

Sophie apprend à parler de ses sentiments

Histoire réaliste • 7/8 ans



Chapitre 1 : La dispute

Sophie était une petite fille de 8 ans qui aimait jouer à la poupée et faire des dessins. Elle avait une maman et un papa qui l'aimaient plus que tout au monde. Mais un jour, Sophie a entendu une dispute entre ses parents. Ils se disputaient pour une facture de téléphone impayée. Sophie ne comprenait pas tout, mais elle savait que quelque chose n'allait pas. Elle a vu sa maman pleurer et son papa partir en claquant la porte. Sophie était triste, elle ne savait pas quoi faire. Elle a donc décidé d'aller se coucher en espérant que tout serait mieux le lendemain.

Chapitre 2 : Les conséquences

Le lendemain, Sophie est allée à l'école en pensant à la dispute de ses parents. Elle avait du mal à se concentrer et à participer en classe. Elle était préoccupée par la situation à la maison. À la fin de la journée, elle est rentrée chez elle en espérant que tout irait mieux. Mais rien n'avait changé. Ses parents semblaient toujours en colère l'un contre l'autre. Sophie a commencé à se sentir malheureuse et inquiète. Elle ne pouvait pas dormir la nuit en entendant les cris de ses parents.

Chapitre 3 : Parler des sentiments

Sophie a décidé qu'elle devait faire quelque chose pour aider ses parents. Elle avait entendu sa maman parler de l'importance de parler de ses sentiments. Elle a donc décidé de parler à sa maman. Elle a dit à sa maman qu'elle était triste et inquiète à propos de la dispute de ses parents. Elle a demandé si elle pouvait faire quelque chose pour les aider. Sa maman a été touchée par les paroles de Sophie. Elle a expliqué que la dispute était juste un petit problème, et que tout allait s'arranger. Elle a remercié Sophie d'être si attentionnée.

Chapitre 4 : La solution

Sophie a également parlé à son papa. Elle lui a dit qu'elle avait entendu la dispute et qu'elle était triste pour eux. Elle lui a dit qu'elle les aimait tous les deux et qu'elle voulait qu'ils soient heureux. Son papa a été touché par les mots de Sophie. Il a réalisé qu'il devait faire quelque chose pour résoudre la dispute. Il a donc appelé la compagnie de téléphone pour régler le problème. Quand il est revenu à la maison, il a dit à Sophie et à sa maman qu'il avait tout arrangé. Ils ont tous les trois pris une grande respiration de soulagement et ont commencé à sourire. Ils ont compris qu'il était important de parler de leurs sentiments et de trouver des solutions ensemble.

Chapitre 5 : La leçon de vie

Sophie a appris une grande leçon de vie. Elle a compris que même les adultes ont des problèmes et des conflits, mais qu'il est important d'en parler et de trouver des solutions ensemble. Elle a également appris qu'elle pouvait aider ses parents en leur parlant de ses sentiments et en leur montrant son amour. Sophie a réalisé que même si les choses peuvent être difficiles à certains moments, tout peut s'arranger si l'on travaille ensemble. Elle a souri en pensant à tout ce qu'elle avait appris et a su que sa famille serait toujours là pour elle.

Le quizz : as-tu bien compris l'histoire ?

1) Comment s'appelle la petite fille de l'histoire ?

- A. Sarah
- B. Sophie
- C. Sabrina
- D. Samantha

2) Que font les parents de Sophie quand elle les entend se disputer ?

- A. Ils se font des câlins
- B. Ils partent chacun de leur côté
- C. Ils continuent de se disputer
- D. Ils s'excusent l'un envers l'autre

3) Pourquoi Sophie a-t-elle du mal à se concentrer à l'école ?

- A. Parce qu'elle est malade
- B. Parce qu'elle n'aime pas l'école
- C. Parce qu'elle est préoccupée par la situation à la maison
- D. Parce qu'elle a des problèmes avec ses amis

4) Que fait Sophie pour aider ses parents ?

- A. Elle leur crie dessus
- B. Elle part de la maison
- C. Elle parle à sa maman et à son papa de ses sentiments
- D. Elle les ignore

5) Que réalise le papa de Sophie à la fin de l'histoire ?

- A. Qu'il n'aime plus sa famille
- B. Qu'il n'a plus d'argent
- C. Qu'il doit régler la dispute avec la compagnie de téléphone
- D. Qu'il doit partir de la maison

Bonnes réponses :

1) B. Sophie 2) B. Ils partent chacun de leur côté 3) C. Parce qu'elle est préoccupée par la situation à la maison 4) C. Elle parle à sa maman et à son papa de ses sentiments 5) C. Qu'il doit régler la dispute avec la compagnie de téléphone

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Facture: Un document qui montre combien d'argent on doit pour quelque chose

Impayée: Quelque chose que l'on doit encore payer et qui n'a pas été payé

Colère: être très fâché

Préoccupée: être inquiet pour quelque chose

Concentrer: être attentif à une tâche ou une chose

Attentionnée: Faire preuve de gentillesse et de soins envers quelqu'un

Résoudre: Trouver une solution à un problème

Soulagement: Sentiment de se sentir mieux après un moment difficile

Leçon de vie: Une expérience qui nous apprend quelque chose sur la vie et nous aide à grandir