Le petit singe et la règle du jeu



L'histoire

Ouki est un petit singe plein d'idées. Quand les autres jouent à la liane, Ouki passe devant tout le monde. Quand on joue aux noix, Ouki change les règles quand ça l'arrange.

« C'est pas du jeu ! » crient les autres. Et bientôt, plus personne ne veut jouer avec Ouki.

Ouki boude sur sa branche. « Les règles, c'est nul. »

« Regarde la rivière, dit le vieux gorille. Sans ses rives, l'eau partirait partout et il n'y aurait plus de rivière. Les règles, ce sont les rives du jeu. Grâce à elles, tout le monde peut jouer. »

Le lendemain, Ouki attend son tour à la liane. C'est long ! Mais quand vient son tour, tout le monde applaudit.

Questions

1. Quelle règle trouves-tu difficile à respecter ?

2. À quoi sert-elle, à ton avis ?

Je dessine

Invente un jeu et dessine-le. Puis dessine ses trois règles pour que tout le monde s'amuse.

Je bouge

Jouez à « 1, 2, 3, soleil » : avancez quand l'adulte a le dos tourné, et arrêtez-vous dès qu'il se retourne.

Phrase magique

« Avec des règles, tout le monde peut jouer. »

Pour l'adulte — Cette histoire explique à quoi servent les règles : permettre à chacun de jouer. Entraînez l'attente du tour avec des jeux de société courts, en félicitant chaque effort.

L'éléphanteau qui apprenait à dire non



L'histoire

Tembo est un éléphanteau très gentil. Tembo dit toujours oui. Oui pour prêter son jouet. Oui pour donner son goûter. Oui pour faire une bêtise, parce qu'un ami l'a demandé.

Un jour, un grand dit : « Viens, on va jeter des cailloux sur les oiseaux. Si tu ne viens pas, on n'est plus copains. »

Le ventre de Tembo dit non. Très fort. Mais la bouche n'ose pas.

Tembo pense à ce que dit maman : « Écoute ton ventre. Un vrai ami accepte un non. »

Tembo plante ses quatre pattes dans le sol. « Non. Je ne veux pas. » La voix tremble un peu. Mais le non est dit. Et Tembo s'en va, la trompe haute.

Questions

1. T'est-il arrivé de dire oui alors que tu pensais non ?

2. Que te dit ton ventre quand quelque chose ne te plaît pas ?

Je dessine

Dessine un grand panneau « NON » avec tes couleurs. Autour, dessine les situations où tu as le droit de le sortir.

Je bouge

Plante tes pieds dans le sol comme Tembo, tends la main devant toi et dis « Non, je ne veux pas » : doucement, puis fort.

Phrase magique

« J'ai le droit de dire non, même à un ami. »

Pour l'adulte Cette histoire apprend à l'enfant à écouter son malaise et à refuser, même à un ami : entraînez-vous ensemble à dire non, et félicitez chaque refus courageux.

La chenille qui ne savait pas encore



L'histoire

Fil est une petite chenille. Autour de Fil, tout le monde sait faire des choses. L'abeille vole. La fourmi porte des miettes énormes. L'araignée tisse.

« Moi, je ne sais rien faire, soupire Fil. Je ne sais pas voler. Je ne sais pas tisser. »

Le vieux scarabée lève une antenne. « Il manque un mot à ta phrase. Répète après moi : je ne sais pas voler… encore. »

« Je ne sais pas voler… encore. »

Tiens. Ce petit mot change tout. Il ouvre une porte.

Fil continue de grignoter sa feuille, jour après jour. Fil ne sait pas ce qui va arriver. Mais quelque chose se prépare, tout doucement.

Questions

1. Qu'est-ce que tu ne sais pas encore faire ?

2. Qu'est-ce que tu ne savais pas faire avant, et que tu sais faire maintenant ?

Je dessine

Plie une feuille en deux. D'un côté, dessine ce que tu ne sais pas encore faire. De l'autre, dessine-toi le jour où tu sauras.

Je bouge

Fais la chenille : avance par terre en te pliant et en t'étirant. Puis lève-toi et déploie tes bras comme des ailes.

Phrase magique

« Je ne sais pas encore, mais j'apprends. »

Pour l'adulte Cette histoire transforme « je n'y arrive pas » en « je n'y arrive pas encore » : utilisez ce petit mot au quotidien et rappelez à l'enfant tout ce qui a été appris depuis un an.

Le caillou gris de la rivière



L'histoire

Roc est un petit caillou gris au bord de la rivière. À côté, il y a un caillou blanc tout brillant, un caillou rose, un caillou avec des paillettes.

« Je suis le plus ordinaire de tous, pense Roc. Personne ne me choisira. »

Un jour, une petite loutre cherche le caillou parfait pour ouvrir ses coquillages. Le blanc est trop fragile. Le rose est trop pointu. Celui aux paillettes glisse.

Puis la loutre prend Roc. Ni trop lourd, ni trop léger. Juste bien dans la patte. « C'est toi qu'il me faut ! »

La loutre garde Roc dans sa poche de fourrure. Roc n'a pas changé de couleur. Mais Roc sait maintenant que le gris, c'est précieux aussi.

Questions

1. Te sens-tu parfois ordinaire à côté des autres ?

2. Qu'est-ce que les gens qui t'aiment apprécient chez toi ?

Je dessine

Dessine un caillou et décore-le comme toi : tes couleurs, tes qualités, ce que tu aimes.

Je bouge

Avec un adulte, cherche un caillou qui te plaît. Tiens-le dans ta main, ferme les yeux et sens son poids : c'est ton caillou.

Phrase magique

« Je n'ai pas besoin de briller pour compter. »

Pour l'adulte Cette histoire rappelle que la valeur d'un enfant ne dépend pas de ce qui brille : dites précisément ce que vous appréciez chez votre enfant, au-delà des résultats.

Le girafon au long cou



L'histoire

Zaf est un girafon. Zaf a un cou très, très long. Plus long que celui des autres girafons.

À l'école de la savane, Zaf dépasse toujours. « Hé, le lampadaire ! » rigolent certains. Zaf rentre la tête dans les épaules et rêve d'un cou tout petit.

Un jour, la balle du troupeau reste coincée tout en haut de l'acacia. Personne ne peut l'attraper. Personne… sauf Zaf.

Zaf tend son long cou. Hop ! La balle redescend. Et de là-haut, Zaf voit autre chose : le coucher de soleil sur toute la savane. Une vue que personne d'autre n'a.

Zaf redresse la tête. Ce cou-là, c'est le sien.

Questions

1. Y a-t-il une partie de ton corps que tu aimes moins ?

2. Qu'est-ce que ton corps te permet de faire et que tu aimes ?

Je dessine

Dessine-toi en entier. Puis entoure trois choses que tu aimes chez toi ou que ton corps sait bien faire.

Je bouge

Fais la girafe : mets-toi sur la pointe des pieds, étire tes bras et ton cou vers le ciel, et regarde au loin.

Phrase magique

« Mon corps est à moi, et il est très bien comme ça. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à accepter son corps tel qu'il est : évitez les commentaires sur le physique, le sien comme celui des autres, et réagissez fermement aux moqueries.

L'araignée qui recommençait sa toile



L'histoire

Soie est une jeune araignée. Ce matin, Soie tisse sa première grande toile. Un fil, deux fils… Raté ! Un trou au milieu. Soie recommence. Raté ! Le vent emporte tout.

« Je n'y arriverai jamais. Les autres réussissent du premier coup. »

« Du premier coup ? rit la vieille araignée. Regarde. » Derrière sa belle toile, il y en a dix autres, toutes de travers, toutes trouées. « Voilà mes brouillons. Chaque toile ratée m'a appris quelque chose. »

Soie regarde son trou. « Ici, mon fil était trop lâche. »

Soie recommence. La troisième toile penche un peu. Mais elle tient. Et une goutte de rosée y brille déjà.

Questions

1. Qu'as-tu raté récemment ?

2. Qu'est-ce que cette erreur t'a appris ?

Je dessine

Dessine une toile d'araignée. Si un trait est raté, ne gomme pas : transforme-le en quelque chose de joli.

Je bouge

Tisse une toile dans l'air avec ton doigt : un grand rond, puis des rayons. Trompe-toi exprès une fois, souris et continue !

Phrase magique

« Je me trompe, j'apprends, je recommence. »

Pour l'adulte — Cette histoire montre que l'erreur fait partie de l'apprentissage : montrez vos propres « brouillons » et demandez « qu'est-ce que tu as appris ? » plutôt que « pourquoi tu as raté ? ».

L'autruche qui ne volait pas



L'histoire

Plumeau est une jeune autruche. Tous les oiseaux de la plaine s'envolent le matin. Plumeau bat des ailes, saute, court… et reste au sol.

« Un oiseau qui ne vole pas, ça ne sert à rien », pense Plumeau en cachant sa tête.

Un jour, un oisillon tombe du nid, loin, très loin dans les herbes. Les oiseaux tournent dans le ciel, mais aucun ne peut se poser dans les buissons d'épines.

Plumeau, alors, se met à courir. Vite, très vite, plus vite que le vent. Ses longues pattes passent partout. Plumeau ramène l'oisillon sur son dos.

« Tu ne voles pas, dit la maman oiseau. Mais personne ne court comme toi. »

Questions

1. Qu'est-ce que les autres savent faire et que tu trouves difficile ?

2. Et toi, dans quoi es-tu à l'aise ?

Je dessine

Dessine une médaille pour toi. Dessus, dessine ce que tu sais très bien faire.

Je bouge

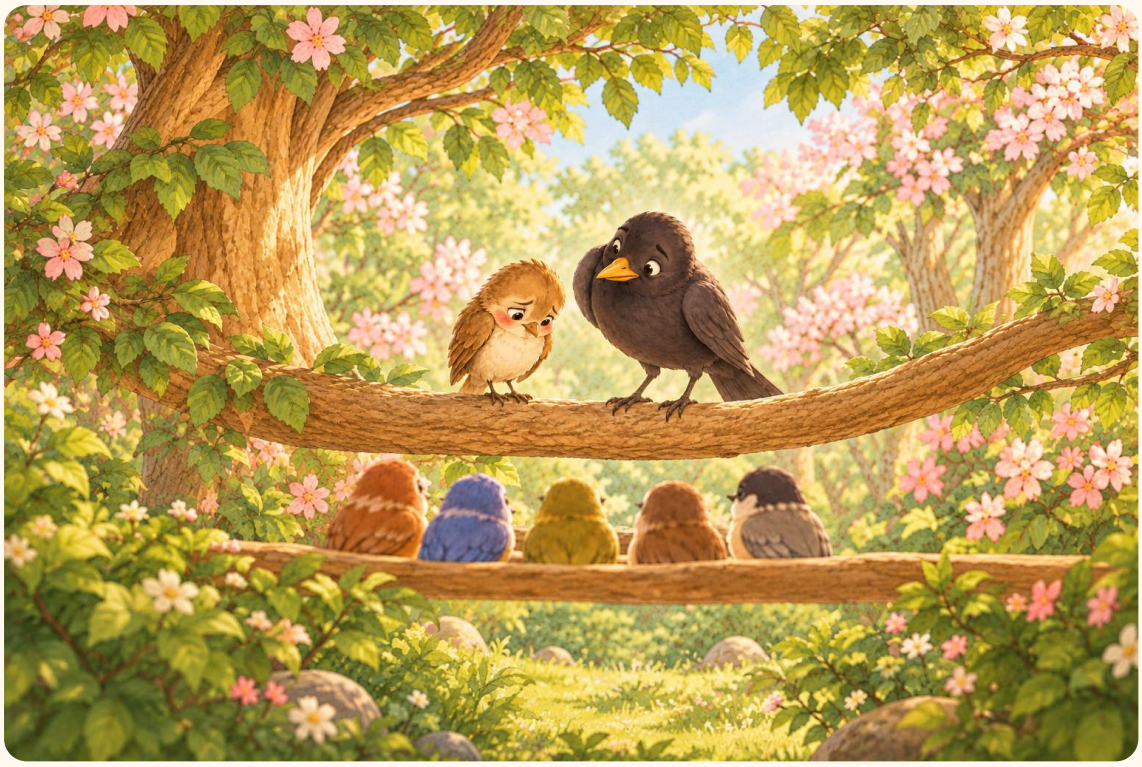
Cours sur place à toute vitesse, comme Plumeau, pendant que l'adulte compte jusqu'à dix. Puis lève les bras : bravo !

Phrase magique

« J'ai mes forces à moi. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à repérer ses propres forces plutôt que de se mesurer à celles des autres : nommez ensemble trois domaines où votre enfant se sent à l'aise.

Le rossignol timide



L'histoire

Sol est un jeune rossignol. Dans le buisson, quand personne n'écoute, Sol chante des merveilles.

Mais en classe, quand le maître demande : « Qui veut chanter ? », la gorge de Sol se serre. Les joues chauffent. La voix reste coincée. « Et si je chantais faux ? Et si on riait ? »

Le maître merle vient tout près. « Pas besoin de chanter fort. Chante juste pour moi. Une seule note. »

Sol ferme les yeux. Une note sort, toute petite. Puis une deuxième.

Quand Sol rouvre les yeux, la classe écoute en silence. Personne ne rit. Le lendemain, Sol chante trois notes. Devant tout le monde.

Questions

1. Dans quelles situations ta voix reste-t-elle coincée ?

2. Devant qui te sens-tu à l'aise pour parler ?

Je dessine

Dessine ta voix quand elle est toute petite, puis quand elle est grande. Quelles couleurs ont-elles ?

Je bouge

Dis ton prénom en chuchotant. Puis un peu plus fort. Puis d'une belle voix claire, comme si tu chantais.

Phrase magique

« Ma voix compte, même quand elle est petite. »

Pour l'adulte Cette histoire respecte la timidité tout en encourageant de petits pas : ne forcez pas l'enfant à parler devant les autres, proposez d'abord un public d'une seule personne.

Le petit sapin pressé de grandir



L'histoire

Pignon est un tout petit sapin. Autour, les grands sapins touchent le ciel. Eux voient la mer, dit-on. Pignon ne voit que des troncs.

« Je veux grandir tout de suite ! » Pignon tire sur ses branches. Pignon se dresse sur la pointe des racines. Rien à faire.

« Tu sais ce que je faisais à ta taille ? demande le plus vieux sapin. Je regardais les champignons, les fourmis, les fraises des bois. D'ici, je ne les vois plus. Chaque taille a son paysage. »

Pignon baisse les yeux. Une famille de hérissons passe juste sous ses branches. Les grands sapins, là-haut, ne la voient même pas.

Et pendant que Pignon regarde, Pignon grandit. D'un tout petit peu.

Questions

1. Qu'est-ce que tu as hâte de pouvoir faire ?

2. Qu'est-ce qui est chouette à ton âge ?

Je dessine

Dessine-toi à trois moments : bébé, aujourd'hui, et dans quelques années.

Je bouge

Accroupis-toi comme une petite graine. Compte lentement jusqu'à dix en te dépliant, jusqu'à devenir un très grand sapin.

Phrase magique

« Je n'ai pas besoin de me presser pour grandir. »

Pour l'adulte Cette histoire parle à l'enfant qui se compare aux plus grands : valorisez ce qui est possible à son âge et montrez des traces de ses progrès (photos, anciens dessins).

La pie et le nid parfait



L'histoire

Perle est une jeune pie. Perle construit son nid. Mais chaque brindille doit être parfaite. Celle-ci est trop courte. Celle-là est tordue. Perle défait tout et recommence. Encore. Et encore.

Le soir arrive. Les autres pies dorment dans des nids un peu de travers. Perle n'a toujours pas de nid. Et Perle a froid.

« Mon nid penche, dit la voisine en bâillant. Mais il est chaud. Viens voir. »

Perle se glisse dans le nid de travers. C'est doux. C'est bon.

Le lendemain, Perle termine son nid. Une brindille dépasse. Perle a très envie de l'enlever… et la laisse. Ce soir, Perle dormira au chaud.

Questions

1. T'arrive-t-il de recommencer encore et encore parce que ce n'est pas parfait ?

2. Que se passerait-il si tu laissais un petit défaut ?

Je dessine

Fais un dessin en deux minutes, sans gomme et sans recommencer. Puis trouve trois choses que tu aimes dedans.

Je bouge

Dessine dans l'air un rond avec une main et un carré avec l'autre, en même temps. C'est raté ? Parfait, c'est fait pour rire !

Phrase magique

« Assez bien, c'est déjà très bien. »

Pour l'adulte Cette histoire s'adresse à l'enfant perfectionniste, qui efface, recommence ou n'ose pas finir : félicitez le travail terminé plutôt que le travail parfait, et montrez que vous aussi faites « assez bien ».