L'abeille et le jardin des souvenirs



L'histoire

Mélie est une petite abeille. La vieille abeille qui lui a tout appris est morte à la fin de l'été. Mélie a peur d'oublier sa voix, ses danses, son rire.

« Viens, dit la reine. Faisons un jardin des souvenirs. »

Pour chaque souvenir, Mélie plante une fleur. Une fleur pour la première danse. Une fleur pour le miel partagé. Une fleur pour les jours de pluie passés à se raconter des histoires.

Le jardin grandit. Quand le manque est trop fort, Mélie vient s'y promener. Les fleurs ne remplacent pas la vieille abeille. Mais elles aident Mélie à se souvenir.

Questions

1. Quel est ton plus beau souvenir avec la personne qui te manque ?

2. Qu'aimerais-tu ne jamais oublier ?

Je dessine

Dessine un jardin. Dans chaque fleur, dessine un souvenir que tu veux garder.

Phrase magique

« Mes souvenirs, je les garde pour toujours. »

Pour l'adulte — Cette histoire propose de rassembler les souvenirs d'une personne décédée (boîte, album, dessins) : en parler souvent aide l'enfant à garder le lien.

Les saisons du petit bouleau



L'histoire

Bouli est un petit bouleau curieux. Au printemps, Bouli voit naître ses feuilles. En été, elles sont vertes et fortes. En automne, elles jaunissent et tombent.

« Où vont mes feuilles ? Est-ce qu'elles reviendront ? »

Le vieux hêtre répond : « Tout ce qui vit a un début et une fin. Les feuilles, les fleurs, les papillons, les animaux, les gens aussi. Quand une feuille est morte, elle ne revient pas. D'autres feuilles naîtront. »

« Et moi ? » demande Bouli.

« Toi, tu as devant toi beaucoup, beaucoup de saisons. »

Bouli regarde ses feuilles au sol. C'est triste. Et c'est la vie.

Questions

1. Quelles questions te poses-tu sur la mort ?

2. À qui peux-tu les poser ?

Je dessine

Plie une feuille en quatre. Dessine le même arbre au printemps, en été, en automne et en hiver.

Je bouge

Fais l'arbre : pars de la graine, en boule. Grandis lentement, ouvre tes branches, puis laisse tomber tes feuilles tout doucement.

Phrase magique

« Je peux parler de la mort avec ceux que j'aime. »

Pour l'adulte

Cette histoire répond aux questions sur la mort : tout ce qui vit meurt un jour, et c'est définitif. Répondez simplement, sans images comme « s'endormir » ou « partir en voyage ».

Le blaireau qui se demandait pourquoi



L'histoire

Brun est un jeune blaireau. Sa grand-mère est morte la semaine dernière. Depuis, une pensée tourne dans la tête de Brun.

« L'autre jour, j'ai crié après elle. Et j'ai pensé : va-t'en ! C'est peut-être à cause de moi… »

Brun n'ose le dire à personne. La pensée grossit, grossit.

Un soir, Brun la murmure à l'oreille de papa blaireau.

Papa serre Brun très fort. « Écoute-moi bien. Les pensées et les mots ne font mourir personne. Jamais. Grand-mère était très malade. Ce n'est la faute de personne. Et elle t'aimait, même les jours de colère. »

La pensée devient toute petite. Brun respire enfin.

Questions

1. As-tu parfois peur que quelque chose de triste soit arrivé à cause de toi ?

2. À qui peux-tu dire cette pensée ?

Je dessine

Dessine la pensée qui tourne dans ta tête. Puis montre ton dessin à un adulte en qui tu as confiance.

Phrase magique

« Ce n'est pas ma faute. »

Pour l'adulte — Cette histoire répond à une croyance fréquente : l'enfant pense avoir causé la mort ou la maladie. Dites-le clairement, même sans qu'on vous le demande : « Ce n'est pas ta faute. »

L'hirondelle partie au loin



L'histoire

Nino est un petit rouge-gorge. Sa meilleure amie est une hirondelle. Tout l'été, Nino et l'hirondelle ont volé ensemble.

Mais à l'automne, les hirondelles partent vers les pays chauds. « Je dois y aller, dit l'amie. Tu vas me manquer. »

Le ciel paraît vide. Nino a le cœur serré. Le fil où l'hirondelle se posait est tout nu.

« Elle n'est plus ici, dit la mésange, mais elle pense à toi là-bas. Et toi, tu peux penser à elle. »

Nino garde une petite plume noire dans son nid. Nino raconte ses journées au vent du sud. Et un jour, le vent rapporte des nouvelles.

Questions

1. Qui te manque parce qu'il ou elle est loin ?

2. Comment peux-tu lui donner de tes nouvelles ?

Je dessine

Fais un dessin pour quelqu'un qui est loin. Avec un adulte, tu pourras le lui envoyer.

Je bouge

Envoie un bisou dans le vent : pose-le dans ta main, souffle fort, et imagine jusqu'où il s'envole.

Phrase magique

« Tu es loin, et je pense à toi. »

Pour l'adulte — Cette histoire accompagne l'éloignement d'un ami ou d'un proche (déménagement, départ) : aidez l'enfant à garder le lien par un dessin, un message, un appel.

Le petit phoque et les vagues



L'histoire

Flip est un petit phoque. Depuis que son grand-père est mort, le chagrin vient comme les vagues.

Parfois la mer est calme. Flip joue, glisse, rit avec les autres. Puis, d'un coup, une grosse vague de tristesse arrive. Flip pleure.

« J'ai ri tout à l'heure. Est-ce que j'ai oublié grand-père ? »

« Non, dit la maman phoque. Rire ne veut pas dire oublier. Le chagrin va et vient. Quand la vague arrive, viens contre moi. Quand elle repart, va jouer. »

Avec le temps, les vagues sont moins hautes. Elles viennent moins souvent. Et Flip peut penser à grand-père en souriant.

Questions

1. Comment est ta mer aujourd'hui : calme ou avec des vagues ?

2. Qu'est-ce qui t'aide quand une grosse vague arrive ?

Je dessine

Dessine la mer comme tu te sens aujourd'hui : toute calme, avec de petites vagues ou avec de très grosses vagues.

Je bouge

Fais la vague avec tes bras : monte en inspirant, descends en soufflant. D'abord de grandes vagues, puis de plus en plus petites.

Phrase magique

« Mon chagrin va et vient, comme les vagues. »

Pour l'adulte — Cette histoire explique que le chagrin des enfants va et vient : jouer et rire entre deux moments de tristesse est normal et ne signifie pas oublier.

Le louveteau et les larmes des grands



L'histoire

Lou est un louveteau. Ce soir, Lou voit quelque chose d'étrange : maman louve a des larmes plein les yeux.

Le ventre de Lou se serre. Les grands, ça ne pleure pas… si ? « C'est à cause de moi ? »

Maman louve s'essuie les yeux. « Non, mon louveteau. Je suis triste parce que mon amie la vieille louve est morte. Les grands aussi ont du chagrin. Ce n'est pas à toi de me consoler. Et je suis toujours là pour m'occuper de toi. »

Lou se blottit contre maman. Lou et maman restent comme ça un moment. On peut être triste ensemble. Et ça fait du bien.

Questions

1. As-tu déjà vu un adulte pleurer ?

2. Qu'est-ce que tu as ressenti ?

Je dessine

Dessine ta famille un jour où tout le monde est triste. Puis dessine ce qui vous fait du bien ensemble.

Je bouge

Demande un câlin à quelqu'un que tu aimes. Serrez-vous fort et respirez trois fois ensemble.

Phrase magique

« On peut être triste ensemble. »

Pour l'adulte Cette histoire vous invite à ne pas cacher votre tristesse : nommez-la simplement et rassurez l'enfant, qui n'en est ni la cause ni le remède. Si votre peine vous dépasse, cherchez du soutien pour vous aussi.

La mésange et le nouvel œuf



L'histoire

Pépite est une jeune mésange. Dans le nid, il y a papa, maman, et Pépite. C'est tout. C'est parfait.

Mais un matin, il y a un œuf. Puis, crac ! Un oisillon tout nu qui piaille très fort.

Maintenant, papa et maman courent partout pour le bébé. Pépite attend. Pépite a une boule dans la gorge. « Et moi ? Vous m'aimez encore ? »

Maman ouvre grand son aile. « Viens. Regarde : sous mon aile, ta place est toujours là. Elle a ta forme. Personne ne peut la prendre. »

Pépite se glisse dessous. C'est vrai. La place est là, bien chaude.

Questions

1. Qu'est-ce qui a changé depuis l'arrivée du bébé ?

2. Quel moment aimes-tu passer rien qu'avec l'un de tes parents ?

Je dessine

Dessine ton nid avec toute ta famille. Où es-tu ? Dessine ta place bien à toi.

Je bouge

Demande à un adulte d'ouvrir ses bras comme des ailes, et va te blottir dessous. Restez ainsi le temps de trois respirations.

Phrase magique

« Ma place est toujours là. »

Pour l'adulte Cette histoire rassure l'enfant à l'arrivée d'un bébé : sa place n'est pas prise. Offrez chaque jour un petit moment rien qu'à deux, et accueillez sans gronder les envies de « refaire le bébé ».

La source qui ne tarissait jamais



L'histoire

Rainette vit près d'une source. Chaque jour, Rainette vient y boire. L'eau est fraîche et douce. C'est sa source.

Mais ce matin, son petit frère boit aussi. Puis sa grande sœur. « Arrêtez ! crie Rainette. Vous allez tout boire ! Il n'en restera plus pour moi ! »

La source rit doucement. « Regarde-moi bien, Rainette. Plus on boit, plus je coule. Mon eau ne se coupe pas en parts comme un gâteau. Il y en a toujours une source entière pour chacun. »

Rainette boit. Son frère boit. Sa sœur boit. Et la source coule, coule, sans jamais s'arrêter.

Questions

1. As-tu parfois peur qu'il n'y ait pas assez d'amour pour toi ?

2. Comment sais-tu qu'on t'aime ?

Je dessine

Dessine une source d'où partent plusieurs ruisseaux, un pour chaque enfant de ta famille. Colorie le tien.

Je bouge

Mets tes mains en coupe, comme pour boire. Imagine qu'elles se remplissent d'une eau tiède et douce : l'amour de ceux qui t'aiment.

Phrase magique

« Il y a de l'amour pour chacun, tout entier. »

Pour l'adulte Cette histoire explique que l'amour d'un parent ne se divise pas entre les enfants. Dites-le avec vos mots : « Je vous aime chacun tout entier. »

Les deux otaries et le ballon



L'histoire

Bulle et Vague sont deux jeunes otaries. Sur la plage, il y a un seul ballon rouge.

« C'est à moi ! » « Non, à moi ! » Bulle tire. Vague tire. Le ballon roule dans l'eau et s'éloigne. Maintenant, personne ne l'a.

Bulle boude. Vague boude. Jouer sans ballon, c'est nul. Jouer sans l'autre, aussi.

Le vieux goéland propose : « Et si le ballon était à vous deux ? Il existe mille jeux pour deux. »

Bulle nage chercher le ballon et le lance. Vague le rattrape sur son nez et le renvoie. Pif ! Paf ! C'est bien plus drôle qu'en solo.

Questions

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

2. À quoi aimes-tu jouer à deux ?

Je dessine

Dessine deux choses : un objet que tu veux bien partager, et un trésor qui est rien qu'à toi.

Je bouge

Avec quelqu'un, faites-vous dix passes avec une balle ou une boule de papier, sans la laisser tomber.

Phrase magique

« Partager, c'est jouer à deux. »

Pour l'adulte Cette histoire montre le plaisir de jouer ensemble ; prévoyez aussi quelques objets personnels que l'enfant n'a pas à prêter, et un minuteur pour les tours.

Le lézard qui se comparait



L'histoire

Zip est un petit lézard vert. Son grand frère court plus vite. Sa petite sœur grimpe plus haut. Et tout le monde le dit.

« Regarde comme ton frère est rapide ! » « Regarde comme ta sœur est agile ! »

Zip se regarde dans une flaque. « Et moi, alors ? »

Le vieux crapaud passe par là. « Dis-moi, qui trouve toujours la pierre la plus chaude au soleil ? »

« Moi », dit Zip.

« Et qui sait rester sans bouger jusqu'à ce que les papillons viennent se poser ? »

« Moi aussi. »

Zip s'installe sur sa pierre chaude. Un papillon se pose. Ni le frère ni la sœur ne savent faire ça.

Questions

1. À qui te compare-t-on parfois ?

2. Qu'est-ce que tu sais faire à ta façon ?

Je dessine

Dessine-toi en train de faire une chose que tu aimes et que tu fais bien, à ta façon.

Je bouge

Fais le lézard au soleil : allonge-toi, ne bouge plus du tout et sens la chaleur. Reste immobile le plus longtemps possible.

Phrase magique

« Je ne suis pas comme les autres, je suis moi. »

Pour l'adulte Cette histoire invite à ne pas comparer les enfants entre eux : nommez plutôt, pour chacun, ce qui lui est propre.