

Sam

la petite Hérissonne

Outil pédagogique pour les personnes organisant
des animations pour des enfants de 3 à 6 ans
sur la prévention du harcèlement





D'après le spectacle "Sam, la petite Hérissonne",
Pascale Bonardeaux (Compagnie Ebadidon), mise en scène Francly Begasse
Pour tout renseignement sur le spectacle : info@ebadidon.be

Auteure : Pascale Bonardeaux (Compagnie Ebadidon)
Illustrations et concept graphique : Clarice (www.clarice-illustrations.be)
Accompagnement du cadre méthodologique : Noémie Kayaert (Le Monde selon les femmes)
Relecture : Claudine Drion et Florence Tissandier
Remerciements : Marie-Paule Mawet, Véronique Ducarme, Patricia Michel, Robine Anders et Veronique Castagnez

© Compagnie Ebadidon
Rue Simonon, 9
4000 Liège
www.ebadidon.be

En coédition avec :
Le Monde selon les femmes
18 rue de la Sablonnière
1000 Bruxelles
www.mondefemmes.org

Avec l'aide financière de la DGD, Direction générale Coopération au Développement et l'Aide humanitaire – Belgique et de la Fédération Wallonie Bruxelles.

Sam

la petite Hérissonne

Outil pédagogique pour les personnes organisant des animations pour des enfants de 3 à 6 ans sur la prévention du harcèlement

A l'attention des personnes menant l'animation

- Je vous invite à lire le dossier pédagogique avant de raconter l'histoire aux enfants dans le but de vous "nourrir" du sujet.
- Afin de capter l'attention des enfants, préférez un petit endroit calme et douillet, cela facilitera leur écoute.
- Les différentes interventions ne doivent pas durer trop longtemps afin de garder la connexion avec l'histoire.
- Si vous avez la possibilité de transformer votre voix selon les personnages de l'histoire, c'est encore mieux pour faire vivre le récit (les répliques de chaque personnage sont d'une couleur différente).

Pascale Bonardeaux,
Compagnie Ebadidon



1 • L'histoire et l'animation

1

Histoire

Je vais te raconter l'histoire de Sam, la petite Hérissonne.
Elle habite dans la toute petite cabane à l'orée de la forêt de Châtillon.
Cette petite Hérissonne s'appelle Samira mais tout le monde l'appelle Sam.

Aujourd'hui, Sam décide de partir un peu plus tôt à l'école, car elle a envie de prendre son temps et d'admirer le paysage.
Elle ne doit pas trop traîner ! Le chemin pour aller à l'école est assez long et il ne faut pas arriver en retard.
Sam adore se promener dans le Bois de Châtillon et respirer toutes les senteurs des sapins, des arbres, des fleurs...

Animation

Eh bien, nous allons respirer comme Sam les odeurs de la forêt :
Je me mets debout et je me tiens droit.e et je regarde devant moi.
J'aspire de l'air par mes narines (inspiration) et je souffle l'air par la bouche pour le faire sortir (expiration : comme si je soufflais sur une bougie ou bien sur une fleur de pissenlit fanée). Je respire plusieurs fois.
Ça fait du bien quand on respire bien fort, non ?



*Préparation pour la suite : apprendre à respirer pour pouvoir mettre sa limite.
La respiration est une alliée importante pour réduire le stress et l'anxiété ressentis.
La respiration peut fortement aider à diminuer l'état d'agitation en période difficile.
Nous en avons besoin pour vivre (extrait de educatout.com).*

2

Histoire

Juste avant de partir, son Papa Hérisson lui demande si elle a bien pris ses biscuits au chocolat.

« **Oui, oui, ils sont dans ma poche, papa, bien à l'abri** », explique Sam.

Sam adore les biscuits au chocolat. C'est son papa qui les cuisine et bien sûr, ce sont les meilleurs du monde !

Sam embrasse son papa et quitte la maison.

« **Que la nature est belle !** », s'écrie Sam.

« **L'herbe est toute verte et les fleurs sentent si bon.** »

Elle s'amuse à rouler dans la verdure.

Elle roule, roule, roule. Ça lui chatouille le dos et ça la fait trop rire !!!

Animation

Sam s'amuse beaucoup ; et nous, nous allons chanter avec Sam.
Sur un petit air improvisé, répéter les mots « roule, roule, roule en boule » comme une petite comptine. On peut utiliser les doigts en moulinet pour illustrer le mouvement « roule ».



Petit moment de détente pour permettre à l'enfant de se raccrocher à l'histoire si besoin.

3

Histoire

out ça lui a donné une petite faim. Sam mangerait bien un de ses délicieux biscuits au chocolat.

— « **Mmmh ! Comme ils sont bons !** » Sam se régale !

Animation

Proposition : On va faire semblant, on va imaginer que l'on mange un biscuit avec beaucoup de plaisir et d'amusement. On mime (cela veut dire, faire des gestes précis) que l'on prend un biscuit dans sa main, qu'on le dirige vers la bouche que l'on ouvre toute grande. On place le biscuit à l'intérieur, on referme la bouche et on mâche lentement en montrant le plaisir que l'on a de manger ces délicieux biscuits. Et on termine en avalant et en poussant une petite respiration de plaisir.

On peut également utiliser la respiration pour vivre le moment de délectation.



*En même temps, petit rappel de la respiration.
Petit moment pour garder la connexion avec les enfants.*

4

Histoire

Tout à coup, Sam entend quelqu'un qui chantonne et arrive tout près d'elle. Elle reconnaît la voix de Fred, un grand Castor de son école qui l'ennuie souvent. Vite, elle essaye de se cacher, mais Fred est rapide et voit Sam se réfugier derrière un arbre.

— « **Je t'ai vue, Sam, sors de là et donne-moi tous tes biscuits au chocolat** », lui dit-il de manière un peu brutale et sévère.

image
1

Sam n'est pas d'accord, mais comment lui dire non ?

— « **Mais, Fred, je...** »

Fred ne veut rien entendre et prend lui-même les biscuits dans la poche de Sam. S'approchant au plus près d'elle, il lui dit encore :

— « **Hé Samira, tu n'en parles à personne, sinon tu auras affaire à moi, compris ?** »

Fred, le grand Castor, repart en chantonnant tout content, le sachet de biscuits à la main, en direction de l'école, laissant Sam toute seule, perdue et toute triste. Un peu découragée, Sam reprend une grande respiration et poursuit son chemin vers l'école.

Animation

Et si on donnait un peu de courage à Sam en lui montrant comment respirer ? Maintenant on sait bien utiliser la respiration. On va donc inspirer comme si on sentait l'odeur d'une fleur, puis on relâche en expirant. Encore une fois pour retrouver son courage. Respirer nous aide à nous grandir et à nous sentir plus fort.e.s.



*Redonner du courage à Sam peut induire aussi l'idée que lorsqu'un copain ou une copine ne va pas bien, on peut l'aider aussi.
Suite de la progression de l'apprentissage de la respiration : je ne me sens pas bien, je respire fort plusieurs fois pour me redonner du courage.*

Elle s'arrête sur un petit banc pour souffler un peu et contempler ce paysage qu'elle aime tant regarder et qui la rend heureuse.

C'est à ce moment-là qu'une Belette sportive arrive en courant. Elle s'arrête près du tout petit banc et commence à faire des exercices de sport. Petit à petit, elle se rapproche de Sam, se présente et demande si elle peut s'asseoir à côté de Sam pour se reposer car ses exercices l'ont fatiguée. Elle s'appelle Madame Triangule.

Sam lui explique que le banc est trop petit et que non, ce ne sera pas possible, mais Madame Triangule ne l'écoute pas et s'assied sur le banc en bousculant Sam. Madame Triangule continue à parler à Sam sans s'apercevoir qu'elle l'a fait tomber en s'installant sur le banc.

Peu de temps après elle reprend sa course en lui souhaitant une bonne journée comme s'il ne s'était rien passé.

C'en est trop, Sam se met à pleurer. Elle est désespérée.

« Saaam, Samiraaaa », dit Flint qui se trouve un peu plus haut sur un arbre.

« Oh Flint, c'est toi ? »

Flint est la grande amie de Sam. C'est une petite "Furette". Elles aiment beaucoup jouer ensemble après l'école.

Flint descend de son arbre et s'approche de son amie.

« Oh Sam, tu m'as l'air toute triste » dit Flint.

« Ben oui, et pourtant ce matin j'étais partie toute joyeuse ! Je suis passée par le champ des pâquerettes, elles sont si belles en ce moment, et puis à côté du vieux grand sapin, tu vois ? »

« Oh oui !, je vois », dit Flint « mais tout cela n'est pas triste !? »

« Oh ! Non », dit Sam dans un énorme soupir, « Je m'amusais bien jusqu'à ce que Fred, un grand Castor de mon école, me prenne tous mes biscuits au chocolat. Ensuite, une drôle de Belette s'est assise à côté de moi sur le tout petit banc où je m'étais assise. Elle m'a bousculée et je suis tombée par terre ».

« Quoi ? On a pris tes biscuits au chocolat et on t'a bousculée ! Oh ! mais ce n'est pas du tout gentil, ça ! ».

« J'avais peur et je ne savais pas ce que je devais faire », murmura Sam.

« Je comprends pourquoi tu es si triste ! », dit Flint.

« Oui », répond Sam tout émue.

« Écoute, Sam, j'ai un petit truc à te proposer », dit Flint.

« Ah ? », dit Sam.

« Voilà, quand tu ne te sens pas bien ou que tu te sens un peu mal à l'aise avec une personne, qu'elle fait des choses que tu n'aimes pas, eh bien, tu peux lui dire non pour qu'elle comprenne que tu n'es pas d'accord ».

« Mais, j'ai dit non », murmure Sam.

« Oui, c'est vrai ! mais c'est mieux si tu le dis un peu plus fort », reprit Flint, « sans crier, mais fermement pour que la personne t'entende ! Et pour avoir plus de force, eh bien, tu écoutes ta petite voix à l'intérieur qui te dit : allez, je suis capable et je peux dire non toute seule ! »

« Je peux ? » dit Sam.

« Mais bien sûr que tu peux ! », déclare Flint.

« Et pour avoir encore plus de force et de confiance en toi, tu respirez bien fort avant de dire non, ça t'aidera à avoir plus de courage », dit Flint déterminée.

Animation

Mais c'est quoi une petite voix intérieure ? Eh bien, lorsqu'on se donne du courage, on se parle à soi-même, comme s'il y avait une petite voix à l'intérieur de notre tête ou dans notre cœur qui nous disait : « Allez, tu es capable, tu peux le faire. »
On va écouter notre petite voix à l'intérieur de notre tête ou notre cœur (ou ventre) qui va nous aider à avoir plus de courage.
On le fait ensemble ? : « Allez, je suis capable, j'ai confiance en moi. » (on peut fermer les yeux si cela peut aider à se concentrer).

6

Histoire

— « **Oh ! Merci, merci Flint, je vais essayer d'écouter ma petite voix** », dit Sam.
— « **Tu veux un petit museau-museau pour t'encourager ?** », propose Flint.
— « **Oh oui !** », répond Sam.

Sam et Flint se rapprochent et placent leur museau l'un contre l'autre en se disant « museau-museau » et toutes les deux éclatent de rire.

image
3

Animation

Et si on faisait la même chose avec notre index ? On touche son nez de gauche à droite en disant « museau-museau » et on rigole.

7

Histoire

— « **Hé, on se voit après l'école ?** », demande Sam à son amie.
— « **Mais bien sûr** », répond Flint.

Flint essaye de grimper dans son arbre mais perd l'équilibre et tombe dans l'herbe. Sam court vite vers son amie pour voir si elle va bien. Flint relève la tête en s'esclaffant de plus belle et lui dit :

— « **Mais oui, tout va bien, ce n'est que de l'herbe, ça ne fait pas mal** ».
— « **Attends, je vais t'aider à grimper dans l'arbre** », dit Sam.

Sam s'approche de Flint. Celle-ci monte sur le dos de Sam qui éclate de rire ! Ça lui chatouille le dos.

— « **Merci, Sam, c'est tellement plus facile pour moi de grimper dans mon arbre quand tu m'aides** », dit Flint.
— « **On se revoit tout à l'heure, Flint ?** »
— « **Oui, oui, à tout à l'heure, Sam** ».

Et Sam reprend le chemin en chantant.

Animation

Pour montrer que Sam a repris confiance en elle et a osé dire non, on va utiliser la respiration pour se grandir et exprimer notre confiance.
Et en respirant quelques fois, proposez une petite comptine que les enfants connaissent bien pour cette reprise de courage.



Importance de souligner sa reprise de courage et son contentement d'avoir réussi à dire non dans une situation malaisante et potentiellement dangereuse. La respiration est toujours présente pour consolider sa confiance en soi.

Sam a repris confiance en elle et se dirige vers le ruisseau de Châtillon.

L'eau est tellement transparente qu'on peut y voir les petits cailloux remuer légèrement à la guise du courant.

Sam aperçoit un petit papillon et, pour mieux le regarder, grimpe sur une grosse pierre. Hélas, sous son poids, la pierre qui ne tient pas très bien commence à tanguer. Sam perd l'équilibre et tombe dans l'eau froide du ruisseau.

« **Aaaah ! c'est glacé ! Je suis toute mouillée** ».

Sam se relève et court rapidement se réfugier sur le petit pont de bois à l'abri d'un énorme champignon. Ouf, elle sera vite sèche. Le soleil brille. Sam se réchauffe bien vite, protégée du vent par l'énorme champignon.

Tout à coup, elle se retourne et aperçoit un Blaireau qui chante tout en admirant le ruisseau de Châtillon.

« **Comme c'est joli par ici !** », dit le monsieur Blaireau.

« **Quel beau petit ruisseau ! Oh lalala, mais je ne suis pas tout seul** ».

Monsieur Blaireau avance et se dirige vers Sam.

« **Bonjour, je m'appelle Albert et je trouve cet endroit très joli** ».

« **Bonjour** », répond Sam timidement.

« **Comme tout est mignon par ici ! D'ailleurs, je trouve que vous êtes très mignonne aussi et j'ai envie de vous donner un petit bisou. Oui, juste un tout petit bisou** », dit le monsieur Blaireau.

« **Non** », dit Sam furtivement.

Monsieur Blaireau n'écoute pas la réponse de Sam et lui donne un gros bisou.

« **Je suis vraiment trop content, j'ai encore envie de vous donner un bisou** », déclare le Monsieur Blaireau.

Mais Sam, elle, n'est pas contente du tout ! Elle repense aux conseils de Flint, prend une grande respiration, regarde Monsieur Blaireau droit dans les yeux sans sourire et lui dit :

« **Non, je ne suis pas d'accord !** ».

image
4

Monsieur Blaireau est surpris.

« **Oh, euh bien sûr, excusez-moi, je m'en vais** » bégaye-t-il.

Il est tellement confus qu'il se cogne contre un piquet puis essaye de prendre un raccourci pour partir plus vite, mais il se coince dans la clôture, gesticule, arrache un petit morceau de sa veste et finit par s'enfuir en courant.

« **Youpi, youpi ! J'ai réussi à dire non** », s'exclame Sam.

Nous pourrions féliciter Sam et son courage.



Proposition : se lever et applaudir le courage de Sam.

Importance de souligner le fait d'avoir eu peur mais d'avoir osé utiliser son courage pour mettre sa limite et se protéger.

Juste à ce moment-là, ayant observé toute la scène, Flint redescend de son arbre.

« **Bravo Sam, j'ai tout vu, tu peux être fière de toi** », la félicite Flint.

« **Merci, mais j'ai quand même eu très peur** », dit Sam.

« **Oui, c'est vrai mais tu as eu le courage de dire non, toute seule** », répond Flint.

« **Oh Flint, je suis presque arrivée à l'école ; viendrais-tu avec moi, comme ça, nous pourrions encore papoter ensemble ?** »

Flint monte sur le dos de Sam qui rit parce que ça lui chatouille les picots.

« **Flint** » dit Sam en s'arrêtant.

« **Qu'y a-t-il, Sam ?** », demande Flint.

« **Ce qui vient de se passer avec ce monsieur Blaireau, c'est un peu bizarre, non ? et Fred, le Castor qui m'a volé tous mes biscuits, ce n'est pas normal ?** »

« **Tu as raison Sam !** », dit Flint.

« **Et si j'en parlais à mon institutrice et que je lui racontais ce qui s'est passé durant mon trajet pour aller à l'école ?** », dit Sam

« **Oui, c'est une bonne idée** », dit Flint.

« **Il ne faut pas que je garde ça pour moi, ça ne doit pas être un secret** », dit Sam.

image
5

Et lorsqu'elles arrivent à l'école, Sam va tout de suite raconter ce qui s'est passé. L'institutrice l'écoute et la croit. Elle la félicite pour son courage et la remercie d'être venue lui raconter sa désagréable aventure.

Vous rappelez-vous quand Flint donne le conseil à Sam ? Quand quelqu'un me met mal à l'aise ou fait quelque chose qui me fait mal ? On va refaire un petit exercice et dire NON comme Sam à la fin de l'histoire.



Moment qui clôture l'histoire : insister sur le fait de dire non en répétant les conseils de Flint. Le fait que Flint accompagne son amie jusqu'à l'institutrice donne aussi de la force, du courage à Sam pour raconter sa mésaventure.

- Je respire bien fort (pour me donner du courage).
- Je regarde dans les yeux la personne sans sourire.
- Je ne crie pas mais je parle un peu plus fort pour être sûr-e que la personne me comprenne.
- Pour avoir plus de force, j'écoute ma petite voix à l'intérieur qui me dit que je suis capable,
- et je dis : « NON, je ne suis pas d'accord ».

Et on va toutes et tous s'applaudir car on a appris à utiliser son courage.



SAM la petite Hérissonne : projet pour les enfants de 3 à 6 ans

Depuis 2015, Pascale Bonardeaux réalise des ateliers de prévention des violences dans les écoles bruxelloises et wallonnes.

Elle décide d'écrire une histoire pour la tranche d'âge 3-6 ans reprenant le concept de la pose des limites : le pouvoir de dire NON à une situation malaisante, embarrassante et même problématique. Cela offre une possibilité d'aider les enfants à s'autonomiser et à trouver leur propre solution face à des situations d'intimidation dès le plus jeune âge.

Pour concevoir cette histoire à destination des tout-petits de maternelle, elle s'est appuyée sur trois droits fondamentaux :

- J'ai le droit de me sentir en sécurité et protégé.e.
- J'ai le droit d'avoir du courage.
- J'ai le droit de choisir ou de décider lors d'une situation difficile.

L'histoire, racontée et ponctuée par les interventions de la narratrice ou du narrateur, a pour objectif d'amener progressivement les enfants à découvrir et à mobiliser leur confiance en eux, et à devenir autonomes.

A partir de différentes situations problématiques, vécues ou racontées par les enfants, la démarche proposée vise à doter ces derniers d'outils pour se sortir de façon autonome des difficultés, en mobilisant leur confiance en eux et en leur apprenant à dire « NON ».

Les différentes pistes de cette démarche pédagogique vous permettront d'étaler sur plusieurs jours le programme proposé, à votre guise.

Apprendre à dire NON

NON est un mot qui me protège, un mot de courage et de choix (je peux choisir, je peux décider). L'une des raisons pour laquelle un.e enfant serait réticent.e à dire NON face à une agression est qu'on lui a appris que dire NON est impoli et irrespectueux.

Or, il y a des moments où dire NON, même à un.e adulte – connu.e ou inconnu.e - est essentiel pour la sécurité des enfants. Les enfants doivent savoir que dire NON est une bonne façon de se protéger.

