Élodie Lamarque

EXEMPLAIRE DE LECTURE

J'aide mon enfant à croire en lui grâce aux contes

esf SCIENCES HUMAINES

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Crédits iconographiques :
Illustration de couverture et p. 97, 101 et 105 : © Dilara Bikmeeva / Shutterstock
Illustrations p. 54, 59 et 65 : © Kichikimi / Shutterstock
Illustrations p. 140, 145 et 149 : © pixadot.studio / Shutterstock

Contes : Élodie Lamarque

Musiques des contes : Gérald Delique.
Enregistrement, mixage et mastering : Gérald Delique,
studio Sous les Vignes (57-Moselle)
Photo en 4e de couverture : Geoffrey Guillin
Accompagnement écriture et relecture : Delphine Hossa

Composition : Myriam Labarre

Relecture : Emeline Guibert

© 2026, ESF Sciences humaines

Cognitia SAS
37, rue La Fayette
75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr

ISBN : 978-2-7101-4897-5

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2e et 3e a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

À mes parents Geneviève et Jacques,
pour leurs parfaites imperfections, leur soutien inconditionnel
et leur amour, qui m'ont permis de devenir qui je suis.

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Table des matières

Quelques mots d'introduction 7

Chapitre 1
Accompagner son enfant à se découvrir et à devenir lui-même

Reprendre la main sur le monde qui nous entoure 12
Se connaître grâce aux contes 15

Chapitre 2
La magie des contes

Le conte : la voie du héros 17
Les contes : des héros pour la vie 21

Chapitre 3
Une petite histoire des émotions

Apprendre à accueillir les émotions 29

Chapitre 4
Charlie le hérisson, apprendre à faire de ses émotions une force au quotidien

Parler de l'être humain 37
Qu'est-ce que l'empathie ? 41
Il était une fois, une émotion : l'amour 44
Comment développer l'aisance relationnelle de son enfant ? 48
Les activités de Charlie 59
Lisons ensemble l'histoire 68

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

Chapitre 5
Le charivari de Suzie, apprendre à se connaître et cultiver son potentiel

Parler de l'instant présent 80
Qu'est-ce que l'hyperactivité ? 83
Il était une fois, une émotion : la sérénité 87
Comment apprivoiser ses forces et ses faiblesses ? 90
Les activités de Suzie 101
Lisons ensemble l'histoire 109

Chapitre 6
André, un fantôme pas comme les autres, apprendre à trouver sa place

Parler de la différence 120
Qu'est-ce que la confiance en soi ? 123
Il était une fois, une émotion : la joie 131
Comment être soi et oser s'affirmer ? 133
Les activités d'André 145
Lisons ensemble l'histoire 153

Conclusion

Comment choisir un thérapeute pour son enfant ?
Quelles pratiques privilégier ? 161

Bibliographie 163

Note de l'éditeur

ESF Sciences humaines est sensible à l'inclusion des genres dans le contenu des ouvrages. Par souci de lisibilité des textes, nous faisons le choix de recourir au masculin générique. Celui-ci désigne par conséquent autant le genre féminin que le masculin et toutes les personnes sans distinction de genre.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Quelques mots d'introduction

Être parent, c'est se poser continuellement des questions, chercher des repères, une réassurance et des ressources pour avancer et être guidé. Si vous avez ce livre entre les mains, c'est probablement que vous avez ressenti le besoin de nouvelles idées d'accompagnement ou que vous rencontrez quelques inquiétudes ou quelques interrogations concernant votre enfant. Vous vous posez peut-être des questions sur son vécu, son avenir, sa construction dans ce monde complexe et vous avez à cœur de l'accompagner de la façon la plus douce et la plus efficace possible.

Ce livre s'adresse à vous, parents ou grands-parents. Il rassemble des contes et des conseils pour vous aider à échanger avec vos enfants et petits-enfants sur des sujets comme les émotions, la confiance ou la différence. Chaque chapitre traite d'un sujet en particulier et est associé à un conte qui renferme des ressources apaisantes. Chaque partie peut être lue de manière indépendante, selon le sujet que vous souhaitez aborder ou la difficulté à laquelle votre enfant est confronté.

Cet ouvrage vous propose des pistes de discussion et des clés de compréhension. Il ne remplace pas un avis médical ou un accompagnement thérapeutique si votre enfant exprime un mal-être ou des questionnements qui perdurent.

Au fil des pages, vous découvrirez des repères pour comprendre ce que vit votre enfant et les symptômes auxquels être attentif : des changements brutaux dans son sommeil, son alimentation, sa concentration, son envie de jouer… Des peurs qui apparaissent, des disputes plus fréquentes avec ses amis, des résultats scolaires en baisse et, plus généralement, des changements dans son attitude (par exemple, s'il vous semble plus discret ou, au contraire, plus extraverti que d'habitude). Ce sont des indicateurs pour vous amener à consulter un spécialiste.

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Élever son enfant dans le monde actuel, c'est s'interroger sur ce que veut dire grandir dans un monde ultra-connecté. La planète entière est à portée d'avion ou d'écran. Tout est accéléré et accessible : les images circulent en quelques microsecondes d'un bout à l'autre du globe, les nouvelles technologies permettent de traduire instantanément toutes langues ou les dialectes. Les frontières disparaissent : les traducteurs et les cartographies embarquées nous font nous sentir chez nous n'importe où dans le monde. Avec l'arrivée de l'intelligence artificielle, apprendre à distinguer le réel et le virtuel devient un enjeu incontournable.

L'intelligence artificielle ouvre en effet des champs d'exploration, de compétences et de relations jamais imaginés jusqu'alors, sauf dans les livres de science-fiction. Il n'est pas simple de prendre conscience de toutes les conséquences, car nous découvrons ce monde en même temps que nos enfants. Nous ne possédons pas encore le recul, les règles, les jurisprudences ou les codes pour nous y retrouver sereinement. Mais c'est le monde qui est actuellement proposé à nos enfants.

Ces nouveaux champs à explorer créent une stimulation permanente dans notre quotidien. Ils ont un impact indéniable sur le développement de nos enfants. Pour les aider à se découvrir et à devenir eux-mêmes, nous allons devoir ralentir pour faire un pas de côté et nous attacher à construire l'enfant dans son intériorité bien au-delà de toutes ces stimulations.

Notre défi de parents est d'intégrer dans notre quotidien et celui de nos enfants toute cette technologie sans la rejeter totalement : ce sera le monde de demain, nous devons apprendre à composer avec. La technologie impacte l'accompagnement de nos enfants, mais ne doit pas le diriger. Dans cet ouvrage, j'ai souhaité vous apporter des repères pour aider votre enfant à devenir lui-même dans ce monde qui évolue en permanence.

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Chapitre 1

Accompagner son enfant à se découvrir et à devenir lui-même

L'enfance, c'est grandir et réaliser un grand nombre d'observations, acquérir des compétences, apprendre à se découvrir soi-même, à connaître le monde et les autres. Notre rôle de parents est de montrer, proposer, soutenir, accompagner, guider au travers des possibilités offertes par le monde environnant.

> *Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.*
> Khalil Gibran, *Le prophète*

Ce n'est pas nouveau comme vision de l'accompagnement parental, mais une petite difficulté pointe le bout de son nez : le monde proposé à nos enfants nous est inconnu et même inédit sur de nombreux aspects. Il peut même nous dépasser, voire nous déplaire. L'enjeu est d'accompagner nos enfants à devenir eux-mêmes en apprenant à s'écouter, se connaître, se respecter.

Notre ignorance devant le monde en devenir modifie notre vision de la pédagogie ou de l'éducation que nous apportons à nos enfants. Dans certains domaines, nous ne pouvons plus nous placer en sachant qui transmet son vécu, ses expériences ou des leçons de vie. Nous ne pouvons plus nous contenter de prodiguer des informations descendantes. Nous découvrons le monde qui nous entoure en même temps que nos enfants.

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

Le monde actuel nous impose de venir nous asseoir à côté de nos enfants pour l'observer et le contempler ensemble, afin de le décoder et de tenter de le comprendre (et n'est-ce pas une bonne nouvelle ? Vous allez voir : cela rend possibles de très jolis moments d'échange !). Comme nous ne pouvons plus copier-coller l'éducation que nous avons reçue, nous allons, en quelque sorte, devoir nous réinventer et œuvrer pour retrouver cette place d'acteurs de notre vie, plutôt que de subir la réalité du monde actuel.

Reprendre la main sur le monde qui nous entoure

Face à la montée du virtuel, il devient impératif de trier ce que le monde nous propose. Avec l'arrivée des vidéos générées par l'intelligence artificielle, il est de plus en plus difficile, voire parfois impossible, de savoir ce qui est vrai ou non. Pour cela, l'être humain, nous le verrons, dispose de plusieurs sources d'information intérieures : instinct, ressenti et mental.

Pour ce faire, il faut du silence dans toute cette surstimulation environnante et technologique ; et arriver à faire un pas de côté pour observer le monde, le comprendre ou, au moins, le décoder.

Comme évoqué dans mon livre *J'aide mon enfant à faire face aux difficultés de la vie*, nous ne pouvons plus soustraire nos enfants à la masse d'informations qui circulent : réseaux, images... Il est de plus en plus difficile de trier, de sélectionner ce à quoi nos enfants sont exposés. En effet, de nos jours, tout est accessible à tous, adultes et enfants. Un monde accéléré où tout va vite, les émotions comme les apprentissages. Les enfants peuvent être submergés, perdre leurs repères, et manquer d'expériences sensorielles et relationnelles réelles.

Depuis l'épidémie de covid, je conseille à mes patients de ne plus subir l'actualité, c'est-à-dire de ne pas la laisser nous diriger. Je leur recommande de couper toutes les sources et, loin de nous couper du monde, de reprendre la main dessus en allant chercher les informations que nous souhaitons ou que nous avons besoin de connaître sur des sites de confiance qui sont des références pour nous. Ainsi, nous ne laissons pas télévision, radio et écrans décider de ce qui nous atteint comme un tsunami permanent de nouvelles, le plus souvent mauvaises.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Rejoindre son enfant là où il en est

Pour savoir ce que vit et ressent votre enfant, ainsi que la manière dont il comprend et interprète une situation ou un événement, prenez le temps de dialoguer avec lui et de lui poser des questions.

Nous verrons comment les contes constituent un support qui facilite l'échange. Dans un monde toujours plus connecté, le plus précieux pour votre enfant reste votre présence, votre écoute et votre attention.

Vous allez être surpris de ce que vos enfants savent déjà… Ouvrir un tel dialogue sur des sujets comme les émotions, l'empathie ou la différence permet à l'enfant de prendre confiance en lui et en sa capacité à échanger ou se livrer. Il comprendra également que vous êtes capable de l'écouter sans émettre de jugement sur ce qu'il dit…

Vous allez découvrir ce qu'il a déjà vécu et déjà perçu. Vous vous rendrez probablement compte que beaucoup d'informations vous avaient échappé. Je me souviendrai toujours de mon fils adolescent qui est passé dans le salon, pendant un apéritif avec des amis où nous évoquions la pornographie, notamment le fait que celle-ci soit accessible de plus en plus jeune. Nonchalamment, il a déclaré : « Ah oui, c'est vrai. Moi, c'était en CE2 ! » Vous pouvez imaginer ma tête et mon incompréhension. Visiblement, son instituteur avait tenté de lancer un film en streaming sur grand écran et un pop-up s'était ouvert pendant un long instant, car le professeur paniqué ne savait plus l'éteindre. Je n'ai eu connaissance de cette information, tue par l'école et mon fils, que dix ans plus tard. J'aurais aimé avoir l'opportunité d'en discuter avec lui plus tôt.

Créer un dialogue va permettre à votre enfant de réfléchir par lui-même en prenant l'habitude de chercher en lui ce qu'il ressent, mais également de s'ouvrir pour se confronter à une autre opinion. Le réaliser dans le cadre rassurant et sécurisé de la famille cultive l'esprit critique et la confiance : votre enfant doit apprendre à distinguer le vrai du faux, à se connaître, à se sentir capable d'agir et à développer ses compétences socioémotionnelles.

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

Accompagner sans diaboliser le numérique

Une difficulté de taille perdure : votre enfant ne perçoit pas les écrans de la même manière que vous. Ce qui est pour vous un simple outil de communication représente beaucoup plus que cela pour lui.

Prenons par exemple les portables ou les réseaux sociaux : ce sont des moyens de communication ou des outils que nous avons vu apparaître à un moment dans nos vies. Nous les avons intégrés à notre quotidien et, même s'ils nous sont devenus indispensables, nous connaissons la vie sans eux. Pour nous, ils restent des objets. Nos enfants ne vivent pas les choses comme nous en raison de leur âge, de leur capacité de compréhension, de leur expérience de vie, mais ils n'ont pas non plus certains éléments de comparaison comme nous pouvons en avoir. Ils n'ont jamais vécu sans les écrans. Ce ne sont pas des moyens supplémentaires qui leur ont été apportés, ce sont des extensions d'eux-mêmes. C'est observable chez les adolescents avec leurs portables : ils sont une prolongation de leur psychisme. Une partie de leur vie est dans cet appareil. Leurs relations virtuelles sont vues comme étant aussi « réelles » que celles existant dans le quotidien physique (voir *J'aide mon enfant à faire face aux difficultés de la vie*).

Repartir du point zéro : soi-même

Mon cabinet de thérapie s'appelle EpiméLia, issu du grec *epimeleia*. Par ce choix de nom, je souhaitais me rapprocher de la pensée de Platon. Ce mot désigne le soin de l'âme, notamment avec la notion de prendre soin de soi et de son âme avant d'entrer en société (ce qui équivalait pour Platon à entrer en politique). Ce n'est pas de l'égoïsme, mais une pratique éthique : apprendre à se connaître, à se gouverner, à se rendre meilleur pour pouvoir bien vivre et bien agir envers les autres.

> *Prends soin de toi-même,*
> *afin que tu puisses ensuite prendre soin des autres.*
> Socrate

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Je m'appuie sur cette conviction que tout doit partir de nous en premier. Il en est de même pour nos enfants, que l'on doit aider à apprendre à se connaître, à découvrir ce qui est juste pour eux, pour trier et se positionner de façon plus juste face à ce que le monde propose.

Le point zéro est ce moment où l'on se recentre sur soi pour ensuite rayonner vers autrui ou vers le monde. En se connaissant à partir de ce point, nous pouvons choisir consciemment nos actions et nos valeurs.

Se connaître grâce aux contes

Se relier à la vie, à son potentiel et au monde qui nous entoure demande une prise de recul, une connaissance de ses émotions et une entrée en relation avec le monde et les autres de façon apaisée. Il est important de repenser l'éducation pour sécuriser les enfants, donner de la confiance, permettre à chaque enfant de se développer à son rythme, stimuler son plaisir de faire l'effort d'apprendre à réfléchir par soi-même.

C'est à nous, parents, d'apprendre et de transmettre à nos enfants certaines capacités. C'est toute la magie des contes : chacun peut trouver ce dont il a besoin en fonction de son parcours, de ses expériences, de là où il en est. Ces clés, je vous les apporte au travers de contes et de guides de discussions contenus dans ce livre pour échanger et avancer sereinement en famille.

Le conte, un outil pour se découvrir

Les contes ouvrent cette surface d'ouverture au monde, tout en respectant la singularité de chacun. Le conte n'impose pas une vision, il aide à puiser en soi ses ressources. Votre enfant découvre ainsi les expériences de la vie et les moyens pour se connaître et agir ou réagir de manière juste avec son environnement.

Les contes portent cette magie en eux : pouvoir s'adapter, respecter le vécu et le rythme de chaque enfant. Chaque écoute apporte un apaisement à un niveau différent, un degré de compréhension, une prise de recul. Chaque

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

personnage permet de cheminer, de se reconnaître dans une émotion, un vécu. Votre enfant, en partageant les aventures et les doutes du héros, pourra acquérir ses propres ressources et une nouvelle vision du monde.

Se questionner et échanger pour trouver sa place dans le monde

Les contes vous invitent à rejoindre votre enfant pour regarder le monde au travers de ses yeux, et de son esprit. Chaque histoire sert de support de discussion avec votre enfant. Elle permet d'aborder des sujets complexes, sensibles, voire intimes, avec douceur, créativité et une juste distanciation. Les contes sont de bons moyens de se connecter à l'imaginaire, de s'évader, d'aborder des questionnements philosophiques, de toucher sa sphère émotionnelle et d'apprendre à se connaître. Parfois, il peut être difficile pour soi-même ou pour les enfants de parler de soi. Les contes offrent ce support pour évoquer le vécu du héros tout en faisant un lien avec soi et son vécu.

Ainsi, les contes vous aideront à développer au fil des histoires et des exercices pour accompagner votre enfant à :

- ralentir et s'apaiser ;
- apprendre à accueillir ses émotions ;
- apprendre à se connaître et s'affirmer ;
- accueillir l'autre dans sa différence et sa complémentarité.

Voyons comment la magie des contes opère…

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Chapitre 2

La magie des contes

Les contes, les mythes ou les récits d'aventures ont existé de tout temps. Ils se retrouvent dans toutes les cultures, sur tous les continents, dans toutes les époques, avec des similitudes très troublantes. Les contes étaient oralisés dans les temps plus anciens et constituaient pour tous des moments clés de partage, de transmission, de mémoire et d'apprentissage de la vie. Ils sont aujourd'hui principalement dédiés aux jeunes enfants. La littérature jeunesse foisonne de contes ou récits mythologiques, mais ils sont également utilisés par de nombreux thérapeutes avec leurs patients de tous âges.

Le conte : la voie du héros

Les contes sont des récits basés sur l'imaginaire et la créativité qui permettent d'évoquer de façon douce et souvent ludique les grands thèmes de la vie. Universels et attachés à l'existence humaine, ils s'inscrivent dans la réalité du quotidien, tout en conservant du symbolique et de l'imaginaire. En cela, les contes aident à accompagner le fonctionnement de l'être humain par le processus initiatique qu'ils contiennent. Les contes sont, depuis toujours, un vecteur puissant pour transmettre un message, offrir une ouverture d'esprit sur de nouvelles perspectives et acquérir des clés de compréhension et de transformation sur soi-même. Initialement, les contes étaient là pour raconter des histoires, pour informer, instruire et, surtout, éviter que les erreurs du passé se répètent.

> *Si vous voulez que vos enfants soient intelligents, lisez-leur des contes.*
> *Si vous voulez qu'ils soient encore plus intelligents,*
> *lisez-leur plus de contes.*
> Albert Einstein

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

Les histoires sont protectrices et réparatrices

La lecture des contes permet de prendre de la hauteur pour apprendre à se connaître et comprendre les autres et le monde avec douceur et sans jugement. Ils forment comme un tampon entre la réalité extérieure et notre vécu intérieur. La mise à distance que permet le conte sécurise et protège des émotions trop fortes.

Grâce au personnage principal du conte, l'enfant peut exprimer son ressenti et ses doutes dans un cadre sécurisé et contrôlé. Son monde intérieur peut être alors exploré de façon sûre et tranquillisée. Dans les dialogues que vous nouerez avec votre enfant, l'échange autour du conte sera lui aussi sécurisé et facilité. Vous pourrez à tout moment revenir au conte et vous appuyer sur le personnage pour cheminer avec votre enfant.

L'enfant s'identifie très facilement au héros ; il ne se sent alors plus seul avec ses questions et ses sentiments trop pénibles. Il trouve un allié, un confident qui va le guider sur la nouvelle voie à suivre. Il n'est plus l'unique personne à vivre cette expérience.

S'identifier aux personnages, par exemple à un animal, lui permet de se mettre à distance et de ne pas se sentir en danger directement : il expérimente son vécu ou des émotions nouvelles sans danger. Le conte ne cible personne : c'est le héros qui éprouve émotions et expériences, ce qui peut aussi aider l'enfant à se sentir beaucoup moins fautif dans son quotidien.

Nos enfants vivent la plupart du temps dans leur monde imaginaire. Tout leur esprit tourne autour d'images, de couleurs et de sensorialité. Ils décodent le monde en brodant autour du réel avec leurs compréhensions, leurs croyances et leurs perspectives.

Ils se construisent par imitation et identification. Ils observent le monde qui les entoure et font comme leur grand frère, comme leur copain, comme nous. Les contes savent parfaitement retracer cette logique. Quand nous écoutons une histoire, nous entrons dans le monde comme si c'était le nôtre et, l'espace d'un moment, nous oublions même que nous avons plongé dedans. Cela permet de s'évader, d'entreprendre un voyage intérieur. Les contes développent l'affectivité et nous font dépasser notre rationalité. L'enfant écoute l'histoire sans intellectualiser, en lâchant prise. Chaque écoute est unique. Le conte fait le lien entre l'imaginaire et le réel : au fil des

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

EXEMPLAIRE DE LECTURE

écoutes, il permet des allers-retours de l'imaginaire vers le réel, puis du réel vers l'imaginaire. Le conte respecte le rythme de chaque enfant et son vécu, il n'impose rien. L'inconscient puise ce dont il a besoin pour s'apaiser et se construire.

> *Écouté par le conscient*
> *mais inscrit dans l'inconscient.*
> Bernard Chouvier,
> psychologue et conteur

Une transmission sans autorité

Un conte ne résout pas un conflit, mais il permet de trouver des options que l'on n'aurait pas imaginées sans et, parfois, de nous donner un recul que nous pourrions avoir du mal à trouver sans une histoire parallèle.

Les contes permettent d'ouvrir l'esprit et de s'affranchir des cadres prédéfinis : nous faisons appel à l'imaginaire. Le changement est accepté plus facilement. Votre enfant va utiliser les moyens créatifs ou les moyens d'adaptation découverts dans l'histoire et les appliquer naturellement à son quotidien. Les histoires structurent la pensée et induisent des liens de cause à effet. Elles expliquent, offrent des solutions innovantes et des pistes d'actions à mener.

Les récits répondent à une linéarité que le réel ne possède pas. Apprendre au travers d'un conte permet d'avoir un moyen très rapide de retrouver et de se souvenir, car l'histoire a un début, un milieu, une fin et le héros traverse différents événements. L'enfant mémorise beaucoup plus facilement une suite logique qu'un élément isolé. Des expériences ont été menées entre l'apprentissage d'un texte explicatif de type encyclopédie et celui d'un texte narratif, d'un récit : il faut deux fois moins de temps pour apprendre un texte narratif.

Par le biais des contes, vous pourrez échanger avec votre enfant sans hiérarchie ni autorité. Ce n'est pas nous, parents, qui proposons ou montrons le chemin à prendre, mais le hérisson, la pieuvre et le fantôme. C'est beaucoup plus simple de l'écouter : l'enfant accepte plus du formidable que ce qu'il va assimiler comme une leçon de morale ou un conseil de parent. À la fin

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr

de l'écoute d'une histoire, il a obtenu une nouvelle image du monde, de ses relations et de lui-même, qui se superpose et se mélange avec son ancienne représentation, tout naturellement, à son rythme.

Le conte, avec sa fin optimiste où les crises sont résolues, lui apporte de l'espoir, de la joie et du soulagement, ainsi que de la confiance en la vie et en lui.

Les contes respectent le rythme de chacun

Les contes ont ce merveilleux pouvoir de stimuler l'imagination, la sensorialité et l'affectivité de chacun. Les thèmes travaillés ici sont volontairement généraux pour que vous puissiez respecter le rythme de votre enfant. Nous découvrons au travers de ces trois contes une construction solide de la personnalité. Cela va permettre à vos enfants de mieux comprendre leur fonctionnement et la façon d'interagir avec les autres et le monde, tout en se respectant : c'est-à-dire à partir de soi-même et non pas de référentiels extérieurs (influence des réseaux sociaux ou de l'intelligence artificielle, conformité à un groupe…). Apprendre à faire des choix et prendre des décisions justes pour soi tout en respectant son environnement sont des compétences travaillées grâce à ces histoires et qui serviront à votre enfant durant toute sa vie. Au travers du conte, il retrouvera son vécu et ses interrogations, voire ses difficultés. Si, plus tard, une situation similaire se présente, la psyché de l'enfant saura tout naturellement faire le parallèle et retrouver les ressources mobilisables qu'il avait découvertes dans le conte. Il fera simplement et naturellement le lien avec le vécu du héros.

Une fois acquis, les clés de compréhension et les outils permettant de découvrir ses émotions, de connaître ses forces et ses faiblesses et d'entrer en relation juste avec les autres et le monde seront exploitables à l'infini.

Les contes, c'est seulement pour les enfants ?

Rien ne serait plus faux que d'affirmer que les contes ne sont que pour les enfants ! Les contes portent en eux une dimension intergénérationnelle. Pas seulement parce que les parents et grands-parents les lisent à leurs enfants, mais aussi et surtout parce que chacun en fait des lectures différentes.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

© 2026 ESF sciences humaines • www.esf-scienceshumaines.fr