

“ Personne ne m’écoute ”
“ J’en ai marre de mon petit frère ”
“ L’école, c’est trop difficile ”
“ Je n’ai pas d’amies ”
“ Mes parents se séparent ”



On peut tous avoir
parfois l’impression de vivre ...
une vie de chien.
Ce véritable méli-mélo
de tranches de vie,
entre rires et émotions,
peut amener chacun, enfant comme parent,
à se reconnaître, à réfléchir et à en parler.

yapaka.be

Fédération Wallonie-Bruxelles

44 Boulevard Léopold II - 1080 Bruxelles
tél. 02/413 25 69 - fax 02/413 23 18
yapaka@yapaka.be - www.yapaka.be

yapaka.be

Une vie de chien ?

UNE VIE DE CHIEN ?



Une vie de chien?

Ce livre appartient à

.....

« Une vie de chien » a été réalisé
pour aider enfants et adultes, à l'école ou en famille,
à parler de sujets qui ne sont pas
toujours faciles à aborder.

Ce livre est adressé à chaque élève.
Il peut être discuté en classe, ramené à la maison.
Les enfants peuvent le conserver et y inscrire
le nom des personnes qui peuvent les aider.
Bref, il peut devenir un compagnon
de chaque enfant.

Vos suggestions sont les bienvenues pour la prochaine édition.

Coordination :

Claire-Anne Sevrin assistée de Meggy Allo, Laurane Beudelot,
Philippe Dufromont, Diane Huppert, Philippe Jadin et Habiba Mekrom.

Comité de projets :

Mathieu Blairon, Nicole Bruhwylter, Etienne De Maere, Stephan
Durviaux, Anne- Françoise Dusart, Nathalie Ferrard, Ingrid Godeau,
Louis Grippa, Françoise Guillaume, Pascale Gustin, Françoise
Hoornaert, Farah Merzguoui, Marie Thonon, Juliette Vilet.

Conception :

Louis Grippa

Un merci particulier à toutes les institutrices et les instituteurs,
ainsi qu'aux experts qui ont accepté de nous donner leurs conseils
et de partager leur expérience afin de pré-tester ce livre.

Editeur responsable :

Frédéric Delcor
Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles
44, boulevard Léopold II - 1080 Bruxelles

15^e édition 2017/2018

Une vie de chien?



Illustrations :

Mario Ramos

Textes :

Geneviève Casterman

La course ou la vie?



Parfois, j'ai envie de traîner.



J'essaie que la journée soit bien organisée.



Je ne sais pas toujours combien de temps prend une « chose à faire ».



Si on me laissait le temps, j'y arriverais peut-être ?



Ce n'est pas moi qui décide que l'école commence à 8h20.



J'ai besoin de temps pour faire les choses toute seule.



J'en ai marre de jouer tout le temps au taxi.



C'est pas juste : les récompenses, c'est toujours pour ceux qui vont vite.



J'aimerais bien passer plus de temps avec mes enfants.



Je n'ai même pas eu le temps de jouer.



Je passe mon temps à courir.

.....
.....



Les devoirs : la mer à boire?



Mais j'ai déjà travaillé toute la journée en classe!



Ça m'intéresse de savoir ce que tu as fait à l'école.



Tu n'expliques pas comme le prof.



Tu t'y prends toujours à la dernière minute.



Moi, je préfère faire mes devoirs tout de suite en rentrant.



Ce n'est pas grave de se tromper : c'est comme ça qu'on apprend.



Je n'ai pas envie de me battre pour que tu fasses tes devoirs.



Tu t'arrangeras avec le prof demain.

.....
.....



Ne rien faire, c'est super.



J'adore rester à la maison.



Moi, ce qui me manque, c'est d'avoir le temps... de ne rien faire.



Chaque jour, j'ai une activité en plus de l'école.



Je n'aime pas quand mes enfants traînent...



Parfois, j'ai l'air de ne rien faire parce que je reste dans le fauteuil à rêver.



Quand je pense à tout ce que j'ai à faire...



Pourquoi on est «obligé» de toujours «faire» quelque chose?



Ça m'énerve quand vous ne faites rien.



Je m'ennuie.



Rêver, c'est créer.

.....
.....



Trop petit ou assez grand?



Vous n'avez pas besoin de moi
pour le faire.



Tu ne me fais jamais confiance.



Je préfère que vous soyez à deux.



Toi tu le faisais bien quand tu étais petit.



Si tu n'as pas peur, d'accord.



Je sais le faire!



Je suis contente quand vous jouez tout
seuls : cela me permet de travailler.



Je voudrais bien avoir un email !



C'est MON argent! Je l'ai reçu de papy!



D'accord. Mais pas plus d'une heure.



Je peux y aller toute seule?



Je crois que c'est trop difficile
mais essaie: on verra.

.....
.....



Quand ça ne tourne pas rond...



Parfois, je suis triste et je ne sais pas pourquoi.



Je me sens tellement impuissant.



Je n'ai pas demandé à naître, moi.



J'aimerais bien que tu en parles à quelqu'un dont c'est le métier.



Ça m'arrive d'avoir envie de pleurer ou de crier!



Dans ma famille, c'était interdit d'être triste.



J'ai des idées noires dans ma tête.



Est-ce que c'est de ma faute?



Tu as le droit de te sentir comme ça.



J'ai peur de grandir!



Cela m'inquiète de la voir dans cet état.



J'en ai marre, je suis trop nul.



Cela m'arrive à moi aussi.

.....
.....



Des bravos? A gogo !



Tu ne me dis jamais que c'est bien!



Bravo! Je savais que tu y arriverais!



J'aime bien quand mes parents
sont fiers de moi.



Tu as fait beaucoup de progrès:
je te félicite.



Arrête de me dire que c'est bien:
je sais que ce n'est pas vrai.



Quand je raconterai cela à ton père,
il sera fier de toi.



Parfois, je fais semblant de rien
mais en réalité, je suis super content.



Comme tu as grandi...



Tu le penses vraiment?

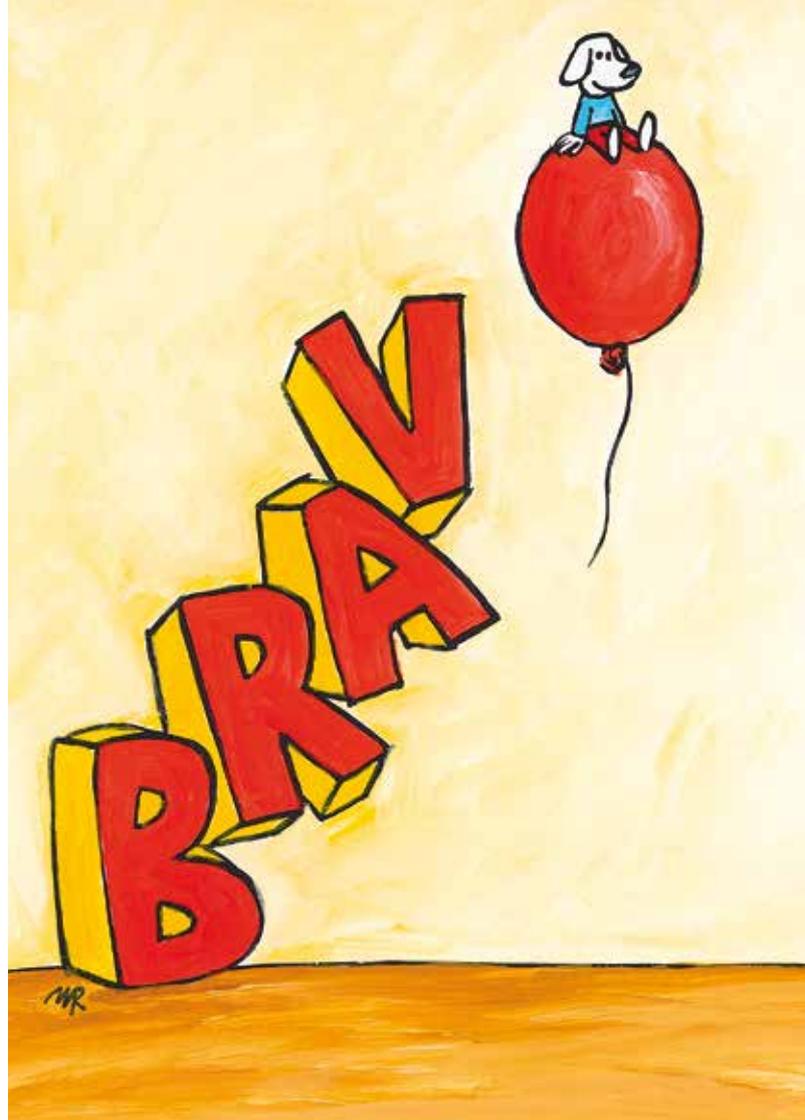


L'important, c'est de se comparer à soi
même: il y a un mois, tu ne savais pas le
faire...



Cela m'encourage!

.....
.....



Encore scotché à l'écran !



Quand je ne sais pas quoi faire,
j'allume la télé.



Je veux savoir ce que tu fais sur internet.



Il y a des images qui me font peur
et je n'ose pas le dire.



Je n'aime pas quand tu regardes
des vidéos trop bêtes.



J'aime bien imiter les stars que je vois
à la télé.



Un peu de calme pendant
que je regarde ma série !



Parfois, il n'y a personne quand je rentre
à la maison.



Quand je rentre crevée, la télé, ça me détend.



Quand je commence un jeu vidéo,
je ne sais plus m'arrêter.



Arrête l'ordi et va jouer dehors.



J'aime bien quand maman joue
avec moi sur la console.

.....

.....



Place aux artistes !



Il peut passer des heures à jouer avec n'importe quoi.



On disait que c'était notre maison.



Pour une fois que tu n'as rien à faire, profite-en.



Et si on fabriquait un robot?



Quand j'étais petite, je trouvais toujours quelque chose à faire.



Regarde, on dirait un monstre!



Je m'ennuie.



J'adore les écouter jouer entre eux.



Le plus gai, c'est quand on peut faire ce qu'on veut.



Débrouille-toi avec ce que tu trouves...



Quand je serai grand, je serai inventeur.

.....
.....



Coup de mots coup de couteau.



C'est vrai qu'une parole peut faire très mal.



Il m'a traité de nain!



Il faut vraiment être mal dans sa peau pour être si méchant.



Je suis trop nul, je ne vaud rien.



Est ce que tu crois que ce qu'il dit de toi est vrai?



J'avais envie de disparaître.



Excuse-moi: je ne m'en rendais pas compte.



Elle a dit que j'avais triché et ce n'est même pas vrai!



Parfois, on y repense encore longtemps après.



Arrête! Je n'aime pas quand tu dis ça!



Dis-lui que ça te fait de la peine.



Elle m'enfoncé tout le temps. Devant tout le monde, en plus!

.....
.....



L'amour en herbe C'est sérieux.



Comment on sait qu'on est amoureux?



Ce n'est pas pareil quand on est grand
et quand on est petit.



J'ai envie de lui faire un cadeau
mais je n'ose pas.



Hm! Tu es devenue bien coquette!



Promis, tu ne le dis à personne?



Tu ne serais pas un peu jaloux?



Est-ce que ça arrive de ne jamais être
amoureux?



C'est gai de recevoir des compliments!



Je parie qu'il la préfère ...



Être amoureux, c'est autre chose
que ce qu'on voit à la télé!



Pourtant, je n'ai pas envie de l'embrasser.



Parfois, on est amoureux et
l'autre ne l'est pas.

.....

.....



La violence? Rien à battre.



Il y a un grand qui me fait peur...



Si je le dénonce, il va se venger...
Si je me tais, il va peut-être me laisser
tranquille?



Défends-toi autrement.



Mais c'était seulement pour jouer.



Si quelqu'un te menace, demande toujours
de l'aide à un adulte.



Vous allez finir par vous faire mal.



Y en a qui sont méchants «express».



C'est terrible un papa qui frappe une maman.



C'est pas moi, c'est elle qui a commencé.



J'ai envie de le tuer, qu'il meure.

.....
.....



Séparation : sous haute tension?



C'est peut-être à cause de moi...



J'aimerais toujours mes enfants comme
avant.



Je les aime tous les deux autant.



Ce n'est pas ce que je voulais
mais je ne peux pas faire autrement.



S'ils pouvaient s'aimer de nouveau...



Je ne veux pas un autre papa.



C'est dur de ne plus voir
ses enfants tout le temps.



Chouette, j'aurai tout en double.



Ce n'était plus possible.



Mais je n'en sais rien moi, qui a raison.



Est-ce que je vais devoir choisir?

.....
.....



Ici MOI-MOI!



OUI c'est bien mais, est-on vraiment obligé de te le répéter tout le temps?



Simon, il doit toujours avoir raison!



Monsieur-je-sais-tout-faire a-t-il rangé sa chambre?



Il y a une fille dans ma classe, elle se croit la plus belle.



Oui, je trouve que c'est vraiment une de tes qualités.



Elle veut toujours qu'on la regarde.



Je reconnais que tu fais ça très bien...



J'aime bien être le premier.



Attention, tu risques de t'attirer des ennuis...



C'est moi le plus fort!



Tu n'es pas toute seule!

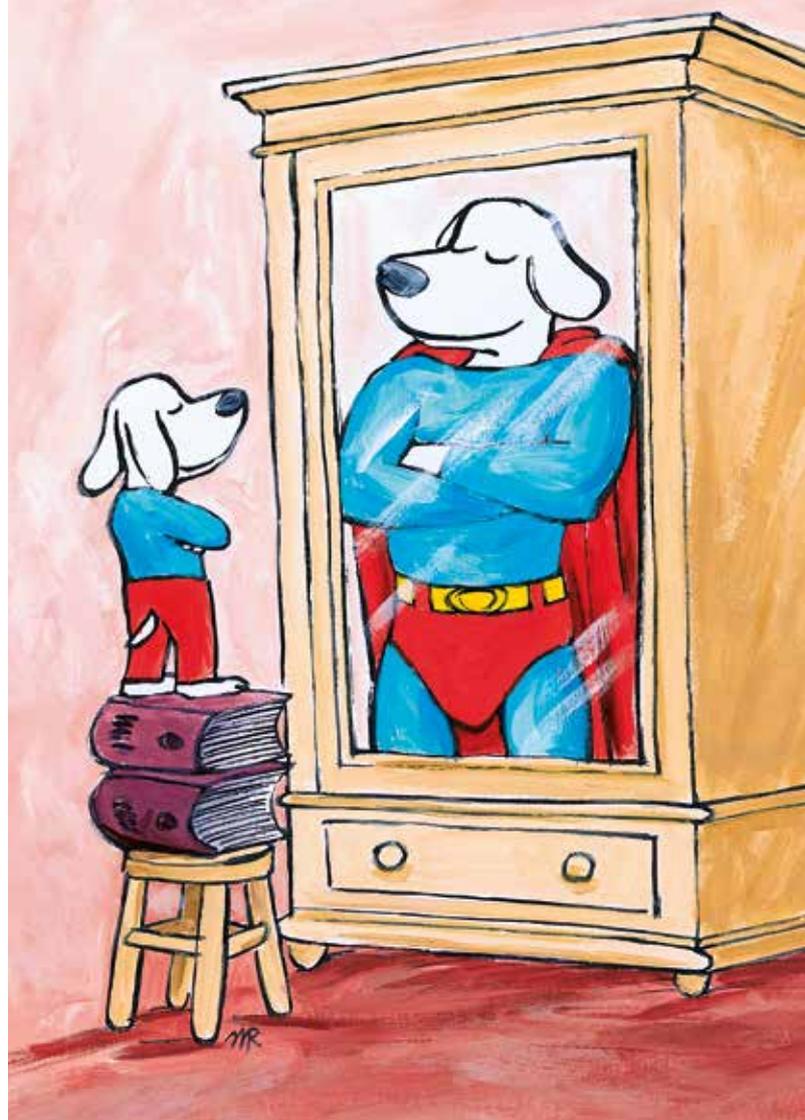


C'est moi qui nage le mieux de ma classe!



Laisse le temps aux autres de le découvrir par eux-mêmes!

.....
.....



Des câlins : à temps plein?



J'aimerais recevoir plus de câlins.



Quand j'étais petite, mes parents ne me prenaient pas souvent dans leurs bras...



Quelquefois, je n'ai pas envie de câlins.



Y'a des câlins qui me déçoivent.



Tu peux très bien dire bonjour autrement.



J'adore être dans les bras de mon papa : ça me rassure.



J'ai peur de lui faire un câlin.



Qu'est-ce qu'il veut?



Tu as raison de dire non si tu n'as pas envie!

.....
.....



On se dispute ou on discute?



C'est lui qui a commencé.



On peut avoir un avis différent.



Mais les grands se disputent aussi.



Mes parents donnent toujours raison au plus petit.



J'ai toujours peur que ça finisse mal.



Mes affaires, ce sont mes affaires.



Arrangez-vous entre vous.



Elle n'arrête pas de me provoquer.

.....

.....



Y a de la place pour tout le monde !



Qu'est-ce qu'il a de plus que moi?



Je ne peux pas me couper en trois.



Chaque fois, c'est moi qui me fais ramasser.



Arrêtez un peu de tout compter.



C'est toujours elle qui choisit la première.



Ce n'est pas parce que vous êtes deux
que je vous aime à moitié.



Je n'aime pas quand on nous compare.



J'aimerais bien être parfois toute seule avec
mes parents, comme avant.



Quelle chance que vous soyez tellement
différents.



Pourquoi lui il peut et pas moi?

.....
.....



Les tics et tocs de la bougeotte.



Je ne le fais pas exprès : je ne me rends pas compte que je suis comme ça.



Va plutôt faire ça au calme dans ta chambre.



J'ai besoin de bouger : ça m'aide à me concentrer.



Est-ce que tu n'es pas en train de faire deux choses à la fois?



Tu crois que c'est facile de rester en place?



Tu as raison : sortons un peu.



Regarde-moi : je vais t'expliquer.



J'ai perdu mon idée...



Quand la minuterie sonne, on arrête.

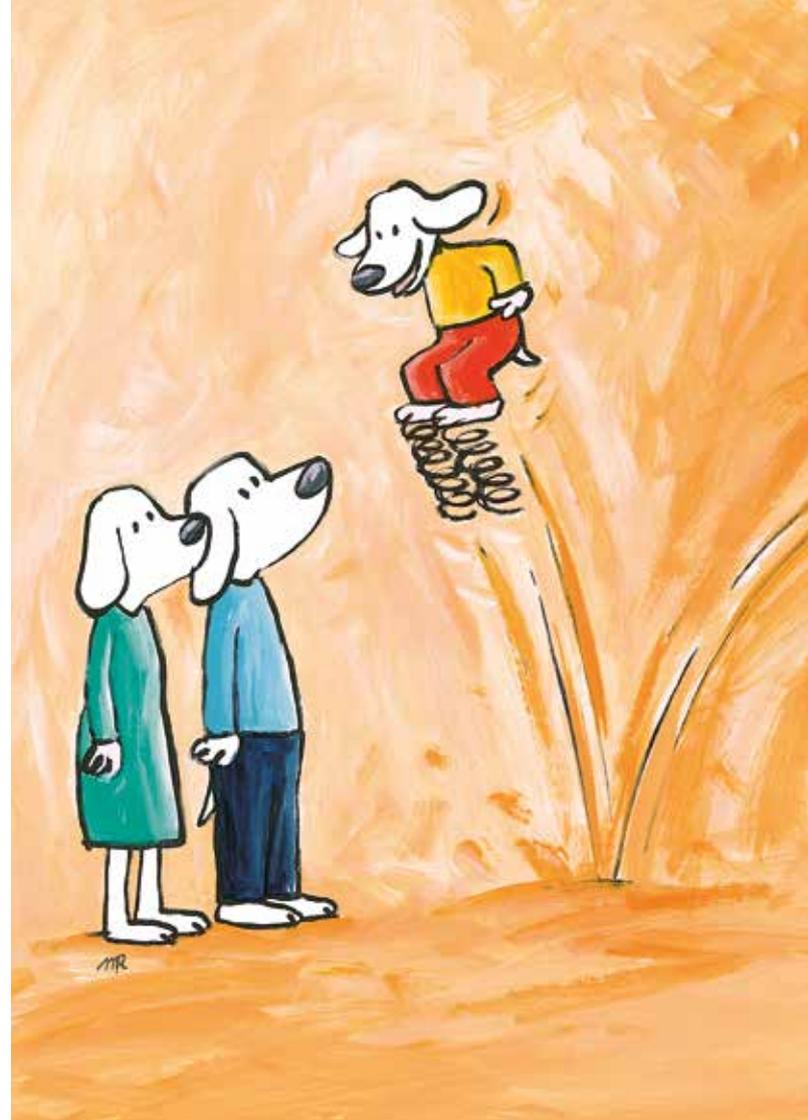


Mais on ne peut jamais bouger ici.



Toi tu m'expliques et moi j'écris.

.....
.....



Être différent? Pas évident!



Les autres ne jouent pas avec moi parce qu'ils me trouvent trop gros.



Comme ce serait ennuyeux si on était tous pareils!



J'ai l'impression que tout le monde me regarde.



Toi aussi, tu es différent de lui.



Moi quelqu'un de différent cela me fait peur.



Ce qu'on ne connaît pas fait parfois peur.



Ça me met mal à l'aise qu'on se moque de ceux qui sont différents.



Il y a des différences qui ne se voient pas!



Je ne comprends rien à ce qu'il dit...



On n'est pas tous doués pour les mêmes choses.

.....
.....



Exploser? T'es pas obligé!



Arrête, tu me fais peur.



Ça fait dix fois que je te le demande!



Parfois, tu t'énerves sur moi et je ne sais même pas pourquoi.



On dirait que tu fais tout pour me mettre hors de moi.



Je ne veux pas que tu me tapes.



J'ai l'impression d'être comme une casserole à pression.

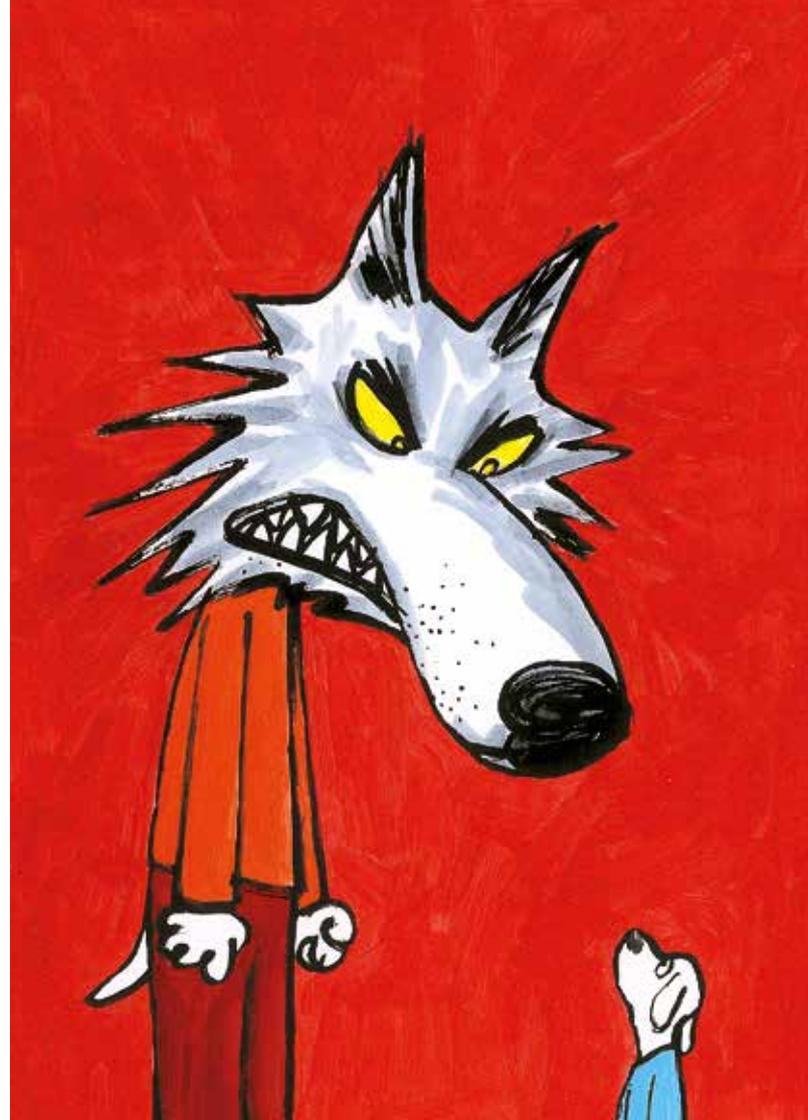


Mais je ne le fais pas exprès...



Je regrette, je ne sais pas ce qui m'a pris: ce n'est pas de ta faute.

.....
.....



En colère, tout va de travers.



Les parents ne comprennent jamais rien.



Tu ne pourrais pas le dire autrement?



Si c'est comme ça,
je vais changer de maison.



On s'expliquera quand tu seras calmé.



Méchante! Je te déteste!



Quand je dis non, c'est non!



Tu m'avais promis...



Je ne te reconnais plus.



Tu ne m'écoutes jamais.

.....
.....



Avoir ou être?



Est-ce que tu penses vraiment que c'est ça qui rend heureux?



Ma cousine, elle reçoit plus d'argent de poche que moi.



Ça suffit: c'est franchement pas nécessaire.



Et toi, t'as bien changé de voiture!



Tu ne savais même pas que cela existait!



Sa marraine lui offre des cadeaux; la tienne t'invite au cinéma!



Je peux aussi avoir une tortue?



Achetonsons tout le magasin tant qu'on y est!



Elle, elle va aller en Amérique en avion!



Il a peut-être plus de sous mais toi tu as plus d'idées.



Sa mère elle gagne au moins 1000 euros.



Tout le monde n'a pas les mêmes moyens.

.....

.....



Quand trop, c'est trop.



Parfois, je fais des bêtises exprès.



Tu as dépassé les bornes.



Moi, je m'en fous des punitions :
je les collectionne.



Tu crois que ça me fait plaisir de te punir ?



Il se venge sur moi.



Je suis vraiment très fâché :
que cela ne se reproduise plus.



Le plus dur, c'est d'être privé de télé.



Tu sais très bien que je t'interdis
de faire ça.



Je savais que j'allais être punie.



Puisque tu ne comprends pas autrement...

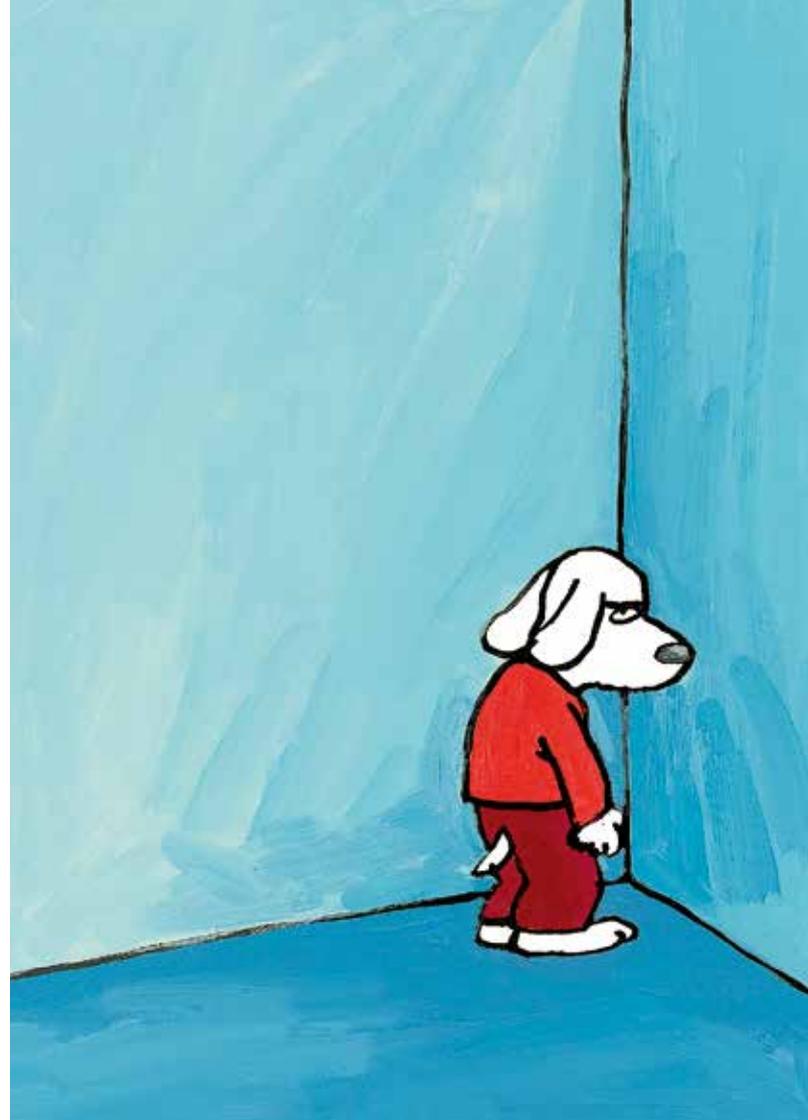


J'ai peur qu'il ne m'aime plus.



On en reparlera dans le calme.

.....
.....



Le sommeil: pas toujours de tout repos.



Je n'arrive pas à m'endormir.



C'est moi qui décide quand tu dois te coucher.



J'ai envie d'un câlin.



Chacun dort dans son lit.



J'ai peur de faire des cauchemars.



Tu peux lire un peu avant de t'endormir.



J'ai envie de raconter ma journée.



Moi aussi, j'ai besoin de repos.



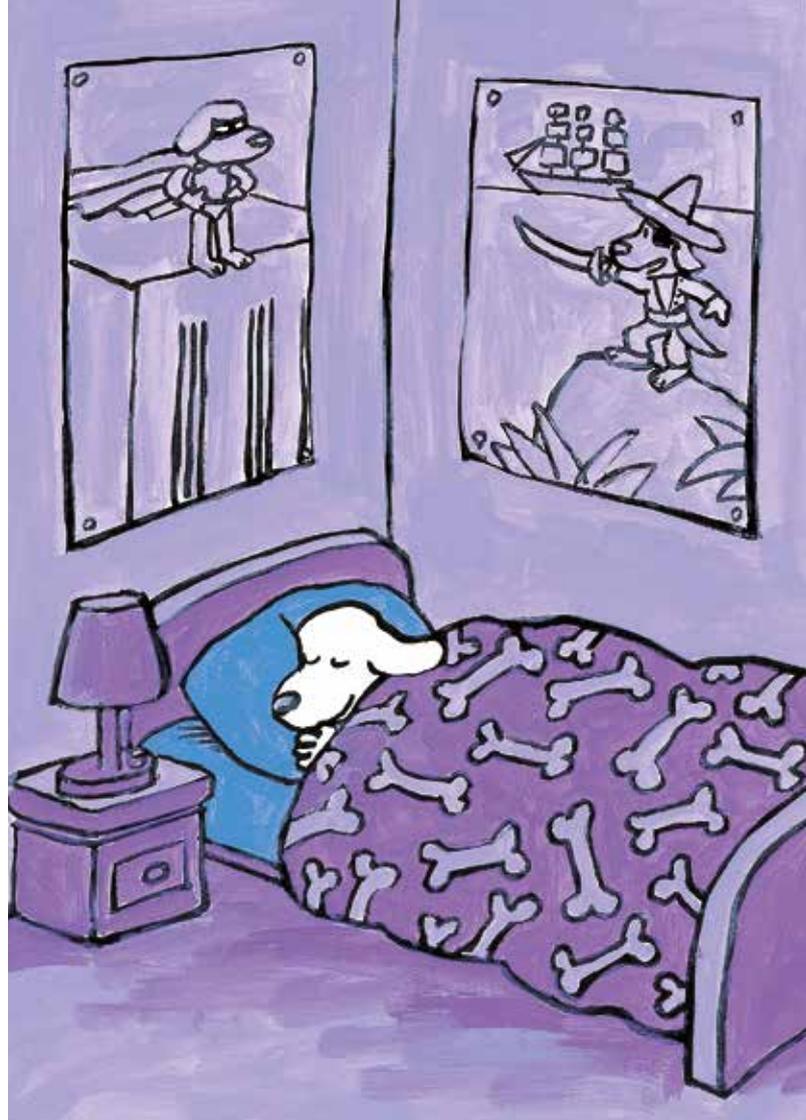
J'ai besoin de calme pour m'endormir.



Je n'ai pas envie de dormir tout seul.

.....

.....



Les repas? Sans se bouffer le nez...



J'aimerais bien choisir
les menus de temps en temps.



Si je t'écoutais,
on ne mangerait que des pâtes.



J'ai envie de manger en même temps
que les grands.



On ne va pas encore se disputer
pour que tu termines ton assiette?



Moi, je n'aime «rien»
de ce qui est «bon» pour la santé.



Tu ne vas quand même pas
partir à l'école le ventre vide.



Arrête un peu de manger des crasses.



Quand on est à table, on peut se parler.

.....
.....



D'un nid à l'autre, s'adapter.



J'en ai marre : le mauvais rôle,
c'est toujours pour moi.



Tu ne vas pas partir sans avoir rangé
ta chambre...



Chaque fois, je dois me réhabituer.



Quand ils sont chez leur père,
je me sens désœuvrée.



Je ne retrouve plus rien.



Chez maman, ça ne se passe pas comme ça.



Quand elle revient,
elle n'est plus la même.



Fais attention à ne rien oublier.



Quelqu'un a dormi dans mon lit
pendant que je n'étais pas là!



Je ne me sens pas chez moi.



Chez mon ex, ils peuvent tout faire.



J'ai oublié mon sac de gym.

.....
.....



Le monde : mode d'emploi.



Je ne comprends rien à ce qu'ils racontent.



Quelle colle! Allons chercher dans un livre.



Ça veut dire quoi «ogm»?



Il n'y a pas que la télé pour comprendre le monde.



Le voisin, il dit que dans trente ans il n'y aura plus de baleine.



C'est à l'école que vous en avez discuté?



C'est un copain qui a trouvé ça sur internet.



Je trouve ça super, toutes les questions que tu (te) poses!



Quand mes parents regardent les infos, pourquoi ils me disent de fermer les yeux?



Je n'ai pas le même avis que l'école sur ce sujet.



Je suis assez grand pour comprendre.

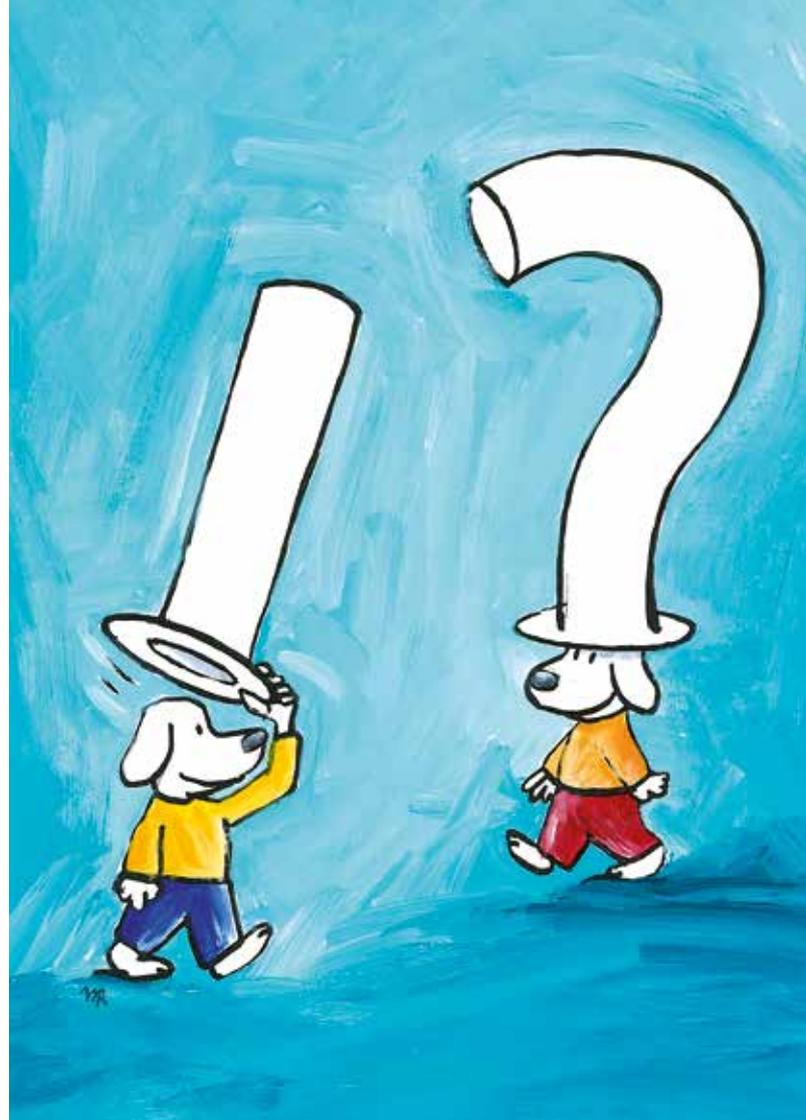


Et tu crois tout ce que dit ta copine?



Pourquoi on a besoin d'un Roi?

.....
.....



Avoir tout, tout de suite?



Moi, ça me donne envie de tout avoir.



Tu pourrais demander ça pour ton anniversaire.



Parfois, je me dis que je pourrais le voler.



J'ai envie de gâter mes enfants.



J'en veux «des» comme celles que j'ai vues à la télé.



En classe, je suis la seule à ne pas en avoir.



Moi aussi il y a des choses qui me tentent mais que je ne peux pas m'acheter.



Est-ce que on est riche ou pauvre?



Je me suis encore bien fait avoir.

.....
.....



Rêver, c'est créer.



Moi plus tard, je serai star.



Même les princesses doivent aller à l'école.



Quand je serai grand, je ferai le tour du monde.



Mais ça n'arrive que dans les histoires.



Moi, je rêve d'être pilote de course.



Pourquoi pas? On verra...



Moi, mon rêve c'est que tu sois heureuse.



Je déteste quand tu racontes à d'autres tout ce que je te dis.



Je me demande bien où tu vas chercher tout ça.



Mais laisse-moi un peu rêver.

.....
.....



Quand un monde nous sépare...



T'es toujours dans ton monde.



Je n'aime pas être comme ça,
mais je ne peux pas m'en empêcher.



Quand tu as bu, tu perds la tête...
ça me fait peur.



Je te promets que ça va changer.



Je n'ai pas envie de devenir comme toi.



Pourtant, je cherche des solutions.



Tu ne pourrais pas t'arrêter ?



Je me sens vraiment dépassé,
je n'en peux plus.



Dis papa, tu m'écoutes quand je te parle ?



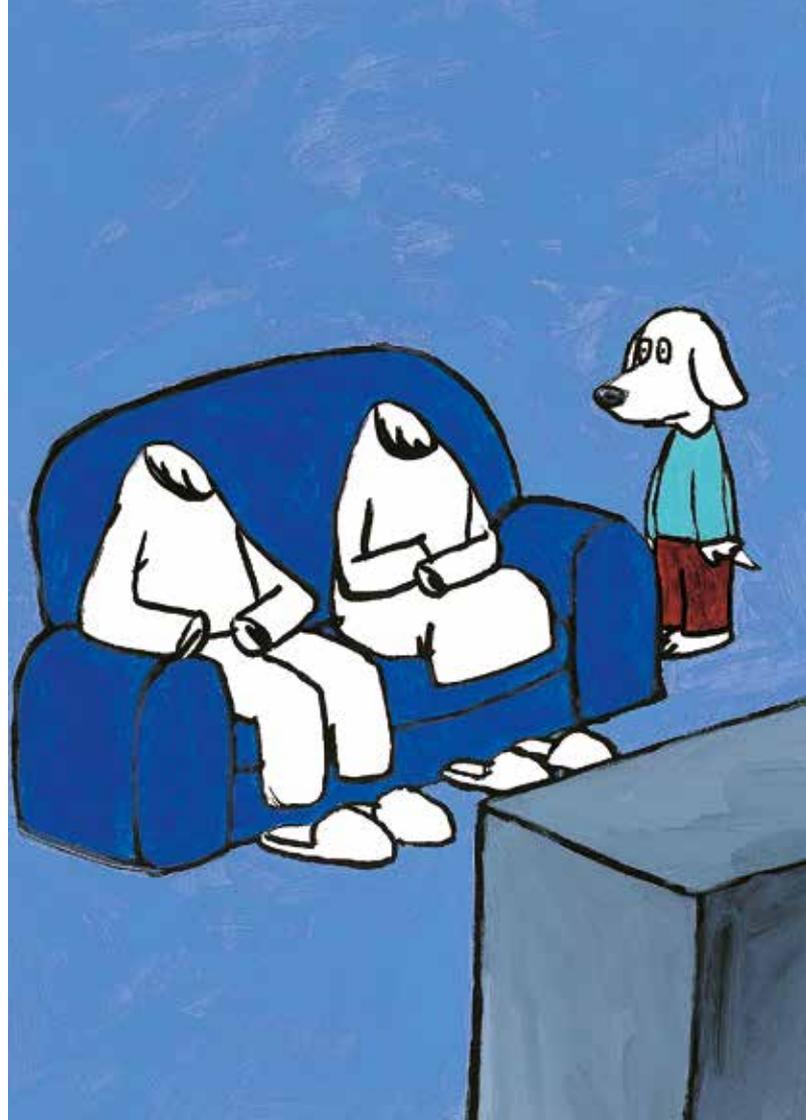
Je me sens vide, je devrais peut-être me
faire aider.



C'est comme si tu n'étais pas là.

.....

.....



Qui décide? On n'a pas toujours le choix.



Et pourquoi je dois mettre un manteau quand c'est TOI qui as froid?



J'essaie de choisir ce qui est le mieux pour tout le monde.



Quand je ne sais pas me décider, j'aime bien qu'on m'aide à choisir.



Tu crois que c'est moi qui décide de payer des impôts?



On peut quand même donner son avis.



Moi aussi, j'ai des obligations.



Je n'aime pas qu'on décide à ma place.



Les enfants ne peuvent pas tout décider.

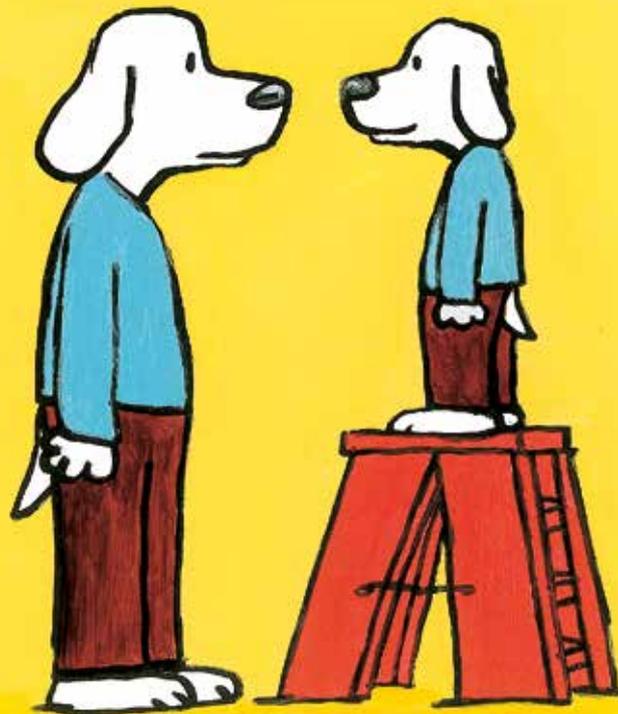


Je n'ai pas envie d'y aller.



Je t'écoute, mais c'est moi qui décide.

.....
.....



La mort pas facile à vivre.



J'ai peur de mourir.



Certains meurent beaucoup trop tôt.



Je me demande comment ça se passe quand on meurt. Et après?



Plus on aime la personne, plus on est triste quand elle meurt.



Et si mes parents mouraient avant moi...?



Rappelle-toi tout ce que tu as vécu de chouette avec lui.



Je suis triste parce que mon chat est mort.



Même si tout le monde doit mourir un jour, cela n'empêche pas d'être triste.



Papy me manque : je l'adorais...



En tous cas, je ne l'oublierai jamais.

.....

.....



Compter sur eux? C'est précieux!



J'aime bien que tu sois là quand je rentre de l'école.



Tu sais que tu peux toujours compter sur moi.



Est-ce que tu crois que tu as besoin de moi pour faire tes devoirs?



Il y a des choses que je ne sais pas encore faire tout seul.



Si tu veux, je peux t'aider à trouver une solution.



Quand je me sens seul, je pense à eux.



C'est important de savoir demander de l'aide.



Tu me racontes ce qui ne va pas?



Avec toi, je n'ai pas peur.

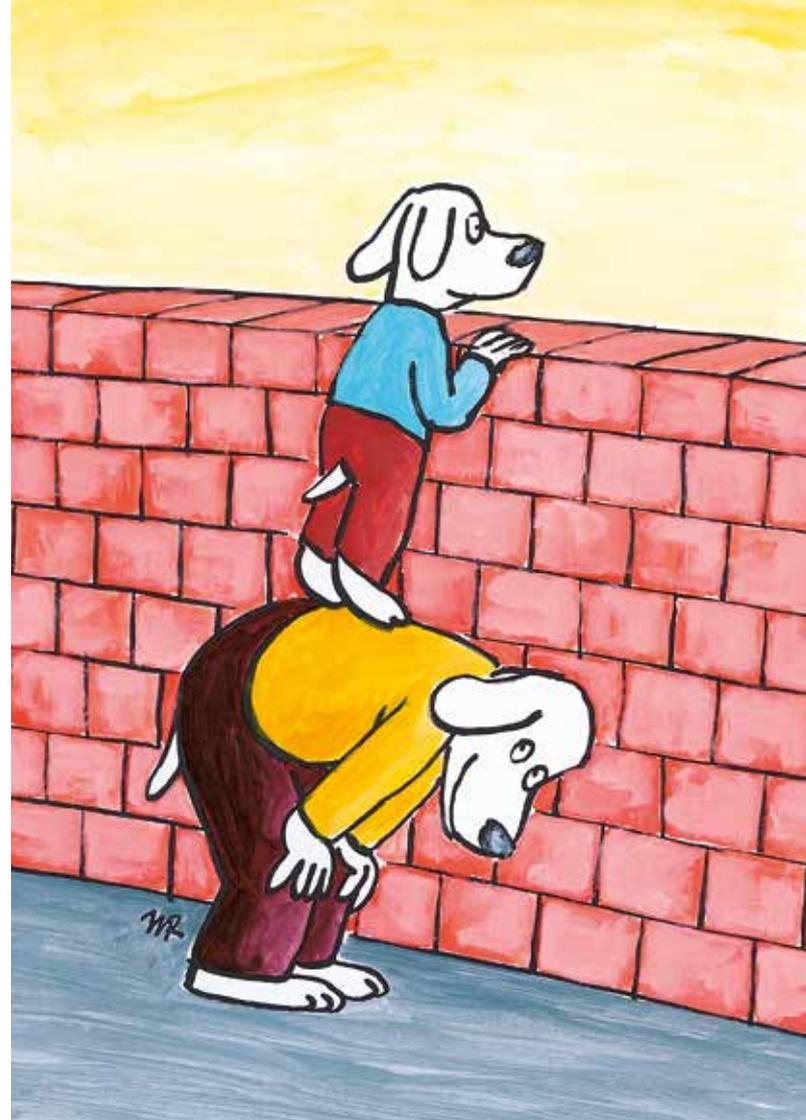


Je ne sais pas ce que je ferais sans mes parents.



Qu'est-ce que maman me dirait de faire?

.....
.....



«(S)Top secret!»



J'aimerais être une petite souris
pour voir ce qu'il fabrique.



Parfois, j'ai envie d'être seul,
que personne ne vienne me déranger.



Tu ne dois pas tout me raconter.



Moi aussi, j'ai mon jardin secret.



Pourquoi tu répètes ça devant tout le
monde?



Je suis inquiet quand je ne les entends
plus...



Est-ce que je lis ton courrier, moi?



Cela ne te regarde pas: ce sont MES affaires.



Je ne devrais pas en parler devant elle.



Je n'aime pas qu'on me voie comme ça:
je ne suis plus un bébé!



Est-ce que c'est bien, qu'il reste là tout
seul?

.....

.....



MR

D'une famille à l'autre, s'adopter.



Beau, faux, nouveau, demi,...
comment je dois les appeler?



J'essaie de ne pas faire de distinction
entre les siens et les miens.



Tu n'as rien à me dire :
tu n'es pas ma mère.



Je sens bien que ça ne colle pas entre eux.



Je ne me sens nulle part à ma place.



Je n'arrive pas à comprendre comment
il vit ça.



D'une semaine à l'autre, c'est comme si
je ratais à chaque fois un épisode.



C'est important que tu lui trouves un nom
qui te convient.



Pourquoi les petits peuvent rester et pas
moi?



C'est difficile de contenter tout le monde.

.....

.....



Des mots simples comme... Bonjour !



Je trouve que ça devrait être un réflexe.



Les grands aussi peuvent dire
merci, alors.



Tu n'as rien oublié?



Je ne l'ai pas fait exprès.



Quand tu me le demandes comme ça,
je craque!



Je reconnais que je me suis trompée.



Ce n'est pas parce que tu es le chef
que tu ne dois pas t'excuser.



Tu ne pourrais pas le dire autrement?



Je ne suis pas ton serviteur.



Voilà qui change tout!

.....
.....



Toujours plus haut ?



Pourquoi je dois aller trois fois par semaine aux entraînements ?



Je veux que mes enfants réussissent dans la vie.



Pourquoi il faut être le premier ?



Si je ne suis pas derrière lui, il va rater son année.



Qu'est-ce que je fais moi, quand je n'y arrive pas ?



Les autres, ils ont eu combien ?



J'ai toujours peur au moment des bulletins.



Parfois j'ai peur de trop le pousser.



Si je rate mon année, je perds mes amis.



Le laisser jouer au bébé, c'est bien de temps en temps.



Si tu prenais le temps de m'expliquer, je réussis mieux.

.....
.....



À qui parler?



La vie est tantôt super gaie, tantôt super triste. Parfois c'est le fou-rire, parfois les pleurs. Il y a des choses que tu aimerais dire, mais tu n'oses pas. On t'embête dans la rue. Tu trouves qu'on ne t'écoute pas. Tu voudrais avoir de meilleurs résultats à l'école, mais tu n'y arrives pas. Alors, à qui en parler?

**Parler,
c'est très important ;
par exemple quand...**

- Je me suis disputée avec ma meilleure amie
- J'ai un secret que je ne peux dire à personne
- On se moque de moi
- Je voudrais passer plus de temps avec mes parents
- J'ai de mauvais résultats à l'école
- J'en ai marre qu'on me crie dessus
- Je m'ennuie tout le temps
- Je suis découragé
- J'ai peur
- ...
- ...

Quand on parle, c'est déjà plus facile, on est moins seul et en plus, ça peut parfois donner des idées, des pistes de solution ou juste un coup de pouce.

La famille

Dans ta famille, il y a tes parents, mais aussi tes grands-parents, peut-être des frères et sœurs, des oncles, cousins, etc... Ça fait pas mal de monde... à qui on peut parler de tout et de rien, de ses rêves, ses envies, ses déceptions, ses tracas. Parfois tes parents sont les mieux placés, parfois pas et ils comprennent que tu t'adresses à quelqu'un d'autre. Une famille ça sert aussi à donner de l'air à chacun.



.....
.....
.....
.....

À l'école

À l'école, il y a ton ou tes professeurs. Ils ne sont pas là seulement pour te faire étudier du français et des calculs. Ils peuvent t'aider. Et il y a aussi plein d'autres gens à qui parler dans l'école: le directeur ou la directrice, le médecin scolaire, l'infirmière, les surveillant(e)s... Il y a aussi des services comme les centres PMS et PSE.



Les centres PMS et PSE, c'est quoi ?

Les centres Psycho-Médico Sociaux ou de Promotion de la Santé à l'École rassemblent des personnes qui sont là pour aider les élèves, les écouter, les informer ou leur donner des conseils. Comment choisir mes études? Je me pose des questions sur mon corps ou ma santé... Mauvais résultats à l'école? Des problèmes dans la vie? Tu peux leur parler de tout, ils t'écouteront et feront de leur mieux pour t'aider.

Les amis

Les amis ou les amies, c'est super important. On peut leur dire beaucoup de choses, ils peuvent te donner des conseils, bref t'aider. Parfois ils sont les mieux placés, parfois pas... à toi de voir.

.....
.....
.....
.....



Le docteur de la famille, la maison médicale

Le docteur est là pour soigner les maladies et les blessures. Mais il peut aussi t'expliquer comment ça marche le corps, ... écouter tes tracas ou tes problèmes si tu en as. D'ailleurs, c'est souvent lié, la manière dont on se sent dans son corps et dans son cœur.

Mon docteur:

Ailleurs

Tu as d'autres activités? Tu participes à un mouvement de jeunesse? Tu fais du sport dans un club? Du dessin, de la musique, de la danse après l'école ou le week-end? Dans ton quartier, il y a peut-être aussi une école des devoirs, une Maison des jeunes, une Aide en Milieu Ouvert, un Centre de planning familial, un Service de santé mentale... Certainement que, là aussi, il y a plein de gens qui peuvent, si tu le souhaites, être à l'écoute de tes joies et de tes peines.

.....

Écoute Enfants : 103

Ce numéro gratuit est destiné spécialement aux enfants et accessible à n'importe quelle heure.

Délégué général aux Droits de l'Enfant

(Rue de Birmingham, 66 – 3e étage –1080 Bruxelles). Il est chargé de faire connaître les droits des enfants, de vérifier la bonne application des lois qui les protègent, d'en proposer de nouvelles.

Il peut arriver que ça n'aille pas. Tu n'es pas bien. Tu voudrais bien rencontrer d'autres gens, différents, dont c'est le travail d'aider les enfants. Une série de services spécialisés ont été créés pour cela.



Services d'Aide à la Jeunesse (S.A.J.)

Le Service d'Aide à la Jeunesse peut intervenir à la demande d'un jeune ou d'un parent. Il écoute, oriente et soutient les familles dans leurs démarches pour mieux vivre ensemble. Il y a un Service d'Aide à la Jeunesse dans chaque arrondissement:

.....
.....

Équipes S.O.S. Enfants

Elles apportent une aide à des enfants en danger ou victimes de maltraitance et assurent un soutien à leurs familles. Il y a au moins une équipe S.O.S. Enfants près de chez toi:

.....



**Tout ça t'a donné
des idées?
Tu trouves
qu'il manque
un thème?
Tu as envie
d'ajouter ton grain
de sel?**

En famille, avec ta classe, entre amis ou bien seul, trouve un thème, écris un titre, rédige quelques phrases, illustre le tout avec un dessin et si tu es content de ton projet, envoie-le nous, soit par mail à yapaka@yapaka.be, soit par courrier à Yapaka – Boulevard Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles. Il pourra illustrer la prochaine édition du livre.

Tu peux également aller sur le site www.yapaka.be/enfants, tu trouveras d'autres textes, des illustrations... et d'autres manières d'ajouter ton grain de sel!

À bientôt!