

# Bien vivre ensemble

avec

## SAMSAM



### Comment fabriquer ton livret ?



1. Détacher les 16 pages au centre du magazine.



2. Découper cette partie hachurée.



3. Plier les pages suivantes comme sur le schéma, pointillés vers l'extérieur.



4. Ça y est, le livret est prêt !

# Les drôles d'émotions de Petit Pôa

À la Samrécré, tout le monde joue à chat perché cosmique. Touché ! Et encore touché ! Petit Pôa n'arrête pas de passer pour un zescargot cosmique. Puisque c'est comme ça, il arrête de jouer ! Sur le banc, Petit Pôa boude, il est très fâché. Ses amis continuent de jouer sans lui. Maintenant, ça le rend triste...



Certaines émotions sont douces et agréables, comme la joie. D'autres sont moins agréables, comme la peur ou la tristesse. Ce qui est fou, c'est que l'on peut passer d'une émotion à une autre en quelques instants ! Reconnais-tu ces émotions ?



## La peur

Elle nous bloque quand on n'ose pas faire quelque chose. C'est énervant ! Mais la peur nous protège aussi, car elle nous empêche de faire des choses dangereuses. Et toi, as-tu peur de certaines choses ?



## La colère

C'est une sonnette d'alarme pour crier « Je ne suis pas content ! » ; « C'est pas juste ! » ou « Je ne suis pas d'accord ! » La colère permet de se protéger, mais il ne faut pas la laisser sortir trop fort ou trop souvent ! Et toi, qu'est-ce qui te met en colère ?



## La tristesse

Ça arrive à tout le monde d'être triste. Parfois, il y a une raison, parfois, il n'y en a pas. En tout cas, c'est important d'en parler si ça dure trop longtemps. Et toi, qu'est-ce qui te rend triste ?



## La joie

La joie, ça rend heureux, ça donne envie de danser. Quand on est joyeux, c'est contagieux, on a envie que tout le monde soit content comme nous ! Pas vrai ?

Le conseil en or de **SAMSAM**

Les émotions font partie de toi. Elles t'envoient des messages pour te dire comment tu te sens. Alors, essaie de les accueillir et de les écouter. Tu as toute la vie pour apprendre à vivre avec.





À ton avis,  
que peut faire  
Petit Pôa ?



- Il reste sur son banc à attendre. C'est aux autres de venir le chercher pour rejouer !



- Il a envie de rejouer avec ses copains mais il n'ose pas revenir vers eux. Zut, à force d'attendre, la Samcré est passée !



- Petit Pôa a trop envie de jouer, même s'il perd ! Allez, il laisse sa colère sur le banc et il revient voir ses amis.

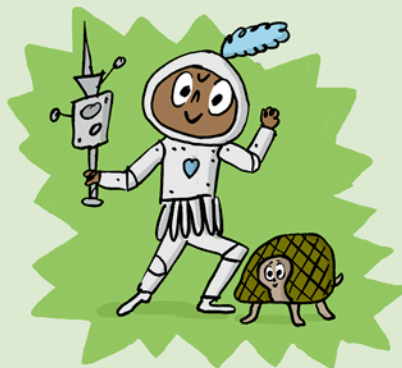
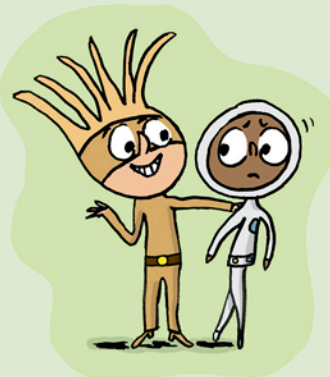
Et toi, comment réagiras-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

## On s'est moqué de Zouzou

Zouzou, la pro des inventions, a fabriqué un catapulteur d'étoile 3000 ! Dans son laboratoire, elle attrape une étoile, la place dans la machine, mais... BING, BANG, tout explose ! Ça fait rire Sumemo qui la traite d'inventeuse zéro cosmique ! Zouzou était si fière de son invention. Maintenant, elle a honte et voudrait disparaître dans les étoiles.



Parfois, un copain se moque de toi gentiment, juste pour blaguer, et il ne se rend pas compte qu'il t'a blessé. Toi non plus, tu ne sais pas pourquoi ça t'a fait du mal, mais c'est comme ça. N'hésite pas à lui dire que ses paroles t'ont rendu triste. Si c'est ton ami, il ne recommencera pas.



Dans la vie, on peut apprendre à se protéger des moqueries. Comme le chevalier avec son armure, la tortue avec sa carapace ou un héros cosmique avec son zigouilleur de moqueries ! Ne laisse pas les méchancetés arriver jusqu'à ton cœur !



Parfois, certains font exprès de se moquer pour faire du mal et rendre l'autre triste. Comme ça, ils ont l'impression d'être les plus forts. Si ça arrive trop souvent, parles-en à un adulte qui va t'écouter. Il n'y a aucune raison d'accepter que l'on te fasse du mal.

Le conseil en or  
de **SAMSAM**

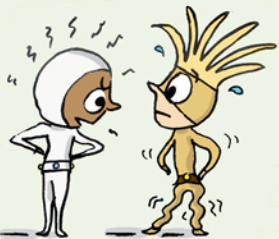


Il y a des mots qui font aussi mal que des cailloux. Ces mots-là, on ne les lance pas sur les autres. On ne fait pas mal avec. Prends soin de tes amis !

À ton avis,  
comment Zouzou  
peut-elle réagir?



- Elle se sent ridicule et fond en larmes. C'est sûr, plus personne ne voudra jouer avec elle.



- Elle s'énerve et dit: « Hé, ho, tout le monde peut se tromper! Tu aimerais qu'on se moque de toi? »



- Elle rigole: « Vous avez vu mon beau feu d'artifice? »

Et toi, comment réagirais-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

## Crapouille se sent rejeté

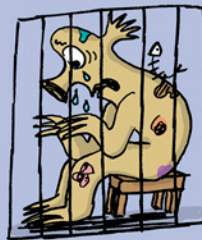
Crapouille est gentil mais...  
il n'a pas beaucoup d'amis. Eh oui,  
tout le monde n'aime pas, comme lui, jouer  
avec de vieilles chaussettes qui sentent mauvais  
et manger des gâteaux aux crottes de mouches.

Pauvre Crapouille, il aimerait tellement  
avoir des copains pour s'amuser avec lui !  
Aujourd'hui, il a invité SamSam et SuperJulie.  
mais personne n'est venu...



Parfois, on est content d'être tout seul !

On peut rêver, lire, trouver des idées, se reposer...  
Et puis parfois, on aimerait bien être avec les autres,  
mais on se retrouve tout seul. Ce n'est pas drôle,  
car on se sent mis de côté, comme dans une prison...  
Et ça nous rend triste.




Quand on est tout seul  
parce qu'on est nouveau,  
on n'ose pas aller vers les autres.  
C'est normal, on ne les connaît  
pas encore. Dans ce cas,  
fais comme si tu étais un papillon  
ou une abeille: va de fleur  
en fleur, jusqu'à ce que tu trouves  
un copain qui ait envie  
de jouer avec toi !

Si tu es souvent tout seul  
pendant les récréations, les jeux ou les sorties,  
tu peux en parler à l'animateur ou à la maîtresse.  
Ils pourront t'aider à entrer dans la ronde !  
Et si, au début, tu n'arrives pas à te faire de copain,  
dis-toi que cela va sûrement changer !

Le conseil en or  
de **SAMSAM**

il n'existe pas de télécommande  
pour obliger les gens  
à jouer avec nous ou à nous aimer.  
il faut parfois du temps  
pour se faire des amis !





À ton avis,  
comment Crapouille  
peut-il réagir ?



- Il pleure plusieurs jours dans son coin :  
« Bouhouhou, perfonne ne m'aime ! »



- Il est en colère : « Puisque c'est comme ça, ve vais me venger ! » Et il envoie des déchets en insultant tout le monde.



- Ce qui lui arrive n'est pas agréable, mais ça peut changer : il va voir différents copains pour demander qui veut jouer avec lui.

Et toi, comment réagirais-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

## SuperJulie veut toujours commander

Dans la Samcour de récré,  
SuperJulie lance une partie de footaflip.  
SamSam, lui, préférerait jouer à comète glacée,  
Petit Pôa, aux piratoces, et Miaou, faire des galipettes  
cosmiques. SuperJulie fait sa commandeuse :  
« C'est moi qui décide, d'abord ! »  
Ses amis ne sont pas d'accord.  
Pourquoi ce serait elle, la cheffe ?



Il y a plein de moments  
où c'est super d'avoir un chef.  
Il aide le groupe à s'organiser,  
il peut apporter des idées.  
Mais être le chef, ça ne veut pas dire  
décider de tout, tout le temps !




Un chef ne peut pas faire n'importe quoi :  
il doit écouter les idées des autres. S'il décide  
tout seul et impose toujours le jeu, ce n'est pas  
un bon chef. Et puis parfois, on n'a pas besoin  
d'un chef pour bien jouer ensemble !



Il y a des gens  
qui n'aiment pas être chef  
ou n'osent pas prendre  
la parole, parce qu'ils  
sont timides ou n'ont pas  
confiance en eux.  
Pourtant, eux aussi  
ont de bonnes idées !



Le conseil en or  
de **SAMSAM**



Parfois, certains décident  
tout seuls d'être chef  
et on n'est pas obligé  
d'accepter !

# À ton avis, comment SuperJulie peut-elle réagir ?



- Puisque c'est comme ça, elle s'en va. Elle jouera avec d'autres copains ! Na !



- Elle boude : pourquoi les autres ne veulent pas de sa super idée ?



- Bon, d'accord... Chacun son tour à le droit de proposer un jeu.

Et toi, comment réagirais-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

## Miaou ne respecte pas les règles

À l'école, Miaou ne voit pas pourquoi elle devrait rester assise sur une chaise. Elle se lève, bondit sur sa table et fait des blagues. Bien sûr, ça fait drôlement rigoler SamSam et Petit Pôa. Mais Marie-Agnès, la maîtresse, en a assez. Miaou empêche les autres de faire leur travail. La maîtresse gronde : « Ça suffit ! »



**Pour bien vivre ensemble, on a besoin de règles.**

À l'école, à la maison, dans la rue, et même dans les jeux... Si chacun faisait ce qu'il voulait tout le temps, ce serait le désordre ! Les règles permettent de vivre ensemble en se respectant les uns les autres.



**C'est énervant d'avoir des choses interdites.**

Ça ne fait pas plaisir ! Mais les règles n'ont pas été inventées pour nous embêter, elles sont là pour nous protéger : c'est pour ça qu'il est interdit de taper, par exemple. Quand on a compris ça, c'est plus facile de les accepter !



**Tu as peut-être entendu parler de cette règle : ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'ils te fassent.** Eh oui, avant de faire quelque chose, essaie d'imaginer ce que tu ressentirais si cela t'arrivait, à toi. Exemple : tu as envie de chiper le goûter de ton voisin pour le manger ? Imagine si quelqu'un te faisait ça. Cette précieuse règle, garde-la toute ta vie !



**Change de Samlunettes ! Ne regarde pas QUE ce qui est interdit, mais regarde aussi TOUT ce que tu as le droit de faire ! Et toi, qu'as-tu le droit de faire ?**



À ton avis,  
comment Miaou  
peut-elle réagir ?



- Elle boude : « C'est pas juste ! »  
Elle ne peut jamais faire ce qu'elle veut !



- Elle continue de bondir partout.  
Les autres, elle s'en fiche !



- Elle obéit à la maîtresse et se remet à écouter. Vivement la récré, qu'elle puisse s'amuser et se défouler !

Et toi, comment réagirais-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

## Cassepif aimerait danser comme Miaou

Tap, tap, tap ! Clap, clap, clap !  
Miaou danse en faisant claquer ses pieds.  
Cassepif aime tellement son spectacle  
de Samclaquettes qu'il aimerait bien  
danser avec elle. Miaou lui propose :  
« Tu viens danser avec moi ? »  
Mais Cassepif hésite. Sa sœur, Cassepatte,  
lui a toujours dit que la danse,  
c'était pour les filles...



Être une fille, ou être un garçon,  
ce n'est pas si différent. On est des êtres humains.  
Cosmiques ou non ! On a tous des yeux,  
une bouche, un cerveau... On éprouve tous  
des sentiments. La seule différence,  
c'est que nous n'avons pas le même zizi.  
Il y a celui des filles et celui des garçons.



C'est énervant d'entendre que le rose,  
c'est pour les filles, que le foot, c'est pour  
les garçons... Que les filles sont comme ci,  
que les garçons sont comme ça.  
Chacun a sa personnalité à soi.  
Ces idées fausses, même si on les entend  
souvent, on devrait les jeter  
dans le trou noir de l'espace !

Qu'on soit une fille  
ou un garçon, on apprend  
les mêmes choses, on écoute  
les mêmes histoires, on partage  
les mêmes joies et les mêmes jeux.  
Parfois, on n'a pas toujours  
les mêmes goûts... mais c'est juste  
parce que tous les êtres humains  
sont différents !



Le conseil en or  
de **SAMSAM**



Que tu sois une fille ou un garçon,  
l'important, c'est de faire les jeux  
qui te plaisent et de jouer avec  
les personnes que tu aimes bien !



À ton avis,  
comment Casspif  
peut-il réagir ?



- Il refuse: Cassepatte a raison, la danse, ce n'est pas pour les garçons!



- Il a tellement peur qu'on se moque de lui qu'il dit à Miaou: « Une prochaine fois, peut-être! »



- Il y va: Cassepatte raconte n'importe quoi! Il n'y a pas de sport ou de jeu rien que pour les filles ou rien que pour les garçons. Chacun fait ce qui lui plaît!

Et toi, comment réagirais-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

## SamSam n'ose pas dire les choses

Léon-Léon est chez les petits-petits, et dès qu'il voit SamSam dans la cour, il veut jouer avec lui. Un vrai pot de colle! SamSam n'ose pas lui dire que, parfois, il préférerait jouer tout seul avec ses copains. Il a peur de faire du chagrin au petit Léon-Léon. Résultat, Léon-Léon le suit partout, et SamSam en a marre, marre, marre!



Quand quelqu'un t'a fait du mal,  
quand quelqu'un t'a dérangé,  
quand tu ressens de la colère  
ou que tu es gêné par une personne,  
tu peux essayer de lui dire calmement  
et clairement ce que tu ressens.  
Cela permet de te défendre...  
avec des mots, pas avec les poings!

**2** Exprime ensuite l'émotion  
que tu as ressentie à ce moment-là:

**1** Commence par expliquer  
ce qui vient de se passer:

Quand  
tu m'abîmes  
mes affaires...



Ça me fait  
de la peine...



**3** Enfin, dis ce que tu voudrais  
que l'autre ne fasse plus:

J'aimerais  
que tu arrêtes  
d'abîmer  
mes affaires!

Euh, oui... d'accord.  
Je ne le ferai plus.



Le conseil en or  
de **SAMSAM**

L'autre ne peut pas deviner  
ce que tu ressens si tu ne lui dis pas.  
Quand on parle, les autres nous  
comprennent mieux: cela peut  
les aider à changer!





## À ton avis, que peut faire SamSam ?



- Il ne dit rien, mais au bout d'un moment, il explose et crie des mots méchants : quelle super-glue, ce Léon-Léon !



- SamSam s'en veut et se trouve méchant. Léon-Léon est si gentil et si petit. Il ne devrait pas en avoir marre de lui !



- SamSam parle gentiment à Léon-Léon. Il l'aime bien et ils peuvent passer du temps ensemble, mais il a aussi le droit de choisir avec qui il a envie de jouer.

Et toi, comment réagirais-tu ?  
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

Sur la Samplanète,  
c'est comme sur la Terre !  
Entre copains, il y a parfois des disputes,  
des fâcheries et même des bagarres !  
Heureusement, SamSam et ses amis  
vont te montrer comment bien vivre  
tous ensemble. Prêt pour l'aventure ?

