Le petit cygne et le miroir de l'étang



L'histoire

Neige est un jeune cygne. Chaque matin, Neige se penche sur l'étang. Et le miroir de l'eau lui parle avec une drôle de voix.

« Tes plumes sont grises. Tu nages de travers. Tu ne fais rien de bien. »

Neige croit le miroir. Neige baisse la tête.

Un jour, la carpe sort de l'eau. « À qui parles-tu comme ça ? Tu dirais ces mots-là à ton meilleur ami ? »

« Oh non ! Jamais ! »

« Alors pourquoi te les dire à toi ? Essaie de te parler comme à un ami. »

Neige se penche à nouveau. « Tu apprends à nager. Tes plumes sont douces. Tu fais de ton mieux. »

Le reflet sourit. C'est la première fois.

Questions

1. Que te dis-tu dans ta tête quand tu rates quelque chose ?

2. Que dirais-tu à un ami dans la même situation ?

Je dessine

Dessine ton reflet dans l'eau. Autour, écris ou dicte trois mots gentils pour toi.

Je bouge

Regarde-toi dans un miroir, souris et dis à voix haute une phrase gentille pour toi. Puis fais-toi un clin d'œil.

Phrase magique

« Je me parle comme à un ami. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à repérer sa petite voix critique et à se parler avec bienveillance ; faites attention à la façon dont vous parlez de vous-même devant votre enfant.

Le bourdon qui volait quand même



L'histoire

Boubou est un petit bourdon tout rond. Les libellules regardent Boubou en riant. « Avec ce gros corps et ces petites ailes ? Tu ne voleras jamais ! »

Boubou regarde ses ailes. C'est vrai qu'elles sont petites. Boubou regarde son ventre. C'est vrai qu'il est rond.

Mais Boubou a très envie d'aller voir les fleurs, là-bas. Alors Boubou essaie. Les ailes battent, battent, battent. Bzzzz… Les pattes quittent le sol !

Ce n'est pas un vol élégant. Ça zigzague, ça ronfle. Mais Boubou arrive aux fleurs.

Les libellules ne disent plus rien. Boubou a du pollen plein les pattes et un grand sourire.

Questions

1. T'a-t-on déjà dit que tu n'y arriverais pas ?

2. Qu'as-tu réussi alors qu'on n'y croyait pas ?

Je dessine

Dessine quelque chose que tu as envie d'essayer, même si quelqu'un pense que tu n'y arriveras pas.

Je bouge

Fais le bourdon : bats des bras très vite en faisant bzzzz, et traverse la pièce en zigzag jusqu'à ta fleur.

Phrase magique

« C'est en essayant que je sais ce que je peux faire. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant à ne pas se laisser définir par les jugements des autres : évitez les étiquettes (« maladroit », « pas sportif »), même dites en riant.

La coccinelle sur le dos



L'histoire

Pois est une petite coccinelle très fière. Pois veut tout faire sans aide. « Je peux le faire ! »

Un jour de grand vent, Pois tombe d'une feuille et atterrit sur le dos. Les pattes s'agitent dans le vide. Impossible de se retourner.

Une fourmi passe. « Tu veux un coup de main ? » « Non, non, ça va ! » Pois gigote encore. Longtemps. Le soleil commence à chauffer.

Alors, d'une toute petite voix : « S'il te plaît… tu peux m'aider ? »

La fourmi pousse. Hop ! Pois est sur ses pattes.

« Merci. Je croyais que demander, c'était être faible. »

« Demander, dit la fourmi, c'est savoir ce dont on a besoin. »

Questions

1. Pour quoi est-ce difficile pour toi de demander de l'aide ?

2. À qui peux-tu demander un coup de main ?

Je dessine

Dessine-toi en train d'aider quelqu'un. Puis dessine quelqu'un en train de t'aider, toi.

Je bouge

Allonge-toi sur le dos et agite bras et jambes comme Pois. Puis tends la main et dis : « Tu peux m'aider ? » L'adulte te relève !

Phrase magique

« Demander de l'aide, c'est une force. »

Pour l'adulte Cette histoire montre que demander de l'aide est une compétence, pas une faiblesse : accueillez chaque demande sans soupirer, et demandez vous-même de l'aide devant l'enfant.

Le pic-vert et sa boîte à réussites



L'histoire

Tap est un jeune pic-vert. Ce soir, Tap a le moral dans les pattes. Le trou de la journée est raté. « Je ne réussis jamais rien. »

« Jamais rien ? dit maman. Va chercher ta boîte. »

Dans le creux de l'arbre, il y a une petite boîte en écorce. Dedans : une plume du premier vol. Un copeau du premier trou. Une graine du jour où Tap a partagé son repas. Un caillou de la fois où Tap a osé dire bonjour au hibou.

Tap regarde ses trésors un par un. « J'avais oublié tout ça. »

« Les jours difficiles effacent le souvenir des réussites, dit maman. C'est pour ça qu'on les garde dans une boîte. »

Questions

1. Quelle est la réussite dont tu te souviens avec le plus de plaisir ?

2. Qu'aimerais-tu mettre dans ta boîte à réussites ?

Je dessine

Dessine trois réussites, petites ou grandes. Garde tes dessins : ce sont les premiers trésors de ta boîte.

Je bouge

Lève les bras en signe de victoire et dis : « J'ai réussi à… » Trouve trois fins différentes à cette phrase.

Phrase magique

« Je garde mes réussites en mémoire. »

Pour l'adulte Cette histoire propose de garder une trace des réussites, petites et grandes (boîte, cahier, bocal) : relisez-les ensemble les jours de découragement.

Le premier jour du petit hippocampe



L'histoire

Pipo est un petit hippocampe. Demain, c'est le premier jour à l'école du récif. Ce soir, Pipo a des bulles dans le ventre.

« Et si je ne trouvais pas ma classe ? Et si personne ne me parlait ? »

Papa hippocampe prépare le cartable d'algues avec Pipo. « Viens, on fait le chemin ensemble, juste pour voir. » Voici le corail rouge. Voici le rocher troué. Voici la porte de l'école.

Le lendemain, Pipo reconnaît le corail rouge. Puis le rocher troué. Les bulles dans le ventre sont toujours là, mais plus petites.

À la porte, la maîtresse pieuvre fait signe. Pipo enroule sa queue, respire, et entre.

Questions

1. Qu'est-ce qui te donne des bulles dans le ventre avant un premier jour ?

2. Qu'aimerais-tu savoir à l'avance ?

Je dessine

Dessine le chemin jusqu'à ton école, avec trois choses que tu vois en route.

Je bouge

Pose tes mains sur ton ventre et souffle lentement, comme pour faire de toutes petites bulles. Cinq bulles !

Phrase magique

« Je ne connais pas encore, je vais découvrir. »

Pour l'adulte — Cette histoire prépare une rentrée ou un premier jour : visitez les lieux à l'avance, décrivez le déroulement de la journée et prévoyez un au revoir court et confiant.

Le bernard-l'ermite change de coquille



L'histoire

Bernie est un bernard-l'ermite. Sa coquille est petite, ronde, et Bernie la connaît par cœur. Mais elle est devenue trop serrée. Il faut déménager.

La nouvelle coquille est plus grande. Elle sent bizarre. Elle fait un drôle de bruit quand le vent passe dedans. Bernie n'aime pas ça du tout. « Je veux mon ancienne coquille ! »

Maman aide Bernie à installer ses trésors : le petit coquillage rose, le bout de verre poli, l'algue-doudou. Chaque trésor trouve sa place.

Le premier soir, Bernie dort mal. Le deuxième, un peu mieux. Au bout d'une semaine, Bernie connaît tous les bruits.

La nouvelle coquille est devenue la maison.

Questions

1. Qu'est-ce qui te manque de ton ancienne maison ?

2. Qu'aimerais-tu installer en premier dans la nouvelle ?

Je dessine

Dessine ta nouvelle chambre, ou celle dont tu rêves, avec tes trésors bien rangés à leur place.

Je bouge

Fais le tour de la pièce en touchant cinq objets que tu aimes. Dis bonjour à chacun : ils sont chez eux, et toi aussi.

Phrase magique

« Un nouvel endroit devient ma maison, petit à petit. »

Pour l'adulte Cette histoire accompagne un déménagement : laissez l'enfant dire ce qui lui manque, installez d'abord ses objets familiers et gardez les rituels habituels les premières semaines.

Le kangourou chez le docteur



L'histoire

Bondi est un petit kangourou. Aujourd'hui, Bondi va chez le docteur Koala pour un vaccin. Dans la salle d'attente, Bondi se cache dans la poche de maman.

« Est-ce que ça va faire mal ? »

« Ça pique un petit peu, pas longtemps, dit maman. À peu près comme une épine d'acacia. Et c'est fini avant que tu aies compté jusqu'à trois. »

Le docteur montre tout : le coton, le pansement, la petite seringue. « Tu peux serrer la main de ta maman. On y va ? Un… deux… »

Ouille ! Et déjà, c'est fini.

Bondi a un pansement avec une étoile. « Ça a piqué, dit Bondi. Mais j'ai réussi. »

Questions

1. Qu'est-ce qui t'inquiète quand tu vas chez le docteur ?

2. Qu'est-ce qui te donne du courage ?

Je dessine

Dessine le pansement de tes rêves, celui que tu aimerais avoir après une piqûre.

Je bouge

Serre très fort la main d'un adulte en comptant jusqu'à trois, puis relâche et souffle. C'est ton geste de courage.

Phrase magique

« Ça pique un peu, et c'est vite fini. »

Pour l'adulte — Cette histoire prépare une visite médicale ou un vaccin : dites la vérité (« ça pique un peu, pas longtemps »), expliquez les étapes et laissez l'enfant choisir un détail (le bras, le pansement).

Le crocodile et la visite des dents



L'histoire

Kroki est un jeune crocodile. Kroki a beaucoup de dents. Et aujourd'hui, l'oiseau dentiste doit les regarder toutes.

Kroki garde la gueule bien fermée. « Hmm-hmm. » Ce qui veut dire : non.

L'oiseau dentiste ne force pas. « Je comprends. C'est bizarre d'ouvrir la bouche devant quelqu'un. Regarde d'abord mes outils. Voici le petit miroir. Voici la brosse qui chatouille. Tu lèves la patte si tu veux que j'arrête, et j'arrête. »

Kroki ouvre un tout petit peu. Puis un peu plus. Le miroir fait le tour. Ça chatouille. Kroki lève la patte une fois : l'oiseau s'arrête. Promesse tenue.

À la fin, les dents de Kroki brillent comme des perles.

Questions

1. Qu'est-ce qui est bizarre ou gênant chez le dentiste ?

2. Quel signal pourrais-tu faire pour demander une pause ?

Je dessine

Dessine un grand sourire de crocodile, avec toutes ses dents bien propres et brillantes.

Je bouge

Ouvre la bouche tout doucement, comme Kroki : un peu, un peu plus, en grand ! Puis referme et fais ton plus beau sourire.

Phrase magique

« Je peux lever la main pour dire stop. »

Pour l'adulte Cette histoire prépare une visite chez le dentiste : convenez à l'avance d'un signal « stop » avec le soignant, pour que l'enfant garde un sentiment de contrôle.

Le raton laveur dort chez un ami



L'histoire

Lavo est un petit raton laveur. Ce soir, pour la première fois, Lavo dort chez son ami le blaireau. Toute la journée, c'était super.

Mais au moment de se coucher, le terrier sent différent. Le lit est trop dur. Et maman est loin. Une grosse boule monte dans la gorge de Lavo.

La maman blaireau s'assoit au bord du lit. « La première nuit ailleurs, c'est souvent comme ça. Tu as apporté quelque chose de chez toi ? »

Lavo sort son doudou du sac. Il sent la maison. Lavo le serre très fort.

« Et demain matin, tes parents viennent te chercher après le petit-déjeuner. »

Lavo ferme les yeux. Le doudou contre le nez, le sommeil finit par venir.

Questions

1. Qu'est-ce qui est difficile quand tu dors ailleurs que chez toi ?

2. Quel objet emporterais-tu ?

Je dessine

Dessine ton sac pour une nuit chez un ami. Qu'est-ce que tu mets dedans pour te sentir bien ?

Je bouge

Serre ton doudou ou un coussin contre toi, ferme les yeux et respire son odeur trois fois, lentement.

Phrase magique

« J'emporte un petit bout de chez moi. »

Pour l'adulte Cette histoire prépare une première nuit ailleurs : emportez un objet familier, dites précisément quand vous reviendrez, et acceptez sans reproche que ce soit encore trop tôt.

Le petit saumon et la grande rivière



L'histoire

Sacha est un jeune saumon. Depuis toujours, Sacha vit dans un petit ruisseau où tout le monde se connaît. Mais Sacha a grandi. Il est temps de rejoindre la grande rivière.

La grande rivière est large, rapide, pleine de poissons inconnus. « Ici, tout le monde est plus grand que moi. Je ne sais pas où aller. »

Un saumon de deuxième année ralentit. « Moi aussi, je ne savais pas où aller l'an dernier. Suis-moi, je te montre : ici le coin calme, là le courant qui porte. »

Les premiers jours, Sacha suit. Puis Sacha reconnaît les rochers. Puis Sacha nage sans réfléchir.

Un matin, un tout petit saumon arrive, l'air perdu. Sacha ralentit. « Suis-moi, je te montre. »

Questions

1. Qu'est-ce qui t'inquiète dans ta nouvelle école ?

2. Qui pourrait te montrer le chemin au début ?

Je dessine

Dessine la grande rivière. Dessine-toi dedans, avec quelqu'un qui nage à côté de toi pour te guider.

Je bouge

Fais le saumon : avance en ondulant, les mains jointes devant toi. D'abord lentement, puis de plus en plus à l'aise.

Phrase magique

« Au début je suis les autres, bientôt je connaîtrai le chemin. »

Pour l'adulte — Cette histoire accompagne un changement d'école ou l'entrée au collège : visitez les lieux, repérez un adulte référent et rappelez les « premières fois » déjà réussies.