Le lama et le légume inconnu



L'histoire

Pacha est un petit lama. Pacha mange toujours la même chose : de l'herbe jaune, et rien d'autre.

Ce soir, dans la mangeoire, il y a une chose verte et frisée. Pacha recule. « Beurk. Je n'aime pas. »

« Tu n'as pas goûté, dit grand-père lama. Rien ne t'oblige à l'aimer. Tu peux juste faire connaissance. D'abord avec les yeux. Puis avec le nez. Puis avec le bout de la langue. »

Pacha regarde. Pacha renifle : ça sent le jardin après la pluie. Pacha pose le bout de la langue. Hmm. Bizarre. Pas horrible.

Pacha en croque un tout petit morceau. Ce n'est pas son préféré. Mais Pacha a goûté. Demain, peut-être, un deuxième morceau.

Questions

1. Quel aliment n'as-tu pas encore osé goûter ?

2. Quel aliment as-tu appris à aimer ?

Je dessine

Invente un légume rigolo : donne-lui une forme, une couleur, des yeux et un prénom.

Je bouge

Jeu des sens : ferme les yeux, sens un aliment que l'adulte te présente et devine ce que c'est.

Phrase magique

« Je goûte d'abord, je décide après. »

Pour l'adulte Cette histoire dédramatise les nouveaux aliments : proposez sans forcer, plusieurs fois, en laissant l'enfant regarder, sentir et goûter une toute petite quantité.

Le lémurien à son premier cours



L'histoire

Maki est un jeune lémurien. Aujourd'hui, c'est le premier cours de saut dans les arbres. Les autres ont l'air de se connaître. Ils ont l'air de déjà savoir.

Maki reste au pied du baobab, la queue enroulée. « Je vais être ridicule. »

La monitrice s'approche. « Au premier cours, personne ne sait. C'est fait pour ça. Aujourd'hui, on apprend juste à tomber dans les feuilles. »

Tomber ? Ça, Maki sait faire ! Plouf dans le tas de feuilles. Un autre lémurien tombe juste à côté et éclate de rire. Maki aussi.

À la fin du cours, Maki n'a pas sauté très haut. Mais Maki connaît un prénom, et veut revenir.

Questions

1. Quelle activité aimerais-tu essayer ?

2. Qu'est-ce qui te fait hésiter ?

Je dessine

Dessine-toi dans une activité que tu aimerais essayer. Qui est à côté de toi ?

Je bouge

Entraîne-toi à tomber comme Maki : accroupis-toi, roule doucement sur le côté sur un tapis ou un lit, et relève-toi en riant.

Phrase magique

« Au premier cours, personne ne sait. »

Pour l'adulte Cette histoire accompagne le début d'une activité (sport, musique, centre de loisirs) : rappelez que débuter, c'est ne pas savoir, et engagez-vous sur quelques séances avant de décider de continuer ou non.

La cigale sur la scène



L'histoire

Lyra est une petite cigale. Ce soir, c'est le spectacle de l'été. Lyra doit chanter en solo devant la prairie entière.

Derrière le rideau de feuilles, les pattes de Lyra tremblent. La bouche est sèche. « J'ai tout oublié ! »

« C'est le trac, chuchote le grillon. Il vient toujours avant, et il part quand on commence. Cherche un visage ami dans le public, et chante pour lui. »

Lyra entre sur scène. Que de monde ! Puis, au troisième rang, Lyra voit grand-mère, qui sourit.

Lyra chante pour grand-mère. La première note tremble. La deuxième, moins. À la troisième, le trac s'est envolé.

La prairie applaudit. Lyra salue, le cœur léger.

Questions

1. As-tu déjà eu le trac ? Que se passait-il dans ton corps ?

2. Qui aimerais-tu voir dans le public ?

Je dessine

Dessine une scène avec toi dessus. Dans le public, dessine le visage ami que tu chercherais.

Je bouge

Entraîne-toi à entrer en scène : fais trois pas, regarde un point devant toi, souris et salue.

Phrase magique

« Mon trac s'en va quand je commence. »

Pour l'adulte Cette histoire explique le trac avant un spectacle ou un exposé : dites à l'enfant que c'est normal, répétez ensemble et installez-vous là où votre regard pourra être trouvé.

Le petit cerf et ses premiers bois



L'histoire

Ramu est un jeune cerf. Ce printemps, deux petites bosses ont poussé sur sa tête. Ça gratte. Ça fait une drôle d'ombre. Ramu ne se reconnaît plus dans la mare.

« Qu'est-ce qui m'arrive ? Les autres vont se moquer. »

Ramu cache ses bosses sous des feuilles. Mais elles poussent quand même.

Le grand cerf s'approche. « Ce sont tes premiers bois. Ton corps grandit. Chez chacun, ça change à son moment : certains plus tôt, d'autres plus tard. Ton corps sait ce qu'il fait. Et tu peux me poser toutes les questions que tu veux. »

Ramu enlève les feuilles. Dans la mare, les petits bois ont déjà l'air un peu moins bizarres.

Questions

1. Qu'est-ce qui a changé dans ton corps depuis l'an dernier ?

2. Quelles questions aimerais-tu poser ?

Je dessine

Dessine-toi l'année dernière et aujourd'hui. Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui est resté pareil ?

Je bouge

Mets-toi debout, les pieds bien posés, étire-toi vers le haut et dis : « Mon corps grandit, et c'est normal. »

Phrase magique

« Mon corps change, et c'est normal. »

Pour l'adulte — Cette histoire parle du corps qui change (dents qui tombent, croissance, premiers signes de puberté vers 9-11 ans) : expliquez à l'avance ce qui va arriver, avec des mots simples et sans gêne.

L'oie sauvage et le grand voyage



L'histoire

Nil est une jeune oie sauvage. Cet automne, pour la première fois, Nil part en grand voyage avec le groupe des jeunes. Sans papa. Sans maman. Pendant cinq jours.

Nil hésite : une aile a très envie de partir, l'autre voudrait rester au nid.

« Les deux ailes ont raison, dit maman. On peut avoir envie et avoir peur en même temps. »

Dans son sac, Nil glisse une plume de maman et un caillou du nid. Et sur une feuille, papa dessine les cinq jours : cinq petits ronds à colorier, un par soir.

Le troisième soir, le nid manque un peu. Nil colorie son rond. Plus que deux.

Au retour, Nil a mille choses à raconter.

Questions

1. Qu'est-ce qui te donne envie de partir ? Qu'est-ce qui t'inquiète ?

2. Qu'emporterais-tu pour penser à la maison ?

Je dessine

Dessine cinq ronds, un pour chaque jour. Dans chacun, dessine quelque chose que tu aimerais vivre pendant ton voyage.

Je bouge

Ouvre tes bras comme des ailes. Penche-toi à gauche : l'aile qui a envie. À droite : l'aile qui hésite. Puis vole avec les deux !

Phrase magique

« Je peux avoir envie et avoir peur en même temps. »

Pour l'adulte Cette histoire prépare un séjour sans les parents (classe de découverte, colonie) : accueillez les sentiments mêlés, donnez un repère pour compter les jours et un objet de la maison.

Le marcassin et la nouvelle gardienne



L'histoire

Grou est un petit marcassin. D'habitude, c'est la vieille Babette qui garde Grou quand maman travaille. Babette connaît tout : la berceuse, le goûter préféré, la façon de gratter derrière l'oreille.

Mais Babette est partie vivre dans une autre forêt. Aujourd'hui, il y a une nouvelle gardienne. Une biche. Elle ne sent pas pareil. Elle ne sait rien.

Grou ne dit pas bonjour. Grou tourne le dos.

La biche ne se fâche pas. « Je ne te connais pas encore. Tu veux bien m'apprendre ? C'est quoi, ton goûter préféré ? »

Grou hésite. « … Les glands grillés. »

« Tu me montres comment on les prépare ? »

Grou montre. Ce n'est pas Babette. Mais c'est peut-être quelqu'un de bien.

Questions

1. Qui s'occupait de toi avant et te manque un peu ?

2. Qu'aimerais-tu apprendre à la nouvelle personne sur toi ?

Je dessine

Dessine trois choses qu'une nouvelle personne devrait savoir sur toi : ce que tu aimes, ce que tu n'aimes pas, ce qui te rassure.

Je bouge

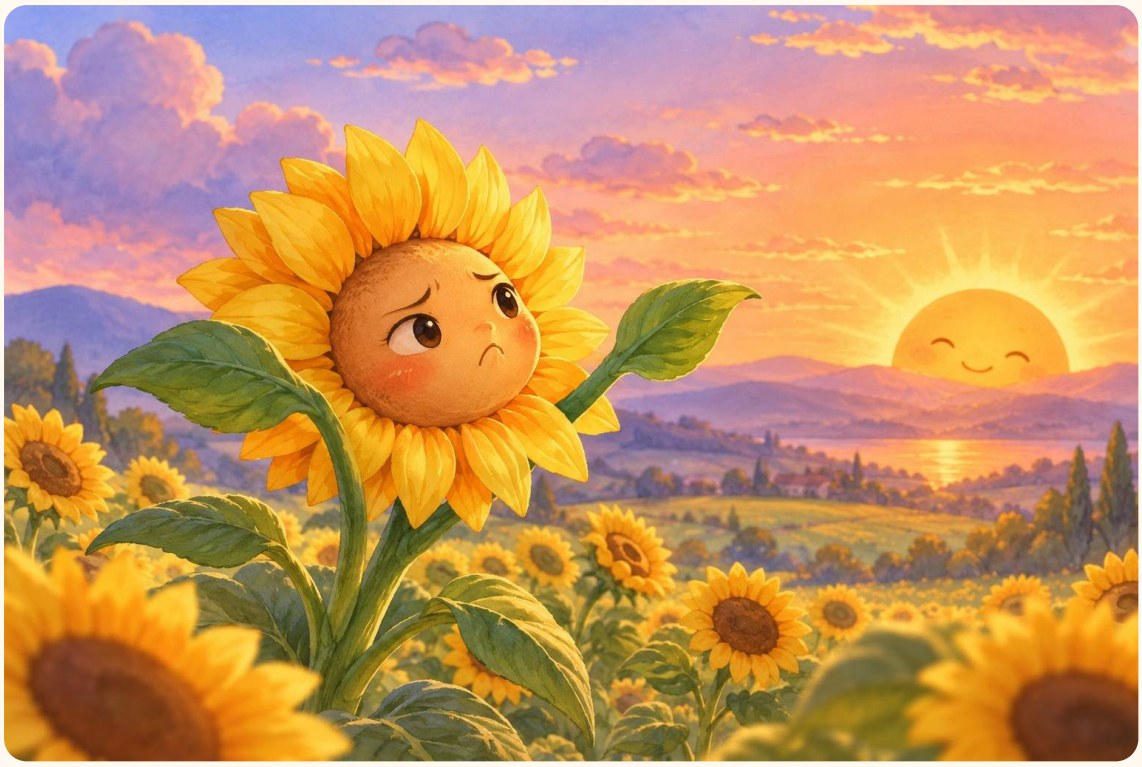
Entraîne-toi à te présenter : avance d'un pas, regarde l'adulte et dis « Bonjour, je m'appelle… et j'aime… ».

Phrase magique

« Je peux lui apprendre qui je suis. »

Pour l'adulte Cette histoire accompagne l'arrivée d'un nouvel adulte (nounou, enseignant, remplaçant) : laissez l'enfant regretter l'ancien, transmettez ses habitudes au nouveau et prévoyez un temps de présentation.

Le soleil qui allait se coucher



L'histoire

Tourni est un jeune tournesol. Toute la journée, Tourni suit le soleil. Mais le soir, le soleil descend. « Reste ! crie Tourni. Pourquoi tu t'en vas ? »

Le soleil sourit, tout orange. « Je vais me reposer. Si je brillais tout le temps, je m'userais, et toi aussi. La nuit, pendant que tu dors, il se passe des choses magnifiques : ta tige grandit, tes racines boivent, tes souvenirs de la journée se rangent. »

« Même si je ne fais rien ? »

« Dormir, ce n'est pas ne rien faire. C'est préparer demain. »

Tourni baisse doucement la tête et ferme ses pétales. Cette nuit-là, Tourni grandit d'un petit centimètre.

Questions

1. À ton avis, que fait ton corps pendant que tu dors ?

2. Comment te sens-tu quand tu as bien dormi ?

Je dessine

Dessine ce qui se passe dans ton corps pendant la nuit : ce qui grandit, ce qui se répare, ce qui se range.

Je bouge

Fais le tournesol : debout, les bras ouverts vers le soleil. Puis baisse lentement la tête, referme tes bras et ferme les yeux.

Phrase magique

« Quand je dors, je prépare demain. »

Pour l'adulte — Cette histoire explique à quoi sert le sommeil : grandir, réparer le corps, ranger les souvenirs. Entre 5 et 11 ans, un enfant a besoin d'environ 9 à 12 heures de sommeil par nuit.

Le petit loir et son rituel



L'histoire

Noé est un petit loir. Chaque soir, c'est la même chanson : Noé ne veut pas aller au lit, et tout le monde finit par crier.

Un jour, maman loir dessine quatre images sur une écorce : le bain de rosée, le pyjama de mousse, l'histoire, le câlin.

« Voici notre chemin du soir. Toujours le même, toujours dans cet ordre. Au bout du chemin, il y a ton lit. »

Le premier soir, Noé suit les images en grognant. Le deuxième, Noé montre la suivante avec la patte. Au bout d'une semaine, le corps de Noé connaît le chemin : au moment de l'histoire, les yeux commencent déjà à se fermer.

Plus besoin de crier. Le chemin fait le travail.

Questions

1. Quelles sont les étapes de ton coucher ?

2. Laquelle préfères-tu ?

Je dessine

Dessine ton chemin du soir en quatre images, dans l'ordre. Tu pourras l'accrocher près de ton lit.

Je bouge

Mime ton chemin du soir sans parler : se laver, mettre le pyjama, écouter l'histoire, faire le câlin. L'adulte devine !

Phrase magique

« Chaque soir, je suis mon chemin jusqu'au lit. »

Pour l'adulte — Cette histoire montre la force d'un rituel du coucher : trois ou quatre étapes calmes, toujours dans le même ordre, sans écran, à heure régulière.

La chauve-souris et le mauvais rêve



L'histoire

Écho est une petite chauve-souris. Cette nuit, Écho se réveille en sursaut, le cœur battant. Un mauvais rêve ! Il y avait une ombre qui courait derrière.

Écho tremble encore. « C'était vrai ? »

Papa chauve-souris ouvre son aile. « Non. Un rêve, c'est une histoire que ta tête fabrique pendant que tu dors. Il ne peut pas sortir de ta tête, et il ne peut pas te faire de mal. Tu veux me le raconter ? »

Écho raconte. À voix haute, l'ombre a l'air moins grande. Papa écoute jusqu'au bout.

« Regarde : ton coin, ta couverture, moi. Tout est là. »

Écho se serre contre papa. Le cœur ralentit. Le rêve est déjà en train de s'effacer.

Questions

1. Te souviens-tu d'un mauvais rêve ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à te calmer après ?

Je dessine

Dessine ton mauvais rêve. Puis plie la feuille en tout petit : le rêve est enfermé dedans, et toi, tu es dehors.

Je bouge

Secoue tes mains, tes bras et tes jambes, comme pour faire tomber le rêve. Puis respire trois fois, lentement.

Phrase magique

« Un rêve reste dans ma tête, il ne peut pas me faire de mal. »

Pour l'adulte Cette histoire aide après un cauchemar : rassurez sans vous moquer, laissez raconter si l'enfant le souhaite et montrez que tout est en place. Des cauchemars très fréquents ou répétitifs méritent d'en parler à un professionnel.

Le grillon et les bruits de la nuit



L'histoire

Cricri est un petit grillon. La nuit, dans sa chambre, il y a des bruits. Crac. Tic-tic. Frrrou. Et là, dans le coin, cette forme sombre…

« Il y a quelque chose ! » Cricri se cache sous sa feuille.

Maman arrive avec une petite lanterne. « Viens, on mène l'enquête. »

Crac ? C'est le bois de l'arbre qui refroidit. Tic-tic ? La goutte de rosée sur la fenêtre. Frrrou ? Le vent dans le rideau. Et la forme sombre ? Le manteau de Cricri sur la chaise.

« Chaque bruit a un nom, dit maman. Quand on le connaît, il ne fait plus peur. »

Le lendemain soir : crac. « Bonsoir, l'arbre », murmure Cricri. Et le sommeil revient.

Questions

1. Quels bruits entends-tu la nuit dans ta chambre ?

2. D'où viennent-ils, à ton avis ?

Je dessine

Dessine ta chambre la nuit. Pour chaque bruit, dessine d'où il vient vraiment.

Je bouge

Ferme les yeux pendant une minute et compte sur tes doigts tous les bruits que tu entends. Combien en as-tu trouvé ?

Phrase magique

« Chaque bruit a un nom. »

Pour l'adulte Cette histoire aide l'enfant inquiet des bruits ou des « monstres » de sa chambre : explorez la pièce ensemble, lumière allumée puis éteinte, et nommez chaque bruit plutôt que de dire « il n'y a rien ».