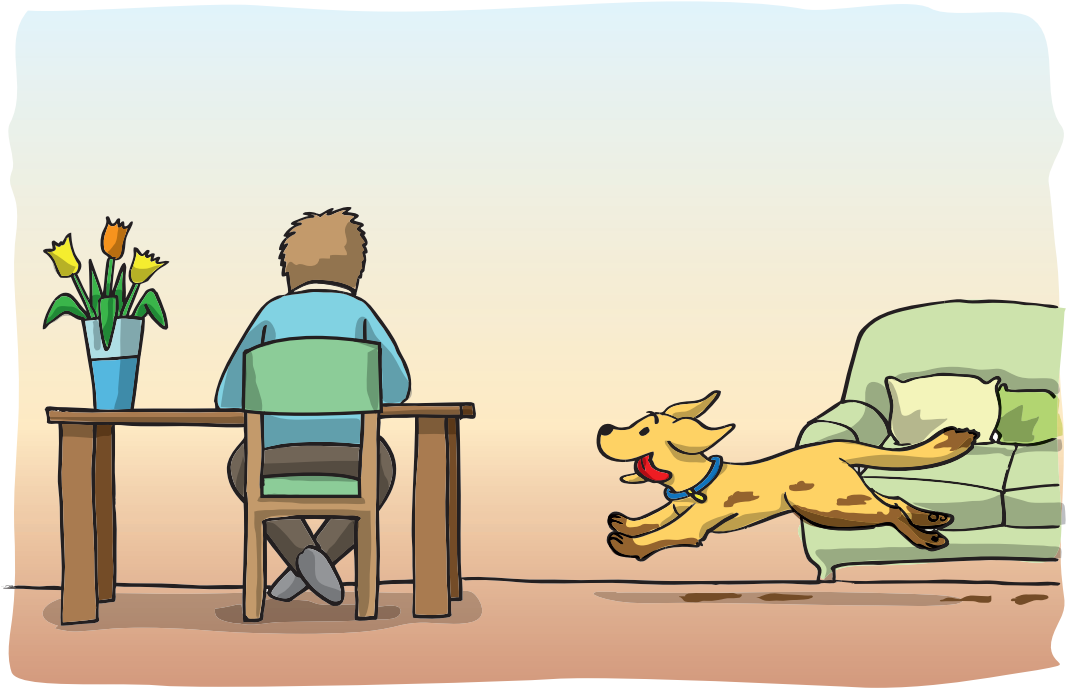
LES HISTOIRES DE BOBY



Les histoires de Boby 2
- Qu'est-ce que c'est ? 2
- Promouvoir les compétences sociales et émotionnelles 2
- Comment sont nées « Les histoires de Boby » ? 2
- Objectifs 3
- Contenu 3

Mise en garde 4

Résumés et mots clés 5

Marche à suivre 6
- Marche à suivre indicative 6
- Autres suggestions 7
- Dans quel contexte utiliser « Les histoires de Boby » ? 7

Les histoires (Textes seuls) 8

Les pistes de discussion (Textes + aides) 12

Cartes: L'entourage de Boby 16

Cartes: Boby dans tous ses états 17

Questions fréquentes 18
- Questions sur « Les Histoires de Boby » 18
- Questions techniques 19

Autres ressources 19

Merci 19

LES HISTOIRES DE BOBY

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les quatre histoires du chien Boby sont des supports utiles pour aborder la question de l'addiction parentale (alcoolodépendance, dépendance aux drogues, etc.) avec les enfants de 4 à 8 ans. Au travers des histoires, Boby se retrouve dans des situations qui peuvent être vécues par des enfants vivant avec un parent dépendant. Ecouter les histoires avec un enfant concerné devrait lui permettre d'en parler avec l'adulte qui l'accompagne et/ou de faciliter sa compréhension de la situation sans devoir forcément l'aborder directement.

En effet, la thématique de l'addiction est encore taboue dans notre société et encore plus lorsqu'il s'agit de l'addiction parentale. On sait pourtant que c'est une situation fréquente en Suisse comme ailleurs et que des dizaine de milliers d'enfants doivent faire face à des quotidiens difficiles dans lesquels ils doivent assumer des rôles qui ne sont pas de leur âge.

Libérer la parole, dire aux enfants que ce qui arrive n'est pas de leur faute, que la dépendance est une maladie et qu'ils ont le droit d'en parler avec une personne de confiance, peut leur permettre de comprendre qu'ils ne sont pas responsables de leur parent, ni de l'arrêt de sa consommation et qu'ils ont le droit à une « vie d'enfant ».

PROMOUVOIR LES COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Si promouvoir les compétences sociales et émotionnelles est bénéfique pour tous les enfants, cela est d'autant plus vrai pour les enfants qui vivent avec un parent dépendant. En les aidant à comprendre leur situation, en les encourageant à tisser des liens avec des personnes hors de leur famille, à demander de l'aide ou encore à prendre de la distance avec les difficultés qu'ils peuvent rencontrer, on favorise ainsi les facteurs de protection.

L'identification et la valorisation des ressources propres à chaque enfant renforcent leur sécurité intérieure, leur donnent des repères, des stratégies pour faire face aux difficultés de la vie. Soutenir les enfants est un geste de prévention qui peut leur permettre de mieux grandir.

COMMENT SONT NÉES « LES HISTOIRES DE BOBY » ?

Depuis 2004, Addiction Suisse s'investit à travers différentes actions et projets pour les enfants de parents dépendants, longtemps oubliés. C'est avec la volonté de leur donner une voix qu'Addiction Suisse a publié en 2007 un livre illustré intitulé « Boby ». Le livre traite des problèmes d'alcool au sein de la famille ou de l'entourage.

Destiné aux enfants de 5 à 8 ans le livre raconte avec beaucoup de sensibilité l'histoire du chien Boby, dont le maître a un problème d'alcool. L'histoire montre à l'enfant que Boby n'est pas seul et qu'il peut trouver de l'aide. Même si le petit lecteur ne connaît pas de personne alcoolique dans son entourage, il comprendra que ce genre de souffrance existe et qu'elle est peut-être la réalité de l'un ou l'une de ses camarades de classe ou de jeu.

Le livre Boby aborde de manière directe la consommation d'alcool tandis que Les histoires de Boby ne la mentionnent qu'une seule fois. Ces histoires peuvent être utilisées pour parler avec un enfant de son parent dont la maladie a des répercussions sur son quotidien, que cela soit la dépendance ou une autre maladie psychique (dépression, etc.).

Le succès du livre Boby, utilisé par de nombreux professionnel-le-s de l'enfance ainsi qu'un besoin manifeste d'avoir à disposition plus d'outils gratuits et à bas seuil pour la prévention auprès de ce public a poussé Addiction Suisse à développer « Les histoires de Boby ».

Faciles d'utilisation et demandant peu de préparation, cet outil offre aux professionnel-le-s une base pour travailler avec des petits enfants sur cette question. Addiction Suisse a développé d'autres projets pour les enfants dont l'un ou les deux parents souffrent d'addiction (voir page 19).

OBJECTIFS

Cet outil a pour but d'offrir du matériel aux professionnel-le-s de l'enfance pour les aider à soutenir les enfants vivant avec un ou les deux parents dépendants. Les objectifs sont :

- Identifier des situations que pourrait vivre l'enfant et pouvoir en discuter avec la distance permise par la fiction.
- Encourager à nommer les émotions de Boby et aider l'enfant à reconnaître ce qu'il vit, l'inviter à mettre des mots sur ses émotions.
- Identifier les ressources de Boby et inviter l'enfant à identifier et valoriser ses propres ressources internes et externes ainsi que le réseau qui l'entoure.

CONTENU

- Les 4 histoires audio
- Les 4 histoires écrites avec espace à disposition pour la prise de notes personnelles (p. 8-11)
  Les 4 histoires écrites et commentées, avec des propositions de discussion (p. 12-15)
- 3 illustrations par histoire à montrer aux enfants lors de l'écoute ainsi que les mêmes illustrations en noir et blanc à colorier lors de la séance, par exemple
- 2 fiches illustrées avec des suggestions d'activités :
  Boby dans tous ses états pour travailler les émotions (page 16)
  Boby et son entourage pour travailler le réseau (page 17)

Tout le contenu peut être téléchargé sur **boby.addictionsuisse.ch**

À QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION LORS DE L'UTILISATION DES HISTOIRES DE BOBY ?

Les histoires du chien Boby peuvent susciter des réactions très diverses en fonction des enfants. Il est important que le/la professionnel-le écoute les histoires avec l'enfant et qu'il ne le laisse pas seul. L'enfant doit sentir qu'un adulte bienveillant est là pour lui s'il a envie de parler.

Des pauses peuvent être nécessaires pour laisser le temps à l'enfant de parler lorsque quelque chose l'interpelle. En tous les cas, l'adulte prévoira assez de temps à la fin de chaque histoire pour une éventuelle discussion. L'enfant doit avoir la possibilité de s'exprimer s'il en a envie. Il ne faut pas s'attendre forcément à une réaction de sa part tout de suite. Il se peut que certains enfants réagissent plusieurs jours après avoir entendu l'histoire, au moment où on s'y attend le moins.

Ainsi, il faut être attentif à ne jamais forcer l'enfant à parler de sa situation. En effet, la loyauté envers ses parents est souvent très grande et le secret tellement bien gardé que l'enfant pourrait se sentir en faute s'il dévoilait quelque chose. En parlant de ce que ressent Boby, cela peut suffire pour que l'enfant comprenne certaines choses qui expliqueront son quotidien. La parole ne se libère pas toujours quand on le souhaite. Souvent des petites réflexions reviennent à l'improviste.

Par exemple : « Tu vois, quand Fred dit que c'est toujours à cause de Boby qu'il se dispute avec sa femme, ce n'est pas vraiment vrai. Ce n'est pas de la faute de Boby. C'est Fred qui ne sait pas comment se calmer ». Ou encore : « Tu as remarqué que Boby est triste parce que Fred ne l'a pas accompagné à l'école des chiens ? Il se sent différent des autres petits chiens car les autres maîtres sont là mais pas Fred ». Dans ces situations, parler de Boby peut suffire, dans d'autres situations, l'enfant fera peut-être le lien avec sa propre histoire.

Il se peut que certains cas de maltraitance parviennent à vos oreilles. Si vous craignez pour la sécurité de l'enfant, il est toujours indiqué de contacter les autorités de protection de l'enfant et de l'adulte de votre canton (APEA). Dans un premier temps, les situations à risque peuvent être discutées avec un assistant social sans qu'un nom ne soit divulgué. Pouvoir référer une problématique à un-e professionnel-le compétent-e est aussi un soulagement. Ces quelques lignes sont tirées de la brochure « Aide et soutien aux enfants de parents dépendants : principes et possibilités d'intervention. Guide pour les professionnel-le-s du domaine social, des soins médicaux, de l'enseignement et des crèche » publiée par Addiction Suisse et en téléchargement libre. Ce guide offre un appui précieux aux personnes qui sont confrontées à des familles dont un membre souffre d'une dépendance. Nous vous encourageons à vous y référer pour plus d'informations. Au besoin, nous vous invitons également à prendre connaissance des dispositions sur les droits et la protection de enfants.

EN RÉSUMÉ :

- **Encadrer:** les histoires sont à écouter avec les enfants !
- **Observer:** faire des pauses, être attentif aux réactions de l'enfant.
- **Être disponible :** laisser de la place pour la discussion qui pourrait survenir à n'importe quel moment.
- **Ne pas forcer :** l'enfant n'est pas obligé de parler ou de répondre s'il ne le souhaite pas.
- **Prendre les mesures nécessaires si l'enfant est en danger.**

RÉSUMÉS ET MOTS CLÉS

HISTOIRE 1 – SEUL À LA MAISON

Fred a laissé Boby seul à la maison, la nuit tombe et le petit chien commence à être inquiet.
Il se rappelle qu'il peut monter chez sa voisine Sophie quand il a peur.

LA SOLITUDE – LA PEUR – LES PERSONNES RESSOURCES

HISTOIRE 2 – LES PATTES SALES

Boby rentre à la maison enthousiaste à l'idée de raconter sa journée à son maître Fred. Mais celui-ci repousse le petit chien.
Sa compagne Laura rentre à la maison et les deux commencent à se disputer. Le petit chien se sent coupable d'avoir fâché son maître : « c'est toujours à cause de moi qu'ils crient » pense-t-il. Laura explique à Boby que ce n'est pas de sa faute, que Fred n'est pas dans son état normal.

Cette histoire est la seule des quatre histoires de Boby qui fait mention de l'alcool car à un certain moment,
Laura demande à Fred s'il ne pense pas qu'il a assez bu.

LA CULPABILITÉ DE L'ENFANT – LES DISPUTES – COMPRENDRE SA SITUATION

HISTOIRE 3 – L'APRÈS-MIDI AU ZOO

Boby joue dehors, il se précipite à la maison : Fred et Laura ont promis de l'emmener au zoo ! Arrivé à la maison ni Laura, ni Fred ne sont là. Quand Laura arrive enfin, Fred n'est pas avec elle. Cela inquiète beaucoup Boby. Il se fait tard et personne n'ira rendre visite aux animaux du zoo… Boby est déçu et se demande bien où est passé Fred.

LA DÉCEPTION – L'INQUIÉTUDE – LA PARENTIFICATION – L'AMBIVALENCE

HISTOIRE 4 – PREMIER JOUR D'ÉCOLE

C'est le premier jour d'école pour Boby. Très vite, il se rend compte que Fred n'est pas réveillé et que, comme souvent, il va dormir toute la journée. Le petit chien décide alors d'aller seul au parc pour ne pas louper le début de la leçon. Il se sent différent des autres petits chiens, l'éducateur l'encourage à rejoindre le groupe et s'occupe de lui.

SE SENTIR DIFFÉRENT – LA HONTE – LES PERSONNES RESSOURCES – L'INITIATIVE

COMMENT UTILISER LES HISTOIRES DE BOBY ?

MARCHE À SUIVRE INDICATIVE

Les histoires de Boby et les outils qui les accompagnent sont proposés comme un soutien à votre pratique professionnelle. La marche à suivre est indicative et doit être adaptée à vos besoins et surtout aux besoins et au vécu de l'enfant. N'hésitez donc pas à n'écouter qu'une histoire ou à ne choisir que les passages qui vous semblent pertinents.

Vous êtes le/la professionnel-le, veuillez utiliser cet outil afin qu'il réponde à vos besoins.

ÉCOUTE OU LECTURE DES HISTOIRES

Les histoires sont destinées aux enfants entre 4 et 8 ans, elles doivent être écoutées à ses côtés. Si vous décidez de les raconter vous-même, l'enfant bénéficiera d'une lecture lente. Vous pourrez faire des pauses pour observer les réactions de l'enfant et répondre aux questions qu'il pourrait poser durant la lecture.

Il est vivement conseillé de s'entraîner avant la lecture de l'histoire afin d'être parfaitement familier avec le texte et de pouvoir véritablement raconter l'histoire.

Selon l'âge et l'attention de l'enfant, vous ne pouvez lire qu'une seule histoire voire même qu'un petit bout de l'histoire.

UTILISATION DES ILLUSTRATIONS ET DES CHABLONS

Vous pouvez montrer les illustrations à l'enfant au fur et à mesure de la lecture de l'histoire. Il est également possible de lui proposer de colorier le chablon de son choix pendant l'écoute de l'histoire et la discussion qui suit. Vous pouvez aussi le laisser dessiner… Ce n'est pas parce que l'enfant fait autre chose qu'il n'écoute pas l'histoire. Lui laisser la possibilité de jouer, de faire quelque chose durant l'écoute est important.

DISCUSSION AVEC L'ENFANT

Commencez par vérifier que l'enfant ait bien compris l'histoire et laissez-lui la possibilité de commenter ce qu'il a entendu. Essayez autant que possible de poser des questions ouvertes. En restant au plus près de l'histoire, vous laissez l'enfant faire le lien lui-même avec sa propre histoire, s'il le souhaite.

La discussion est un moment opportun pour valider les sentiments de l'enfant. En écoutant ce que vit Boby il pourrait comprendre que ce qu'il ressent est normal. C'est un moment où vous pouvez aussi valoriser les ressources et les solutions mises en place par l'enfant dès que c'est possible.

Exemples de questions :

« Qu'est-ce qu'il se passe dans cette histoire ? »

« Comment se sent Boby quand Fred le repousse ? »

« Pourquoi Fred et Laura se disputent-ils ?»

AUTRES SUGGESTIONS :

IMAGINER LA FIN DE L'HISTOIRE AVEC L'ENFANT

Il est possible d'arrêter la lecture avant la fin de l'histoire et d'imaginer ensemble la chute.

UTILISER UNE PELUCHE DE BOBY OU UNE MARIONNETTE POUR RACONTER L'HISTOIRE

Nombreux sont les professionnel-le-s de l'enfance qui vantent le travail que l'on peut faire avec des marionnettes. Une marionnette peut en effet permettre de libérer la parole de l'enfant : « Dès qu'un enfant anime une marionnette, il lui prête spontanément ses propres sentiments, ses désirs et ses craintes. Les marionnettes lui permettent d'exprimer des choses difficiles et c'est ce qui est également mis en œuvre en thérapie lorsqu'on utilise des marionnettes. » Citation tirée du cahier pédagogique « Jeux de Main » publié en 2008 par Addiction Suisse (disponible sur http://shop.addictionsuisse.ch).

« BOBY ET SON ENTOURAGE »

À l'aide des cartes et des illustrations, identifier le réseau de Boby. Vous pouvez ensuite étendre cette activité au réseau de l'enfant. (page 16)

« BOBY DANS TOUS SES ÉTATS »

À l'aide des cartes et des illustrations, reconnaître les émotions vécues par Boby. (page 17)

DANS QUEL CONTEXTE UTILISER « LES HISTOIRES DE BOBY » ?

EN ENTRETIEN INDIVIDUEL

Les histoires de Boby et les outils qui les accompagnent peuvent être utilisés avec les enfants de parents dépendants lors d'entretiens individuels.

Si l'enfant ne reconnaît pas bien ses sentiments, il sera plus aisé de ne parler que de Boby tandis que si l'enfant est plus à l'aise, il étendra peut-être la discussion à sa propre expérience.

En écoutant les histoires, l'enfant a la possibilité de faire le lien avec les/ses émotions. Il peut identifier avec le/la professionnel-le ses ressources internes et externes.

AVEC UN GROUPE D'ENFANTS CONCERNÉS

Les quatre histoires peuvent également être lues ou écoutées avec un groupe d'enfants.

Dans ce cas, vous pourrez favoriser les échanges autour de la recherche de solutions :

- « Que peut faire Boby dans cette situation ? »
- « Qu'est-ce que vous auriez- fait ? »

Cela permet de faire circuler les idées et d'identifier les ressources à disposition des enfants.

EN ENTRETIEN AVEC LES PARENTS

Il est idéal de pouvoir associer les parents aux entretiens quand cela est possible. Si vous avez l'occasion de réunir la famille et que l'alliance est bonne, Les histoires de Boby peut constituer un outil facilitateur. Elles peuvent permettre de faire circuler certaines informations et de mettre en avant les besoins de l'enfant, cela par le biais de la fiction. Elles permettent aussi d'avancer sur des aspects très concrets, la mise à disposition d'une liste de numéros de téléphone d'urgence par exemple.

HISTOIRE 1 – SEUL À LA MAISON

Dehors, la nuit tombe. Confortablement couché dans son panier, Boby ronge un os: il baille. Il s'est tellement amusé avec ses amis qu'il n'a pas vu la journée passer. À la recherche d'une caresse de Fred, il part faire un petit tour dans l'appartement mais il revient bredouille… il n'y a plus personne ! Concentré sur son os, Boby n'a même pas remarqué que Monsieur Fred était parti. « Mais pourquoi n'a-t-il rien dit ? ».

Il fait de plus en plus sombre dehors et le voilà seul à la maison. Il a faim et il n'est pas très rassuré. Pour s'occuper l'esprit, il compte jusqu'à 100 dans sa tête, en espérant que son maître revienne avant qu'il n'arrive au compte. 98… 99… 100 ! Et toujours aucune trace de Fred.

Boby est inquiet : son maître est parti en le laissant tout seul dans ce grand appartement vide. Il sait pourtant bien que Boby a peur tout seul dans le noir. Boby n'ose pas bouger et lance des regards inquiets autour de lui. « Wouf, Wouf ! » Il aboie doucement pour se donner du courage.

C'est à ce moment-là qu'il se souvient des paroles de Fred : « Si tu es seul un jour, monte chez la voisine du 3e, Sophie. Elle sera toujours prête à t'accueillir ! ». Après quelques longues minutes d'hésitation, il sort sur le palier, monte les escaliers et gratte timidement à la porte de la voisine. Quelqu'un bouge à l'intérieur. Une seconde plus tard, Sophie ouvre la porte : « Bonsoir Boby, que se passe-t-il ? Il est tard ! » « Quelle chance que Sophie soit à la maison ! » Boby s'approche de Sophie et se colle contre ses jambes : auprès d'elle, il se sent en sécurité. Sophie accueille Boby chez elle et ensemble, ils décident qu'elle ira mettre un petit mot à Fred pour qu'il sache où est Boby.

Exténué mais soulagé, le petit chien saute sur le canapé. Il pose sa tête entre ses pattes et, tandis que Sophie le cajole, s'endort profondément.

NOTES

HISTOIRE 2 – LES PATTES SALES

C'est l'heure du dîner. Boby rentre chez lui. Il est tout heureux à l'idée de raconter à son maître sa matinée passée dans la forêt avec Mira.

Il pousse la porte d'entrée et se précipite vers Monsieur Fred qui est assis à la table de la cuisine. Comme d'habitude, Boby lui saute sur les genoux pour lui raconter ses aventures…. Mais aujourd'hui, voilà que ce dernier repousse violemment Boby qui tombe par terre, sans comprendre ce qu'il s'est passé.

« Hé, Boby, calme-toi ! Tu mets de la terre partout ! Tu as de nouveau tout sali ! Allez, ouste, va-t'en ! ». Boby est interloqué : il ne s'attendait pas à cette réaction. Toute sa joie s'est envolée d'un coup ! Il va se coucher dans son panier, le museau entre les pattes et le cœur lourd.

À ce moment-là, Laura sa maîtresse arrive dans la cuisine. « Mais pourquoi tu cries comme ça ? On t'entend jusque dans la rue ! ». Fred lui répond : « Ce stupide chien fait trop de bruit et a mis de la boue dans toute la maison. Il m'énerve ! ». Le couple commence alors à se disputer.

Boby se fait tout petit dans son panier: « C'est ma faute s'ils sont fâchés. C'est toujours à cause de moi qu'ils crient ».

Fred ouvre le frigo. « Tu crois pas que t'as assez bu ? » lui demande Laura en sortant de la cuisine – « J'en peux plus de ce chien ! » dit Fred.

Laura s'approche de Boby et le caresse calmement: « Ne t'inquiète pas Boby. Ce n'est pas de ta faute. Tu n'y peux rien. Quand il est dans cet état, Fred se fâche pour un rien. Ce n'est pas de ta faute. C'est lui qui a un problème… ».

NOTES

HISTOIRE 3 – L'APRÈS-MIDI AU ZOO

C'est l'après-midi et Boby joue au parc avec ses amis. Il doit bientôt rentrer car ses maîtres lui ont promis qu'ils l'emmèneraient au zoo en fin de journée. Il se réjouit beaucoup et il espère que Laura et Fred seront prêts quand il arrivera à la maison.

Mais voilà qu'en rentrant, Boby trouve la porte fermée. Il aboie pour dire qu'il est là… Personne ne lui ouvre. Il gratte… Toujours rien. « Peut-être leur est-il arrivé quelque chose ? » s'inquiète Boby. Alors il se couche sur les marches devant la maison, guettant leur arrivée et ruminant de sombres pensées.

Il avait presque oublié le zoo et les animaux quand il entend enfin un bruit de moteur. « Super ! Je vois Laura ! Elle arrive enfin, on va pouvoir partir ! » Boby saute de joie autour de sa maîtresse. Tout en lui caressant tendrement la tête, sa maitresse scrute les alentours : « Bonjour Boby ! Où est Fred ? Pourquoi il n'est pas avec toi ? »

Laura ouvre la porte et s'installe à l'intérieur en attendant l'arrivée de Fred. Boby se couche dans son panier et ronge son os… Les minutes deviennent de plus en plus longues (Tic Tac Tic Tac…). Boby commence à s'impatienter : il a faim et la nuit tombe. Il se demande s'ils vont vraiment pouvoir partir au zoo. Les mêmes questions reviennent sans cesse dans son esprit: « Est-il arrivé quelque chose à Fred ? Pourquoi ne rentre-t-il pas ? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? ».

Finalement, Boby décide que la seule explication possible est que Fred est déjà au zoo et qu'il les attend. Il se précipite donc vers Laura et la tire par la manche : « Viens, viens, on y va ! Allez, vite ! » Mais sa maitresse ne semble pas du même avis et reste couchée sur le canapé : « Non, non Boby, je suis fatiguée. Je n'ai pas la tête à ça, va-t'en… Laisse-moi tranquille… ».

Boby part en grognant, la tête basse: c'est toujours pareil, ses maîtres ne tiennent jamais leurs promesses ! Il a envie d'exploser… Il sort dans le jardin et, de rage et de déception, renverse tous les pots de fleurs qui viennent s'écraser bruyamment devant la maison. Puis, lorsqu'il a évacué sa colère, il est si fatigué qu'il se laisse tomber à terre, se roule en boule et se met à pleurer… Il reste comme ça de longues minutes, se demandant ce qui a bien pu arriver à Fred pour qu'il ne tienne pas sa promesse…

NOTES

HISTOIRE 4 – PREMIER JOUR D'ÉCOLE

Boby ouvre les yeux: c'est le matin. Il s'étire un peu et reste blotti confortablement dans son panier, l'oreille tendue, attentif au moindre bruit qui indiquerait que son maître est réveillé lui aussi. Alors qu'il attend patiemment en silence, tout à coup, il se souvient : c'est le premier jour de l'école des chiens aujourd'hui ! Il se réjouit depuis des semaines des balles, des bâtons et de la course avec les autres chiots: ça va être rigolo ! Il ne faut surtout pas qu'il soit en retard !

Alors hop ! Il saute sur ses quatre pattes, court jusqu'à la chambre à coucher de Fred et pousse habilement la porte avec sa patte. Son maître est là, couché… Il ronfle… Boby saute sur le lit et pousse Fred avec son museau. Ce dernier baille et le renvoie en soupirant : « Mais que se passe-t-il Boby ? Pourquoi tu me réveilles à cette heure-ci ? Va te recoucher, regarde, il fait encore nuit !». Boby n'en revient pas, comment a-t-il pu oublier son premier jour d'école ?

Il trépigne d'impatience: il se rend compte qu'ils ne vont jamais arriver à l'heure au parc pour le cours ! Il se précipite hors de la chambre et s'arrête pour réfléchir. « Le seul moyen d'arriver à temps, c'est d'y aller seul. Fred va passer toute sa journée au lit, c'est sûr » pense-t-il. Rassemblant tout son courage, il prépare donc ses affaires et se met en chemin. Pour arriver à l'heure, il court si vite qu'il en oublie de saluer Félix, le berger allemand des voisins.

Quand Boby arrive au parc, il est tout essoufflé. Il remarque que tous les petits chiens sont déjà là. Ils sont assis fièrement à côté de leurs maîtres et maîtresses, impatients que le cours commence. Boby s'arrête alors soudainement: où doit-il s'asseoir ? Il est tout seul, lui. Il aurait tellement aimé que Monsieur Fred soit avec lui. Pourquoi ne peut-il pas être comme tous les autres maîtres ? Boby verse une larme et fait demi-tour, prêt à s'éclipser, quand il entend quelqu'un crier.

C'est Sébastien l'éducateur qui crie son nom : « Boby ! Boby, que fais-tu ? Viens, on allait commencer ! » . Timidement, Boby rejoint le reste du groupe: il est abattu, il fixe ses pattes. « Que vont-ils penser de moi ? » Un petit chien vient vers lui : « Boby, que se passe-t-il ? Ne sois pas triste, ce n'est pas de ta faute si ton maître n'a pas pu venir ! ». Sébastien appelle Boby et lui dit tout sourire : « Est-ce que tu es d'accord que je joue au maître avec toi aujourd'hui ? Si tu acceptes, sache que tu vas devoir beaucoup courir ! ».

Boby regarde Sébastien très surpris : avec lui, c'est sûr, il va beaucoup apprendre. Peut-être même qu'il lui enseignera comment marcher en équilibre sur une barrière ? En pensant à toutes les nouvelles choses qu'il va découvrir, il relève la tête et aboie joyeusement.

Tout le monde est là, les petits chiens partent dans tous les sens, le premier jour d'école peut commencer.

NOTES

LES PISTES DE DISCUSSION

Nous vous proposons ici quelques pistes pour une discussion avec les enfants pendant ou après l'écoute de l'histoire. Ce sont des propositions à n'utiliser que si elles vous semblent pertinentes.

HISTOIRE 1 – SEUL À LA MAISON (03:35)

00:22 Dehors, la nuit tombe. Confortablement couché dans son panier, Boby ronge un os: il baille. Il s'est tellement amusé **avec ses amis** qu'il n'a pas vu la journée passer.

00:38 À la recherche d'une caresse de Fred, il part faire un petit tour dans l'appartement mais il revient bredouille… il n'y a plus personne ! Concentré sur son os, Boby n'a même pas remarqué que Monsieur Fred était parti. « Mais pourquoi n'a-t-il rien dit ? ».

01:00 Il fait de plus en plus sombre dehors et le voilà seul à la maison. Il a faim et il n'est **pas très rassuré**. Pour s'occuper l'esprit, il compte jusqu'à 100 dans sa tête, en espérant que son maître revienne avant qu'il n'arrive au compte. 98… 99… 100 ! Et toujours aucune trace de Fred.

01:30 Boby est **inquiet** : son maître est parti en le laissant tout seul dans ce grand appartement vide. Il sait pourtant bien que Boby a peur tout seul dans le noir. Boby n'ose pas bouger et lance des regards inquiets autour de lui. « Wouf, Wouf ! » Il aboie doucement pour se donner du courage. ⋯

01:58 C'est à ce moment-là qu'il se souvient des paroles de Fred : « Si tu es seul un jour, monte chez **la voisine du 3e, Sophie**. Elle sera toujours prête à t'accueillir ! ». Après quelques longues minutes d'hésitation, il sort sur le palier, monte les escaliers et gratte timidement à la porte de la voisine. Quelqu'un bouge à l'intérieur. Une seconde plus tard, Sophie ouvre la porte : « Bonsoir Boby, que se passe-t-il ? Il est tard ! ».

02:38 Quelle chance que Sophie soit à la maison ! Boby s'approche de Sophie et se colle contre ses jambes : auprès d'elle, il **se sent en sécurité**. Sophie accueille Boby chez elle et ensemble, ils décident qu'elle ira mettre un petit mot à Fred pour qu'il sache où est Boby. **Exténué mais soulagé**, le petit chien saute sur le canapé. Il pose sa tête entre ses pattes et, tandis que Sophie le cajole, s'endort profondément.

Il est important d'encourager et soutenir les enfants à avoir des activités et des contacts qui leur font plaisir.

Boby a une **Sophie**, et l'enfant avec qui vous discutez, a-t-il une Sophie ?

Peut-il demander à ses parents d'avoir une personne chez qui aller ? À qui s'adresser et qui est physiquement proche ?

La loyauté de l'enfant envers ses parents est forte, il est difficile pour un enfant d'envisager de parler à l'extérieur de la famille du problème de consommation de son parent.

Le parent peut donner la permission et encourager son enfant à aller voir quelqu'un d'autre en cas de besoin.

PISTES POUR LA DISCUSSION :

Qu'est-ce qui arrive à Boby dans cette histoire ?

Comment se sent-il ?

Est-ce que ça t'arrive aussi à toi parfois ?

Est-ce que des fois tu es seul à la maison ?

Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu pourrais faire ? De quoi aurais-tu besoin ?

Est-ce que tu as des voisins ?

Est-ce que tu voudrais qu'on fasse une liste avec ton papa ou ta maman de personne à qui tu peux téléphoner ou aller ? (situations d'urgence)

Légende:
Personnages
Sentiments de Boby
Pensées de Boby
⋯ Marquer une pause

LES PISTES DE DISCUSSION

Nous vous proposons ici quelques pistes pour une discussion avec les enfants pendant ou après l'écoute de l'histoire. Ce sont des propositions à n'utiliser que si elles vous semblent pertinentes.

HISTOIRE 2 – LES PATTES SALES (02:43)

00:22 C'est l'heure du dîner. **Boby** rentre chez lui. Il est tout heureux à l'idée de raconter à son maître sa matinée passée dans la forêt avec **Mira**.

00:33 Il pousse la porte d'entrée et se précipite vers **Monsieur Fred** qui est assis à la table de la cuisine. Comme d'habitude, Boby lui saute sur les genoux pour lui raconter ses aventures…. Mais aujourd'hui, voilà que ce dernier repousse violemment Boby qui tombe par terre, sans comprendre ce qu'il s'est passé.

00:55 « Hé, Boby, calme-toi ! Tu mets de la terre partout ! Tu as de nouveau tout sali ! Allez, ouste, va-t'en ! ». Boby est **interloqué** : il ne s'attendait pas à cette réaction. Toute sa joie s'est envolée d'un coup ! Il va se coucher dans son panier, le museau entre les pattes et le cœur lourd. ⋯

01:17 À ce moment-là, **Laura sa maîtresse** arrive dans la cuisine. « Mais pourquoi tu cries comme ça ? On t'entend jusque dans la rue ! ». **Fred** lui répond : « Ce stupide chien fait trop de bruit et a mis de la boue dans toute la maison. Il m'énerve ! ». Le couple commence alors à se disputer.

01:41 Boby se fait tout petit dans son panier: « C'est ma faute s'ils sont fâchés. C'est toujours à cause de moi qu'ils crient ».

01:50 Fred ouvre le frigo. « Tu crois pas que t'as assez bu ? » lui demande Laura en sortant de la cuisine – « J'en peux plus de ce chien ! » dit Fred. ⋯

02:03 Laura s'approche de Boby et le caresse calmement: « Ne t'inquiète pas Boby. Ce n'est pas de ta faute. Tu n'y peux rien. Quand il est dans cet état, Fred se fâche pour un rien. Ce n'est pas de ta faute. C'est lui qui a un problème… »

Boby joue avec sa copine **Mira**. Rendre attentif l'enfant au fait qu'il existe un monde autour de Boby, au-delà de Fred et Laura.

Que pense Boby ?

« Est-ce que tu crois que c'est vrai que Laura et Fred se disputent à cause de Boby ? »

« Qu'est-ce que Laura explique à Boby ? »

Le message principal de cette histoire est de dire à l'enfant qu'il n'est pas responsable de la situation de son/ses parent-s. Lui enlever cette culpabilité peut déjà le soulager.

PISTES POUR LA DISCUSSION :

Qu'est-ce qui arrive à Boby dans cette histoire ?
Comment se sent-il ?
Est-ce que ça t'arrive aussi à toi parfois ?
Est-ce que tes parents aussi se mettent en colère des fois ?
Pourquoi ?
Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu pourrais faire ?

Légende:
Personnages
Sentiments de Boby
Pensées de Boby
⋯ Marquer une pause

LES PISTES DE DISCUSSION

Nous vous proposons ici quelques pistes pour une discussion avec les enfants pendant ou après l'écoute de l'histoire. Ce sont des propositions à n'utiliser que si elles vous semblent pertinentes.

HISTOIRE 3 – L'APRÈS-MIDI AU ZOO (03:35)

00:21 C'est l'après-midi et Boby joue au parc **avec ses amis**. Il doit bientôt rentrer car ses maîtres lui ont promis qu'ils l'emmèneraient au zoo en fin de journée. Il se réjouit beaucoup et il espère que **Laura** et **Fred** seront prêts quand il arrivera à la maison.

00:39 Mais voilà qu'en rentrant, Boby trouve la porte fermée. Il aboie pour dire qu'il est là… Personne ne lui ouvre. Il gratte… Toujours rien. "Peut-être leur est-il arrivé quelque chose ?" s'inquiète Boby. Alors il se couche sur les marches devant la maison, guettant leur arrivée et ruminant de sombres pensées.

01:07 Il avait presque oublié le zoo et les animaux quand il entend enfin un bruit de moteur. "Super ! Je vois Laura ! Elle arrive enfin, on va pouvoir partir !" Boby saute de joie autour de sa maîtresse. Tout en lui caressant tendrement la tête, sa maîtresse scrute les alentours : "Bonjour Boby ! Où est Fred ? Pourquoi il n'est pas avec toi ?"

01:37 Laura ouvre la porte et s'installe à l'intérieur en attendant l'arrivée de Fred. Boby se couche dans son panier et ronge son os… Les minutes deviennent de plus en plus longues (Tic Tac Tic Tac…). Boby commence à s'impatienter : il a faim et la nuit tombe. Il se demande s'ils vont vraiment pouvoir partir au zoo. Les mêmes questions reviennent sans cesse dans son esprit: « Est-il arrivé quelque chose à Fred ? Pourquoi ne rentre-t-il pas ? Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? » ⋯

02:19 Finalement, Boby décide que la seule explication possible est que Fred est déjà au zoo et qu'il les attend. Il se précipite donc vers Laura et la tire par la manche : "Viens, viens, on y va ! Allez, vite ! » Mais sa maitresse ne semble pas du même avis et reste couchée sur le canapé : "Non, non Boby, je suis fatiguée. Je n'ai pas la tête à ça, va-t'en… Laisse-moi tranquille…".

02:47 Boby part en grognant, la tête basse: c'est toujours pareil, ses maîtres ne tiennent jamais leurs promesses ! Il a envie d'exploser… Il sort dans le jardin et, de rage et de déception, renverse tous les pots de fleurs qui viennent s'écraser bruyamment devant la maison.

03:06 Puis, lorsqu'il a évacué sa colère, il est si **fatigué** qu'il se laisse tomber à terre, se roule en boule et se met à pleurer… Il reste comme ça de longues minutes, se demandant ce qui a bien pu arriver à Fred pour qu'il ne tienne pas sa promesse…

« Est-ce que parfois tu t'inquiètes pour tes parents ? »

Les enfants ayant un parent dépendant s'inquiètent souvent pour leur parent quand ils ne savent pas où ils se trouvent, de même qu'ils n'aiment pas le laisser seul.

Ici, c'est **Laura** qui est source de déception. Ce n'est pas toujours la personne dépendante qui sera source de déception pour l'enfant.

N'hésitez pas à changer la fin pour l'adapter aux réactions de l'enfant. Si certains réagissent violemment d'autres se feront tout petit pour se faire pardonner de leurs parents [dès 02:47].

PISTES POUR LA DISCUSSION :

Qu'est-ce qui arrive à Boby dans cette histoire ?

Comment il se sent ?

Est-ce que ça t'arrives aussi à toi parfois ?

Est-ce que parfois ta maman ou ton papa ne tient pas ses promesses ?

Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu pourrais faire ? De quoi aurais-tu besoin ?

Légende:
Personnages
Sentiments de Boby
Pensées de Boby
⋯ Marquer une pause

LES PISTES DE DISCUSSION

Nous vous proposons ici quelques pistes pour une discussion avec les enfants pendant ou après l'écoute de l'histoire.

HISTOIRE 4 – PREMIER JOUR D'ÉCOLE (04:34)

00:22 Boby ouvre les yeux: c'est le matin. Il s'étire un peu et reste blotti confortablement dans son panier, l'oreille tendue, attentif au moindre bruit qui indiquerait que son maître est réveillé lui aussi. Alors qu'il attend patiemment en silence, tout à coup, il se souvient : c'est le premier jour de l'école des chiens aujourd'hui ! Il se réjouit depuis des semaines des balles, des bâtons et de la course avec les **autres chiots** : ça va être rigolo ! Il ne faut surtout pas qu'il soit en retard !

00:57 Alors hop ! Il saute sur ses quatre pattes, court jusqu'à la chambre à coucher de Fred et pousse habilement la porte avec sa patte. Son maître est là, couché… Il ronfle… Boby saute sur le lit et pousse Fred avec son museau. Ce dernier baille et le renvoie en soupirant : « Mais que se passe-t-il Boby ? Pourquoi tu me réveilles à cette heure-ci ? Va te recoucher, regarde, il fait encore nuit ! ». Boby n'en revient pas, comment a-t-il pu oublier son premier jour d'école ?

01:38 Il trépigne d'impatience: il se rend compte qu'ils ne vont jamais arriver à l'heure au parc pour le cours ! Il se précipite hors de la chambre et s'arrête pour réfléchir. « Le seul moyen d'arriver à temps, c'est d'y aller seul. Fred va passer toute sa journée au lit, c'est sûr » pense-t-il. Rassemblant tout son courage, il prépare donc ses affaires et se met en chemin. Pour arriver à l'heure, il court si vite qu'il en oublie de saluer **Félix, le berger allemand des voisins.**

02:16 Quand Boby arrive au parc, il est tout essoufflé. Il remarque que tous les petits chiens sont déjà là. Ils sont assis fièrement à côté de **leurs maîtres et maîtresses**, impatients que le cours commence. Boby s'arrête alors soudainement: où doit-il s'asseoir ? Il est tout seul, lui. Il aurait tellement aimé que Monsieur Fred soit avec lui. Pourquoi ne peut-il pas être comme tous les autres maîtres ? Boby verse une larme et fait demi-tour, prêt à s'éclipser, quand il entend quelqu'un crier.

02:59 C'est **Sébastien l'éducateur** qui crie son nom : « Boby ! Boby, que fais-tu ? Viens, on allait commencer ! ». Timidement, Boby rejoint le reste du groupe: il est **abattu**, il fixe ses pattes. « Que vont-ils penser de moi ? » Un **petit chien** vient vers lui : « Boby, que se passe-t-il ? Ne sois pas triste, ce n'est pas de ta faute si ton maître n'a pas pu venir ! ». Sébastien appelle Boby et lui dit tout sourire : "Est-ce que tu es d'accord que je joue au maître avec toi aujourd'hui ? Si tu acceptes, sache que tu vas devoir beaucoup courir !"

03:45 Boby regarde Sébastien très **surpris** : avec lui, c'est sûr, il va beaucoup apprendre. Peut-être même qu'il lui enseignera comment marcher en équilibre sur une barrière ? En pensant à toutes les nouvelles choses qu'il va découvrir, il relève la tête et aboie joyeusement.

04:06 Tout le monde est là, **les petits chiens** partent dans tous les sens, le premier jour d'école peut commencer.

« Comment se sent Boby, quand il a compris que Fred a oublié son premier jour d'école ? »

Cette histoire permet de parler avec l'enfant du sentiment de Boby d'être différent des autres.

On peut aussi discuter de l'initiative qu'a prise Boby en partant tout seul. Discuter des autres choses que Boby fait peut-être tout seul et à qui il pourrait demander de l'aide.

PISTES POUR LA DISCUSSION :

Qu'est-ce qui arrive à Boby dans cette histoire ?
Comment se sent-il ?
Est-ce que ça t'arrives aussi à toi parfois ?
Est-ce que toi aussi parfois tu te sens différent des autres ?
Est-ce que toi aussi tu fais des choses tout-e seul-e, que tu préférerais faire avec ta maman ou ton papa ?
Qu'est-ce que tu fais ? Qu'est-ce que tu pourrais faire ?
De quoi aurais-tu besoin ?

Légende:
Personnages
Sentiments de Boby
Pensées de Boby
Marquer une pause

CARTES : L'ENTOURAGE DE BOBY

Les enfants ont besoin de relations stables avec des personnes extérieures à la famille, qui les comprennent et les soutiennent pour qu'ils puissent faire l'expérience de la confiance et de la continuité.

Ces histoires décrivent le quotidien pas toujours facile de Boby, elles montrent aussi que Boby n'est pas seul. Fred et Laura l'entourent et d'autres personnages se glissent ici et là dans les histoires.

VOUS TROUVEZ SUR LE SITE DES CARTES QUI REPRÉSENTENT LES DIFFÉRENTS PERSONNAGES PRÉSENTS DANS LES HISTOIRES :

- Félix et Mira sont deux personnages qui étaient présents dans le livre Boby et qui sont repris dans les histoires.
- La voisine de Boby s'appelle Sophie.
- L'entourage de Boby compte aussi Sébastien, un éducateur, qui s'occupe également d'autres petits chiens.

Déplacer le regard de l'enfant de Boby et sa famille au monde qui entoure Boby permet de lui rappeler qu'il peut aussi tisser des liens avec d'autres personnes, qu'il ne devrait pas se sentir seul et qu'en cas de situation compliquée, il peut chercher du soutien ailleurs !

Nous vous proposons de travailler avec l'enfant sur le réseau de Boby et l'étendre à son propre réseau.

- Qui est là pour aider Boby ?
- L'enfant a-t-il une « Sophie » ou un « Sébastien », des adultes de référence à qui parler en cas de besoin ou chez qui se rendre en cas d'urgence ?
- Qui peut-il appeler pour se consoler quand il est seul ? Chez qui peut-il se rendre ?

Cet exercice peut également se faire en entretien de famille. Avec le-s parent-s vous pouvez rédiger une liste de personnes à qui téléphoner ou aller en cas de besoin. Une personne en qui le-s parent-s ont confiance et qui est au courant de la situation. Autoriser l'enfant à faire ce pas lui permet de surmonter la loyauté envers son/ses parent-s.

VOUS POUVEZ AUSSI PROPOSER À L'ENFANT DE :

- Découper les cartes et les prendre chez lui
- Dessiner le réseau de Boby
- Dessiner l'entourage de l'enfant, une ou deux personnes suffisent (vous-même, un-e assistant-e social-e, un-e éducateur/trice, un professeur, ses grands-parents,…)

Les cartes peuvent être téléchargées sur le site internet **boby.addictionsuisse.ch**

CARTES : BOBY DANS TOUS SES ÉTATS

Ces 16 images de Boby dans différents états vous permettent de travailler avec l'enfant autour des émotions. Le renforcement des compétences sociales et émotionnelles est à favoriser avec tous les enfants dès leur plus jeune âge.

Pouvoir reconnaître ses émotions est un défi pour tous les enfants et même encore pour beaucoup d'adultes. Il est important qu'ils sachent que leur vécu est reconnu et qu'ils peuvent faire confiance à leurs propres perceptions. Ils pourront parfois faire un lien avec leurs réactions (agressivité, timidité, etc.).

Vous pouvez imprimer les cartes et les découper. Vous aurez ainsi un outil que vous pourrez utiliser pour mener différentes activités. L'important est de savoir où en est l'enfant par rapport à son vécu et d'y aller progressivement. Nous vous proposons de commencer par parler des émotions de Boby, puis de faire le lien avec celles de l'enfant et enfin les réactions auxquelles elles peuvent mener.

VOICI QUELQUES IDÉES D'UTILISATION DES CARTES :

COMMENT SE SENT BOBY ?

Reconnaître et nommer les émotions fait partie des tâches de développement des enfants entre 4 et 8 ans. Vous pouvez vous servir des petites cartes ou des illustrations et demander à l'enfant à comment se sent Boby. Plus l'enfant est âgé plus il est capable de reconnaître des émotions complexes.

COMMENT ÇA VA AUJOURD'HUI ?

Vous pouvez utiliser les cartes en début de séance pour savoir comment l'enfant va aujourd'hui. Pour commencer, vous pouvez montrer l'exemple. Choisissez les cartes qui vous semblent les plus pertinentes et demandez à l'enfant : « Comment ça va aujourd'hui ? ». L'enfant pourra alors choisir la carte qui correspond le mieux pour décrire son humeur du jour. Vous pouvez à nouveau sortir les cartes après avoir écouté les histoires. Peut-être que la réponse de l'enfant aura changé..

UTILISER LES CARTES EN ÉCOUTANT LES HISTOIRES

Confortablement installés pour écouter les histoires, posez les petites cartes devant l'enfant. Vous pouvez faire des pauses à certains moments de l'histoire ou en fin d'histoire arrêter et poser quelques questions à l'enfant « Comment Boby se sent quand il est tout seul à la maison ? ». Plutôt que de mettre des mots sur les émotions de Boby, il sera plus facile pour lui de choisir une carte.

POUR PARLER D'UNE SITUATION

On peut utiliser les différentes émotions pour décrire une situation : « comment ça va à la crèche » ? en laissant l'enfant choisir la carte qui lui plaît. Certain-e-s professionne-le-s travaillent également avec des échelles. Ils poseront par exemple la question, « Es-tu un peu fâché-e ? ou très fâché-e ! » En laissant l'enfant se positionner sur l'échelle.

Si possible, il est intéressant de relier les émotions aux actions. Par exemple : « Pourquoi Boby casse-t-il tous les pots de fleurs » ? Il exprime son émotion en détruisant, ce qui peut être mal interprété. Vous pouvez travailler là-dessus avec les enfants en les guidant pour qu'ils fassent le lien entre ce qu'ils ressentent et leurs actions.

Partagez vos idées ! Si vous avez des expériences positives ou négatives avec l'utilisation de ces cartes avec les enfants, n'hésitez pas à partager vos idées et réflexions en nous écrivant à prevention@addictionsuisse.ch!

Les cartes peuvent être téléchargées sur le site internet **boby.addictionsuisse.ch**

QUESTIONS SUR « LES HISTOIRES DE BOBY »

À QUEL ÂGE CES HISTOIRES PEUVENT-ÊTRE ÉCOUTÉES ?

Mêmes les enfants les plus petits savent quand quelque chose ne tourne pas rond à la maison. Les histoires peuvent être écoutées avec des enfants entre 4 et 8 ans. Les questions ne seront pas les mêmes selon que vous vous adressez à un petit qui vient d'avoir 4 ans ou à un autre qui est proche de ses 9 ans. Sentez-vous libre d'adapter l'outil selon les enfants dont vous vous occupez ainsi que leurs besoins.

EST-CE QU'IL FAUT DÉJÀ AVOIR LU LE LIVRE BOBY AVANT D'ÉCOUTER CES HISTOIRES ?

Non, bien que les histoires mettent en scène le même protagoniste,
elles peuvent être écoutées sans lecture préalable du livre.

POURQUOI CERTAINES HISTOIRES FINISSENT BIEN ET D'AUTRES PAS ?

Nous avons fait le choix de créer quatre histoires très différentes. Toutes les histoires ne se finissent pas bien… comme dans la vie. Une fin en suspens permet de travailler l'imagination de l'enfant, lui permet de réfléchir aux solutions que Boby pourrait mettre en place et à chercher dans ses propres ressources.

POURQUOI PARFOIS LES ÉMOTIONS SONT EXPLICITES DANS LES HISTOIRES ET D'AUTRES FOIS NON ?

Les enfants ne réagissent pas de la même manière aux situations auxquelles ils font face. Parfois nous avons choisi pour Boby une émotion qui ne correspondra pas à la réaction de l'enfant dont vous vous occupez. Parfois nous avons décidé de ne pas nommer les émotions pour permettre à l'enfant de s'identifier et de réfléchir à ses propres émotions.

ÉCOUTER LES HISTOIRES OU LES LIRE AUX ENFANTS ?

Les histoires vous sont proposées en version audio ainsi qu'au format texte. Au cas où vous préféreriez les lire aux enfants plutôt que les écouter. Libre à vous d'utiliser le matériel à disposition selon vos besoins et vos préférences. Si vous décidez de lire les histoires, nous vous conseillons de bien les préparer avant de les raconter aux enfants.

EST-CE QUE JE PEUX ÉCOUTER CES HISTOIRES AVEC N'IMPORTE QUEL ENFANT ?

Nous vous laissons la responsabilité de juger quel enfant pourra tirer un bénéfice suite à l'écoute de ces histoires. Le public cible de ces histoires sont les enfants qui ont un parent dépendant et qui ont entre 4 et 8 ans. Les histoires peuvent être écoutées par d'autres enfants également qui vivent des situations semblables : parents malades psychiquement par exemple. Enfin, n'importe quel enfant ou adulte peut trouver des ressources intéressantes à l'écoute de ces petites scènes.

PAR QUI CES HISTOIRES ONT-ELLES ÉTÉ ÉCRITES ?

Ces histoires ont été écrites par trois responsables de projet d'Addiction Suisse. Le point de départ de chaque histoire est la volonté de décrire des situations de la vie quotidienne d'enfants de parents dépendants ainsi que les pensées et les sentiments que cela peut faire naître chez un enfant. Elles ont été relues par des psychologues et des professionnel-le-s de l'enfance pour vérifier la pertinence des situations. Des enfants et des enfants de parents dépendants, aujourd'hui adultes, ont également été associés à la démarche ainsi que des écrivaines d'histoires pour enfants.

QUESTIONS TECHNIQUES

COMMENT TÉLÉCHARGER LES HISTOIRES AUDIO ?

Rendez-vous sur la page internet de l'histoire que vous désirez obtenir. Cliquer sur « Dowload » et enregistrez l'histoire où vous le souhaitez sur votre ordinateur.

PUIS-JE TRAVAILLER AVEC UNE TABLETTE OU UN SMARTPHONE ?

Oui nous vous encourageons à utiliser le support qui sera le plus pratique pour vous.

Deux solutions s'offrent à vous : vous pouvez visualiser les vidéos sur Internet via un réseau Wifi. Vous pouvez aussi écouter les histoires si vous les avez enregistrées au préalable sur votre appareil et cela sans Wifi.

En branchant des enceintes sur votre appareil vous aurez un meilleur son.

AUTRES RESSOURCES

Des informations et du matériel pédagogique sur la question des enfants de parents dépendants sont disponibles sur le site web d'Addiction Suisse : www.addictionsuisse.ch/enfants-dans-une-famille-dependante

Cette page dédiée à la thématique fournit des informations sur les services spécialisés, l'offre en thérapie ainsi que du matériel pédagogique à utiliser avec les enfants, les parents et les proches (brochures, livres d'images, sites web).

Pour les enfants et les adolescents, le site www.mamanboit.ch et www.papaboit.ch offres des explications simples sur les dépendances et un forum pour partager avec d'autres enfants concernés.

Vous trouverez des informations supplémentaires sur les substances, les jeux de hasard et la cyberdépendance ainsi que des brochures à donner aux intéressées et à leurs proches sur le site d'Addiction Suisse : www.addictionsuisse.ch

Liste d'adresses de services spécialisés dans les addictions : www.indexaddictions.ch

MERCI

La Fondation Addiction Suisse remercie infiniment toutes les personnes qui ont donné de leur temps et partagé leur expertise et leurs expériences pour l'avancement du projet.

Le projet est soutenu financièrement par le Programme National Alcool.

La création de matériel de prévention gratuit tel que « Les Histoires de Boby » est possible grâce à nos donateurs et donatrices, pour continuer à vous offrir un matériel de qualité, nous avons besoin de votre soutien http://www.addictionsuisse.ch/no_cache/donors/faire-un-don/.

Nous vous remercions d'avance de toutes vos remarques ou suggestions d'amélioration du programme à l'adresse suivante : prevention@addictionsuisse.ch