruit, mais je suis à l'abri. »

Pour l'adulte Cette histoire montre à l'enfant qu'un bruit fort n'est pas un danger quand on est à l'abri, et que votre calme à ses côtés l'aide à s'apaiser.

Le petit nuage plein de « et si »



L'histoire

Flo est un petit nuage. Dans sa tête, il y a plein de « et si ». Et si je me perdais ? Et si le vent soufflait trop fort ? Et si personne ne m'attendait ?

Chaque « et si » est une goutte. Flo pèse de plus en plus lourd et devient tout gris.

La montagne voit passer Flo. « Tu portes beaucoup de gouttes, petit nuage. Tu veux m'en donner quelques-unes ? »

Flo raconte un « et si », puis un autre. Ploc, ploc. Les gouttes tombent sur la montagne.

Flo se sent plus léger. Il reste des « et si ». Mais il y a aussi de la place pour le ciel bleu.

Questions

1. Quels sont tes « et si » à toi ?

2. À qui peux-tu les raconter ?

Je dessine

Dessine un nuage et ses gouttes. Dans chaque goutte, dessine ou écris un souci. Puis ajoute un coin de ciel bleu.

Je bouge

Souffle lentement, comme le vent qui pousse les nuages. À chaque souffle, imagine qu'un souci s'envole.

Phrase magique

« Quand je raconte mes soucis, ils pèsent moins lourd. »

Pour l'adulte Cette histoire invite l'enfant à dire ses inquiétudes à voix haute plutôt que de les garder : nommer un souci le rend déjà moins lourd.

Le lapereau et l'ombre géante



L'histoire

Pompon est un petit lapin. Ce soir, sur le mur du terrier, il y a une ombre géante. Elle a de grandes oreilles pointues et de longs bras. « Un monstre ! »

Pompon se cache sous la couverture, le cœur qui tape.

Puis Pompon regarde par un petit trou. L'ombre bouge quand la lanterne bouge. Tiens, tiens…

Pompon s'approche à petits pas et regarde derrière. Ce n'est qu'une carotte avec ses feuilles, posée près de la lanterne !

Pompon rit. Les ombres font paraître les choses bien plus grandes qu'elles ne sont. Quand on regarde de près, la peur rapetisse.

Questions

1. As-tu déjà cru voir quelque chose qui faisait peur ?

2. Qu'est-ce que c'était, en vrai ?

Je dessine

Dessine un monstre qui fait peur. Puis ajoute-lui un chapeau rigolo, des chaussettes ou un grand sourire.

Je bouge

Avec une lampe et tes mains, fais des ombres sur le mur : un lapin, un oiseau, un loup qui devient tout petit.

Phrase magique

« Je regarde de près, et ma peur devient plus petite. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à vérifier avec vous ce qui l'effraie : regarder ensemble, sans se moquer, fait souvent rapetisser le « monstre ».

Le faon et son cœur tambour



L'histoire

Féli est un jeune faon. Quand Féli a peur, il se passe de drôles de choses. Le cœur fait boum-boum comme un tambour. Les pattes tremblent. Le ventre se serre.

« Mon corps est cassé ? » s'inquiète Féli.

La biche sourit. « Non, ton corps est très malin. Il se prépare à courir vite pour te protéger. C'est une alarme. »

« Et comment on arrête l'alarme ? »

« On respire doucement, comme pour sentir une fleur… puis on souffle, comme sur un pissenlit. »

Féli sent la fleur. Féli souffle sur le pissenlit. Le tambour ralentit. Boum… boum… boum.

Questions

1. Où sens-tu la peur dans ton corps ?

2. Qu'est-ce qui aide ton cœur à ralentir ?

Je dessine

Dessine la forme de ton corps. Colorie les endroits où tu sens la peur, avec la couleur que tu veux.

Je bouge

Pose une main sur ton cœur. Sens une fleur par le nez, puis souffle sur un pissenlit. Recommence trois fois.

Phrase magique

« Mon cœur bat fort, je respire, il ralentit. »

Pour l'adulte Cette histoire explique à l'enfant que les sensations de la peur (cœur qui bat, ventre serré) sont normales et passagères, et que la respiration aide à les apaiser.

Le caneton au bord de la mare



L'histoire

Plouf est un petit canard tout jaune. Les autres canetons nagent déjà dans la mare. Plouf reste au bord.

L'eau est froide ? L'eau est profonde ? Plouf ne sait pas. Et ne pas savoir, ça fait peur.

« Rien ne t'oblige à sauter, dit la cane. Tu peux commencer par une patte. »

Plouf trempe une patte. Brr ! Puis l'autre patte. Tiens, ça chatouille. Puis le ventre. L'eau porte Plouf comme une grande main.

Plouf ne nage pas encore très loin. Mais ce matin, Plouf a essayé. Et essayer, c'est déjà très courageux.

Questions

1. Qu'est-ce que tu aimerais essayer, même si ça te fait un peu peur ?

2. Quelle serait ta première petite patte dans l'eau ?

Je dessine

Dessine un escalier de trois marches. Sur chaque marche, dessine un petit pas vers ce que tu veux essayer.

Je bouge

Fais le caneton : avance un pied, puis l'autre, tout doucement. À chaque pas, dis : « J'essaie ! »

Phrase magique

« Une patte à la fois, j'essaie. »

Pour l'adulte Cette histoire valorise l'essai plutôt que le résultat : proposez à l'enfant une toute petite première étape, sans forcer.

La petite chouette qui attendait



L'histoire

Chaque soir, la maman de Plume s'envole chercher à manger. Plume, la petite chouette, reste sur la branche. Et Plume s'inquiète. « Et si maman ne revenait pas ? »

Le temps paraît long, très long.

Alors Plume regarde la lune. Maman a dit : « Quand la lune sera au-dessus du grand sapin, je serai là. »

Plume serre contre son cœur la plume douce que maman lui a laissée. Elle sent bon le nid.

La lune monte, monte… Elle touche le sapin. Un bruit d'ailes ! Maman est là, comme chaque soir.

Questions

1. Quand est-ce difficile pour toi de dire au revoir ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à attendre ?

Je dessine

Dessine un petit cœur sur un papier, à glisser dans ta poche. Dessine le même pour la personne qui s'en va.

Je bouge

Serre tes bras autour de toi, très fort, comme un câlin. C'est un câlin que tu peux te faire en attendant.

Phrase magique

« On se dit au revoir, et on se retrouve. »

Pour l'adulte Cette histoire rassure l'enfant qui a du mal à se séparer : un repère concret pour le retour et un petit objet à garder l'aident à attendre.

La souris et le très gros chien



L'histoire

Mimi est une souris minuscule. Sur le chemin, il y a un chien. Un chien énorme ! Avec de grosses pattes et une grosse voix. Mimi ne bouge plus du tout.

« Ce chien va m'écraser ! » pense Mimi.

Cachée derrière un caillou, Mimi observe. Le gros chien bâille. Le gros chien se gratte l'oreille. Le gros chien court après un papillon… et le rate.

« Tiens, se dit Mimi. Grand, ça ne veut pas dire méchant. »

Mimi ne va pas tout près. Pas encore. Mais Mimi passe son chemin, de loin, en regardant le chien. Et le chien remue la queue.

Questions

1. Qu'est-ce qui te paraît très grand et un peu effrayant ?

2. Qu'est-ce que tu remarques quand tu l'observes de loin ?

Je dessine

Dessine-toi en tout petit à côté de quelque chose de très grand. Puis dessine-toi encore, en plus grand cette fois.

Je bouge

Fais-toi minuscule, en boule, comme Mimi. Puis grandis lentement, les bras en l'air, jusqu'à toucher le ciel !

Phrase magique

« Je regarde d'abord, et j'ai moins peur. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à observer de loin ce qui l'impressionne ; rappelez qu'on demande toujours à un adulte avant de s'approcher d'un animal.

L'écureuil et la branche qui bouge



L'histoire

Noisette est un écureuil qui adore grimper. Mais aujourd'hui, la branche bouge sous ses pattes. Noisette s'arrête net. « Et si je tombais ? Et si je me faisais mal ? »

Noisette n'ose plus avancer. Ni reculer.

Le vieux pic-vert frappe sur le tronc. « Moi aussi, je suis tombé quand j'apprenais. Regarde d'abord où tu poses tes pattes. Et tiens-toi bien. »

Noisette regarde. Une patte ici. Une patte là. La queue pour l'équilibre. La branche bouge encore, mais Noisette tient bon.

Un peu plus tard, Noisette glisse et se rattrape. Ouf ! Même pas mal. Et Noisette repart.

Questions

1. Qu'est-ce que tu n'oses pas faire, de peur de tomber ou de te tromper ?

2. Qui peut te montrer comment faire, pas à pas ?

Je dessine

Dessine un grand arbre. Dessine-toi sur la branche que tu veux, haute ou basse. Qui est là pour t'encourager ?

Je bouge

Tiens-toi sur un pied, les bras écartés, comme Noisette sur sa branche. Tu vacilles ? Repose le pied et recommence !

Phrase magique

« Je fais attention, et j'avance quand même. »

Pour l'adulte Cette histoire montre à l'enfant que la prudence aide à avancer, et que tomber ou se tromper fait partie de l'apprentissage.