Petit Loup retourne à l'école

Malgré le vilain virus

Autrice : Solène Bourque
Illustratrice : Nadia Berghella

MIDI trente ÉDITIONS

C'est dans un contexte bien particulier que plusieurs Petits Loups reprendront bientôt le chemin de l'école. Pour les aider à mieux vivre cette grande transition, la psychoéducatrice Solène Bourque vous offre deux histoires racontant les émotions que vit Petit Loup lors de son retour en classe en période de déconfinement et la manière dont il se familiarise avec les nouvelles règles mises en place pour contrer la propagation du virus.

Ce livre vous est offert avec la généreuse participation de l'illustratrice Nadia Berghella. Vous pouvez le partager, le télécharger et l'imprimer, et ce, tout à fait gratuitement. Les illustrations à colorier sont également disponibles à la fin du document.

Du fond du cœur, un grand merci à tous les enseignant.es, les éducateurs.trices et les parents qui aideront leurs Petits Loups à mieux vivre cette grande période d'adaptation. Et merci à Caroline Bernier-Riopel, psychoéducatrice au Collège Bourget, pour avoir semé cette belle idée !

Petit Loup retourne à l'école

Aujourd'hui, c'était un jour bien spécial. C'était le retour à l'école pour Petit Loup, après de loooongues semaines à la maison. Car juste avant le début du printemps, alors qu'il y avait encore un tapis de neige tout blanc au sol, un vilain virus était apparu dans la forêt des grands sapins. Ce virus n'était pas très connu, mais Petit Loup avait appris qu'il pouvait rendre certaines personnes très malades.

La famille de Petit Loup avait donc dû se confiner dans sa tanière. Oui, oui ! Se con-fi-ner ! Ça veut dire qu'ils ne pouvaient plus sortir ! Bien sûr, Papa ou Maman allait chercher de la nourriture de temps en temps, mais sinon, pas d'école, pas d'amis, pas même de jeux de cache-cache dans la clairière ! Ouf ! Mais là, c'était le grand retour à l'école de la forêt des grands sapins ! Petit Loup avait très hâte de revoir ses amis Pirouette, Myrtille, Olivier, Iris, Clémentine et Lupin. Oh ! Comme ça faisait longtemps qu'il n'avait pas joué avec eux !

Il avait aussi hâte de revoir Madame Marguerite, son enseignante, qui avait eu la gentillesse de l'appeler pendant le confinement pour savoir comment il allait. Entendre sa voix lui avait fait l'effet de chauds rayons de soleil dans son petit cœur !

Mais en même temps, en ce matin de retour en classe, Petit Loup sentait son cœur battre très fort, comme un tambour — bou-boum-bou-boum — dans sa poitrine. Depuis plusieurs semaines, il était seul avec son papa et sa maman dans sa tanière. Bien sûr, il avait mis son bout de museau dehors avec ses parents pour prendre l'air un peu, mais pas trop longtemps. Et pas trop près des autres animaux non plus !

Et si ses amis l'avaient oublié pendant ce temps ?

Qu'est-ce qui est difficile pour Petit Loup ce matin ?

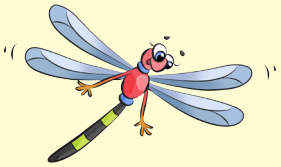
Peux-tu nommer au moins deux émotions ressenties par Petit Loup en ce premier matin de retour à l'école ?

Sur le chemin pour se rendre à l'école, Maman l'avait rassuré. Elle lui avait dit que si lui se rappelait de ses amis et de leurs jeux ensemble, ce serait pareil pour eux ! Petit Loup respira un peu mieux. Mais sa petite patte tremblotait malgré tout dans celle de maman. Il se demandait bien comment sa journée se passerait à l'école.

Soudain, Petit Loup entendit le doux battement d'ailes qu'il connaissait si bien ! C'était Loula ! « Bonjour Petit Loup ! Qu'est-ce qui se passe ce matin ? Tu n'es pas heureux de retourner à l'école ? » Petit Loup lui dit que oui, il était heureux, mais qu'il vivait aussi de la peur. En fait, c'était tout mélangé dans son cœur.

Quelles solutions proposerais-tu à Petit Loup pour l'aider à se sentir mieux en cette journée de retour à l'école ?

Les solutions de Loula



Quand tu sens tes émotions se mélanger et faire un trop gros tourbillon dans ton cœur…

- Prends d'abord trois respirations de libellule. Une respiration de libellule se fait en inspirant profondément, tout en ouvrant les bras de chaque côté du corps, comme les ailes de Loula. On expire ensuite en refermant ses ailes de libellule sur sa poitrine.

- Ensuite, laisse entrer dans ta tête l'image de quelque chose ou de quelqu'un que tu aimes : ton papa, ton petit chien, les jolies fleurs derrière chez toi.

- Enfin, pense à ce que tu ressens quand tu es avec ton papa, quand tu joues avec ton chien, ou quand tu es assis au milieu des fleurs. Tu verras ! Le calme reviendra dans ton cœur.

Que crois-tu qu'il s'est passé ensuite ?

Petit Loup s'arrêta au pied d'un arbre. Il prit quelques respirations de libellule avec Loula. Une grande respiration, puis deux, puis trois. Il laissa ensuite venir dans sa tête l'image de son arbre préféré, avec ses feuilles qui dansent dans le vent. Son cœur s'apaisa tout doucement et il était maintenant prêt à reprendre sa route vers l'école.

Petit Loup réalisa qu'il se souvenait du chemin par cœur, comme si c'était hier. En tournant à droite, il le savait, il verrait l'école des grands sapins. Au loin, Petit Loup vit Pirouette qui lui envoyait la main ! Oh qu'il était heureux de la revoir !

Il se souvenait de la première règle du retour à l'école. Pas de câlins ! Mais dès qu'il vit le sourire de Pirouette et ses amis, il sut qu'il n'en aurait pas besoin ! Juste de les voir remplissait son cœur de bonheur !

Petit Loup, heureux, trottina vers l'école : « Bonne journée, maman ! »

– Bonne journée, mon Petit Loup !

Petit Loup apprivoise les nouvelles règles de sa classe

En entrant dans la cour d'école, Petit Loup vit qu'elle n'était plus tout à fait comme avant. Il y avait des lignes de petites pierres au sol. Madame Marguerite leur expliqua qu'elles étaient toutes à six pas de loup les unes des autres. Elle invita Petit Loup et ses copains de classe à faire un long rang, chacun devant sa ligne de pierres. Madame Marguerite les regarda en souriant : « Soyez rassurés ! Nous allons les apprivoiser ensemble, ces nouvelles règles de l'école des grands sapins ! »

En se dirigeant vers la classe, Madame Marguerite leur dit qu'il y aurait aussi des petites pierres en cercles au sol, pour qu'on puisse faire la causerie du matin tout en gardant une distance plus grande et sécuritaire. La dis-tan-cia-tion que ça s'appelait. Oui ! Un autre nouveau mot !

Madame Marguerite leur demanda en chemin d'arrêter à la fontaine bleue afin de se laver les petites pattes. Seulement deux élèves à la fois. Oui ! Oui ! Frotte-frotte les menottes ! En comptant deux fois jusqu'à dix ! Ou en chantant une petite chanson, comme ça, le temps passait plus vite !

Il fallait aussi penser à tousser, ou a… a… atchoum, éternuer, dans son coude ! Pour éviter que les gouttelettes qui sortent de notre bouche ou de notre museau s'envolent dans les airs.

Madame Marguerite expliqua que toutes ces nouvelles règles aidaient à éviter la propagation du vilain virus.

Petit Loup soupira. Ça se bousculait dans sa tête.

Zéro câlin.

Six pas de loup des amis.

Se laver les mains en comptant deux fois jusqu'à dix.

Tousser, éternuer dans son coude. Oh la la !

Mais Petit Loup ne dit rien à Madame Marguerite, car il croyait être le seul à ne pas comprendre toutes les règles. Il resta en silence à sa place, sans bouger.

Qu'est-ce qui est difficile pour Petit Loup ?

Peux-tu nommer l'émotion ressentie par Petit Loup en ce moment ?

Loula avait bien remarqué que Petit Loup avait son petit air timide. « Je crois deviner ce qui se passe ! Il y a beaucoup de choses à apprendre aujourd'hui, n'est-ce pas ? Et tu es gêné de dire à Madame Marguerite que tu as peur de tout oublier ? » Oui ! C'est ça ! Loula avait tout compris. « Qu'est-ce que je peux faire, Loula ? », lui demanda Petit Loup.

Quelles solutions proposerais-tu à Petit Loup pour l'aider à se souvenir de toutes les règles de la classe ?

La solution de Loula

Pourquoi ne pas inventer une petite comptine qui explique les règles de classe ? De cette façon, tu pourras t'en souvenir plus facilement tout en t'amusant.

- Ohhh, j'ai plein d'idées !, lui chuchota Petit Loup.
- Tu devrais en parler à Madame Marguerite, répondit Loula.

Que crois-tu qu'il s'est passé ensuite ?

Encouragé par Loula qui lui fit un clin d'œil du fond de la classe, Petit Loup leva sa petite patte. Il dit à Madame Marguerite qu'il avait bien du mal à se rappeler toutes ces nouvelles règles de classe. Myrtille et Lupin dirent aussi qu'ils n'arrivaient pas à se rappeler de tout !

Petit Loup se sentit moins seul. Ça lui donna le courage de proposer l'idée de composer une comptine, tous ensemble. « Ouiiii ! », crièrent en chœur les copains de la classe ! Madame Marguerite éclata de son rire le plus doux en disant que c'était une excellente idée !

Pirouette, Myrtille, Olivier, Iris, Clémentine, Lupin et Petit Loup apportèrent chacun et chacune des idées ! Voici ce que ça a donné.

Pas de câlin, même si je t'aime bien!
Six pas de loup, c'est pas si fou!
Lave tes mains, c'est pour ton bien!
Même si tu boudes, tousse dans ton coude!

« Je suis tellement fière de vous, mes petits animaux préférés !, dit Madame Marguerite. C'est la plus belle comptine que j'aie entendue ! Allez hop, c'est le temps de laver vos petites pattes avant d'aller faire un tour dehors ! »

- En rang, à six pas de loup les uns des autres !, dit Petit Loup, fier.

- Oui, dit Madame Marguerite, c'est exactement ça ! Bravo Petit Loup !

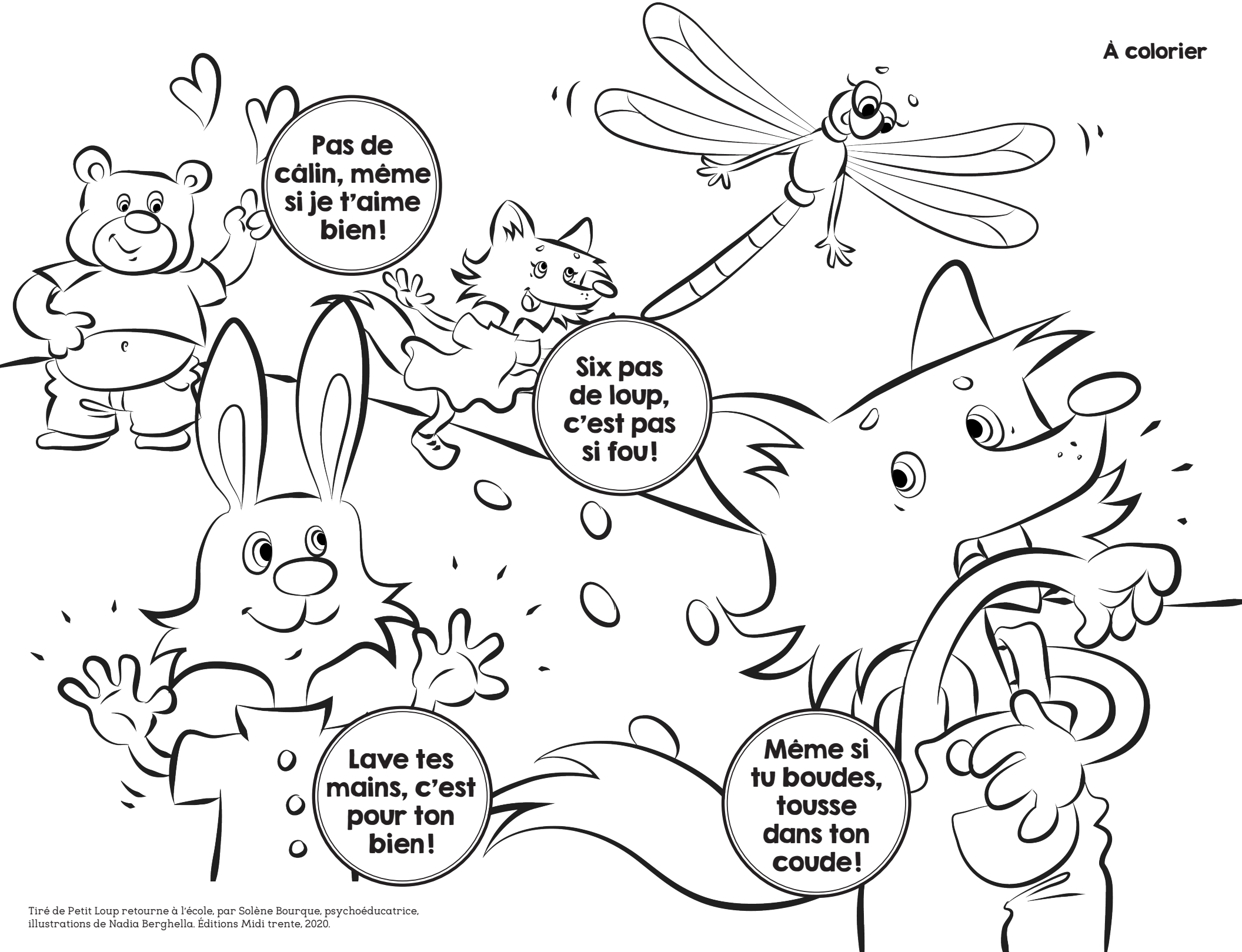
À colorier

Tiré de Petit Loup retourne à l'école, par Solène Bourque, psychoéducatrice, illustrations de Nadia Berghella. Éditions Midi trente, 2020.

À colorier

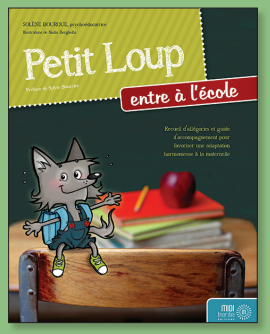
Tiré de Petit Loup retourne à l'école, par Solène Bourque, psychoéducatrice, illustrations de Nadia Berghella. Éditions Midi trente, 2020.

À colorier



Tiré de Petit Loup retourne à l'école, par Solène Bourque, psychoéducatrice, illustrations de Nadia Berghella. Éditions Midi trente, 2020.

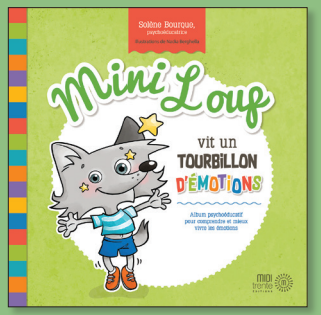
Découvrez les trois titres de la collection Petit Loup



Petit Loup entre à l'école

Recueil d'allégories et guide d'accompagnement pour favoriser une adaptation harmonieuse à la maternelle

Solène Bourque, psychoéducatrice
Illustrations de Nadia Berghella
978-2-923827-25-4



Mini Loup vit un tourbillon d'émotions

Album psychoéducatif pour comprendre et mieux vivre les émotions

Solène Bourque, psychoéducatrice
Illustrations de Nadia Berghella
978-2-924804-00-1

Petit Loup se sent bien à l'école

Recueil d'allégories et guide d'accompagnement pour favoriser une vie scolaire harmonieuse

Solène Bourque, psychoéducatrice
Illustrations de Nadia Berghella
978-2-923827-25-4

MIDI trente ÉDITIONS

Des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca