Le moineau qui écoutait les grands



L'histoire

Pip est un petit moineau. Sur le fil, les grands oiseaux parlent fort. Ils parlent d'une tempête très loin, d'un chat dans le quartier, de graines qui manquent.

Pip écoute tout. Pip ne comprend pas tout. Et dans sa petite tête, tout devient énorme.

Ce soir-là, Pip ne touche pas à ses graines.

« Qu'est-ce qui te tracasse ? » demande papa moineau.

Pip raconte. Papa écoute jusqu'au bout. « Tu as entendu des choses de grands. Veiller sur le nid, c'est notre travail à nous. Toi, tu peux poser toutes tes questions. »

Pip pose trois questions. Puis Pip mange ses graines.

Questions

1. As-tu entendu des choses de grands qui te tracassent ?

2. Quelle question aimerais-tu poser ?

Je dessine

Dessine ce que tu as entendu et qui te tracasse. Puis montre ton dessin à un adulte et pose ta question.

Phrase magique

« Je peux poser toutes mes questions. »

Pour l'adulte Cette histoire rappelle que les enfants entendent nos conversations et les actualités : invitez l'enfant à poser ses questions et répondez simplement, sans détails inquiétants.

L'ourson et son sac à soucis



L'histoire

Miel est un ourson. Sur son dos, Miel porte un petit sac. Dedans, il y a des cailloux. Un caillou pour chaque souci.

Un souci pour l'école. Un souci pour la nuit. Un souci dont Miel ne connaît même pas le nom.

Le sac devient si lourd que Miel n'a plus envie de jouer.

Grand-mère ourse s'assoit près de Miel. « Montre-moi ce que tu portes. »

Miel sort les cailloux, un par un. Grand-mère les regarde avec soin. Elle en garde quelques-uns dans sa grande poche. « Ceux-là, je peux les porter pour toi. »

Le sac est plus léger. Et Miel court jouer.

Questions

1. Quels cailloux y a-t-il dans ton sac en ce moment ?

2. À qui peux-tu les montrer ?

Je dessine

Dessine un sac et, dedans, un caillou pour chaque souci. Entoure ceux que tu veux confier à un adulte.

Je bouge

Monte tes épaules très haut, comme si ton sac était lourd. Puis relâche d'un coup en soufflant. Trois fois !

Phrase magique

« Un adulte peut m'aider à porter mes soucis. »

Pour l'adulte — Cette histoire encourage l'enfant à confier ses soucis ; si les inquiétudes durent, envahissent le quotidien ou gênent le sommeil, parlez-en à un professionnel.

Le petit volcan qui grondait



L'histoire

Kiro est un petit volcan. D'habitude, Kiro est calme, avec des fleurs sur ses pentes.

Mais parfois, quelque chose chauffe tout au fond. Ça commence dans le ventre. Puis ça monte. Les joues brûlent. Ça gronde, ça gronde…

Avant, Kiro explosait d'un coup, et toutes les fleurs étaient brûlées.

Un jour, le vieux glacier lui dit : « Écoute ton ventre. Quand ça chauffe, c'est le signal. Laisse sortir un peu de fumée tout de suite, avant que ça déborde. »

Maintenant, quand ça chauffe, Kiro souffle un petit nuage. Pfff… Et les fleurs restent sur ses pentes.

Questions

1. Où sens-tu la colère quand elle commence à chauffer ?

2. Quel est ton signal à toi ?

Je dessine

Dessine ton volcan. Colorie ce qui chauffe à l'intérieur quand tu es en colère.

Je bouge

Serre tes poings très fort et compte jusqu'à trois. Puis ouvre les mains et souffle ta fumée : pfff…

Phrase magique

« Quand ça chauffe, je souffle ma fumée. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à repérer les premiers signaux de la colère dans son corps, le moment où l'on peut encore se calmer.

Le vent qui devenait tempête



L'histoire

Zef est un petit vent. Quand tout va bien, Zef fait danser les feuilles.

Mais quand Zef se fâche, le souffle devient court et rapide. Fff ! Fff ! Fff ! Les feuilles s'envolent, les branches claquent. Zef devient tempête.

Et plus Zef souffle vite, plus la tempête grandit.

Le grand tilleul ne bouge pas. « Zef, essaie de souffler long. Aussi long que tu peux. »

Zef essaie. Fffffffff… Encore. Ffffffffffff…

La tempête ralentit. Les branches se posent. Les feuilles retombent comme des plumes.

Zef est toujours un vent. Mais un vent qui sait souffler long.

Questions

1. Comment est ton souffle quand tu te fâches ?

2. Qu'est-ce qui change quand tu souffles longtemps ?

Je dessine

Dessine une tempête avec des traits rapides. Puis, à côté, dessine un vent calme avec de longues lignes douces.

Je bouge

Souffle sur ta main : d'abord vite et fort, comme la tempête. Puis long et doux, comme la brise. Trois fois.

Phrase magique

« Je souffle long, et ma tempête se calme. »

Pour l'adulte

Cette histoire apprend à l'enfant un outil simple : allonger son souffle pour faire redescendre la colère. Entraînez-vous ensemble quand tout va bien.

Le crabe qui pinçait



L'histoire

Pinso est un petit crabe. Quand Pinso se met en colère, clac ! Les pinces partent toutes seules. Clac sur l'étoile de mer. Clac sur la crevette.

Après, les autres ont mal. Et plus personne ne veut jouer avec Pinso. Pinso a le cœur gros.

« Tes pinces sont fortes, dit le vieux homard. La colère, tu as le droit de la sentir. Mais pincer, non. Trouvons autre chose pour tes pinces. »

Pinso et le homard cherchent. Pincer le sable ? Taper des pinces en l'air ? Serrer un galet très fort ?

Le lendemain, la colère revient. Pinso serre son galet. Fort, fort, fort. Et personne n'a mal.

Questions

1. Que font tes mains ou tes pieds quand la colère arrive ?

2. Que pourraient-ils faire à la place, sans faire mal ?

Je dessine

Dessine tes mains. Autour, dessine ce qu'elles peuvent faire quand tu es en colère : serrer un coussin, déchirer du papier…

Je bouge

Serre un coussin ou une balle de toutes tes forces. Compte jusqu'à cinq. Relâche. Recommence si la colère est encore là.

Phrase magique

« J'ai le droit d'être en colère, pas de faire mal. »

Pour l'adulte Cette histoire sépare l'émotion du geste : la colère est permise, faire mal ne l'est pas. Aidez l'enfant à choisir à l'avance un geste de remplacement.

Le castor et le barrage cassé



L'histoire

Bricole est un jeune castor. Depuis ce matin, Bricole construit un barrage. Une branche, deux branches, dix branches…

Crac ! La rivière emporte tout.

Bricole tape de la queue sur l'eau. « C'est nul ! Je n'y arriverai jamais ! » Bricole a envie de tout laisser tomber.

Grand-père castor s'approche. « Mon premier barrage aussi est parti avec l'eau. Et le deuxième. Regarde : qu'est-ce qui a tenu ? »

Bricole regarde. Trois grosses branches sont restées, bien coincées entre les pierres.

« Alors on repart de là. »

Bricole reprend une branche. Puis une autre. Ce n'est pas encore un barrage. Mais c'est un bon début.

Questions

1. Qu'est-ce qui t'énerve quand tu n'y arrives pas ?

2. Qu'est-ce qui a déjà un peu marché ?

Je dessine

Dessine quelque chose de difficile pour toi. Puis dessine, à côté, le tout petit morceau que tu sais déjà faire.

Je bouge

Tape des pieds par terre, comme la queue du castor : dix fois, très fort. Puis respire et dis : « Je recommence. »

Phrase magique

« Je garde ce qui tient, et je recommence. »

Pour l'adulte Cette histoire accueille la frustration de l'échec et invite l'enfant à regarder ce qui a déjà marché avant de recommencer, avec votre aide si besoin.

Le lionceau et le « non »



L'histoire

Léo est un lionceau plein d'énergie. Ce soir, Léo veut encore jouer dans les hautes herbes.

« Non, dit la lionne. Il fait nuit. On rentre. »

Non ? NON ? Léo rugit. Léo se roule par terre. Léo dit que ce n'est pas juste.

La lionne attend. Elle ne crie pas. Elle ne change pas d'avis non plus. « Tu es en colère, je le vois. C'est quand même non. Demain, on reviendra. »

Léo boude encore un peu. Puis Léo vient se coller contre la lionne. Son « non » est solide comme un rocher. Et contre un rocher, on est bien à l'abri.

Questions

1. Quel « non » est difficile à entendre pour toi ?

2. Qu'est-ce qui t'aide quand un « non » te met en colère ?

Je dessine

Dessine ce que tu voulais faire et qu'on t'a refusé. Puis dessine le moment où tu pourras le faire.

Je bouge

Rugis comme un lion dans un coussin, trois fois, de toutes tes forces. Puis fais un gros câlin au coussin.

Phrase magique

« Un non, ça fâche. Et puis ça passe. »

Pour l'adulte Cette histoire montre qu'un « non » calme et constant rassure l'enfant, même quand la protestation est forte : accueillez la colère sans céder sur la limite.

La rivière qui débordait



L'histoire

Onda est une petite rivière. Quand la colère arrive, c'est comme une grosse pluie. L'eau monte, monte, et déborde partout. Elle renverse les cailloux et abîme les jardins.

Après, Onda regarde les dégâts. « Je ne voulais pas tout casser… »

Le héron, qui connaît bien la rivière, dit : « Ton eau est forte. Il lui faut des chemins. Creusons des petits canaux. »

Un canal pour courir vite. Un canal pour crier dans le vent. Un canal pour gribouiller très fort.

À la pluie suivante, l'eau monte encore. Mais elle file dans les canaux. Et les jardins restent debout.

Questions

1. Qu'est-ce qui se passe quand ta colère déborde ?

2. Quels sont tes canaux à toi ?

Je dessine

Prends un crayon et gribouille ta colère très fort sur une feuille. Puis regarde ton gribouillis : à quoi ressemble-t-il ?

Je bouge

Cours sur place le plus vite possible pendant que l'adulte compte jusqu'à dix. Puis arrête-toi et écoute ton cœur.

Phrase magique

« Ma colère a le droit de sortir, par le bon chemin. »

Pour l'adulte Cette histoire propose à l'enfant des sorties acceptables pour l'énergie de la colère : courir, crier dehors, gribouiller, taper dans un coussin.

Le petit taureau qui voyait rouge



L'histoire

Toro est un petit taureau. Quand quelqu'un l'embête, Toro voit tout rouge. Alors Toro fonce, tête baissée, sans réfléchir. Boum dans la barrière ! Boum dans l'abreuvoir !

Après, Toro a mal à la tête. Et des ennuis.

La vieille chèvre lui montre une pierre plate au milieu du pré. « Voici la pierre STOP. Quand tu vois rouge, pose tes quatre sabots dessus. Et regarde le ciel jusqu'à ce que le rouge s'en aille. »

Le lendemain, le rouge arrive. Toro court… jusqu'à la pierre. Quatre sabots. Le ciel. Un nuage, deux nuages…

Le rouge devient rose, puis s'efface. Maintenant, Toro peut choisir quoi faire.

Questions

1. Qu'est-ce que tu fais quand tu vois rouge ?

2. Où pourrait être ta pierre STOP ?

Je dessine

Dessine ton panneau STOP à toi, avec les couleurs que tu veux. Tu pourras l'accrocher là où tu en as besoin.

Je bouge

Marche dans la pièce. Quand l'adulte dit « rouge ! », deviens une statue, les deux pieds au sol, et respire.

Phrase magique

« Je vois rouge : je m'arrête et je respire. »

Pour l'adulte Cette histoire installe un temps d'arrêt entre l'émotion et l'action : choisissez avec l'enfant son endroit ou son geste « stop ».

La fourmi qui voulait tout, tout de suite



L'histoire

Zia est une petite fourmi. Zia veut tout, tout de suite. La miette de gâteau ? Tout de suite ! Son tour sur la feuille-toboggan ? Tout de suite !

Mais dans la fourmilière, il y a une file. Zia trépigne, soupire, pousse un peu. Attendre, ça gratte partout.

« Tu sais ce que je fais dans la file ? chuchote une vieille fourmi. Je compte les cailloux. Je chante dans ma tête. Et je pense à la miette qui arrive. »

Zia essaie. Un caillou, deux cailloux… une petite chanson…

Tiens ! C'est déjà son tour. Et la miette a un goût encore meilleur.

Questions

1. Qu'est-ce qui est difficile à attendre pour toi ?

2. Que peux-tu faire pendant que tu attends ?

Je dessine

Dessine une longue file de fourmis. Tout au bout, dessine la chose que tu attends avec impatience.

Je bouge

Jeu de la fourmi : compte dix objets autour de toi en les touchant du bout du doigt, sans courir.

Phrase magique

« J'attends mon tour, et mon tour arrive. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à supporter l'attente en s'occupant l'esprit ; donnez un repère concret (« après le repas », « quand le sablier est vide »).