

INTRODUCTION

Les enfants adorent qu'on leur raconte des histoires! Les contes leur permettent de s'évader dans un monde imaginaire où tout peut arriver, toujours avec la certitude que l'histoire finira bien. Des personnages bons ou méchants serviront quant à eux à illustrer les notions de bien et de mal. Selon le psychanalyste Bruno Bettelheim, les contes traditionnels ont un rôle particulièrement important à jouer dans le développement psychologique des enfants. Ces derniers s'identifient aux personnages et aux situations qu'ils vivent, apprivoisant par le fait même leur zone de confiance et leur zone de crainte ou de peur.

Comme le conte traditionnel, l'allégorie a un effet positif sur le développement de l'enfant, car elle a été construite dans ce but précis: aider. L'allégorie pourrait donc se définir comme la personnification d'une émotion, d'un défi, dans une image concrète (la colère représentée par un nuage gris, par exemple), afin que l'enfant puisse, sans trop s'en rendre compte, mettre des mots sur ce qu'il ou elle ressent, et trouver des solutions à une situation difficile.

INTRODUCTION

Les allégories qui suivent ont été rédigées avec des mots simples, sur des sujets qui touchent la réalité des enfants de tous âges. Elles peuvent être utilisées dès qu'un·e tout·e-petit·e s'intéresse aux histoires. Ainsi, *Pénélope la petite plume* pourra aider un·e enfant qui a la bougeotte à ralentir le rythme; *Nathan le petit nuage* apprendra à un·e enfant à mieux contrôler ses colères; *Rémi le petit ruisseau* lui montrera le chemin de la confiance en soi; etc. Bref, les enfants se reconnaîtront assurément à travers les personnages qui animent ces contes et qui les guident vers des solutions en lien avec la difficulté qu'ils vivent.

Comprendre et utiliser l'allégorie

L'allégorie est une histoire inventée et construite pour aider l'enfant – ou l'adulte – à s'ouvrir à des messages, à des idées, et à se laisser guider vers une recherche de solutions en regard d'un défi ou d'une difficulté que la vie met sur sa route. Les messages que chaque conte renferme sont représentés à travers ces trois éléments:

Personnages non humains: Les allégories sont presque toutes construites autour de personnages non humains (animaux, fleurs, objets, etc.). Cela permet à l'enfant de s'y identifier plus facilement, car son attention est centrée davantage sur les traits de personnalité et les émotions vécues par le personnage que sur son apparence physique.

Repères sensoriels: Dans une allégorie, on tente de décrire de façon concrète les sons, les odeurs, les couleurs et les sensations pour que l'enfant s'imprègne au maximum de l'histoire, qu'il ou elle la ressent et la vive au même rythme que le personnage du conte.

INTRODUCTION

Étapes de construction: L'allégorie se divise habituellement en cinq étapes qui aident graduellement l'enfant à s'identifier à un personnage, à prendre conscience d'une situation familière, à mieux cerner ses émotions et à envisager des solutions. Les pistes de réflexion offertes sont souvent présentées par le biais d'un personnage sage ou magique. C'est une façon d'inviter l'enfant à faire appel à ses ressources et à ses forces intérieures.

Voici les cinq étapes en question:

- 1) **L'état initial ou la mise en situation.** On présente le personnage principal dans son contexte de vie:

- Où habite-t-il ?
- Quelle est sa situation familiale ?
- Quels sont ses goûts, ses champs d'intérêt ?

C'est ce qui aide l'enfant à l'apprivoiser et à se reconnaître en lui.

- 2) **La perturbation.** Le personnage de l'histoire vit une épreuve. C'est souvent à ce moment que l'enfant se reconnaîtra dans ce que vit le personnage: son cœur comprendra peu à peu que d'autres traversent aussi des situations difficiles!
- 3) **Le déséquilibre.** Lorsque la situation devient plus ardue pour le personnage, les émotions vécues prennent toute la place. Le personnage se sent impuissant face au défi qu'il vit, tout comme l'enfant qu'on souhaite aider.
- 4) **Les pistes de solutions.** Le plus souvent amenées par un sage ou un élément magique dans l'histoire, elles permettent à l'enfant de prendre conscience qu'une situation difficile n'est pas sans issue.

Ovide : un œuf dans mon nid ?

Ovide avait toujours été seul avec sa maman et son papa dans son nid. Seul, jusqu'à ce que cet œuf apparaisse à côté de lui. Maman Oiseau lui avait expliqué que, dans cet œuf, se trouvait un minuscule Bébé Oiseau et que, bientôt, il en sortirait pour se montrer le bout du bec.

Maman Oiseau lui expliqua que l'œuf était fragile et qu'il fallait faire bien attention ! Ovide était curieux et avait hâte de voir ce minuscule Bébé Oiseau. Mais il trouvait aussi que l'œuf prenait beaucoup de place dans le nid. Parfois, il le poussait. Et il lui arrivait même de rêver que l'œuf tombait du nid et se fracassait sur le sol ! Oh là là !

SITUATIONS FAMILIALES

Avant que l'œuf arrive dans le nid, Ovide adorait chanter. Et Maman Oiseau adorait l'entendre chanter. Mais depuis que cet œuf était là, elle lui disait souvent de ne pas faire trop de bruit dans le nid parce qu'elle devait couvrir son œuf, c'est-à-dire rester assise toute la journée dessus ! Non, mais quelle galère ! Décidément, ce n'était plus très amusant d'être avec Maman Oiseau...

Papa Oiseau, lui, était bien occupé à ramasser des brindilles afin de construire un nid plus grand. Il passait beaucoup moins de temps qu'avant sur leur branche d'arbre. Et quand il arrivait, il disait à Ovide qu'il était très fatigué, qu'il avait besoin de se reposer et qu'il n'avait pas le goût de jouer. Ovide était triste, car il se sentait parfois seul au monde.

Charlot et sa doudou

Charlot, un petit chaton tout mignon, se promenait partout avec sa doudou. C'était une couverture toute douce, avec des petits oursons de toutes les couleurs imprimés dessus. Charlot l'avait eue de sa maman quand il avait un an et il adorait ce petit bout de tissu douillet. Sa maman aussi, il l'adorait, bien sûr, mais la doudou, il pouvait la traîner partout avec lui, c'était génial ! Et elle lui rappelait la douce odeur de sa maman...

Sa maman lui disait souvent : « Tu es grand maintenant, Charlot, il va falloir penser à ranger ta doudou. Tu n'en as plus besoin. » Charlot refusait. Dès qu'il vivait une peine ou qu'un ami ne voulait pas jouer avec lui, il prenait sa doudou contre son cœur. Quand il était heureux, il avait aussi envie d'avoir sa doudou à ses côtés. Et le soir au dodo, comment aurait-il fait pour s'endormir sans elle ? Impossible !

SITUATIONS FAMILIALES

Alors, Charlot continuait de se promener partout avec sa doudou : dans la maison, dans la ruelle et même pour les courses au marché. Ce n'était pas toujours très pratique. Quand il voulait prendre sa collation, la doudou se retrouvait invariablement dans son bol de lait et devenait toute sale. Il fallait alors la laver et elle perdait la bonne odeur que Charlot aimait tant. Dans la ruelle, quand Lili lui lançait le ballon, il avait toutes les difficultés du monde à l'attraper, avec sa doudou dans les pattes. Et au marché, il l'avait perdue trois fois plutôt qu'une. Ouf ! Quelle histoire pour la retrouver ! Finalement, c'était souvent plus compliqué qu'autre chose de traîner cette doudou, même si Charlot l'adorait.

Léo ne veut pas manger

Juste à côté du terrier où vivait Léo le petit lapin avec sa famille, il y avait un énorme potager où Papa Lapin aidait le cultivateur dans ses récoltes. Tous les soirs après le travail, Papa Lapin rentrait à la maison, les bras chargés de légumes de toutes sortes : de la laitue fraîche, de succulents concombres, des haricots croquants, des brocolis fleuris et de savoureuses carottes, que tous les lapins adorent, c'est bien connu.

Tous les lapins ? Hum... non. Parce que depuis quelques semaines, Léo refusait de manger quoi que ce soit venant du potager, même les délicieuses carottes. En fait, il ne voulait manger que des spaghettis et des biscuits. Pourtant, tous ses frères et sœurs se régalaient des succulents légumes. Mais pas Léo. « Beurk, je n'en veux pas, ce n'est pas bon », répétait-il soir après soir.

SITUATIONS FAMILIALES

Sa maman avait beau lui dire qu'il avait besoin de bien s'alimenter pour grandir, rien n'y faisait, il refusait de manger. «Tu sais, Léo, les spaghettis et les biscuits, c'est très bon, mais il faut que tu manges de tout pour être en santé.» Et comme sa maman ne servait pas des spaghettis et des biscuits tous les jours, Léo mangeait de moins en moins souvent.

Un matin, il se leva avec difficulté. Il se sentait fatigué et sans énergie.

Pendant que ses frères et sœurs sautillaient partout dans les champs, Léo resta assis près du terrier. «Qu'est-ce qui se passe, Léo ? Tu ne joues pas ?» s'informa Mimi la fourmi, qui passait près de lui. «Non, je suis trop fatigué», répondit Léo. Mimi lui demanda s'il avait bien mangé ce matin. «Non, c'était des légumes, et je voulais des biscuits, et hier c'était pareil. C'est toujours pareil, légumes, légumes, légumes!» répliqua le petit lapin.

Ce que Pénélope la petite plume aimait par-dessus tout, c'était le vent ! Le vent qui la poussait, qui lui faisait faire de si jolies découvertes. Le vent qui la faisait glisser comme une caresse sur les douces feuilles des arbres. Le vent qui la soulevait toujours plus haut dans les airs et lui permettait de voir le ciel bleu et le soleil d'encore plus près !

Pénélope aimait tellement la sensation du vent sur son petit dos de plume qu'elle avait de la difficulté à se poser sur l'herbe fraîche pour reprendre son souffle. Après tout, il y avait tant de choses à voir et à faire dans une journée !

Ce jour-là, elle s'amusait encore plus qu'à l'habitude à virevolter dans les airs. À peine se posait-elle sur l'herbe fraîche qu'à nouveau le vent la soulevait et l'emportait encore plus loin. Elle tourbillonna tellement qu'elle ne vit plus où elle s'en allait. Et elle se retrouva, bien malgré elle, sous un buisson de feuilles sombres, où le vent ne la rejoignait plus, où le vent si doux ne pouvait plus la faire bouger.

Pénélope était très malheureuse. Elle essaya tant bien que mal de s'étirer pour que le vent la soulève à nouveau, mais en vain. Malgré ses efforts, la petite plume ne bougea pas d'un poil. Elle s'ennuyait et trouvait qu'il n'y avait rien d'intéressant à faire sous ce buisson. Pénélope baissa la tête et pleura. Elle était si triste !

À ce moment, elle aperçut une toute petite chenille qui rampait devant elle. Une chenille qui avançait lentement, qui prenait son temps, et qui avait l'air si calme et si heureuse. Pénélope soupira. Elle enviait son bonheur. Comment pouvait-elle avoir l'air si bien en bougeant si peu ?

La chenille vit Pénélope, qui avait l'air toute triste, et lui demanda ce qui se passait. Pénélope lui expliqua qu'elle adorait bouger, poussée par le vent, mais qu'ici, elle ne pouvait plus le faire et qu'elle en était fort malheureuse.

Ludovic, le petit loup qui n'était jamais à l'heure

Ludovic était un petit loup toujours de bonne humeur et qui aimait bien jouer. Sa maman adorait passer du temps avec lui, et ils avaient beaucoup de plaisir ensemble. Sauf le matin... parce que Ludovic n'était jamais à l'heure.

«Ludovic, mon petit loup, c'est l'heure de se lever!» chantonnait Maman Loup le matin. Ludovic ouvrait les yeux, mais finalement l'envie de les refermer était trop forte et il se rendormait aussitôt. Sa maman devait venir le tirer du sommeil trois fois plutôt qu'une pour qu'il réussisse à sortir du lit.

«Ludovic, mon petit loup, habille-toi!» claironnait ensuite Maman Loup. Et pendant que sa maman préparait le déjeuner, Ludovic fouinait dans son coffre à jouets au lieu de mettre ses vêtements. Maman Loup devait donc lui répéter trois fois plutôt qu'une que c'était le temps de s'habiller.

DÉFIS RELATIONNELS

«Ludovic, mon petit loup, viens déjeuner!» sifflotait enfin Maman Loup. Mais Ludovic prenait tout son temps pour se rendre à la cuisine, bien concentré sur le livre qu'il avait attrapé en chemin et qui était, soit dit en passant, passionnant! Ludovic devait donc avaler son déjeuner en deux temps, trois mouvements pour réussir à partir à temps pour l'école.

C'était comme cela TOUS les matins! Maman Loup était découragée! Et Ludovic trouvait que les matins avec sa maman étaient de moins en moins agréables. De plus, Ludovic arrivait souvent à l'école avec une petite moustache de lait puisqu'il n'avait eu le temps ni de se laver ni de se brosser les dents. Ses amis le taquinaient, et cela rendait Ludovic bien triste.