

Super Confiance

12 contes de réussite à l'école



8/12 ans

Frédéric Puyravaud
La spirale du Bonheur



Tous droits de reproduction, par quelque procédé que ce soit, d'adaptation ou de traduction, réservés pour tous pays.



SUPER CONFIANCE

12 contes
de réussite à l'école

Frédéric PUYRAVAUD

© 2023- Editions Petites-Oreilles
8, Bd Dupierris
65100 LOURDES

ISBN 979-10-92643-03-9

Dépôt légal : février 2023

AVANT-PROPOS

Les contes de « la spirale du bonheur » sont un véritable trésor pour les enfants et les adultes. Comme une spirale qui s'enroule sur elle-même, ces contes invitent à entrer dans une dynamique de découverte et de transformation de soi. Ils proposent un voyage initiatique vers la réussite et le bonheur, à travers l'imagination et la capacité à transformer son univers intérieur.

Ces contes sont conçus pour aider les enfants d'école primaire à développer leur confiance en eux et leur capacité à réussir. Ils peuvent être utilisés par les parents, les enseignants, les paramédicaux ou les éducateurs pour les accompagner dans la construction de leur estime de soi et de leur bien-être.

La psychologie positive et le développement personnel montrent que la transformation personnelle est un processus qui peut être facilité par l'utilisation de symboles et de métaphores. Les contes de la spirale du bonheur utilisent ces outils pour aider les enfants à comprendre leur propre processus de développement personnel et à identifier les obstacles qui se dressent sur leur chemin vers le bonheur.

Enfin, il est important de souligner que ces contes sont écrits pour être partagés. Ils peuvent être lus à haute voix, discutés en groupe ou utilisés pour des activités de développement personnel. Ils sont un outil précieux pour aider les enfants à découvrir leur propre potentiel et à atteindre le bonheur.



1- SUPER CONFIANCE

Croire en ses capacités

Imagine-toi dans un univers où tout est possible. Tu es en train de marcher dans une ville, entouré de gratte-ciel et de bâtiments imposants. Tu respirez profondément et tu sens l'air frais et pur emplir tes poumons. Tu es en paix, en sécurité, et tout va bien.

Soudain, au coin de la quatrième et cinquième avenue, tu tombes nez à nez avec un super héros qui te regarde avec bienveillance. Il s'appelle «Super Confiance» et il te dit :

«Bonjour, jeune humain. Je vois que tu as des doutes sur tes capacités d'apprentissage. Mais je t'affirme, moi, Super Confiance, que tu es capable d'y arriver. Il suffit juste de croire en toi...»

Abasourdi, tu bois les paroles de Super Confiance et décides de suivre ses conseils. Il t'emmène dans son quartier général, où tu fais la connaissance d'autres super héros qui vont t'aider à croire en toi.

Tu rencontres alors «Super Mémo» qui te révèle comment utiliser ta mémoire pour retenir de manière efficace les informations importantes. Par exemple, pour retenir un texte par cœur, voici l'astuce qu'il te donne :

« Commence par repérer les mots importants. Puis, amuse-toi à créer une petite histoire qui inclut ces mots-clés.

Par exemple, si tu dois apprendre un poème sur la nature, imagine que tu marches sur un sentier de montagne, avec des arbres, un ruisseau, des fleurs, des oiseaux. Place chaque mot important sur une partie différente du chemin. Pour plus de facilité, tu peux associer chaque mot avec un objet : un pont, une vache, et ainsi de suite. Enfin, il ne te reste plus qu'à te promener sur ce chemin, en imagination, pour reconstituer l'essentiel du texte. »

« Et si tu t'entraînais maintenant ? », te propose Super-Mémo avec un grand sourire. « Imagine que tu doives apprendre les capitales européennes sur le bout des doigts. Quelle histoire pourrais-tu inventer pour y arriver ? »

Tu imagines alors un voyage en train qui te fait traverser tous les pays et capitales d'Europe. A chaque frontière, tu visualises un panneau coloré portant le nom du pays et de sa capitale, associé à quelque chose de typique. Par exemple, tu pourrais dessiner sur le panneau de la France : une tour Eiffel, une baguette de pain ou un béret, avec le mot « Paris » écrit en grosses lettres bleu, blanc, rouge.

« Imagine quel pourrait-être le panneau suivant, celui de l'Espagne... Qu'y dessinerais-tu ? », te dit « Super Mémo ».

Tu prends quelques instants pour y réfléchir et te représenter le panneau...

Après ce petit jeu, tu croises « Super Concentrator », ce super héros impressionnant qui te maintient toujours concentré, quelles que soient les distractions. Tu l'écoutes t'expliquer comment parvenir à un état de concentration absolu.

« Ferme les yeux », te dit-il. « Et visualise un rayon laser qui part de ton esprit. Pointe-le vers le sujet de ton choix. A chaque fois que ton esprit s'éparpillera, réactive ce rayon laser, tout en respirant tranquillement. Tu peux également te répéter : « mon esprit reste calme et concentré comme un rayon laser ». De cette manière, ta capacité de concentration augmentera de jour en jour. Essaie maintenant !»

Tu fermes les yeux et tu te concentres pendant dix secondes sur le mot « concentration », en utilisant la technique du rayon laser, jusqu'à voir briller toutes les lettres.

Après ça, tu te lèves et tu rencontres «Super Méninges» qui t'enseigne comment poser des questions pertinentes pour comprendre n'importe quel sujet.

« Ferme les yeux, et glisse-toi dans la peau d'un super-héros robotisé », te recommande « Super méninges ». « Dis-toi que tu as accès à toutes les informations et connaissances pour résoudre le problème. Ecoute dans ta tête les questions que ton super-héros pourrait poser pour mieux comprendre le sujet.»

Tu prends quelques instants pour choisir un problème à comprendre, comme par exemple la dernière leçon abordée avec ton maître ou ta maîtresse, et tu mets cette technique en application. Tu es émerveillé par la rapidité de tes progrès. Tu réalises que, grâce à tes nouveaux amis super héros, tu es capable de comprendre tout ce que tu veux.

Super Confiance te demande maintenant de fermer les yeux et de t'imaginer en train de changer le symbole de ton propre costume de super héros. Il te demande de le transformer en un symbole qui représente ta confiance en toi.

Tu imagines le symbole devenir plus grand, plus brillant, plus fort. Tu le sens se graver dans ton esprit, tu sens la confiance grandir en toi à chaque instant. Tu ouvres les yeux et tu constates que le symbole de ton costume a réellement changé, il est devenu plus grand, plus brillant, plus fort. Il représente maintenant ta confiance en toi et en tes capacités d'apprentissage.

Tu remercies Super Confiance et les autres super héros pour leur aide précieuse. Tu sais que tu peux maintenant apprendre tout ce que tu veux, parce que tu crois en toi. Tu retournes à ta vie quotidienne en utilisant les leçons que tu as apprises de tes amis super héros pour continuer à apprendre et à grandir.

Maintenant, tu vas ouvrir les yeux, en te sentant confiant, calme et serein. Tu vas utiliser cette confiance pour apprendre et réussir dans tout ce

que tu veux faire. Tu te rappelleras de cette histoire merveilleuse et de tes amis super héros, qui t'ont aidé à croire en toi.

Ainsi s'achève mon récit, comme une crème glacée fondue trop vite, par une chaude journée d'été...



2- LE CRAYON D'OR

Améliorer ses capacités d'écriture

Te voici transporté au Tibet, au pied des montagnes sacrées où réside le célèbre Yéti. Tu habites un petit village et tu t'appelles Lingpa. A l'école, tu te sens parfois un peu triste et découragé car tu as du mal à écrire correctement. Un jour, tu décides de visiter le temple de la montagne, un endroit inaccessible où vit un vieux moine qui pourrait t'aider à retrouver confiance en tes capacités d'écriture.

Après une rude ascension, tu entres dans le temple et tu vois le sage, assis sur un grand coussin, entouré de bougies et de symboles étranges. Il est vêtu d'une robe orange et arbore une longue barbe blanche.

« Bonjour, sage », dis-tu. « Je suis venu ici parce que j'ai du mal à écrire correctement. Pouvez-vous m'aider ? »

Le sage sourit et te répond : « Bien sûr, Lingpa. Mais avant cela, je t'invite à te détendre et à te concentrer sur ton objectif. Ferme les yeux et imagine que tu es dans un jardin magnifique, entouré de fleurs et d'oiseaux multicolores. Respire profondément et détends-toi. »

Tu fermes les yeux et tu te laisses emporter par l'image du jardin. Tu te sens tout à coup très calme et détendu.

Le sage continue : « Maintenant, imagine que tu tiens un crayon magique dans ta main. Ce crayon peut transformer tout ce que tu écris en or. Essaie de l'utiliser pour écrire quelques mots sur cette feuille de papier qui se trouve devant toi. »

Tu tends la main et saisis le crayon magique. Il se met à écrire aussitôt quelques mots sur la feuille de papier, et à chaque mot qu'il écrit, tu te sens de plus en plus confiant en tes capacités. Tu sens réellement que les mots sont de plus en plus précis et fluides.

Le sage sourit et te dit : « Très bien, Lingpa. Maintenant, imagine que tu es devant un grand arbre tordu. Cet arbre représente tes peurs et tes doutes. Utilise ton crayon magique pour dessiner un symbole sur l'arbre qui représente ta nouvelle confiance en tes capacités d'écriture. Prends quelques instants pour le choisir : cela pourrait être un cœur, un stylo, une goutte d'encre, le dessin d'un livre. Choisis celui qui t'inspire. »

Après réflexion, tu te places devant l'arbre tordu et tu traces un symbole représentant ta confiance dans tes pouvoirs d'écriture. Aussitôt, tu sens l'arbre se dessécher et se transformer rapidement en poussière, emportant avec lui tes peurs et tes doutes.

Le sage te dit : « Très bien, Lingpa. Tu as acquis la confiance en toi pour écrire correctement. Tu peux maintenant ouvrir les yeux. »

Tu ouvres les yeux et tu vois que le sage te tend la feuille de papier sur laquelle tu as écrit. Tu la prends et tu constates que tes mots sont bel et bien écrits en or. Un sentiment de fierté t'envahit.

« Je vous remercie, sage », dis-tu. "Grâce à vous, j'ai retrouvé confiance dans mes capacités d'écriture."

Le sage te sourit et dit : « C'est toi qui as fait le travail, Lingpa. Tu as utilisé ta propre force intérieure pour surmonter tes peurs et tes doutes. Souviens-toi que tu as maintenant un crayon magique qui te permettra de continuer à écrire correctement, à chaque fois que tu en auras besoin. »

Tu quittes le temple d'un pas léger. Tu as le sourire aux lèvres et la feuille d'or à la main. A partir d'aujourd'hui, tu te sens prêt à affronter tous les défis d'écriture qui se présenteront à toi.

Ouvre les yeux et étire-toi ! Ainsi se termine mon histoire au lointain Tibet, sans que le Yéti ne se soit pourtant montré !



3- PROFESSEUR BAGOU

S'exprimer avec confiance

Bienvenue au cirque ! Tu es le héros de cette histoire, et tu vas voyager dans un monde merveilleux rempli d'aventures et de surprises. Tu vas rencontrer des personnages amusants comme Séréna la sirène qui parle à la perfection sous l'eau, et Max le magicien qui peut changer les mots en paillettes dorées.

Aujourd'hui, voici un nouveau personnage, le Professeur Bagou. Il est un expert en communication et il va t'aider à trouver de la confiance dans ton pouvoir à parler correctement. Pour commencer, je vais t'inviter à fermer les yeux et à te détendre.

Imagine que tu es allongé sur une grande pelouse, les rayons du soleil caressent ta peau et tu entends le doux bruit des oiseaux. Respire profondément et lentement, laisse tes épaules se détendre, et laisse tes pensées s'éloigner.

Maintenant, tu te tiens devant le Professeur Bagou. Il te sourit et te dit: « Bonjour, je suis heureux de te rencontrer. Je sais que tu as des soucis à parler correctement, mais je suis là pour t'aider. Tu vas faire une petite expérience amusante avec moi. »

Il te tend un bâton magique, et il te demande de l'utiliser pour changer un symbole qui représente ta peur de parler. Tu peux imaginer que ce symbole

est un nuage noir, un serpent ou une énorme boule de glace. Il te demande de le changer en quelque chose de plus agréable, comme un arc-en-ciel, un oiseau ou un gâteau délicieux.

Tu te concentres sur le symbole et tu le touches avec le bâton magique. Tu vois comment il se transforme en un magnifique arc-en-ciel coloré, ou un oiseau, ou un merveilleux gâteau.

Le Professeur Bagou te sourit et te dit : « Tu vois, tu as le pouvoir de changer tes peurs en quelque chose de positif. Maintenant, je vais te donner une phrase à répéter : « Je suis capable de parler correctement, ma parole est fluide comme l'eau de la rivière ». Répète-la plusieurs fois, et imagine que chaque fois que tu la dis, l'arc-en-ciel, l'oiseau ou le gâteau s'agrandit et éclaire ta voix. « Je suis capable de parler correctement, ma parole est fluide comme l'eau de la rivière » ».

Tu répètes la phrase plusieurs fois, et tu sens comment l'arc-en-ciel (ou l'oiseau, ou le gâteau) se transforme et devient si immense qu'il envahit tout ton corps.

Tu te sens rempli d'énergie et de confiance. Tu ouvres les yeux et tu te sens prêt à parler correctement, avec fluidité.

Le Professeur Bagou te sourit et te dit : « Bien joué, tu as réussi à vaincre ta peur de parler. Maintenant, je vais te donner une tâche amusante. Tu vas mener une conversation avec Séréna la sirène et Max le magicien, pour leur raconter comment tu te sens. Tu vas leur parler de l'arc-en-ciel, de l'oiseau ou du gâteau que tu as créé et comment il t'a donné confiance en toi. »

Tu te diriges vers Séréna la sirène et Max le magicien, et tu leur parles de ton expérience avec le Professeur Bagou. Tu leur expliques comment tu as créé l'arc-en-ciel et comment il t'a donné confiance en toi. Séréna et Max te félicitent pour ta réussite et te disent qu'ils sont contents pour toi.

Tu te sens tellement heureux et fier de toi-même. Tu sais que tu peux parler correctement et que tu n'as plus peur. Tu remercies le Professeur Bagou pour son aide et tu lui promets de continuer à utiliser l'arc-en-ciel, l'oiseau ou le gâteau chaque fois que tu auras besoin de confiance en toi.

Et c'est ainsi que tu deviens le héros de ton propre cirque, en ayant vaincu ta peur de parler en public et gagné une tonne de confiance en tes capacités.

Et voilà, mon ami ! Cette belle histoire se termine ici, comme un fameux numéro d'acrobate sur un trampoline rebondissant !



4- LA FOURMI OUVRIERE

Travailler en coopération

Le soleil vient de se lever sur la savane africaine. Tu te trouves au pied d'une grande montagne de terre. Autour de toi, les touffes d'herbes sont aussi hautes que des baobabs, car tu es une toute petite fourmi. Tu t'appelles Tara. Tu es une fourmi ouvrière, curieuse et pleine d'énergie. Tu parles de nombreuses langues étrangères, mais tu te sens parfois inutile dans la fourmilière, car tu n'es pas assez forte pour porter de grosses charges, ni assez endurante pour partir explorer les territoires lointains.

Un jour, alors que tu déambules dans la fourmilière, tu entends un grattement sourd. Tu te diriges vers la source du bruit et tu vois qu'un gros scarabée est en train de détruire une galerie. Tu te sens impuissante face à cet ennemi, mais tu te rappelles que la coopération est la clé pour vaincre tous les obstacles.

Alors, sans perdre une seconde, tu cours alerter tes amies les fourmis et tu leur expliques la situation. Vous vous rassemblez et réfléchissez ensemble à un plan pour vaincre ce scarabée ennemi. L'une des fourmis, qui est particulièrement forte, propose de distraire le gros insecte pendant que les autres congénères s'occuperont de le piéger. Comme tu n'es ni forte ni endurante, tu te portes volontaire pour aller chercher de l'aide auprès des fourmilières voisines.

Pendant ce temps, la colonie met en commun ses forces et son intelligence pour vaincre le scarabée. Les ouvrières creusent avec leurs pattes de nouvelles galeries en dessous de lui, afin de créer un effondrement, et d'entraîner l'intrus loin de la salle où est entreposée la nourriture. D'autres ouvrières forment une chaîne afin de transporter rapidement les vivres pour les mettre en sécurité.

De ton côté, voilà que tu cours de fourmilière en fourmilière, aussi vite que tu le peux, pour demander de l'aide. Grâce à ta connaissance des langues étrangères, tu parviens à convaincre toutes leurs reines de venir se porter en renfort.

Bientôt, des fourmis guerrières de toutes les couleurs et de toutes les tailles affluent autour de ta fourmilière. Ejecté et piqué de toutes parts, le scarabée n'a d'autre choix que de battre en retraite.

Finalement, grâce à la coopération et à l'ingéniosité des fourmis, le scarabée a été vaincu. Tu te sens très fière d'avoir joué un rôle majeur dans la victoire, et tu comprends que chacun a sa place dans la fourmilière, chacun y est efficace. Pour atteindre un objectif commun, tous les talents sont importants.

Fort de cette belle leçon, ferme les yeux et imagine-toi maintenant en train de t'unir à tes amis pour travailler en coopération, en utilisant chacun vos talents uniques pour atteindre ensemble votre objectif.

Respire profondément et sens ton corps se détendre à chaque inspiration. Imagine la confiance et la force que tu peux trouver en travaillant en coopération avec les autres. Garde cette sensation de force et de confiance en toi, même lorsque tu ouvriras les yeux.

Mon conte est terminé pour aujourd'hui, car c'est le gros scarabée qui a eu son compte !



5 - Le grimoire magique

Construire une classe de rêve

Il y avait, dans un monde merveilleux, un grimoire magique qui contenait tous les secrets d'une classe de rêve. Ce livre rare et précieux avait été conservé en parfait état grâce à une longue lignée de souris savantes. De nos jours, il était gardé par Séraphine, une petite souris généreuse et maligne, qui l'avait lu des dizaines de fois, et savait tout sur les règles de la classe.

Aujourd'hui ta mission, si tu l'acceptes, est de devenir le héros de cette histoire, en voyageant avec Séraphine à travers le grimoire magique pour découvrir les secrets d'une classe de rêve.

« Pour commencer ton voyage », te dit séraphine de sa petite voix pointue, « je vais te guider dans une courte relaxation. Ferme les yeux et imagine que tu te trouves dans une classe parfaite pour toi. Tout le monde y respecte les règles et chacun y est heureux. Tu pourrais aider à améliorer cette classe en suivant trois conseils simples :

- 1 - Encourager les autres à être respectueux envers leurs camarades et leur enseignant.
- 2 - Travailler en équipe pour résoudre les problèmes de la classe.
- 3 - Etre actif et engagé dans les activités de la classe. »

A présent, que l'aventure commence !

Avec Séraphine à tes côtés, tu entres dans le grimoire magique. Soudain, tu te retrouves propulsé au milieu d'une classe vide. La petite souris, tout en s'époussetant avec sa queue, t'explique que c'est l'état de ta classe avant que tu n'y apportes des changements. Tu regardes autour de toi et remarques que les murs sont gris et ternes, les chaises vieilles et dures, et qu'il n'y a pas de décoration. Il y a vraiment beaucoup à faire pour améliorer cette classe !

Séraphine te propose alors de commencer par modifier les murs. Elle te donne un pinceau féérique et te propose de peindre les murs avec les couleurs de ton choix. Tu fermes les yeux et imagines que les murs sont couverts de teintes vives et gaies comme un arc-en-ciel. Tu les peins mentalement et lorsque tu rouvres les yeux, les murs sont effectivement colorés comme tu l'avais imaginé. Séraphine te félicite pour ta première action magique.

La deuxième transformation que tu décides de créer concerne les chaises. Séraphine te donne alors une baguette magique et te dit d'imaginer qu'elles sont remplacées par des sièges confortables et modernes. Tu fermes les yeux et imagines les chaises en train de se transformer sous tes yeux, et lorsque tu rouvres les yeux, elles sont effectivement remplacées par des sièges confortables avec des coussins moelleux.

Enfin, tu décides d'ajouter des décorations dans la classe. Séraphine sort de sa poche des lunettes spéciales et te dit d'imaginer les décorations de ton choix. Tu chausse les lunettes et tu vois la classe décorée de jolies plantes, de posters colorés et de banderoles joyeuses. Lorsque tu enlèves les lunettes, la classe est effectivement comme tu l'avais imaginé avec les lunettes.

Séraphine te félicite pour toutes les améliorations que tu as apportées à la classe. Tu te rends compte que tu as réussi à créer un endroit agréable pour étudier, grâce à ton imagination et tes actions magiques. Tu remercies Séraphine pour son aide et lui dis que tu es prêt à aider les autres à améliorer leur classe.

Séraphine sourit et te dit que tu es maintenant capable d'utiliser tes pouvoirs de transformation pour accompagner les autres. Elle te donne alors ton propre grimoire magique pour rendre les gens plus heureux à l'école.

Au cours de ces nouvelles aventures avec les autres élèves, vous rencontrez des ennemis, tels que le Serpent de la paresse et le Dragon de l'indiscipline, mais vous les terrassez grâce à votre détermination et votre capacité à imaginer de meilleures solutions. Vous vous entraidez pour surmonter vos peurs et vous devenez plus confiants en vous-mêmes.

Au fil de ces voyages, tu réalises que, grâce à vos efforts, la classe s'est vraiment améliorée. Tu es fier de toi et tu remercies Séraphine pour son aide.

La petite souris maligne te rappelle d'ouvrir le grimoire magique à chaque fois que tu rencontres un problème dans la classe.

« Avec un peu d'imagination et de volonté, tu verras comment le problème peut être transformé », dit-elle.

Et en se frottant malicieusement le museau, elle conclut :

« Ta capacité à imaginer des solutions se trouve toujours à l'intérieur... ne l'oublie jamais ! »

Ainsi se referme le lourd grimoire, avec beaucoup de poussière magique et l'ombre de la queue d'une petite souris !



6 - ALICE

Respecter et se faire respecter

Ferme les yeux et imagine-toi en train de te promener dans un jardin magnifique. Tu vois des fleurs de toutes les couleurs et des papillons qui voltigent autour de toi. Tu entends le bruit des ruisseaux qui coulent et des oiseaux qui chantent. Tu te sens calme et détendue.

Tu es Alice, l'héroïne de l'histoire. Tu te trouves au Pays des Merveilles, un endroit magique où tout est possible. Tu rencontres des personnages amusants comme le Lapin Blanc, le Chat de Cheshire et la Reine de Cœur.

Mais tu remarques que quelque chose ne tourne pas rond dans ce pays. Les gens ne sont ni polis ni courtois les uns envers les autres. Ils se parlent sans dire «s'il vous plaît» ou «merci», et ils s'adressent la parole sur un ton désagréable.

Alors tu décides d'agir pour améliorer la situation. Tu as trois idées:

- Tu pourrais organiser des cours de bonnes manières pour tous les habitants du Pays des Merveilles.
- Tu pourrais planter des pancartes rappelant les règles de politesse dans tout le pays.

- Tu pourrais créer un système de récompenses pour ceux qui montrent de la gentillesse.

Tu commences à mettre en œuvre tes idées, mais tu rencontres des obstacles. La Reine de Cœur refuse que tu organises des cours de bonnes manières, car elle pense que cela prend trop de temps. Et ton ami le Lapin Blanc est trop occupé pour t'aider à installer des pancartes.

Mais tu ne te décourages pas. Tu utilises ton imagination pour trouver des solutions. Tu demandes à Tweedledee et Tweedledum de t'aider à organiser les cours de bonnes manières. Et tu demandes au Chat de Cheshire de t'assister pour poser des pancartes.

Avec l'aide de tes amis, tu réussis à améliorer la situation au Pays des Merveilles. Les gens commencent à être plus polis et attentionnés les uns envers les autres.

Pour rester aimable dans la vie quotidienne, tu peux utiliser la technique de la «formule magique». Cela consiste à dire avec sincérité «s'il vous plaît» et «merci» lorsque tu demandes ou que tu reçois quelque chose. Cela montre que tu respectes les autres et que tu es reconnaissant. Tu peux également utiliser la technique de «l'écoute active». Il s'agit de prêter attention à ce que les autres disent et de chercher l'intérêt de ce qu'ils te disent.

Enfin, tu peux utiliser la technique de «l'empathie», qui consiste à te mettre toi-même à la place des autres pour comprendre leurs sentiments, leurs difficultés et leurs besoins.

En utilisant ces techniques, tu peux devenir un héros qui se sent bien au milieu des autres, tout comme tu l'as été au Pays des Merveilles en améliorant les relations sociales. Et maintenant que tu as compris l'importance de la politesse et de la gentillesse, tu peux ouvrir les yeux, te sentir frais et dispos, prêt à appliquer ces techniques dans ta vie quotidienne.

Notre conte au Pays des Merveilles se termine. Alors n'oubliez pas de dire « merci » à Alice pour cette incroyable aventure et « au revoir » à tous les personnages. Vous ne savez jamais quand vous les reverrez !



7 - L'ARME SECRETE

Améliorer ses tables de multiplication

Bienvenue au pays des samourais ! Tu es un jeune garçon nommé Hiro. Tu es curieux et déterminé mais tu as un petit problème. Tu n'arrives pas à retenir les tables de multiplication. Tu te sens frustré et découragé, car tu sais que c'est important pour réussir à l'école. Quand on connaît bien ses tables, on peut calculer très vite et sans effort !

Un jour, tu pars rencontrer un vieux samouraï nommé Sensei. Arrivé chez lui, tu lui confies ton problème. Compatissant, le maître te propose de t'aider. Il te dit qu'il a un secret pour devenir meilleur en multiplication. Pour cela, tu dois fermer les yeux et te détendre.

« Imagine-toi dans un jardin magnifique, entouré de fleurs colorées et de papillons. » te dit-il d'une voix douce. « Tu entends le bruit de l'eau qui coule dans une fontaine zen. Tu te sens calme et relâché. Maintenant, tu vois une

grande porte en bois devant toi. Cette porte mène à un endroit où tu vas apprendre un grand secret. Vas-y, ouvre la porte ! »

Tu entres et tu découvres un splendide jardin où s'entraînent des samouraïs. Chacun d'entre eux a une arme différente, grâce à laquelle il est devenu maître des tables de multiplication.

« Regarde autour de toi, Hiro, » dit Sensei.

« Chacun de ces samouraïs a utilisé son arme pour apprendre les tables de multiplication.

Par exemple, celui-ci utilise son nunchaku pour lancer les nombres plus vite et multiplier leur puissance.

Celui-là utilise son arc pour viser juste et atteindre les bonnes réponses.

Et cet autre combine plusieurs sabres pour créer une arme plus puissante. Car les nombres sont comme des armes individuelles qui peuvent être combinées pour créer un résultat plus grand.

Quelles armes vas-tu utiliser pour apprendre les tables de multiplication? »

Tu réfléchis un moment ... et décides finalement que tu vas utiliser la flèche pour viser juste et atteindre les réponses correctes ! Tu commences donc à pratiquer avec ton arc en étudiant les tables de multiplication. Tu découvres que c'est amusant et que tu es maintenant capable de retenir les tables plus facilement. Par exemple, quand tu multiplies sept fois sept, tu vises adroitement et tu vois la flèche qui transperce le nombre quarante-neuf !

« Bien joué, Hiro, » s'exclame Sensei. « Tu as trouvé ta propre façon de faire pour retenir les tables de multiplication. Tu vas maintenant retourner dans le monde réel et continuer à utiliser ta flèche pour atteindre tes objectifs en calculs. Tu vas constater que tu deviens de plus en plus confiant dans tes capacités.

Maintenant, je te demande de fermer les yeux à nouveau et d'imaginer un symbole qui représente ta confiance en tes capacités à apprendre les tables de multiplication. Peut-être que c'est un lion qui rugit, ou une flamme

ardente ? Quel que soit le symbole que tu auras choisi, je voudrais que tu le visualises clairement dans ta tête, ou que tu te le racontes. »

Tu fermes les yeux et tu visualises un symbole qui représente ta confiance en toi. Choisis ton symbole et laisse-le scintiller aussi fort qu'une étoile qui brille de mille feux. A présent, tu te sens plus confiant que jamais.

« Maintenant, je veux que tu prennes ce symbole et que tu l'utilises pour illuminer tes tables de multiplication. Imagine que chaque fois que tu vois un nombre, ce symbole brille dessus, te rappelant que tu es capable de garder en mémoire les tables de multiplication. Utilise ce symbole comme un rappel de ta confiance en toi. »

Tu ouvres les yeux et tu sens la force de ce symbole qui brille de plus en plus dans ta tête. Tu prends aussitôt ta feuille de tables de multiplication et tu commences à les réviser. Tu vois le symbole briller sur chaque nombre et tu sens ta confiance en toi grandir.

« Félicitations, Hiro !, » te dit Sensei. « Tu as réussi à retenir les tables de multiplication grâce à ta confiance en toi. N'oublie pas de continuer à utiliser ton symbole de réussite pour te rappeler que tu es capable de tout accomplir. »

Après avoir remercié humblement le maître, tu rentres chez toi, un large sourire sur le visage. Tu as réussi à surmonter l'apprentissage des tables. Te voilà devenu un véritable samouraï des multiplications !

Ainsi s'achève ce récit plein d'espoir, après avoir multiplié par dix ton courage, ta motivation et ta confiance en toi !



8 - L'ATELIER DU MAÎTRE

Développer sa curiosité

Jeune explorateur, ferme les yeux et imagine-toi en train de marcher dans les rues de Florence, en Italie. Tu arrives devant une grande porte en bois, gravée de symboles étranges. Tu tournes la poignée et tu pénètres dans l'atelier de Léonard de Vinci.

Tu es le héros de cette histoire, prêt à explorer l'atelier et à découvrir tous les secrets qu'il renferme. Tu vois des dessins et des maquettes de toutes sortes d'inventions incroyables, des machines volantes aux armures robotiques. Tu es fasciné par tout ce que tu vois, et tu as hâte d'en découvrir encore plus.

Tu rencontres Léonard de Vinci lui-même, un homme grand et barbu, avec un air de génie. Il t'accueille chaleureusement et t'invite à visiter son atelier. Il te dit qu'il y a encore beaucoup à améliorer dans cet atelier, et que c'est à toi de proposer des idées pour le rendre encore plus extraordinaire.

Tu réfléchis à trois points qui pourraient être améliorés :

- Ajouter des miroirs pour permettre à Léonard de voir ses dessins sous différents angles ?
- Installer des roulettes sur les tables pour pouvoir les déplacer facilement ?
- Construire un système d'éclairage pour pouvoir travailler la nuit ?

Tu imagines toutes les choses exceptionnelles qui pourraient être créées grâce à ces transformations, et tu es déterminé à aider Léonard à les mettre en place.

Mais il y a des obstacles à surmonter, comme le coût des matériaux nécessaires pour construire ces améliorations, et la peur de tout changement de la part des gens.

Tu imagines comment vaincre ces obstacles, d'abord en trouvant des moyens de récolter de l'argent pour acheter les matériaux, et ensuite en convainquant les voisins de l'importance de vos idées.

Tu te représentes une scène où tu parles devant une foule de gens, et tu les persuades de soutenir vos projets.

Tu imagines également que tu modifies un objet de l'atelier pour le rendre plus beau ou plus efficace. Fais-le maintenant, dans ta tête.

Tu imagines comment tu pourrais utiliser tes talents artistiques pour créer quelque chose de magnifique qui inspirera Léonard et les autres à continuer ses recherches avec curiosité et créativité.

Léonard te donne alors un conseil secret pour développer ton intérêt envers la nouveauté. Le voici :

« Chaque jour, pose-toi une question sur quelque chose qui t'intéresse, et cherche une réponse. Cela peut être sur un sujet à l'école, comme « comment fonctionne un volcan ? », ou sur un sujet plus personnel, comme « pourquoi les chats ont-ils des moustaches ? ». En cherchant des réponses à ces questions, tu développeras ta curiosité et ta soif de connaissances. »

Tu ouvres les yeux, tu te sens confiant et curieux, prêt à explorer le monde qui t'entoure et à découvrir tous les secrets qu'il renferme. Tu remercies Léonard de Vinci pour cette incroyable expérience, et tu promets de continuer à apprendre et à découvrir de nouvelles choses chaque jour.

Ainsi se termine un fabuleux voyage à travers le temps, où nous rapportons dans nos valises beaucoup de questions et une montagne de curiosité !



9 - LA BOÎTE NOIRE

Chercher des solutions

Futur astronaute, te voici au début de la conquête spatiale ! Tu es un jeune garçon. Tu t'appelles Andrew et tu rêves de voyager dans l'espace. D'ailleurs, tu passes tout ton temps libre à regarder des documentaires sur les étoiles et les planètes, et à construire des fusées en papier dans ta chambre.

Un jour, tu décides de construire une cabine de simulation de vol spatial pour te rendre dans l'espace. Pour y parvenir, tu commences à collecter des matériaux dans ton quartier, comme des boîtes en métal et des bouteilles en plastique. Tu passes aussi des semaines à concevoir et à construire ton simulateur, avec l'aide de ton meilleur ami, un robot nommé Zorbo.

Enfin, le jour du lancement arrive. Avec Zorbo, tu montes à bord de la cabine et tu fermes la porte. La fusée décolle dans un grand vacarme. Tu te retrouves bientôt propulsé dans l'espace. Les étoiles brillent autour de toi et tu peux admirer la Terre, toute petite en dessous de toi.

Mais alors que vous vous dirigez vers la Lune, les réacteurs de la fusée s'éteignent subitement. Tu ne sais pas quoi faire, mais Zorbo te rappelle que tu as toujours été capable de trouver des solutions créatives à tes problèmes. Il te conseille d'observer la panne sous un autre angle, comme tu le faisais avec tes fusées en papier.

Tu te remémores alors une technique que tu as apprise en regardant un documentaire à la télévision : « la technique de la boîte noire ».

Cela consiste à considérer le problème comme se trouvant dans une boîte noire, à l'ouvrir et à l'observer d'un œil neuf pour comprendre ce qui ne va pas et pouvoir y remédier.

Confiant dans ton intelligence, tu te mets à examiner tous les éléments de la fusée et tu essaies de les comparer à des choses que tu connais déjà, jusqu'à ce que la solution t'apparaisse. Au bout d'une heure, tu réussis enfin à remettre la fusée en marche et tu poursuis ton voyage vers la Lune.

Avec Zorbo, vous passez un moment merveilleux sur la Lune, en explorant les cratères et en ramassant des échantillons de roche. Puis vous rentrez sur Terre, où vous êtes accueillis en héros.

Bien sûr, tout cela n'était qu'une simulation !

Mais par la suite, tu utiliseras cette technique chaque fois que tu rencontreras un obstacle. Tu continueras à construire des fusées plus grandes et plus sophistiquées, et tu finiras par devenir un véritable ingénieur spatial. Tu participeras à de nombreuses missions dans l'espace, et tu contribueras à la découverte de nouvelles planètes et à la mise en place de colonies spatiales.

Naturellement, tu n'oublieras jamais ton fidèle ami Zorbo, qui t'accompagne dans toutes tes aventures. Ensemble, vous continuerez à explorer l'univers, à découvrir de nouvelles choses et à réaliser vos rêves. Et c'est grâce à ton imagination et à ta créativité que tu réussiras à surmonter tous les défis qui se dresseront immanquablement sur ton chemin.

Et toi, quel problème vas-tu essayer de résoudre aujourd'hui en utilisant, comme Andrew, l'astuce de la boîte noire ?

La boîte noire, c'est comme une boîte magique qui nous permet de comprendre des choses difficiles, ou mystérieuses.

Quand on utilise cette technique, on imagine le problème comme une boîte qui contient les pièces d'un puzzle. Pour lui trouver une solution, on ouvre la boîte, on examine chaque pièce et on examine comment elles sont reliées.

On peut aussi comparer chaque morceau du puzzle à une chose que l'on connaît déjà, comme un jouet ou un animal, pour mieux saisir comment elle fonctionne.

En utilisant notre imagination, on peut trouver des idées originales et innovantes pour résoudre les problèmes. Par exemple, si on a un souci avec notre vélo qui ne peut pas rouler, on peut se représenter la boîte noire avec des pièces qui ne sont pas fixées correctement. En ouvrant la boîte, on pourrait découvrir que la chaîne est défaite et en la remettant en place, on pourrait réparer le vélo.

En utilisant cette technique comme un jeu, tu vas apprendre à penser de manière créative et à trouver des solutions innovantes pour les problèmes de la vie quotidienne. C'est une technique amusante et facile à utiliser, qui te permettra de développer ton imagination et ta pensée critique.

Alors, à toi de jouer ! Mon histoire se termine ici, comme une comète qui laisse derrière elle une longue trace de lumière dans le ciel...



10 - LE ROI DES TEMPS CONFUS

Utiliser les temps simples et composés

Bonjour et bienvenue dans ton voyage au Pays de la Grammaire ! Accroche-toi ! Tu vas découvrir des choses incroyables sur les temps simples et composés, et comment les utiliser pour t'exprimer de manière claire et précise. Mais avant de commencer, place à la détente.

Les yeux fermés, imagine un jardin en été, magnifique, plein de fleurs et d'arbres. Tu entends le doux son de l'eau qui coule dans un bassin. Tu te sens totalement à l'aise et détendu. Tu peux presque sentir la brise sur ta peau.

Maintenant, imagine que tu tiens une baguette magique dans ta main. Elle est légère et facile à manier, et elle brille d'une lueur bleue. Avec cette baguette magique, tu peux faire des choses incroyables, comme utiliser les temps simples et composés avec facilité et précision.

Tu te trouves dans un royaume féérique, où les mots et les phrases sont les clés pour ouvrir les portes des châteaux et des jardins secrets. Mais tu as un ennemi juré qui veut t'empêcher de réussir : le Roi des Temps Confus.

Il a jeté un sort sur le royaume, ce qui fait que les gens utilisent des temps qui ne conviennent pas. Il te faut absolument triompher de ce Roi pour que tout redevienne normal.

Pour cela, tout d'abord, tu dois comprendre la différence entre les deux sortes de temps. Par exemple, "Je joue au foot tous les mercredis", le temps du verbe est simple car il n'a qu'un seul mot « joue », à la différence de la phrase "J'ai joué au foot hier", où le verbe est composé car il a deux mots « ai joué ».

Pour savoir si tu dois utiliser des temps simples ou composés, met toi dans la peau d'un conteur qui raconte une histoire captivante à son auditoire.

Comme lui, tu utilises les temps simples pour décrire des actions qui se déroulent dans le présent ou le futur (je joue au foot), tandis que tu choisis les temps composés pour décrire des actions qui se sont déroulées dans le passé (j'ai joué au foot).

Maintenant, imagine que tu es devant la porte fermée qui mène au château du Roi des Temps Confus. Tu dois utiliser les temps simples et composés pour ouvrir cette porte. Répète après moi : « J'ouvre la porte avec facilité, car je sais utiliser les temps simples et composés. Je suis capable de parler clairement et précisément. »

Répète cette phrase encore et encore, jusqu'à ce que tu sentes une force intérieure te guider vers l'utilisation correcte des temps.

Imagine que tu tournes la poignée de la porte et qu'elle s'ouvre avec facilité. Tu entres dans le château et tu te retrouves devant le Roi des Temps Confus. Il te demande de lui prouver que tu sais utiliser les temps simples et composés.

Il te donne alors deux phrases que tu dois classer dans deux grands coffres. Sur le premier est écrit « temps simple » et sur le second « temps composé ».

Voici les phrases :

- « Le kangourou joue au basket avec ses petits. »
- « J'ai appris à jouer de la guitare la semaine dernière et maintenant je suis devenu une vraie Rockstar. »

Utilise tes connaissances pour répondre à ces questions, et chaque bonne réponse te rapprochera de la victoire. Tu sens ta confiance en toi grandir

à chaque fois que tu utilises les temps simples et composés de manière appropriée. Finalement, tu réussis à classer les deux phrases. Tu as vaincu le Roi des Temps Confus et levé le sort sur le royaume.

Maintenant que tu as triomphé du Roi des Temps Confus, tu peux utiliser les temps simples et composés avec facilité et précision dans ta vie quotidienne. Tu peux ouvrir toutes les portes qui se dressent devant toi, car tu as appris la magie de la grammaire.

Tu ouvres maintenant les yeux et tu te sens détendu et concentré. Répète cette expérience à tout moment pour renforcer tes connaissances et améliorer ton utilisation des temps simples et composés.

Ton voyage se termine ici, avec une couronne sur la tête et toutes mes félicitations !



11 - LA SALLE DES MIROIRS

*Utiliser les conjonctions de coordination
et de subordination*

Bienvenue au royaume d'Halloween !

Tu marches dans un long couloir, sombre et effrayant. Il y a des toiles d'araignée partout et des bruits étranges qui résonnent dans ta tête. Mais ne t'inquiète pas, tu es en sécurité et tu vas te détendre de plus en plus à chaque pas que tu fais.

Tu arrives devant une porte en bois massif. Elle est fermée à clé, mais tu sais que tu peux l'ouvrir en utilisant les mots magiques "conjonctions de coordination et de subordination". Tu les prononces à voix haute, et comme par miracle, la porte s'ouvre.

Tu entres dans une salle remplie de miroirs. Chacun reflète une scène différente d'Halloween : une sorcière qui mélange des potions, un fantôme qui hante une maison, un vampire qui se nourrit de sang. Mais il y a quelque chose de surprenant dans ces scènes : elles utilisent toutes les mauvaises conjonctions!

Avance-toi ! Tu es en mission pour aider ces personnages à utiliser les bonnes conjonctions, afin que leurs histoires soient logiques et faciles à comprendre.

Tu commences par la sorcière. Elle utilise toujours le même mot "et" pour relier des phrases. Tu lui montres comment utiliser "mais" et « pourtant » pour exprimer une contradiction. Elle te remercie et retourne à ses potions magiques.

Puis tu rencontres le fantôme. Il utilise "parce que" pour relier toutes les phrases. Tu lui indiques comment se servir de "alors" et « donc » pour exprimer une conséquence. Il te remercie et retourne hanter sa maison.

Enfin, tu rencontres le vampire. Il se sert de "comme" pour commencer toutes ses phrases. Tu lui expliques comment utiliser "pour que" et « afin que » pour exprimer un but. Il te remercie et retourne se nourrir de sang.

Bravo ! Tu as parfaitement réussi ta mission ! Tu as aidé ces personnages d'Halloween à utiliser les bonnes conjonctions de coordination et de subordination.

Maintenant, je vais te demander de fermer les yeux et d'imaginer que tu écris une histoire d'Halloween. Utilise les conjonctions de coordination et de subordination de manière adéquate pour rendre ton histoire logique et facile à comprendre. Si tu as des difficultés, rappelle-toi des exemples que tu as vus dans la salle des miroirs.

Lorsque tu auras fini, tu ouvriras les yeux, en te sentant plus confiant et capable d'utiliser les conjonctions de coordination et de subordination correctement dans tes propres histoires. Et rappelle-toi, à chaque fois que tu as un doute sur l'utilisation des conjonctions, tu peux fermer les yeux et te rappeler de ton voyage dans la salle des miroirs d'Halloween.

Et voilà ! Mon histoire est terminée, telle une chandelle qu'on vient juste de souffler à l'intérieur d'une étrange citrouille sculptée !



12 - Nefertiti

Combattre le harcèlement

Te voici sur les terres magiques de l'Égypte ancienne. Tu t'appelles Nefertiti. Tu es une jeune fille très douce, qui adore aller à l'école pour y apprendre à déchiffrer les hiéroglyphes.

Cependant, à l'école, toi, Nefertiti, future reine d'Égypte, tu es la cible d'un groupe de garçons populaires : Ramesses, Osiris et Imothep. Ces trois voyous te harcèlent sans relâche, t'appellent par des surnoms ridicules, tels que « Enfer titi », se moquent de ton apparence pourtant gracieuse et te poussent même violemment dans les couloirs. Tu es triste et tu te demandes bien pourquoi ils sont si méchants avec toi.

Un jour, alors que tu te promènes, la mine basse, dans le quartier ancien des Pyramides, tu rencontres une grande prêtresse.

« Pourquoi es-tu si triste, ma chère Nefertiti ? » te demande-t-elle.

Tu lui contes ton histoire et comment tu es harcelée à l'école. La prêtresse hoche la tête en signe de compréhension et te dit :

« Nefertiti, un grand destin t'attend ! Tu dois découvrir la force qui sommeille en toi. Tu dois te transformer en une puissante lionne. »

Tu es sceptique, mais tu décides de suivre les conseils de la grande prêtresse. Tu fermes les yeux et tu te concentres pour visualiser ta transformation en fauve. Tu imagines ta tête se transformer en celle d'une lionne indomptable, l'extrémité de tes mains et de tes pieds se couvrir de griffes acérées, et ta queue de lionne battre l'air comme un fouet.

Lorsque tu ouvres les yeux, tu as pris l'apparence d'une magnifique lionne. Décidée, tu retournes à l'école où t'attendent Ramesses, Osiris et Imothep. Lorsqu'ils te voient sous ta forme de lionne, ils reculent, effrayés.

Tu leur dit alors d'une voix rugissante : "Je ne suis plus la jeune fille vulnérable que vous harceliez. Je suis maintenant une lionne forte et courageuse, et je ne vous laisserai plus jamais me blesser."

Les garçons, terrorisés, s'enfuient à toutes jambes. Satisfaite, tu retournes à ta forme humaine. Désormais, tu te sens plus forte et plus confiante que jamais. Tu es fière d'avoir surmonté tes peurs et tes ennemis.

Le lendemain, les garçons reviennent à l'école. Leur attitude a changé. Imothep te demande timidement :

« Nefertiti, qu'est-ce qui t'est arrivé ? Es-tu devenue un monstre ? »

Tu réponds : « Je ne suis pas un monstre, je suis juste une jeune fille qui ne supporte plus votre harcèlement. Vous devriez avoir honte de vous moquer des autres pour vous sentir supérieurs. »

Honteux, Ramesses, Osiris et Imothep baissent la tête.

« Nefertiti, nous sommes désolés. Nous ne savions pas à quel point nous te faisons du mal. Nous ne le ferons plus jamais. »

Tu hoches la tête et tu leur souris :

« Merci, les garçons. Je suis heureuse que nous ayons pu nous comprendre. Mais si jamais vous recommencez à me harceler, je n'hésiterai pas à vous affronter à nouveau en lionne. »

Les garçons te promettent de se comporter en bons amis à l'avenir. Tu retournes à l'école, heureuse et fière de toi. Tu sais que grâce à ta force intérieure, tu pourras faire face à n'importe quelle situation.

Au cours de cette épreuve, tu as appris à affronter tes peurs, à te respecter toi-même et à demander l'aide d'un adulte. Ces qualités te serviront plus tard lorsque tu deviendras reine d'Égypte

Et c'est ainsi que tu gardes, aujourd'hui, sous ton apparence douce, la puissance de la lionne, symbole de courage et de force, pour t'épauler à tout moment.

Tel un bon livre que l'on referme, mon histoire est finie. Mais n'oublie pas de t'en souvenir pour en parler à tes amis ! C'était une expérience qui valait le détour, comme une bonne planche de surf filant à toute allure sur les vagues puissantes de l'imagination...

Table des matières :

1. SUPER CONFIANCE / Confiance en soi .P7
2. LE CRAYON D'OR / Ecriture. P11
3. PROFESSEUR BAGOU / Expression orale. P14
4. LA FOURMI TARA / Coopération. P17
5. LE GRIMOIRE MAGIQUE / Améliorer la classe. P19
6. ALICE / Respect. P22
7. L'ARME SECRETE / Multiplications. P24
8. L'ATELIER DU MAÎTRE / Curiosité. P27
9. LA BOÎTE NOIRE / Créativité P29
10. LE ROI DES TEMPS CONFUS/ Grammaire. P32
11. LA SALLE DES MIROIRS/ Grammaire. P35
12. NEFERTITI / Harcèlement. P37

« loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse » dépôt légal Février 2023 auprès de la CSCPJ.