Le koala qui se croyait responsable



L'histoire

Koa est un petit koala. Depuis que papa et maman ne vivent plus dans le même arbre, Koa a une pensée qui gratte.

« C'est parce que j'ai fait trop de bêtises. Parce que j'ai crié. Parce que je n'ai pas rangé mes feuilles. »

Alors Koa essaie de tout faire parfaitement. Koa ne crie plus, range tout, ne demande rien. Mais rien ne change.

Maman remarque ce petit koala trop sage. « Dis-moi ce qui se passe dans ta tête. »

Koa dit tout. Maman serre Koa très fort. « Écoute bien. C'est une histoire de grands. Tu n'as rien fait de mal. Rien de ce que tu fais ne peut nous séparer ni nous recoller. »

Questions

1. As-tu parfois l'impression que c'est à cause de toi ?

2. Qu'aimerais-tu demander à tes parents ?

Je dessine

Dessine un petit koala. Autour, dessine tout ce qu'un enfant a le droit de faire : jouer, rire, se tromper, demander…

Je bouge

Secoue tes mains, tes bras, tes épaules, comme pour faire tomber un poids. Puis dis : « Ce n'est pas ma faute. »

Phrase magique

« C'est une histoire de grands. Ce n'est pas ma faute. »

Pour l'adulte — Cette histoire répond à une croyance très fréquente : l'enfant se pense responsable de la séparation. Dites-le explicitement : « Ce n'est pas à cause de toi, et ce n'est pas à toi de réparer. »

La libellule entre deux rives



L'histoire

Zélie est une jeune libellule. Sur une rive de l'étang, il y a papa. Sur l'autre rive, il y a maman.

Quand Zélie vole vers papa, Zélie pense à maman, restée là-bas. Quand Zélie vole vers maman, Zélie pense à papa. « Si je ris ici, est-ce que ça fait de la peine là-bas ? »

Zélie reste au milieu de l'étang, les ailes fatiguées.

Le vieux nénuphar dit : « Tu n'as pas à choisir une rive. L'étang entier est à toi. Tu peux aimer ici et aimer là-bas. Ton cœur est assez grand pour deux rives. »

Zélie vole vers papa. Puis vers maman. Et rit des deux côtés.

Questions

1. T'arrive-t-il d'avoir peur de faire de la peine à l'un de tes parents ?

2. Qu'aimes-tu faire avec chacun ?

Je dessine

Dessine un très grand cœur. Dedans, dessine toutes les personnes que tu aimes. Regarde : il y a de la place pour tout le monde.

Je bouge

Ouvre grand tes bras comme des ailes. Penche-toi d'un côté, puis de l'autre, puis reviens au milieu, en équilibre.

Phrase magique

« J'ai le droit d'aimer mes deux parents. »

Pour l'adulte Cette histoire libère l'enfant du conflit de loyauté : montrez que l'on peut aimer l'autre parent et passer de bons moments dans l'autre maison sans vous faire de peine.

Le pigeon voyageur fatigué



L'histoire

Pim est un jeune pigeon. Entre le nid de papa et le nid de maman, Pim transporte des messages.

« Dis à ta mère que… » « Répète à ton père que… » Certains messages sont lourds. Certains piquent. Quand Pim les répète, les visages se ferment. Et Pim a mal au ventre.

Un jour, Pim se pose, les ailes en compote. « Je ne veux plus porter les messages. Ils sont trop lourds pour moi. »

Papa pigeon baisse la tête. « Tu as raison. Ce n'est pas ton travail. Les grands doivent se parler entre grands. »

Maintenant, Pim vole d'un nid à l'autre les ailes légères. Avec seulement des bisous à transporter.

Questions

1. Te demande-t-on parfois de répéter des choses d'un parent à l'autre ?

2. Qu'est-ce que tu ressens dans ces moments-là ?

Je dessine

Dessine un pigeon voyageur. Dans son sac, dessine seulement ce que tu veux bien porter : un dessin, un bisou, une bonne nouvelle.

Je bouge

Entraîne-toi à dire, d'une voix calme : « Je préfère que vous vous le disiez entre vous. »

Phrase magique

« Les messages des grands, ce n'est pas à moi de les porter. »

Pour l'adulte Cette histoire rappelle que l'enfant n'a pas à transmettre les messages, les reproches ou les questions entre ses parents : communiquez directement entre adultes.

Le sac à dos de la petite grenouille



L'histoire

Rosée est une petite grenouille. Chaque dimanche, Rosée prépare son sac à dos pour changer de mare.

Dans le sac, il y a le doudou, le pyjama, le cahier. Et aussi des choses qu'on ne voit pas : un peu de tristesse de quitter maman, un peu de joie de retrouver papa. Tout ça mélangé, ça fait un drôle de nœud.

Les jours de sac à dos, Rosée ronchonne souvent. Ce n'est pas un caprice. C'est le nœud.

« Ces jours-là, on prend notre temps, dit papa. D'abord un câlin. Puis un goûter. Puis tu défais ton sac quand tu veux. »

Le nœud se desserre. Rosée peut arriver pour de bon.

Questions

1. Comment te sens-tu les jours où tu changes de maison ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à bien arriver ?

Je dessine

Dessine ton sac à dos. Dedans, dessine ce que tu emportes toujours, et aussi les émotions qui voyagent avec toi.

Je bouge

Fais la grenouille : accroupis-toi, puis saute trois fois en avant. À chaque saut, souffle fort. Te voilà de l'autre côté !

Phrase magique

« Je prends mon temps pour arriver. »

Pour l'adulte Cette histoire parle des jours de passage d'une maison à l'autre, souvent chargés d'émotions mêlées : prévoyez un petit rituel d'arrivée et évitez les questions sur l'autre foyer.

La lune qu'on voit de partout



L'histoire

Lumi est un petit lièvre. Son papa vit maintenant très loin, de l'autre côté de la colline. Lumi ne le voit pas souvent, et il lui manque.

Un soir, papa appelle. « Regarde par ta fenêtre. Tu vois la lune ? »

« Oui. »

« Moi aussi, je la vois. C'est la même. Chaque soir, quand tu la regarderas, pense que je la regarde peut-être aussi. »

Depuis, Lumi dit bonsoir à la lune. Certains soirs, il y a des nuages et on ne la voit pas. Mais Lumi sait qu'elle est là. Comme l'amour de papa.

Questions

1. Qui te manque quand tu es dans une de tes maisons ?

2. Qu'est-ce qui vous relie, même de loin ?

Je dessine

Dessine la lune au-dessus de deux maisons : la tienne et celle de la personne qui te manque.

Je bouge

Le soir, regarde le ciel par la fenêtre et envoie un bonsoir de la main à ceux que tu aimes et qui sont loin.

Phrase magique

« On regarde la même lune. »

Pour l'adulte Cette histoire aide à garder le lien avec un parent éloigné grâce à un repère partagé et à des rendez-vous réguliers ; ne promettez à l'enfant que ce qui pourra être tenu.

Un nouveau venu dans la tanière



L'histoire

Fauve vit dans la tanière avec maman renarde. Depuis quelque temps, il y a un nouveau venu : un grand renard gris que maman aime beaucoup.

Fauve n'a rien demandé. Le renard gris s'assoit à la place de papa. Il rit trop fort. Il ne connaît pas les habitudes de la tanière. « Tu n'es pas mon père ! » pense Fauve très fort.

Le renard gris ne force rien. Un jour, il répare la balle de Fauve. Un autre jour, il montre une cachette à mûres.

« Je ne remplace pas ton papa, dit-il. Ton papa reste ton papa. Moi, je suis quelqu'un en plus. »

Fauve ne répond pas. Mais Fauve goûte une mûre.

Questions

1. Qu'est-ce qui a changé depuis l'arrivée de cette nouvelle personne ?

2. Qu'est-ce qui est difficile ? Qu'est-ce qui est plutôt bien ?

Je dessine

Dessine ta maison avec les personnes qui y vivent. Place chacune à la distance qui te convient pour l'instant.

Je bouge

Montre avec tes bras la distance que tu veux garder pour l'instant : grande, moyenne ou petite. Elle a le droit de changer.

Phrase magique

« Quelqu'un en plus, ça ne remplace personne. »

Pour l'adulte Cette histoire accompagne l'arrivée d'un beau-parent : laissez à l'enfant le temps de créer le lien à son rythme, sans exiger d'affection, et rappelez que personne ne remplace personne.

La grande tribu des manchots



L'histoire

Glaçon est un jeune manchot. Avant, sur la banquise, la famille de Glaçon tenait sur un petit bloc de glace.

Maintenant, il y a la nouvelle amoureuse de papa, et ses deux enfants. Ça fait beaucoup de becs, beaucoup de bruit, et moins de place contre papa.

« Ce ne sont pas mes frères ! » dit Glaçon. Et c'est vrai.

Mais un jour de blizzard, tous les manchots se serrent les uns contre les autres. Et Glaçon remarque quelque chose : plus on est nombreux, plus il fait chaud au milieu.

Glaçon ne sait pas encore comment appeler cette tribu. Mais dans le blizzard, Glaçon sait où aller.

Questions

1. Qui fait partie de ta tribu aujourd'hui ?

2. Qu'est-ce qui est plus difficile, et qu'est-ce qui est plus chouette, à plusieurs ?

Je dessine

Dessine ta tribu sur la banquise. Tu choisis qui est tout près de toi et qui est un peu plus loin.

Je bouge

À plusieurs, faites la ronde des manchots : serrez-vous en cercle, épaule contre épaule, et avancez à tout petits pas.

Phrase magique

« Ma famille s'agrandit, et j'y ai ma place. »

Pour l'adulte Cette histoire parle de la famille recomposée : n'imposez pas les mots « frère » ou « sœur », gardez des moments à deux avec votre enfant et laissez les liens se tisser.

Le petit lynx qui rêvait de tout recoller



L'histoire

Kali est un petit lynx. Papa et maman vivent chacun dans leur forêt. Et Kali a un plan secret : les remettre ensemble.

Kali range sa tanière. Kali fait semblant d'avoir mal au ventre pour qu'ils viennent tous les deux. Kali fait un vœu à chaque étoile filante.

Mais papa et maman ne reviennent pas ensemble. Kali est très triste. Et très en colère.

« Je sais que tu en rêves, dit maman. C'est normal d'en rêver. Mais ça n'arrivera pas. Nous resterons séparés. Et nous resterons tes parents, tous les deux, pour toujours. »

Kali pleure longtemps dans les bras de maman. Ce rêve-là ne se réalisera pas. Mais d'autres rêves attendent.

Questions

1. As-tu parfois rêvé que tes parents se remettent ensemble ?

2. Quels autres rêves as-tu pour toi ?

Je dessine

Dessine un rêve qui peut se réaliser : quelque chose que tu as envie de faire, d'apprendre ou de vivre.

Phrase magique

« Mes parents sont séparés, et ils restent mes parents. »

Pour l'adulte — Cette histoire accueille le rêve de réconciliation, très fréquent : sans donner de faux espoir, dites clairement que la décision est définitive et que l'enfant n'a aucun pouvoir sur elle.

Le poulain et les orages des grands



L'histoire

Trot est un jeune poulain. Parfois, dans le pré, papa et maman se disputent. Les voix montent. Les sabots frappent le sol. On dirait un orage.

Trot se fige. Trot a envie de se mettre entre les deux pour que ça s'arrête. Ou de disparaître dans l'herbe.

La vieille jument emmène Trot sous le grand saule. « Quand les grands font de l'orage, ta place n'est pas au milieu. Ce n'est pas à toi de l'arrêter. Viens ici, à l'abri, jusqu'à ce que ça passe. »

Plus tard, papa et maman viennent sous le saule. « Pardon, Trot. Nos disputes sont nos affaires de grands. Elles ne sont jamais à cause de toi. »

Questions

1. Que fais-tu quand les grands se disputent ?

2. Où est ton abri, l'endroit où tu peux aller ?

Je dessine

Dessine un orage. Puis dessine-toi à l'abri, loin du milieu, avec ce qui te rassure.

Je bouge

Bouche tes oreilles avec tes mains et chantonne ta chanson préférée dans ta tête, en respirant lentement.

Phrase magique

« Les disputes des grands ne sont pas à cause de moi. »

Pour l'adulte Cette histoire rappelle que les disputes des adultes effraient les enfants : tenez-les à l'écart, expliquez ensuite avec des mots simples et, en cas de violences, demandez sans attendre l'aide d'un professionnel ou d'un service d'écoute.

Toutes sortes de nids



L'histoire

Trille est un petit oiseau très curieux. Ce matin, Trille fait le tour de la forêt pour regarder les nids.

Dans le premier, il y a un papa, une maman et trois oisillons. Dans le deuxième, une maman avec son petit. Dans le troisième, deux papas. Dans le quatrième, une grand-mère qui élève ses petits-enfants. Dans le cinquième, un oisillon venu d'un autre nid, accueilli avec joie. Plus loin, un oisillon a deux nids.

Trille n'en revient pas. « Aucun nid n'est pareil ! »

« Et qu'est-ce qu'il y a dans tous ? » demande la chouette.

Trille réfléchit. « Quelqu'un qui prend soin de quelqu'un. »

« Voilà ce qui fait une famille. »

Questions

1. Qui y a-t-il dans ton nid, ou dans tes nids ?

2. Qui prend soin de toi ?

Je dessine

Dessine ton nid, ou tes nids, avec toutes les personnes qui prennent soin de toi.

Je bouge

Fais un nid bien rond avec tes bras, devant toi. Imagine que tu y déposes, une par une, les personnes qui prennent soin de toi.

Phrase magique

« Ma famille est unique, et c'est la mienne. »

Pour l'adulte Cette histoire montre qu'il existe de nombreuses formes de familles, toutes légitimes : ce qui compte pour l'enfant, c'est de recevoir amour et protection.