Le renardeau mauvais perdant



L'histoire

Filou est un renardeau qui adore les courses. Surtout quand Filou gagne.

Aujourd'hui, c'est le lièvre qui arrive en premier. Filou donne un coup de patte dans les feuilles. « C'est de la triche ! Je ne joue plus ! »

Filou part bouder derrière un buisson. De là, Filou entend les autres rire et recommencer une course. Sans Filou.

Le cœur serré, Filou réfléchit. Perdre, c'est dur. Mais ne plus jouer, c'est encore plus triste.

Filou revient. « Bravo pour la course… On en refait une ? »

Filou perd encore une fois, puis gagne une fois. Et rit tout le temps.

Questions

1. Qu'est-ce que tu ressens quand tu perds ?

2. Qu'est-ce que tu aimes dans un jeu, même quand tu ne gagnes pas ?

Je dessine

Dessine ton jeu préféré et les personnes avec qui tu aimes y jouer.

Je bouge

Entraîne-toi à serrer la main et à dire « Bravo, bien joué ! » avec ton plus grand sourire.

Phrase magique

« Gagner ou perdre, j'aime jouer. »

Pour l'adulte Cette histoire reconnaît que perdre est difficile et montre que le plaisir du jeu compte plus que le résultat ; jouez souvent, en perdant vous aussi avec le sourire.

Le chaton qui sortait ses griffes



L'histoire

Moka est un chaton tout doux. Mais quand Moka se fâche, les griffes sortent. Pas celles des pattes : celles des mots.

« T'es nul ! » « T'es plus mon ami ! » Griffe, griffe.

Le petit hérisson, son ami, s'en va en pleurant. Les mots-griffes laissent des marques qu'on ne voit pas.

Moka se sent bizarre. La colère est partie, et l'ami aussi.

« Tu peux dire ta colère sans griffer, dit la maman chatte. Essaie : “Je suis en colère parce que…” »

Moka retrouve le hérisson. « Pardon. J'étais en colère parce que tu as pris ma pelote sans demander. »

Le hérisson revient. Les griffes sont rentrées.

Questions

1. Quels mots-griffes sortent parfois de ta bouche ?

2. Comment pourrais-tu dire la même colère sans griffer ?

Je dessine

Dessine ta colère comme un personnage. Dans une bulle, écris ou dicte ce qu'il veut dire : « Je suis en colère parce que… »

Je bouge

Ouvre tes mains en griffes. Puis rentre tes griffes en fermant doucement les doigts, et dis : « Je suis en colère parce que… »

Phrase magique

« Je dis ma colère sans griffer. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant à dire sa colère avec des mots qui expliquent plutôt que des mots qui blessent : « Je suis en colère parce que… ».

Après l'orage, l'arc-en-ciel



L'histoire

Grondin est un petit nuage d'orage. Hier, Grondin a grondé très fort. La pluie a couché les fleurs du pré et mouillé le nid du merle.

Ce matin, l'orage est fini. Grondin regarde le pré, tout penaud. « J'ai tout abîmé. Je suis un méchant nuage. »

« Tu n'es pas méchant, dit le soleil. Tu as fait une bêtise. Et une bêtise, ça se répare. »

Alors Grondin demande pardon au merle. Puis Grondin laisse passer les rayons du soleil pour sécher le nid et relever les fleurs.

Et dans le ciel, entre le nuage et le soleil, un arc-en-ciel apparaît.

Questions

1. T'est-il arrivé d'abîmer quelque chose ou de faire de la peine pendant une colère ?

2. Comment peux-tu réparer ?

Je dessine

Dessine un arc-en-ciel. Sous chaque couleur, dessine une façon de réparer : un pardon, un câlin, un coup de main…

Je bouge

Fais l'orage avec tes mains sur tes genoux : tape fort, puis de plus en plus doucement, jusqu'au silence.

Phrase magique

« Après ma colère, je peux réparer. »

Pour l'adulte Cette histoire distingue l'enfant de son geste (« tu as fait une bêtise », jamais « tu es méchant ») et montre qu'après la colère, on peut réparer.

Le porc-épic en boule



L'histoire

Pic est un petit porc-épic. Aujourd'hui, Pic a tous les piquants dressés. Personne ne peut approcher. « Laissez-moi ! »

Tout le monde croit que Pic est en colère.

La vieille marmotte s'assoit, pas trop près. Elle ne dit rien. Elle attend.

Au bout d'un moment, une petite voix sort de sous les piquants. « Mon ami est parti jouer sans moi. »

« Ah, dit la marmotte. Sous tes piquants, il y a du chagrin. »

Pic renifle. Les piquants se baissent, un par un. Dessous, il y a un petit ventre tout doux, qui avait besoin d'un câlin.

Questions

1. Quand tu sors tes piquants, qu'est-ce qu'il y a parfois dessous ?

2. De quoi as-tu besoin à ce moment-là ?

Je dessine

Dessine un porc-épic avec tous ses piquants. Puis dessine, dans son ventre, ce qu'il ressent vraiment.

Je bouge

Fais le porc-épic : écarte tes doigts comme des piquants, tout raides. Puis baisse-les un par un et pose tes mains sur ton ventre.

Phrase magique

« Sous ma colère, il y a parfois autre chose. »

Pour l'adulte Cette histoire rappelle que la colère cache souvent une autre émotion (tristesse, peur, fatigue) : restez près de l'enfant et aidez à nommer ce qui se trouve dessous.

Le ciel qui avait besoin de pleuvoir



L'histoire

Azur est un grand ciel bleu. Mais aujourd'hui, Azur a le cœur lourd. Des nuages gris se serrent, se serrent.

« Je ne dois pas pleuvoir, pense Azur. Un beau ciel, ça reste bleu. »

Alors Azur retient sa pluie. Les nuages deviennent de plus en plus lourds. Ça fait mal de tout garder.

« Laisse tomber ta pluie, dit doucement la terre. Je suis là pour la recevoir. »

Azur laisse tomber une goutte. Puis deux. Puis une grande pluie.

Quand la pluie s'arrête, le ciel est plus léger. L'herbe sent bon. Et tout au bout, une petite lumière revient.

Questions

1. Quand as-tu eu envie de pleurer ?

2. Avec qui peux-tu pleurer sans te cacher ?

Je dessine

Dessine un ciel avec ses nuages et sa pluie. Puis dessine ce qui pousse grâce à la pluie.

Je bouge

Fais la pluie avec tes doigts : tapote doucement ta tête, tes épaules, tes bras, jusqu'au bout des mains.

Phrase magique

« J'ai le droit de pleurer, ça fait du bien. »

Pour l'adulte Cette histoire donne à l'enfant la permission de pleurer : accueillez les larmes sans chercher à les arrêter, votre présence suffit.

L'escargot à la coquille trop lourde



L'histoire

Lulu est un petit escargot. Depuis quelques jours, sa coquille pèse très lourd. Dedans, Lulu a rangé un gros chagrin.

Lulu avance lentement, sans rien dire. « Ça va ? » demandent les amis. « Oui, oui », répond Lulu. Mais ce n'est pas vrai.

La coccinelle s'approche. « Ta coquille a l'air bien lourde aujourd'hui. Tu veux me raconter ? »

Lulu hésite. Puis les mots sortent, un par un. La coccinelle écoute. Elle ne dit pas « ce n'est rien ». Elle reste là.

Le chagrin est toujours dans la coquille. Mais à deux, il pèse moins lourd. Et Lulu avance un peu plus facilement.

Questions

1. Y a-t-il un chagrin dans ta coquille en ce moment ?

2. À qui aimerais-tu le raconter ?

Je dessine

Dessine un escargot. Dans sa coquille, dessine ce qui est lourd pour toi en ce moment.

Je bouge

Marche très lentement, le dos rond, comme si tu portais une lourde coquille. Puis redresse-toi doucement et respire.

Phrase magique

« Mon chagrin est moins lourd quand on est deux. »

Pour l'adulte Cette histoire montre à l'enfant qu'un chagrin partagé pèse moins : écoutez sans minimiser ni vouloir consoler trop vite.

Le saule qui ne savait pas pourquoi



L'histoire

Sève est un jeune saule au bord de l'eau. Ce matin, ses branches pendent jusqu'au sol. Sève se sent triste.

« Qu'est-ce que tu as ? » demande le canard. Sève cherche. Il ne s'est rien passé de grave. Personne n'a été méchant. « Je ne sais pas. »

« Il faut bien une raison ! » dit le canard.

La rivière murmure : « Pas toujours. Parfois la tristesse vient comme la brume, sans prévenir. Et elle repart comme la brume. »

Alors Sève ne cherche plus. Sève laisse ses branches toucher l'eau, et se laisse bercer.

Le soir, la brume s'est levée. Les branches aussi, un petit peu.

Questions

1. T'arrive-t-il d'être triste sans savoir pourquoi ?

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

Je dessine

Choisis la couleur de ta tristesse et remplis une feuille avec. Tu peux ajouter une autre couleur si tu en as envie.

Je bouge

Laisse pendre tes bras comme les branches du saule. Balance-toi doucement, d'un côté puis de l'autre, comme sur l'eau.

Phrase magique

« Je peux être triste sans savoir pourquoi. »

Pour l'adulte Cette histoire rassure l'enfant : on peut être triste sans raison précise. Si la tristesse dure plusieurs semaines ou change ses habitudes, consultez un professionnel.

L'oisillon et la plume perdue



L'histoire

Piou est un oisillon. Piou possède un trésor : une plume bleue, trouvée un jour de grand vent. Piou dort avec, joue avec, ne la quitte jamais.

Mais ce soir, la plume n'est plus dans le nid. Piou cherche partout. Sous les brindilles. Dans la mousse. Rien.

Piou pleure. « Ce n'est qu'une plume », dit le pigeon. Mais pour Piou, c'était bien plus qu'une plume.

Papa oiseau prend Piou sous son aile. « Elle comptait beaucoup pour toi. Tu as le droit d'être triste. »

Piou pleure encore un peu. Puis Piou raconte le jour du grand vent. La plume est perdue. Le souvenir, lui, est toujours là.

Questions

1. As-tu déjà perdu quelque chose que tu aimais beaucoup ?

2. Quel souvenir gardes-tu de cet objet ?

Je dessine

Dessine l'objet que tu as perdu, ou celui que tu aimes le plus. Ton dessin, tu pourras le garder.

Je bouge

Croise tes mains sur ton cœur et ferme les yeux. Pense à un beau moment avec ton objet préféré.

Phrase magique

« Ce que j'ai perdu reste dans mes souvenirs. »

Pour l'adulte Cette histoire prend au sérieux la perte d'un objet aimé : pour l'enfant, c'est un vrai chagrin, qui mérite d'être reconnu avant d'être consolé.

La belette et son ami le papillon



L'histoire

Nouka est une petite belette. Son meilleur ami s'appelle Zéphyr. C'est un papillon jaune. Chaque jour, Nouka et Zéphyr jouent dans le pré.

Un matin, Zéphyr ne vole plus. Zéphyr ne bouge plus du tout.

« Zéphyr est mort, dit doucement la maman belette. Son corps s'est arrêté. Il ne peut plus voler, ni manger, ni revenir. »

Nouka pleure très fort. C'est un grand chagrin.

Ensemble, Nouka et maman déposent Zéphyr sous une feuille, avec une fleur. Nouka dit au revoir.

Les jours suivants, Nouka pense souvent à Zéphyr. Parfois avec des larmes. Parfois avec un sourire.

Questions

1. As-tu connu un animal qui est mort ?

2. Qu'est-ce que tu aimais faire avec lui ?

Je dessine

Dessine ton animal, ou un animal que tu as aimé, dans son moment préféré.

Phrase magique

« Je suis triste parce que je l'aimais très fort. »

Pour l'adulte Cette histoire parle de la mort d'un animal avec des mots vrais (« il est mort », et non « il est parti ») et montre l'importance d'un petit rituel d'adieu.

Le vieux chêne de la clairière



L'histoire

Dans la clairière vivait un très vieux chêne. Pépin, le petit geai, venait chaque jour se poser sur ses branches et écouter ses histoires.

Cet hiver, le vieux chêne est tombé. « Il est mort, explique la maman geai. Il était très, très vieux, et sa vie s'est terminée. »

Pépin regarde la place vide. Le cœur de Pépin est vide aussi. Tout le monde est triste dans la clairière.

Au printemps, Pépin trouve un gland au pied de la souche. Un gland du vieux chêne. Pépin le plante dans la terre.

Le vieux chêne ne reviendra pas. Mais ce qu'il a donné continue de pousser.

Questions

1. Y a-t-il quelqu'un qui te manque ?

2. Qu'est-ce que cette personne t'a appris ou donné ?

Je dessine

Dessine un grand arbre. Sur ses branches, dessine ce que tu as reçu de la personne qui te manque : un jeu, une chanson, un câlin…

Phrase magique

« Ce que tu m'as donné reste avec moi. »

Pour l'adulte — Cette histoire aborde la mort d'un grand-parent ou d'un proche âgé : dites les choses simplement, partagez votre propre tristesse et, si la peine envahit l'enfant durablement, faites-vous aider.