À QUI PARLER ?

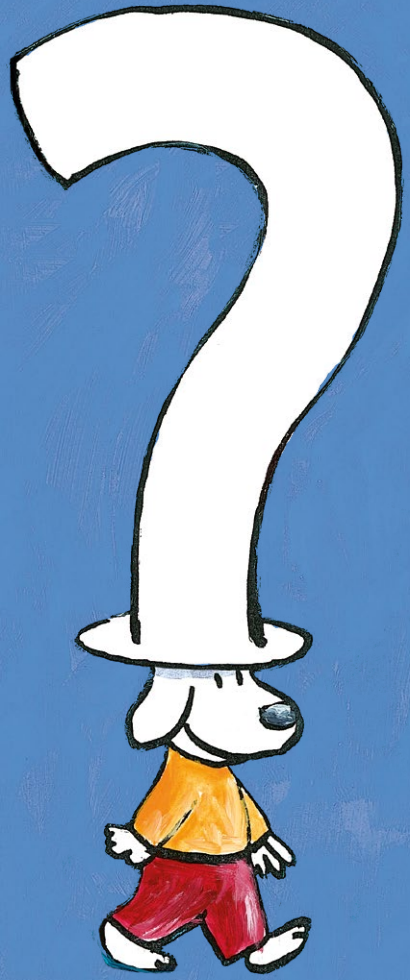
yapaka.be

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Une vie de chien ?

yapaka.be

UNE VIE DE CHIEN ?



Une vie de chien ?

Illustrations : Mario Ramos
Textes originaux : Geneviève Casterman

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 Beaudelot, Philippe Dufromont, Sylvie Guérard, Audrey Heine et Diane Huppert.

Comité de projets : Mathieu Blairon, Louise Cordemans, Anne-Charlotte De Vriendt, Emilie Helman, Cécile Hiernaux, Françoise Hoornaert, Charlotte Juwe, Claire Meersseman, Farah Merzguioui, Eleanor Miller, Danièle Peto, Géraldine Poncelet, Marie Remy, Nathalie Van Cauwenberghe, Françoise Verheyen.

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.

Editrice responsable : Annie Devos
Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles
44, boulevard Léopold II – 1080 Bruxelles
24e édition 2026/2027

Une action de la Fédération Wallonie-Bruxelles

yapaka.be

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

« 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 »

Tu as 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.

La course ou la vie?

Parfois, j'ai envie de traîner.

J'essaie que la journée soit bien organisée.

Je ne peux pas te dire combien de temps ça me prendra.

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.

C'était chouette de jouer aux devinettes pendant le trajet.

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 ne m'appelle pas « Grouille tes puces »

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.

C'est pas ça que la prof m'a dit.

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.

Si tu vas à l'étude, on arrêtera de se battre.

L'école, ça sert à quoi ?

Tu t'arrangeras avec Monsieur demain.

Viens, on s'assied et on révise ensemble.

J'arrive pas à rester concentrée.

Tu n'as jamais tes affaires !

.....

.....

Ne rien faire, c’est super.

Rêver, c’est créer.

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.

Tu n’as pas besoin de moi, laisse aller ton imagination.

Lâche cette tablette : s’ennuyer, ça donne des idées.

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 le fassiez à deux.

Je voudrais bien avoir un smartphone !

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

Toi tu le faisais bien quand tu étais petit.

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

Je peux m'habiller toute seule maintenant !

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

Je suis assez grand pour y aller tout seul.

Je suis inquiète, mais je ne peux pas le garder sous cloche.

Ce n'est pas de ton âge.

Je voudrais parler à un autre adulte que toi.

.....

.....

Quand ça ne tourne pas rond…

Parfois, je ne me sens pas bien et je ne sais pas pourquoi.

Je ne sais pas quoi faire pour l'aider.

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

Mes parents ne sont pas comme d'habitude.

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

J'y repense tout le temps.

Je ne comprends pas pourquoi elle en fait toute une histoire.

On ne voit que des catastrophes dans le monde.

Est-ce que c'est de ma faute?

Tu as le droit de te sentir comme ça.

J'ai mal au ventre, j'ai peur de tout.

Cela m'inquiète de la voir dans cet état.

.....

.....

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 lui raconterai, il sera fier de toi.

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

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…

Ça m'encourage !

Encore scotché à l'écran !

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

Je veux savoir ce que tu fais sur internet.

J'ai vu des vidéos bizarres et j'ai peur d'en parler.

Stoppe les écrans, fais autre chose.

Raconte-moi ce que tu regardes, ça m'intéresse.

Quand je commence à regarder des vidéos, je ne sais plus m'arrêter.

J'aime quand on regarde une série tous ensemble.

Tu n'as pas l'âge pour les réseaux sociaux !

Arrête de regarder ton téléphone, je suis là, moi !

À table et dans la chambre, pas d'écran.

Je reçois des messages méchants.

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

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, profites-en.

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

Regarde ce nuage, on dirait un monstre !

Regarde le spectacle que j'ai préparé.

J'adore les écouter jouer entre eux.

Si tu veux, je peux le dessiner.

Débrouille-toi avec ce que tu trouves…

Jouer, ça change les idées !

Elles imaginent toujours de nouveaux trucs, c'est incroyable !

C'est moi qui ai fabriqué ce robot avec maman.

Je n'arrive plus à m'amuser comme avant.

.....

Coups de mots, coups de couteau.

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

Il m'a traité !

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

Elle a raison : je suis trop nul, je ne vaux rien.

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

Depuis que j'ai raconté ça, on se moque de moi.

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

Je ne comprends pas qu'on ne me parle plus.

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'enfonce tout le temps.
Devant tout le monde, en plus !

Je l'ai déjà dit aux adultes, ils ne font rien.

L'amour en herbe, c'est sérieux.

Comment on sait qu'on est amoureux ?

Etre amoureuse, ce n'est pas pareil quand on est grande et quand on est petite.

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

Je ne peux pas être ton amoureux, je suis un adulte.

Promis, tu ne le dis à personne ?

C'est chouette d'être amoureuse.

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

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 lui faire un bisou.

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

Avant j'étais amoureux d'un garçon, et puis d'une fille.

La violence ? Rien à battre

Il est peut-être méchant parce qu'il n'arrive pas à le dire autrement.

Il y a un grand qui me fait peur…

Parle-lui plutôt que de la frapper !

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

Demander de l'aide à un adulte, ce n'est pas rapporter.

Défends-toi autrement.

Mais c'était seulement pour jouer.

Vous allez finir par vous faire mal.

Y a des grands qui sont méchants exprès.

Intervenir quand quelqu'un se fait ennuyer, c'est essentiel.

Ça fait très peur quand les parents se frappent.

Parfois, j'ai envie qu'elle meure.

Je n'ai pas réussi à les défendre.

Séparation : sous haute tension?

Peut-être que c'est à cause de moi…

J'aimerai toujours mes enfants comme avant.

S'ils pouvaient s'aimer à nouveau…

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

Ils disent qu'ils m'aimeront toujours, pourtant ils ne s'aiment plus.

Ce n'était plus possible.

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

Je vais quand même pas me couper en deux.

On te demande ton avis, mais c'est nous qui décidons.

Je les aime tous les deux autant.

J'ai l'impression que je ne m'y ferai jamais.

Quand ils commencent, je n'existe plus.

.....

.....

Moi, je ...

Je reconnais que tu fais ça très bien...

C'est moi le plus fort !

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

Qu'elle se débrouille, ce n'est pas mes oignons.

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

Elle veut toujours qu'on la regarde.

Tu n'es pas toute seule !

J'aime bien être la star.

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

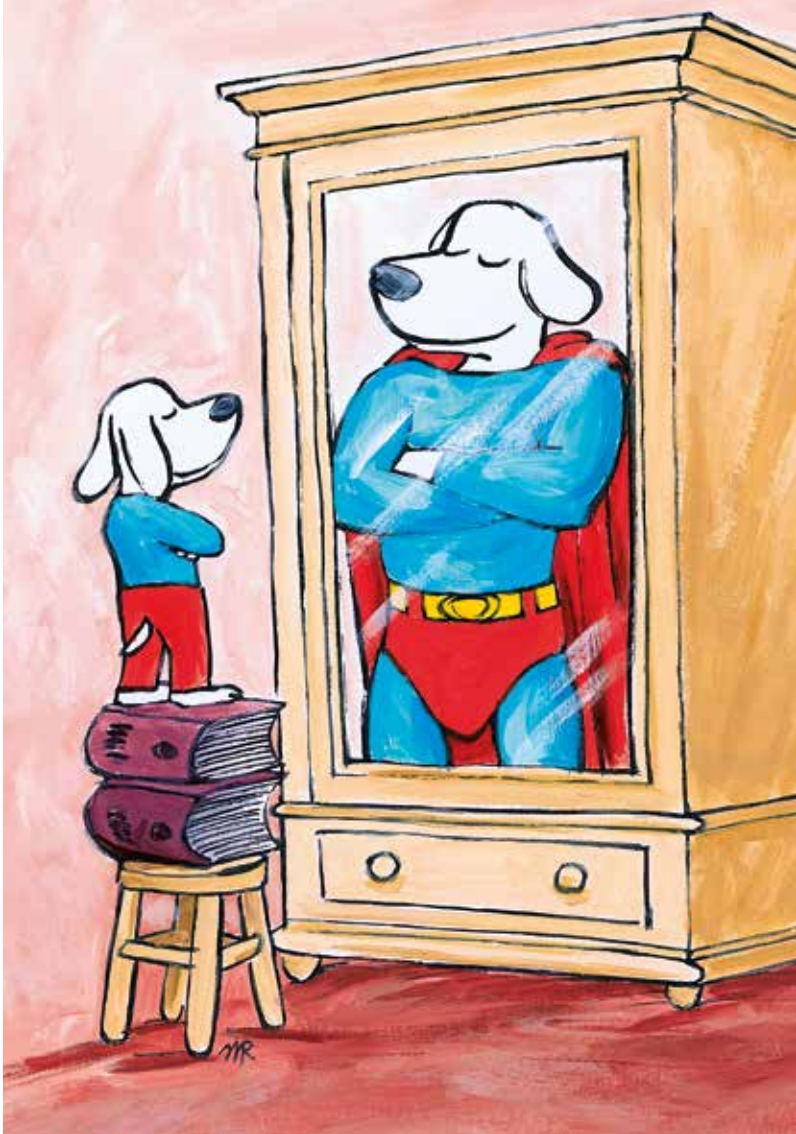
Il doit toujours avoir raison !

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

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 mettent mal à l'aise.

Tu n'es pas obligée de faire la bise.

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

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

Qu'est-ce qu'il me veut ?

Je sens bien que tu m'aimes.

Un câlin le matin, sinon la journée est fichue !

Les câlins, ça fait grandir.

C'est dur quand on ne peut pas se faire de câlins.

Après ce qui s'est passé, je veux à nouveau dormir avec papa ou maman.

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 à ma petite sœur.

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.

Je suis trop en colère pour te parler.

Tu ne vas rien arranger en criant.

Il ne veut jamais jouer avec moi.

Qu'est-ce qui se passe ? Expliquez-moi.

Maman m'a envoyé dans ma chambre, et je me suis calmé.

.....

.....

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 ?

Tu ne serais pas jalouse de ton frère, des fois ?

Au moins, ta sœur, elle…

C'est qui ton préféré ?

Les tics et tocs de la bougeotte.

Je ne le fais pas exprès, je ne m'en rends pas compte.

Va plutôt faire ça au calme dans ta chambre.

Pour me concentrer, j'ai besoin de bouger.

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 ?

Un peu d'air, sortons un peu.

Au fond, ça veut dire quoi, hyperactif ?

Regarde-moi : je vais t'expliquer.

J'ai perdu mon idée...

Quand la minuterie sonne, on arrête.

Toi tu m'expliques et moi j'écris.

Dans ma tête, il y a mille idées qui se bousculent !

J'ai besoin de ne plus y penser.

Je n'arrive pas à me calmer.

Tous différents

Les autres ne veulent pas jouer avec moi.

Moi, quelqu'un de différent, cela me fait peur.

Toi aussi, tu es différent de lui.

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'elle dit…

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

Non, désolé, je ne le supporte pas !

Ce qu'on ne connaît pas fait parfois peur.

Pourquoi je ne me sens pas comme les autres, alors qu'on a vécu la même chose ?

Être différent, ce n'est pas être moins bien.

Comme ce serait ennuyeux si on était tous pareils !

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.

Tu vas aller jusqu'où ?

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.

Mais laisse-moi au moins t'expliquer avant de te fâcher !

Arrête de discuter sur tout !

Depuis que c'est arrivé, j'ai envie de tout casser.

.....

.....

En colère, tout va de travers.

Les parents ne comprennent jamais rien.

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 !

C'est comme une boule de feu en moi.

Je ne te reconnais plus.

Tu ne m'écoutes jamais.

Je comprends que tu puisses être en colère.

J'ai envie de tout casser quand je suis fâchée.

Ça suffit maintenant !

Tu ne pourrais pas le dire autrement ?

Papa m'a dit d'aller crier un bon coup, ça m'a calmé.

J'ai la rage !

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.

Moi aussi, j'ai été très touchée.

Être puni pour ma réaction, c'est pas juste.

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

Le plus dur, c'est d'être privé d'écran.

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.

Si tu ne dors pas assez, la journée sera compliquée.

J'ai envie d'un câlin.

Chacun dort dans son lit.

Tu peux lire un peu avant de t'endormir.

J'ai envie de te raconter ma journée.

Tout le monde a besoin de dormir.

J'ai peur de fermer les yeux et de revoir ces choses horribles.

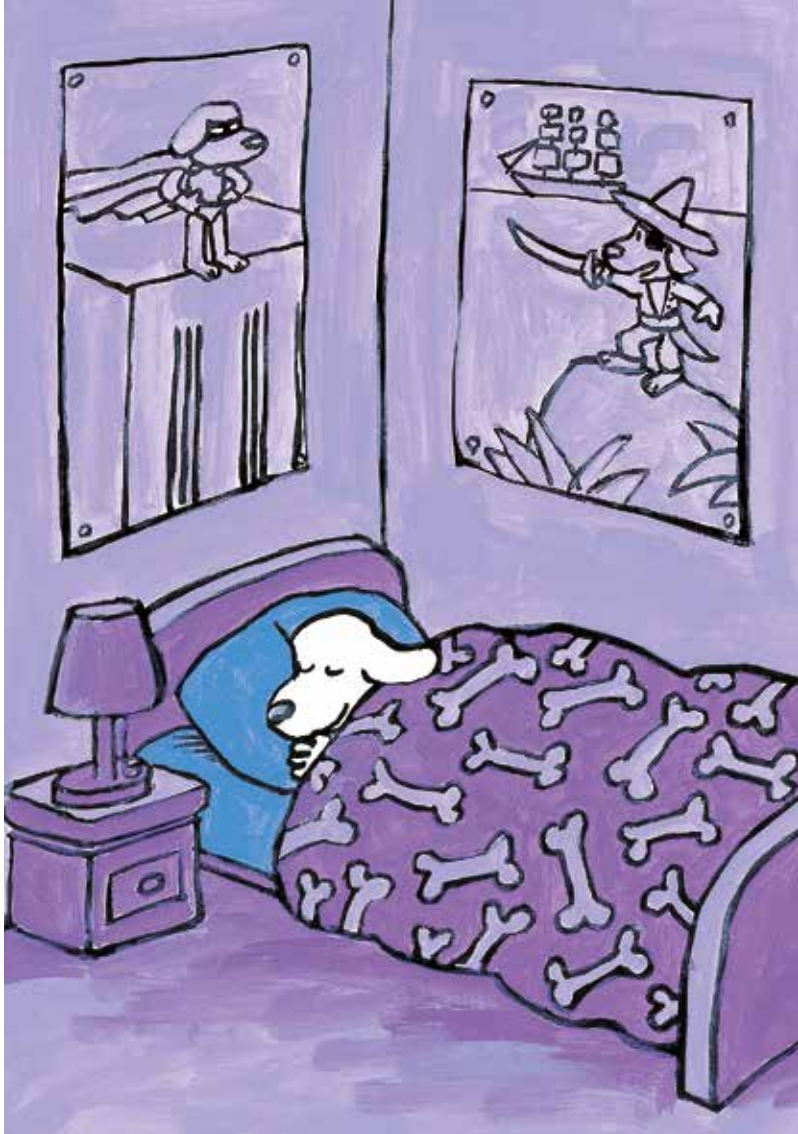
Encore une histoire, et puis on dort.

Tu veux bien regarder s'il n'y a pas de monstre ?

Pas d'écran avant de dormir.

Il peut aller dormir plus tard, il est plus grand.

J'ai peur du noir. J'ai peur de faire des cauchemars.



Les repas ?
Sans se bouffer le nez…

J'aimerais bien choisir de temps en temps ce qu'on mange.

On ne va pas encore se disputer pour que tu manges !

J'aimerais bien qu'on mange tous ensemble.

Goûte un peu de tout.

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

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

Arrête un peu de manger des crasses.

C'est chouette à table, on se parle.

Ces derniers temps, tu n'as jamais faim.

Viens m'aider à éplucher les légumes.

Ça me rend triste que chacun mange dans son coin.

C'était vraiment chouette de préparer cette tarte avec papy !

Pas d'écran à table.

D’un nid à l’autre, s’adapter.

Le mauvais rôle, c’est toujours pour moi.

Tu ne vas pas partir sans avoir rangé ta chambre…

Chaque fois, je dois me réhabituer.

Une semaine sur deux, c’est peu.

J’ai des habits chez l’un et chez l’autre.

Chez maman, ça ne se passe pas comme ça.

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

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

Fais attention à ne rien oublier.

Je ne me sens plus nulle part chez moi.

Au moins, ça fait deux fois des cadeaux.

J’ai oublié mon sac de gym.

J’en ai marre de devoir toujours tout trimbaler.

Je suis triste d’avoir perdu ma maison.

Le monde : mode d'emploi.

Je ne comprends rien à ce qu'ils racontent.

Je n'en sais rien, allons chercher ensemble.

Pourquoi il y a des riches et des pauvres ?

La voisine, elle dit que bientôt il n'y aura plus de baleines.

C'est quoi être radicalisé ?

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 il y a des guerres ?

J'apprends beaucoup avec le journal pour enfants.

La tête dans les nuages et les pieds sur terre.

Moi, plus tard, je veux être influenceuse.

Viens manger tes carottes, Batman.

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

Pourquoi pas ? On verra…

Allo la lune, ici la terre.

Mon papa veut que je devienne avocat.

Moi, mon rêve, c'est que vous soyez heureux.

Je déteste quand tu racontes mes rêves à d'autres.

Je me demande bien où tu vas chercher tout ça.

J'adore quand tu racontes tes histoires.

Mais pourquoi tu casses mes rêves ?

Moi, je vais inventer un truc pour voler jusqu'aux nuages.

Et si tu apprenais le piano, moi je n'ai pas pu.

Quand un monde nous sépare…

Pourquoi on ne fait plus rien ensemble ? J'ai fait quelque chose de mal ?

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

Quand tu as bu, je ne te reconnais pas… ça me fait peur.

Je te promets que ça va changer.

Il y a des fois, je n'ai pas envie de devenir comme toi.

Pourtant, je cherche des solutions.

Je suis triste quand je te vois fatiguée.

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

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

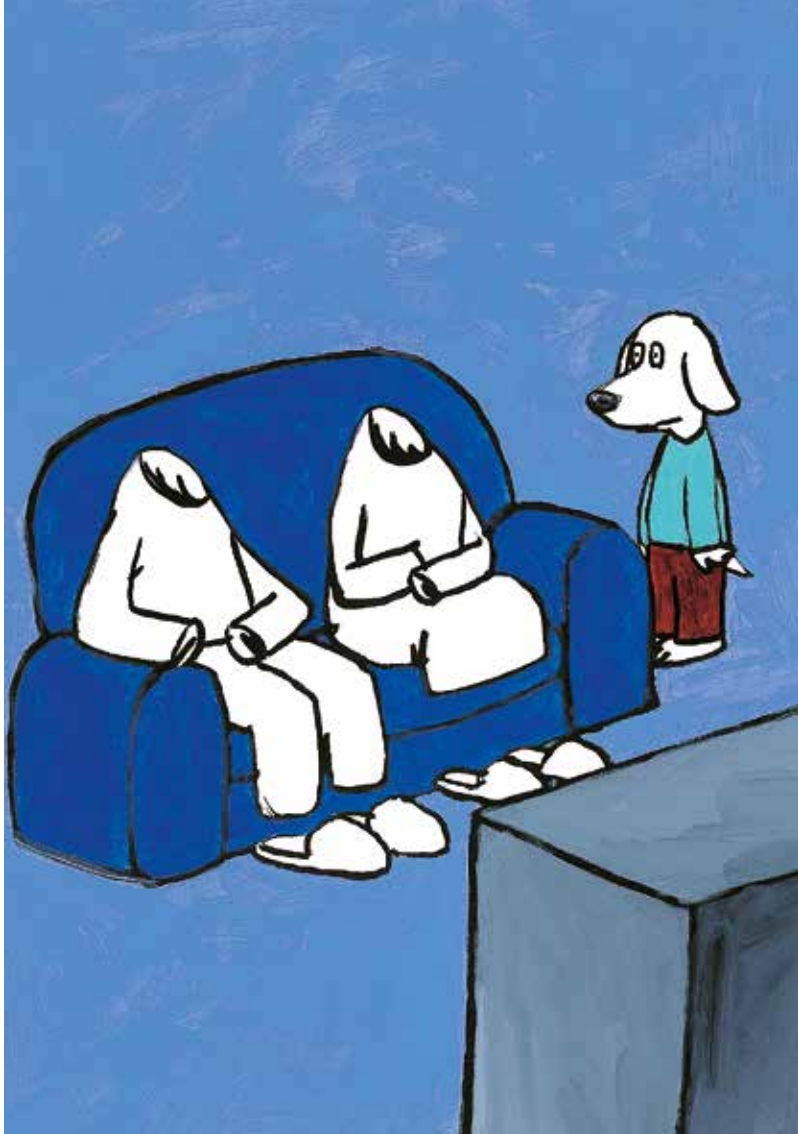
Je me sens vide, je dois me faire aider.

C'est comme si tu n'étais pas là.

Tu t'en fous de moi.

.....

.....



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

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

Parce que c'est comme ça !

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

Parfois je n'arrive pas à choisir, j'aime bien qu'on m'aide.

Tu crois que c'est moi qui décide de tout ?

On peut quand même donner son avis.

Moi aussi, j'ai des obligations.

Les enfants ne peuvent pas tout décider.

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

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

Pour ça, je te laisse choisir.

Je n'ai pas envie d'y retourner, ça me fait peur.

Même si je comprends que tu n'as plus envie, tu as des devoirs à faire.

La mort pas facile à vivre.

J'ai peur de mourir.

C'est comment quand on est mort ?

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

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

J'ai peur que mes parents meurent.

C'était bien de faire un enterrement pour ton chat.

Papy me manque : je l'adorais.

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

C'est difficile de réaliser qu'elle est morte, je n'ai pas pu lui dire au revoir.

On ne s'y attendait pas.

Laisse-moi tranquille, j'ai envie de pleurer.

Mais c'est vraiment pas juste ! Pourquoi ?

Maintenant, je ne veux plus qu'on en parle.

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 as besoin de moi pour faire tes devoirs?

Il y a des choses que je ne sais pas encore faire toute seule.

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

Ça m'a fait du bien, il m'a compris.

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

Avec toi, je n'ai pas peur.

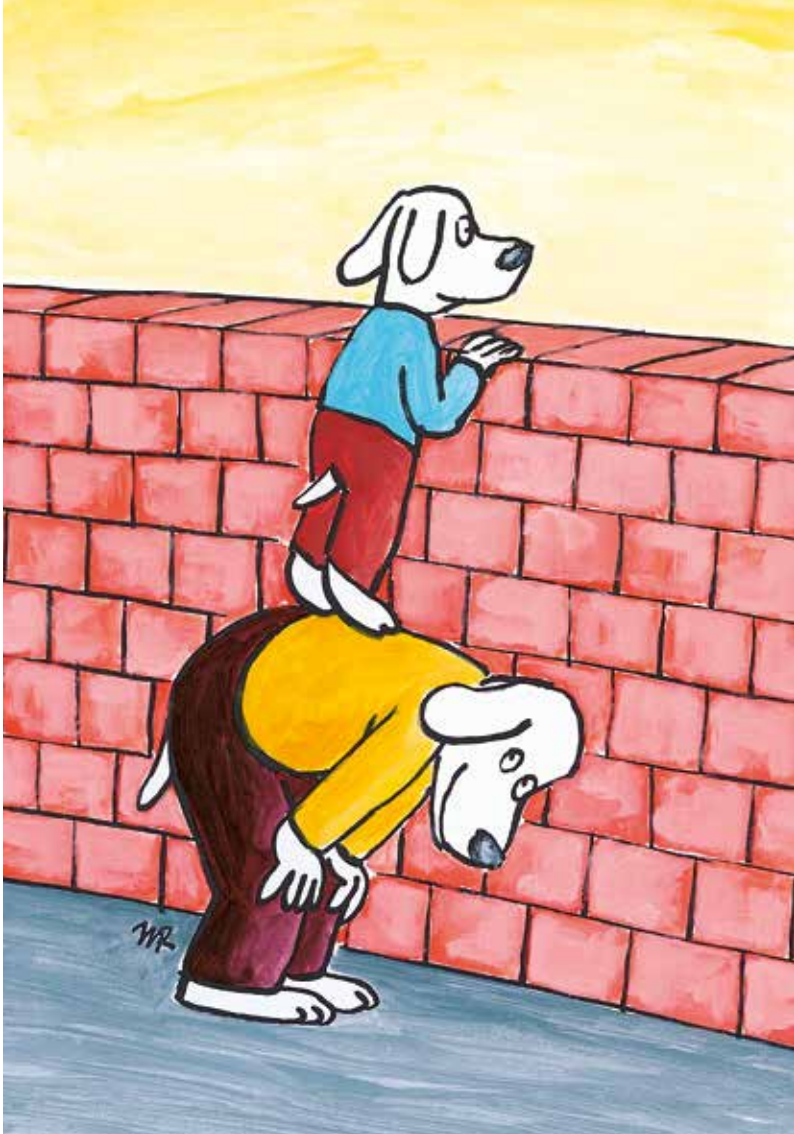
Tu me racontes ce qui ne va pas ?

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

Mamie, elle m'écoute toujours sans s'énerver.

Et pour ça, à qui tu pourrais en parler ?

Je serai plus attentif à ce que tu dis.



«(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 inquiète quand je ne les entends plus…

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 !

Tu peux en parler à d'autres que moi.

Notre cabane est interdite aux parents.

C'est dur de ne plus savoir tout ce qu'il fait.

.....

.....

D’une famille à l’autre, s’adopter.

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

J’essaie de composer avec 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 veux pas un autre papa.

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 eux restent toujours avec vous, et pas moi ?

C’est difficile de contenter tout le monde.

On n’est pas obligé de s’aimer, mais par contre de se respecter.

Il n’a rien dit, mais j’ai bien compris que c’était sa nouvelle amoureuse.

J’ai quelqu’un d’important pour moi à te présenter.

Les mots magiques

Les grands aussi peuvent dire merci, alors.

Je trouve que ça devrait être un réflexe.

Tu n'as rien oublié ?

Je ne l'ai pas fait exprès.

Quand c'est si gentiment demandé…

Je reconnais que je me suis trompée.

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

Tu ne pourrais pas le dire autrement ?

Voilà qui change tout !

Je ne suis pas ton serviteur.

Même s'ils le disent tous à l'école, ce n'est pas une raison !

Avec un sourire, ça marche aussi.

Ça arrive à tout le monde.

Excusez-moi.

Toujours plus haut ?

Pourquoi je dois aller trois fois par semaine aux entraînements ?

Je veux que tu réussisses dans la vie.

Pourquoi il faut être le premier ?

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

J'y arrive pas. J'fais quoi ?

Les autres, ils ont eu combien ?

J'ai toujours peur au moment des bulletins.

Parfois j'ai peur de trop le pousser.

Je ne suis pas toujours à la hauteur pour mes parents.

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

Tu comprends pas que c'est difficile !

Finalement, pourquoi c'est si important pour moi ?

.....

.....

C’est grave, docteur ?

Maman, est-ce que tu vas mourir ?

Pourquoi elle a perdu tous ses cheveux ?

Tu as été vraiment courageux.

Il n’a pas l’air bien, mon frère.

J’ai peur de le leur avoir transmis.

C’est dur que tu doives rester à l’hôpital…

Moi, l’hôpital, ça me fait peur.

Ce n’est rien, mais j’angoisse quand même.

C’est de ma faute si elle est malade ?

La maison est triste depuis que papa est malade.

Depuis que son frère est malade, je n’ai plus de temps pour elle.

Il fait semblant de rien, mais j’ai compris que c’est grave.

Toujours plus

Moi, ça me donne envie de tout avoir.

Tu pourrais demander ça pour ton anniversaire.

Parfois, je me dis que je pourrais le voler.

Nous, on a choisi de ne pas en avoir.

J'en veux « des » comme celles que j'ai vues dans la pub.

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 ?

Pourquoi la banque ne fait pas plus de billets ?

Ça suffit : c'est franchement pas nécessaire.

Et toi, t'as bien changé de smartphone.

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

Et si on le fabriquait plutôt que l'acheter ?

.....

.....

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 sera présenté sur le site yapaka.be.

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!

À qui parler?

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

Parler, c'est aussi très important quand…

- J'ai un secret que je ne peux dire à personne
- On se moque de moi
- Mes parents ne vont pas bien
- J'ai peur d'être puni
- J'en ai marre qu'on me crie dessus
- Je m'ennuie tout le temps
- Je suis découragé
- Je me suis disputée
- J'ai vécu une situation grave
- J'ai mal au ventre en allant à l'école
- …

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 tes frères et sœurs, ton beau-père, tes cousines, … à qui tu peux parler de tout et de rien, de tes rêves, de tes tracas. Parfois tes parents sont les mieux placés, parfois c'est une autre personne parce qu'une famille, ça sert aussi à donner de l'air.

À l'école

Les professeurs ne sont pas là que pour t'apprendre la conjugaison et les calculs, ils peuvent t'aider. Et il y a aussi d'autres personnes à qui parler : éducateur, accueillantes, directrice, mais aussi les personnes du centre PMS ou le médecin scolaire et l'infirmière du service PSE.

Les Centres Psycho-Médico Sociaux (PMS) ou les Services de Promotion de la Santé à l'École (PSE) rassemblent des personnes qui aident les enfants. Tu te poses des questions sur ton corps, ta santé ? Tes résultats à l'école ? Des problèmes dans la vie ? Tu ne te sens pas bien dans ta classe ? Tu es harcelé ? Tu ne te sens pas écouté par ton instituteur ? Tu ne t'y retrouves plus entre l'école et ta famille ? Tu peux leur parler, ils t'écouteront et feront de leur mieux pour t'aider.

Les amis

Les amis, les amies, c'est super important. On peut leur dire beaucoup de choses, ils peuvent souvent te donner des conseils, bref t'aider. Parfois ils sont les mieux placés, parfois pas… Parfois aussi, il faut parler à un adulte.

Le médecin de la famille

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.

D'autres lieux, d'autres personnes

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 103

Le 103 est un numéro de téléphone gratuit, anonyme et confidentiel où tu peux parler de tout ce qui t'arrive. Une personne est à ton écoute tous les jours de 10h du matin à minuit.

Si tu le souhaites, un adulte pourra t'accompagner pour rencontrer d'autres personnes dont c'est le travail d'aider les enfants. Une série de services spécialisés ont été créés pour cela.

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

Ils peuvent intervenir à la demande d'un jeune ou d'un parent. Ils écoutent, orientent et soutiennent les familles dans leurs démarches pour mieux vivre ensemble. Il existe un SAJ dans chaque arrondissement :

Les 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 :

Délégué général aux Droits de l'Enfant

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.