

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 perdre. Ça commence à l'énerver 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 ?



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 Samrécé 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.

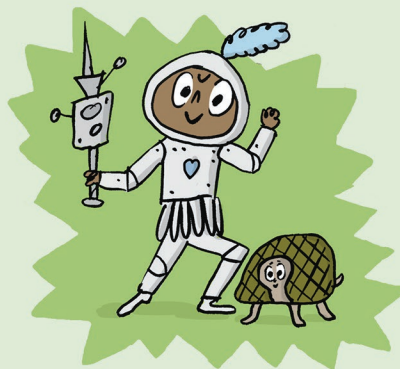
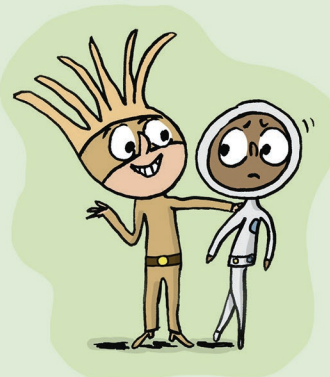
Et toi, comment réagirais-tu ?
Pour en savoir plus, ouvre cette page.

On s'est moqué de Zouzou

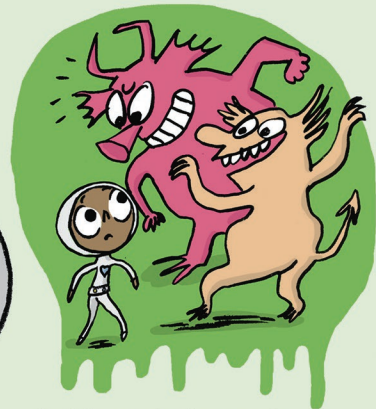
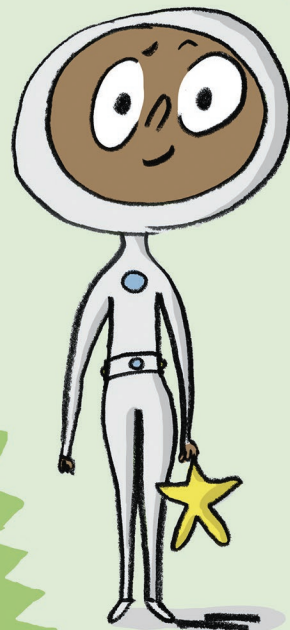
Zouzou, la pro des inventions, a fabriqué un catapulteur d'étoile 3000 ! Dans son laboratoire, elle attrape une étoile, la place dans la machine, mais... BING, BANG, tout explose ! Ça fait rire Sumemo qui la traite d'inventeuse zéro cosmique ! Zouzou était si fière de son invention. Maintenant, elle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



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 !

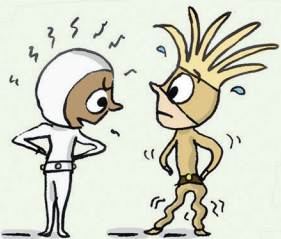




À ton avis,
comment Zouzou
peut-elle réagir ?



- 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 !



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 !



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 Casspatte
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 :



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 ?

