



## 66. Oursons

1. Demander à l'enfant de décrire l'illustration à sa façon.

2. Exemple de question pour mettre en évidence la métaphore à exploiter.

- ▶ Si tu déposes des sous uniquement dans l'ourson noir, lequel des deux deviendra le plus riche ?

*Pour aider l'enfant à considérer les bons et les mauvais côtés de ses actions et lui apprendre à évaluer leurs conséquences à long terme : la valeur d'un geste peut sembler de peu d'importance, mais ses effets peuvent être considérables, voire déterminants dans l'avenir (soit en renforçant une faiblesse, soit en permettant au contraire de la surmonter).*

3. Relier la métaphore à un problème auquel est confronté l'enfant.



Si l'enfant est d'une timidité excessive, amenez-le à comprendre que, chaque fois qu'il évite délibérément de surmonter sa gêne, il dépose des sous dans l'ourson noir : lorsqu'il refuse de dire bonjour ou d'aller vers quelqu'un, il nourrit sa timidité et accroît encore sa difficulté à entrer en relation avec les autres. Si, au contraire, il fait un effort pour créer un contact, il investit alors dans l'ourson blanc et il lui deviendra de plus en plus facile de vaincre sa timidité. Lorsque vous utilisez cette illustration, assurez-vous de valoriser le moindre de ses efforts et de lui faire apprécier le sentiment de mieux-être, de fierté et de force qu'il en éprouve.



Quels sont tes comportements d'ourson noir et d'ourson blanc à l'école ? Si l'exercice s'effectue dans un cadre scolaire, regroupez les élèves en sous-équipes en confiant à certains la responsabilité de trouver quatre ou cinq comportements noirs à l'école, à d'autres, la tâche d'énumérer des attitudes blanches tandis que d'autres encore devront imaginer des conseils pour favoriser ces dernières et augmenter leur fréquence : orientez les enfants vers des renforcements positifs (féliciter, remercier, encourager) plutôt que négatifs (punir, retirer des avantages) — les premiers s'avèrent nettement plus efficaces que les seconds.



Faites une liste, avec l'enfant, des actions noires qu'il a commises (se battre, mentir, etc.) et de ses actions blanches (contrôler ses réactions, faire un travail même s'il n'en avait pas envie), en faisant ressortir les avantages et les inconvénients ressentis à la suite de chacune d'elles. Vous pouvez même placer sur le réfrigérateur une illustration pour chacun des membres de la famille (parents inclus) : chaque fois que l'un d'entre vous fait une action blanche, indiquez-la sur son ourson blanc par un autocollant (ange, coeur, étoile) et signalez de la même manière (mais par un « x ») les comportements qui correspondent à son ourson noir. Cet exercice permet aux enfants comme aux parents de réaliser que même les adultes font parfois des erreurs et que chacun doit, à tout âge, tenter de s'améliorer.