

COLLECTION Dre NADIA, psychologue ♦ LA TIMIDITÉ

Simone joue à l'opossum



Birdy Jones

Janet McDonnell

Dominique et compagnie

Simone joue à l'opossum



Texte : Birdy Jones
Illustrations : Janet McDonnell
Traduction : Mélanie Perreault

Dominique et compagnie



À propos de la collection Dre Nadia, psychologue

« En tant que psychologue, j'utilise souvent la littérature jeunesse dans mon travail. Certains livres peuvent être de formidables outils pour orienter la discussion avec un enfant afin de l'aider à mettre des mots sur ses émotions et à s'ouvrir sur certaines de ses difficultés, ou encore pour lui transmettre un message positif permettant de lui redonner espoir et confiance en lui et en l'avenir.

Avec cette nouvelle collection, je veux partager des histoires fortes accompagnées d'un guide de lecture et de nombreux outils pour aider les parents et les éducateurs qui veulent amorcer une conversation avec un enfant autour d'un sujet difficile.

Je vous propose de découvrir des livres déclencheurs de dialogues, d'apprentissages et de réflexions qui aideront adultes et enfants au quotidien. »

Dre Nadia Gagnier,
psychologue

Préface

Simone est très timide... La timidité, c'est, en quelque sorte, la peur du ridicule ou la crainte d'être jugé défavorablement.

Comme elle est une opossum, Simone a une façon bien particulière de réagir lorsqu'elle se retrouve involontairement au centre de l'attention. Elle se fige, cesse de parler et espère passer inaperçue !

Dans la nature, les vrais opossums ont réellement cette réaction de se figer et de faire le mort lorsqu'ils sont la cible d'un prédateur. Ce réflexe anxieux assure leur survie, puisque le prédateur cherche à se nourrir de chair fraîche et non d'une carcasse putréfiée. Il s'agit donc d'un excellent mécanisme de défense face à un véritable danger.

En revanche, la réaction de paralysie de Simone est moins adaptée, car le regard des autres n'est pas un véritable danger pour elle. Sa réponse est donc exagérée.

Cette peur, au-delà de l'inconfort qu'elle suscite, a une conséquence encore plus triste pour Simone. En effet, la petite opossum a des talents, des qualités et des intérêts que personne ne soupçonne, car elle joue à l'opossum avant même que son entourage puisse découvrir toutes ses forces.

Cette belle histoire illustre à quel point une timidité extrême peut être un piège, un frein à la formation de nouvelles amitiés ou à l'actualisation de soi. À force de s'isoler et d'éviter les

interactions avec les autres, les grands timides en viennent aussi à sous-estimer leurs habiletés sociales. Et à force de ne plus attirer l'attention, ils finissent par croire, ironiquement, qu'ils sont inintéressants!

Heureusement, Simone a un professeur qui l'encourage à voir les choses autrement et à prendre de petits risques. Elle ne deviendra sans doute jamais une petite boute-en-train ni le clown de la classe : on ne transforme pas une enfant introvertie en personne extravertie ! Mais peu à peu, elle apprendra que sa peur d'être jugée est exagérée et se sentira libérée. Simone constatera aussi que lorsqu'on s'expose un peu et qu'on laisse les autres découvrir ses talents cachés, on est à la fois fier de soi et apprécié des autres !

Avant de lire cette histoire à un enfant timide :

- Que vous soyez de nature timide ou non, essayez d'identifier des moments de votre vie où vous vous êtes senti(e) tout(e) petit(e), intimidé(e)... Vous remémorer ces moments vous aidera à discuter de l'histoire avec empathie pour le personnage de Simone et à valider les émotions que l'enfant timide peut ressentir.
- Évitez de banaliser la détresse de l'enfant en utilisant des expressions comme « le ridicule

ne tue pas » ou « quand on ne vaut pas une risée, on ne vaut pas grand-chose ». Ces phrases toutes faites, au lieu de l'encourager, le feront se sentir encore plus inadéquat.

- Essayez de reconnaître qu'une timidité bien dosée permet parfois d'éviter des problèmes ou des embarras. N'avez-vous pas déjà connu des gens qui auraient mieux fait de se garder une « petite gêne » dans certaines situations ?
- En lisant cette histoire à un enfant timide, on vise à faire en sorte qu'il se sente compris, qu'il constate qu'il n'est pas le seul à composer avec cette difficulté et qu'il découvre des moyens de surmonter sa timidité sans se dénaturer !

A handwritten signature in black ink that reads "Madia Hagnier". The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and larger than the others.





Tu me demandes mon nom ?
Tu m'invites à jouer avec toi ?
Tu me donnes la parole en classe ?



Je ne réponds pas.
Je préfère me cacher en espérant qu'on m'oublie.
J'appelle ça **jouer à l'opossum**.
Comme je suis timide, c'est ainsi que je réagis.



J'ai aussi le trac. Je deviens nerveuse
quand je dois m'asseoir à côté d'une personne
que je ne connais pas et je ne regarde jamais
les gens dans les yeux.



D'un autre côté,
je fais aussi des choses
vraiment chouettes.
Je fabrique moi-même
mes bandeaux à paillettes,

j'improvise des solos
de flûte,





et je récite des poèmes par cœur.