
Quand on me dit NON...
(Le Secret du Mot NON)
Une histoire pour grandir en douceur.
Émilie Krause
Psychopédagogie



Nina adore les desserts. Ce soir, après le repas, elle a une idée merveilleuse :

— Maman, je peux avoir deux desserts ?

Sa maman la regarde avec un petit sourire tendre, mais elle secoue la tête.

— Non, Nina. Aujourd'hui, tu auras un seul dessert.

Aussitôt, le cœur de Nina se serre. Ses sourcils se froncent, ses bras se croisent tout seuls. Elle a envie de crier. Dans sa tête, **une petite voix** lui dit : « Maman est méchante ! Elle me dit toujours NON ! »

Émilie Krause
Psychopédagogie

La maman de Nina ne se met pas en colère. Elle garde une voix douce.

— Je comprends que tu sois déçue, Nina. Tu aurais vraiment aimé deux desserts. Mais ma réponse reste non. Tu n'as presque rien mangé de ton assiette. Tu peux choisir de manger encore un peu de légumes, ou prendre ton dessert unique.

Nina tape encore un peu du pied, mais elle écoute. Maman n'a pas crié. Maman a dit NON, mais… elle n'a pas l'air méchante du tout.



Émilie Krauze
Psychopédagogie

Le lendemain, à l'école maternelle, c'est l'heure de ranger. Nina s'amuse tellement qu'elle ne veut pas s'arrêter.

La maîtresse tape dans ses mains :
— Les enfants, c'est terminé. On range les jeux !

Nina serre son jouet très fort et crie :
— NON !

Puisque la maîtresse dit NON pour jouer, Nina pense qu'elle peut dire NON pour ranger. Mais la maîtresse s'approche, très calme.

— Tu as le droit de ne pas être contente, Nina. Mais maintenant, le temps de jeu est terminé pour tout le monde.



Émilie Krause
Psychopédagogie

En regardant les autres enfants ranger, Nina commence à réfléchir.
Est-ce que tous les NON sont des méchants ? Elle se souvient :

Quand papa dit « Non, on ne saute pas sur le canapé », c'est pour la protéger.



Quand maman dit « Non, on ne tape pas », c'est une règle importante.





Quand la maîtresse dit « Non, le temps de jeu est fini », c'est pour l'organisation.

Quand un copain dit « Non, merci », c'est juste qu'il préfère autre chose.



Un NON veut dire plein de choses différentes !

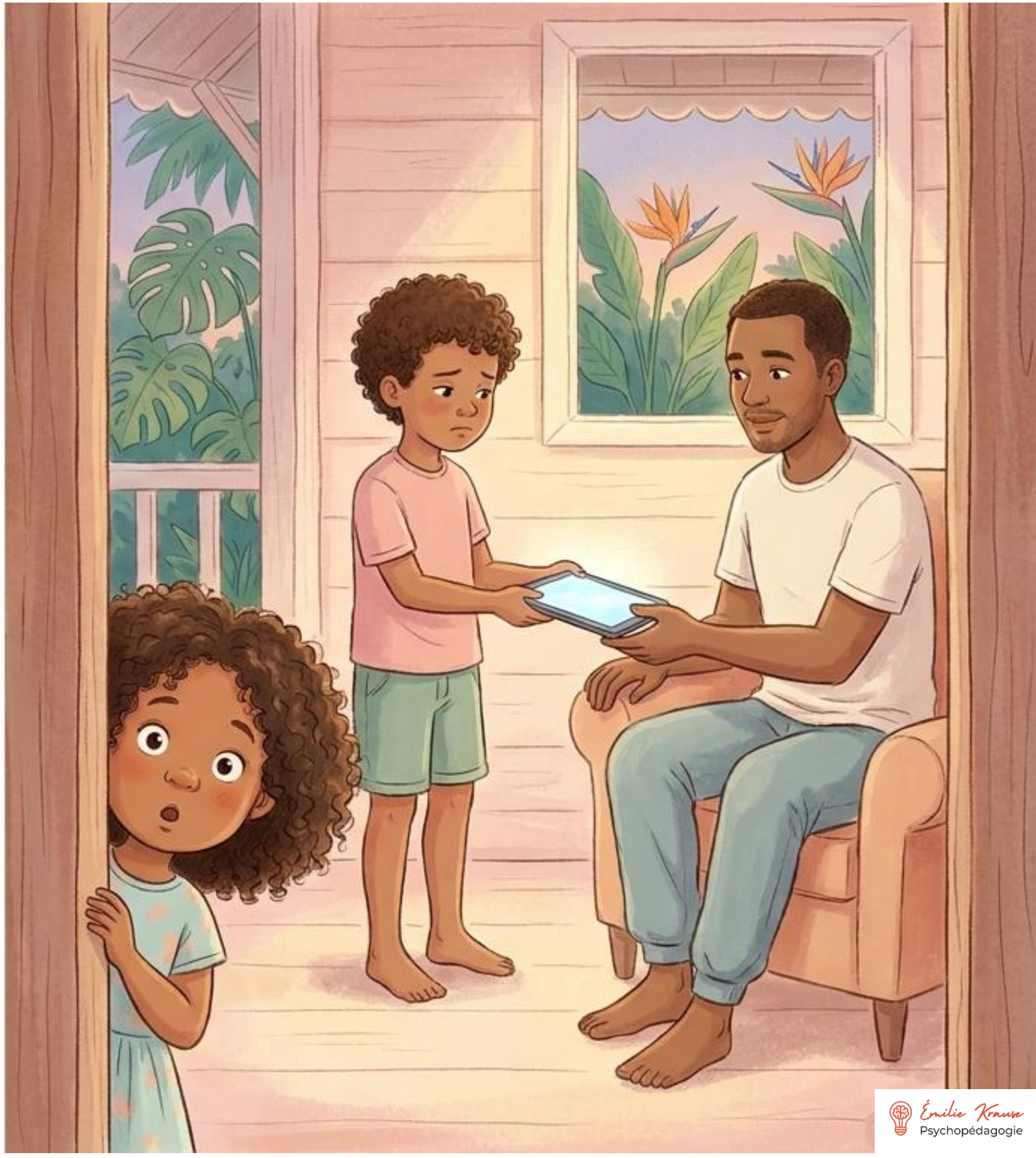
Émilie Krause
Psychopédagogie

Le soir même, le grand frère de Nina demande :

— Papa, je peux encore regarder un dessin animé ?
— Non, répond papa. **C'est l'heure de se préparer pour dormir.**

Le grand frère soupire un grand coup.
Il a l'air un peu déçu. Mais il pose la tablette et dit simplement : « D'accord. »

Nina l'observe, cachée derrière la porte. Les yeux grands ouverts, elle réalise : les adultes disent aussi NON à son grand frère ! Et lui, il est déçu… mais il ne se met pas en colère.



Émilie Kraus
Psychopédagogie



Le week-end suivant, Tata propose
un grand bout de gâteau à Nina.
Mais Nina n'a plus faim du tout.

Avant, elle aurait peut-être crié :
« NON ! Je n'en veux pas ! »
Mais aujourd'hui, elle se tient bien droite,
elle sourit et dit doucement :

— Non merci, Tata.
Je n'en ai pas envie.

Tata sourit et range le gâteau.
Nina se sent très fière.
Elle vient de découvrir un grand secret :
elle aussi a le droit de dire NON.
Et quand on le dit avec douceur,
c'est encore plus fort.

Émilie Krauze
Psychopédagogie



À l'école, la maîtresse annonce la fin des dessins. Nina n'a pas terminé son beau soleil. Le mot « NON ! » monte dans sa gorge, tout prêt à sortir.

Mais elle s'arrête. Elle respire. Elle sait maintenant que la maîtresse n'est pas méchante.

Elle lève la tête et dit :
— Je n'ai pas envie d'arrêter maintenant... mais je vais ranger.

La maîtresse lui fait un sourire radieux :
— Je vois que tu aurais aimé continuer, Nina. Merci beaucoup d'avoir rangé.

Émilie Krause
Psychopédagogie



Ce soir-là, blottie dans les bras de sa maman, Nina a tout compris.

♥ Recevoir un NON, ça ne veut pas dire qu'on ne nous aime plus.

♥ Dire NON, ça ne veut pas dire qu'on est méchant.

Dans la vie, il y a des NON qui nous protègent et qui nous aident à grandir. Mais il y a surtout beaucoup, beaucoup de OUI ! Oui pour jouer, oui pour rire… et OUI pour les gros câlins !

Émilie Krause
Psychopédagogie

Notes aux Parents et Éducateurs

Ce conte intègre des principes de psychopédagogie de manière invisible. Il est conçu pour modéliser le comportement de l'enfant à travers l'observation et l'imitation.

Distinguer le refus du rejet

L'histoire aide l'enfant à comprendre qu'une limite posée (le « NON ») n'est pas une attaque personnelle ni un retrait d'amour.

La régulation émotionnelle

L'enfant observe que la frustration est une émotion normale et acceptable, et qu'il est possible d'ê d'être déçu sans exploser.

L'affirmation de soi respectueuse

En apprenant à dire « Non, merci », l'enfant découvre son propre pouvoir d'agir tout en respectant l'autre.

La posture de l'adulte

L'histoire illustre une autorité bienveillante : poser une limite claire, accueillir l'émotion, et maintenir le cadre avec douceur.



Émilie Krause
Psychopédagogie