

Clés de lecture

du Guide pour Petites Étoiles — Volume I

Pour les adultes qui accompagnent une Petite Étoile — et qui en ont été une eux-mêmes

Édition d'octobre 2026





1. Pourquoi ce guide

Ce guide n'est pas fait pour être lu à l'enfant. Il est fait pour vous : parents, grands-parents, enseignants, toute personne qui accompagne une Petite Étoile dans la lecture de ce livre.

Le livre est écrit pour parler à un enfant avec des mots simples, des images concrètes et un ton toujours bienveillant. Mais derrière chaque page, il y a des choix mûrement réfléchis — sur ce qu'il faut dire, sur ce qu'il faut laisser non dit, sur la manière de construire une progression qui accompagne vraiment, sans précipiter les choses. Ce guide vous emmène dans les coulisses de ces choix, afin que vous puissiez le lire avec l'enfant en sachant pourquoi il est écrit ainsi, et pas autrement.

Il y a une deuxième raison, peut-être plus importante que la première. Le livre lui-même le dit dès la Préface : ce voyage n'est pas dédié seulement aux plus petits, mais aussi aux grands qui oublient parfois l'enfant qui vit encore dans leur cœur, tout en désirant le retrouver. Ce n'est pas une formule de politesse. Pendant que vous lisez ces pages à un enfant, ou que vous les lisez seuls pour comprendre comment lui en parler, essayez de les laisser vous toucher, vous aussi. Votre Cœur a encore des couleurs. Votre Petit Nuage pense encore, parfois en tournant en rond. Et il vous arrive d'avoir besoin d'une Couverture Magique, d'une Photo de l'Amour, d'un Journal Secret qui vous rappelle votre valeur. Ce guide s'adresse à vous qui les accompagnez, mais aussi à la Petite Étoile que vous avez été, et que vous êtes encore, au fond.

Il y a une chose qu'il vaut la peine de toujours garder à l'esprit : les mots qu'un adulte emploie avec un enfant laissent une trace, non seulement sur ce qu'il ressent sur le moment, mais sur la façon dont il apprend à se voir lui-même. Les mots ne décrivent pas seulement un comportement : l'enfant peut les percevoir comme un jugement sur son identité. Dire « tu as poussé ton camarade et tu lui as fait mal » n'est pas la même chose que dire « tu es méchant ». Dans le premier cas, on nomme un comportement sur lequel on peut agir ; dans le second, on définit la personne, et cette définition risque de rester en lui. Des expressions répétées sous cette seconde forme — étiquettes, généralisations, jugements prononcés dans un moment de fatigue ou de frustration — peuvent, avec le temps, faire grandir en lui une image plus fragile de lui-même, même quand l'adulte les a déjà oubliées. Il ne s'agit pas de supprimer toute correction ou tout rappel à l'ordre, qui restent une part nécessaire de l'éducation, mais de distinguer, quand on parle, entre corriger un comportement et définir une personne.

Le véritable cœur du livre

Le *Guide pour Petites Étoiles* aide l'enfant à redécouvrir ce qu'il possède déjà et lui offre des mots et des outils pour le reconnaître dans la vie de tous les jours, justement dans les moments où il risque de l'oublier. Les Outils du Cœur — la Couverture Magique, la Photo de l'Amour, le Journal Secret, la Boîte de l'Amour Infini — sont la forme que prend ce message, page après page.



2. Les personnages des Petites Étoiles

Chaque personnage de l'univers des Petites Étoiles naît d'un choix précis, et non d'une exigence esthétique. Connaître ce choix aide à lire le livre.

L'Enfant

Il représente chaque Petite Étoile : c'est le lecteur lui-même, toujours interpellé au pluriel (« Chères Petites Étoiles »). Plus que l'enfance au sens de l'âge, l'Enfant représente la part de l'être humain qui vit l'expérience avant de l'interpréter — une dimension qui continue d'exister chez l'adulte aussi. C'est pourquoi le livre peut aussi être lu par des personnes bien plus âgées.

Ce n'est pas un héros exemplaire : il peut avoir peur, se mettre en colère, se tromper, ne pas comprendre tout de suite. Ce n'est pas une limite narrative, mais une nécessité éducative — un héros toujours courageux risquerait de devenir inaccessible. Le projet ne veut pas offrir un modèle parfait à imiter, mais un compagnon de voyage que celui qui lit ressent comme semblable à lui, parce qu'il traverse les mêmes difficultés.

Pourquoi l'Enfant a deux visages. Dans les illustrations, l'Enfant a deux visages : un garçon et une fille. Leur présence peut aider celui qui lit ou qui écoute à s'identifier au personnage. Ils ne sont pas forcément frère et sœur, ni deux figures aux fonctions différentes : tous deux représentent la Petite Étoile et traversent les expériences du livre avec la même importance. Tous deux ont un Cœur et un Petit Nuage, ressentent des émotions et forment des pensées.

Polly Pitty

C'est l'alter ego espiègle de l'autrice. Elle accompagne celui qui lit sans jamais porter de jugement sur ses comportements ni sur ses émotions : elle lui laisse l'espace de la découverte et reste à ses côtés même quand il se trompe.

Le Cœur

Le Cœur représente le ressenti : il vit les émotions et les rend visibles à travers ses couleurs. Les écouter peut nous aider à reconnaître ce dont nous avons besoin. La peur peut évoquer le besoin de sécurité, la tristesse celui de proximité ; la colère peut signaler un obstacle, une blessure ou quelque chose vécu comme injuste, tandis que la honte peut nous donner envie de retrouver notre valeur. Ces liens orientent la lecture, mais ne constituent pas une correspondance rigide : une même émotion peut raconter des besoins différents, et plusieurs émotions peuvent se succéder autour d'une même expérience.

Le Cœur ne juge jamais ce qu'il ressent : il ne décide pas d'être heureux ou triste, il ressent, tout simplement, et ce qu'il ressent n'est présenté ni comme bien ni comme mal. C'est pourquoi le livre évite des phrases comme « tu ne devrais pas te sentir comme ça » : le Cœur n'a pas d'émotions



correctes, il a des émotions authentiques. Un Cœur bleu ciel, rouge ou gris n'est pas un Cœur qui fonctionne mal : c'est un Cœur qui rend visible quelque chose qui mérite d'être écouté.

Le Petit Nuage

Le Petit Nuage représente les pensées et les interprétations par lesquelles nous cherchons à comprendre ce qui se passe et, souvent, à nous protéger. Il observe, compare, imagine, prévoit et construit des hypothèses. Il peut trouver une possibilité utile, mais il peut aussi remplir un espace encore incertain avec des conclusions qui ne correspondent pas à toute la réalité.

C'est pourquoi le Petit Nuage n'est pas présenté comme un ennemi à faire taire, à bloquer ou à corriger. Il cherche à aider, même quand ses pensées deviennent insistantes ou excessivement prudentes. Le Cœur et le Petit Nuage ne sont pas des adversaires : le Cœur ressent, le Petit Nuage pense et interprète, tandis que la personne peut les écouter tous les deux, distinguer ce qu'elle ressent de ce qu'elle imagine, et choisir comment agir.

Un détail vaut pour les deux : ni le Cœur ni le Petit Nuage n'ont de prénom. Ils ne s'appellent pas « Petit Cœur » ou « Nuageon » — ils restent simplement le Cœur et le Petit Nuage. Un prénom les aurait transformés en personnages imaginaires, extérieurs à l'histoire. Ainsi, au contraire, ils restent des images intérieures dans lesquelles chaque enfant peut se reconnaître : ce ne sont pas seulement des personnages du livre, ce sont le Cœur et le Petit Nuage de chaque Petite Étoile.

L'Étoile

C'est le personnage le plus essentiel de l'univers des Petites Étoiles et, ce n'est pas un hasard, celui qui apparaît le moins dans ce premier livre. Elle représente le noyau profond de chaque personne, celui qui reste intact même quand tout le reste change.

Le choix du symbole n'est pas esthétique. Une lumière, une étincelle, un soleil ou une flamme auraient pu fonctionner tout aussi bien sur le plan visuel, mais ils n'ont pas la même qualité : une étoile éclaire sans envahir, reste présente même quand personne ne la regarde, et continue de briller même quand le ciel est couvert. C'est exactement ce que le projet veut représenter : la valeur d'une personne ne dépend pas de ce qu'elle ressent, de ce qu'elle pense, ni des résultats qu'elle obtient. Elle existe, tout simplement.

Dans le livre, l'Étoile est présente mais silencieuse : elle apparaît peu, ne parle pas, ne donne ni réponses ni conseils. Ce n'est pas un guide spirituel, et elle ne représente pas forcément une appartenance religieuse, un ange ou une divinité : son sens reste volontairement ouvert, pour qu'elle puisse être accueillie par chaque enfant, quels que soient sa culture ou son contexte familial.

Cette même présence silencieuse se retrouve aussi graphiquement : une petite Étoile apparaît dans l'en-tête de chaque page du livre, du début à la fin. Ce n'est pas un second symbole, ni un renvoi : c'est la même Étoile qui, dans l'histoire, marche aux côtés de l'Enfant sans jamais s'imposer. Ici, elle



le fait de la manière la plus littérale possible — elle suit chaque page, exactement comme elle accompagne la Petite Étoile dans l'aventure de la vie.

3. Pourquoi les besoins viennent avant les valeurs

Nous avons choisi de partir des besoins, pour accompagner l'enfant vers la découverte des valeurs.

Bien des comportements que les adultes interprètent seulement comme un manque d'éducation peuvent aussi contenir la tentative de l'enfant de répondre à un besoin pas encore reconnu. Se sentir en sécurité peut réduire le besoin de contrôler ce qui arrive ; se sentir aimé peut rendre certaines séparations plus supportables ; reconnaître sa propre valeur peut diminuer le besoin de la prouver sans cesse. Cela ne rend pas automatiques la gentillesse, le partage ou le courage : les valeurs sont aussi montrées, expliquées et apprises dans les relations, mais elles peuvent trouver un terrain plus favorable quand les besoins sont écoutés.

Un comportement ne doit donc pas être réduit à une étiquette positive ou négative. Il est utile de reconnaître le besoin, l'émotion ou la difficulté qui ont pu l'accompagner, sans pour autant justifier un geste qui blesse. Le chemin est le suivant : observer ce qui s'est passé, écouter ce que la personne ressent et ce dont elle a besoin, assumer la responsabilité du comportement et chercher une réponse ou une réparation possible.

4. Le fil rouge : regarder le cœur avant le comportement

On peut résumer tout le livre en une seule phrase : il apprend aux enfants et aux adultes à regarder le cœur avant de juger le comportement. Ce n'est pas un livre sur les émotions, ni sur les besoins, ni sur la communication — ou plutôt, c'est tout cela à la fois, parce que tout repose sur ce principe unique.

Appliqué à la vie quotidienne, ce principe rend notre langage plus attentif. Quand un enfant crie, en plus de poser la limite nécessaire, nous pouvons nous demander ce qu'il cherche à communiquer. Quand un parent a du mal à dire « je t'aime », peut-être n'a-t-il jamais appris à l'exprimer ; ce n'est pas pour autant que l'enfant a moins besoin de l'entendre. Quand un ami se moque, la première chose est de dire clairement que ce comportement peut blesser et qu'il doit cesser ; ce n'est qu'ensuite, sans inventer de motifs, que nous pouvons essayer de comprendre ce qui l'a poussé à agir ainsi.

Distinguer la personne de son comportement ne signifie pas considérer tout geste comme acceptable. Comprendre que des émotions, des besoins ou des difficultés peuvent se cacher derrière un comportement ne veut pas dire lui attribuer une explication certaine, ni demander à celui qui a été blessé de le supporter : regarder le Cœur va de pair avec le discernement, la responsabilité et la protection.



5. Les quatre symboles et leurs fonctions

Dès le deuxième chapitre, le livre présente une valise imaginaire que chaque enfant emporte avec lui : elle garde ses rêves, ses talents, ses désirs et ses possibilités, et contient trois objets précieux, la Couverture Magique, la Photo de l'Amour et le Journal Secret. Plus loin s'ajoute la Boîte de l'Amour Infini. Les symboles ne sont pas les besoins et ne se confondent pas avec eux : ils représentent des ressources et des moyens possibles de les reconnaître et d'en prendre soin.

- **La Couverture Magique** → évoque la protection et la sécurité : l'abri, la chaleur et la possibilité de demander de l'aide quand quelque chose nous fait peur ou nous expose.
- **La Photo de l'Amour** → évoque l'appartenance et la proximité : le lien avec ceux qui nous aiment, même quand ils sont loin ou ne peuvent pas être présents à ce moment-là.
- **Le Journal Secret** → garde la reconnaissance et la mémoire de ce qui est beau : nos capacités, notre fierté, les gestes d'amour, les paroles reçues et les moments où nous nous sommes sentis vus et appréciés.
- **La Boîte de l'Amour Infini** → dans notre Cœur, il y a une Boîte pour chaque personne que nous aimons, et cette personne en garde une pour nous aussi. Chaque Boîte est unique et, quand elle semble pleine, elle s'agrandit : l'amour ne se divise pas, il s'étend.

Ces symboles sont rencontrés selon une progression narrative : la Petite Étoile reconnaît ce qu'elle porte en elle, découvre différentes manières de chercher la sécurité, la proximité et la reconnaissance, et comprend enfin que chaque lien peut avoir une place bien à lui. La progression oriente le récit, mais ne transforme pas les symboles en catégories rigides ou interchangeables.

Les garder à l'esprit pendant la lecture aide à comprendre ce qui se passe quand un chapitre y revient. Cela peut être utile aux adultes aussi : au bout d'une journée difficile, nous pouvons nous demander ce que nous ressentons, de quoi nous pourrions avoir besoin et quelle ressource concrète pourrait nous soutenir à ce moment-là.

Dans ce premier livre, les symboles ne sont pas présentés à travers une définition (« la Couverture Magique représente la sécurité »), parce que leur sens doit émerger peu à peu à travers l'histoire : d'abord le lien émotionnel, puis la prise de conscience.

6. La relation entre le Cœur et le Petit Nuage

Il est facile de lire le Cœur et le Petit Nuage comme deux forces opposées — les émotions authentiques contre les pensées qui compliquent tout. Cette lecture n'appartient pas à la philosophie de ce projet.

Le Cœur et le Petit Nuage peuvent s'influencer : une pensée insistante peut agiter le Cœur, et une émotion intense peut pousser le Petit Nuage à produire de nouvelles interprétations. Ce mouvement



n'en fait pas des adversaires. Le Cœur continue de ressentir ; le Petit Nuage continue de chercher des significations et des possibilités. Aucun des deux ne détient à lui seul toute l'histoire.

L'équilibre n'est pas atteint quand le Cœur n'éprouve que des émotions agréables ou quand le Petit Nuage cesse de penser. Il naît de la possibilité d'écouter ce que nous ressentons, d'observer ce que nous pensons et de reconnaître qu'une pensée ne devient pas automatiquement vraie simplement parce qu'elle est insistante.

Pourquoi deux personnages distincts

Toute expérience peut produire deux mouvements voisins : la vivre et chercher à la comprendre. Quand l'Enfant tombe et se fait mal, le Cœur ressent la douleur et le Petit Nuage peut commencer à se demander ce qui s'est passé, si cela peut se reproduire et comment l'éviter. Ces mouvements peuvent se présenter presque en même temps et s'influencer sans se confondre.

Le Cœur ressent, le Petit Nuage observe et interprète. Le Cœur rend l'émotion visible ; le Petit Nuage cherche un sens ou une solution. En les gardant distincts, on évite de représenter un conflit entre raison et émotions : aucune partie de la personne n'est déclarée fautive, même quand une pensée ou une réaction ne produit pas le résultat souhaité.

Un point doit rester ferme : ce ne sont pas le Cœur et le Petit Nuage qui décident. Au centre, il y a chacun de nous : il les écoute tous les deux et, peu à peu, apprend à choisir comment agir, avec les outils adaptés à son âge.

7. La structure du livre et pourquoi il suit cet ordre

Comme nous l'avons vu, le livre construit une progression qui va de l'écoute de soi à la rencontre des autres, en cinq grandes étapes :

- **Je me connais** — les trois objets précieux de la valise.
- **Je découvre ce qui se passe en moi** — les premières difficultés, les émotions, les pensées (le Petit Nuage), les masques.
- **Je choisis comment grandir** — le courage de choisir, l'importance de bien s'exprimer.
- **Je rencontre les autres** — regarder les autres avec amour, les Boîtes de l'Amour Infini, les intuitions.
- **J'emporte tout cela dans le monde** — les mots qui font fleurir l'amour.

La cinquième étape n'est pas un chapitre comme les autres : l'enfant n'en retient pas une théorie, mais sept phrases concrètes — à utiliser à la maison, à l'école, avec les amis, et un jour, une fois adulte. Juste après, le chapitre « Qu'emportons-nous avec nous ? » rassemble tout le voyage avant la Conclusion : c'est la porte par laquelle l'enfant sort du livre.



Lors de la première lecture, suivre l'ordre du livre peut aider à saisir le fil du parcours. Il reste toutefois possible de s'arrêter, de revenir en arrière ou de choisir un chapitre proche de ce que l'enfant vit sur le moment.

« Le courage de choisir », un chapitre charnière

En lisant ce chapitre, il est bon de savoir qu'il marque un véritable changement de perspective dans le livre. Jusque-là, l'enfant a appris à se connaître : il a découvert ses besoins, appris à écouter ses émotions, observé ses pensées, reconnu les masques qu'il porte quand il se sent vulnérable. Avec « Le courage de choisir », tout cela devient une action concrète : l'enfant découvre qu'il ne peut pas choisir tout ce qui lui arrive, mais qu'il peut choisir comment y répondre, quelle pensée nourrir et comment communiquer ce qu'il ressent. C'est le passage qui prépare naturellement toute la seconde partie du livre, consacrée à l'écoute des autres.

8. Les mots comme actes

Dans le livre, dire une chose ne se limite pas à la décrire : cela peut devenir une manière d'en prendre soin. Quand l'enfant apprend à dire « Tu me fais un câlin, à moi aussi ? » ou « Ça me fait de la peine quand tu te moques de moi », il rend communicable ce qu'il ressent et s'ouvre la possibilité d'être écouté, de demander de l'aide, de poser une limite ou de chercher une solution. Les mots n'effacent pas automatiquement l'émotion et ne garantissent pas la réponse de l'autre, mais ils permettent à l'expérience de sortir du silence et d'entrer dans la relation.

Cela vaut aussi pour les adultes. Les phrases que le livre invite à offrir aux autres (« J'ai confiance en toi », « Je suis fier de toi », « Tu as le droit de te tromper ») ne sont pas des formules à réciter : elles fonctionnent quand elles sont l'expression sincère de ce que vous ressentez. Mettre en mots ce que vous ressentez — même seulement en l'écrivant, même seulement en vous le disant à vous-mêmes — est déjà un petit acte de soin, et pas un simple compte rendu.

Une progression à saisir en lisant à voix haute : J'ai confiance en toi → Tu peux y arriver → Tu as le droit de te tromper

Lus à la suite, ces trois chapitres forment un parcours qu'il vaut la peine de remarquer en les lisant avec un enfant : d'abord, on lui redonne confiance dans ce qu'il y a déjà de beau en lui (« J'ai confiance en toi »), puis on lui donne l'élan pour le premier pas (« Tu peux y arriver »), enfin on l'aide à affronter la peur de l'erreur (« Tu as le droit de te tromper »). Un fil utile à garder à l'esprit : dans ces chapitres, le courage n'est jamais l'absence de peur, mais le choix d'avancer malgré la peur.



9. Comment le lire à voix haute avec un enfant

Les refrains sont voulus : dans son chapitre, chaque émotion s'ouvre sur le Cœur qui dit à la première personne ce qu'il est en train de vivre ou le besoin qu'il pourrait évoquer (« Il peut nous dire : "... » », avec une petite variante pour la honte : « Il peut nous dire que nous avons besoin de nous rappeler : "... » »). La peur, la tristesse et la honte se terminent en outre par une formule semblable (« Écouter ce besoin nous aide à... » ou « peut nous aider à... ») ; la colère, en revanche, a une conclusion qui lui est propre, parce que l'écouter ne signifie pas la laisser décider du comportement. Lisez-les avec un rythme semblable chaque fois : l'enfant apprendra à reconnaître la structure, même si les mots ne sont pas identiques.

La joie, elle aussi, suit un mouvement différent, sans cesser d'être une émotion. Son chapitre ne se termine pas par la même formule que les autres, parce qu'il se concentre sur la possibilité de la reconnaître, de la vivre et de la partager. Il peut être lu sur un ton plus détendu, en laissant l'enfant faire de la place aux sensations agréables sans les transformer en obligation d'être heureux.

Les questions ouvertes (« Comment nous sentons-nous ? », « Pensez-y : qu'avez-vous mis dans la valise pour être bien chaque jour ? ») n'ont pas de bonne réponse : ce sont des espaces laissés exprès à l'enfant, pour s'arrêter et regarder en lui. Ne vous pressez pas de lui en suggérer une.

Certaines pages sont conçues pour être complétées par l'illustration, et pas seulement par le texte. Et rien ne presse pour finir le livre en une seule lecture : chaque chapitre tient aussi debout tout seul — on peut en lire un par soir, ou revenir plusieurs fois sur le même, en particulier sur les chapitres consacrés aux émotions que l'enfant traverse à ce moment-là.

Si, en lisant ces pages avec un enfant, vous vous apercevez que vous avez retrouvé quelque chose qui vous appartient aussi — un besoin oublié, une couleur de votre Cœur que vous ne ressentiez plus depuis longtemps — alors le livre aura fait exactement ce pour quoi il a été écrit.

10. Points d'attention en psychologie du développement

Les points suivants rassemblent les principales précautions à garder pendant la lecture. Ils ne font pas du livre un outil clinique : ils aident les adultes à respecter la complexité de l'expérience de l'enfant et à reconnaître quand une situation demande une écoute plus compétente.

- **Émotions et besoins.** Les associations proposées sont indicatives. La peur peut évoquer la sécurité, la tristesse la proximité, la colère le respect ou la protection, et la honte la reconnaissance ; toutefois, une même émotion peut accompagner des besoins différents, et une expérience peut contenir plusieurs émotions qui alternent ou se superposent. L'enfant ne doit pas se sentir obligé de se reconnaître dans une seule catégorie.



- **Honte et culpabilité.** Le chapitre sur la honte maintient une distinction protectrice entre comportement et identité. La culpabilité peut concerner ce que nous avons fait ; la honte peut nous faire craindre qu'il y ait quelque chose qui ne va pas en nous. Des phrases comme « une erreur ne dit pas qui nous sommes » permettent d'assumer sa responsabilité sans la transformer en condamnation de la personne : reconnaître une erreur, en accepter les conséquences et essayer de la réparer ne signifie perdre ni sa valeur ni le droit d'être aimé.
- **Le Cœur et le Petit Nuage** offrent des images accessibles pour distinguer émotions et pensées. L'adulte peut s'en servir pour ouvrir une conversation, sans demander à l'enfant de se surveiller sans cesse ni d'analyser chaque changement intérieur.
- **Les masques.** Les exemples de « Au-delà des masques » aident à reconnaître des manières courantes de cacher ce que l'on ressent. Ce n'est pas un catalogue de comportements à rechercher dans chaque situation : pendant la lecture, il suffit d'accueillir les exemples dans lesquels l'enfant se reconnaît, sans le pousser à s'identifier à tous.
- **Les phrases modèles** de communication assertive sont des possibilités, non des formules à réciter. Elles peuvent être adaptées aux mots spontanés de l'enfant, pourvu que restent clairs ce qui s'est passé, ce qu'il a ressenti et ce qu'il souhaite demander.
- **Se calmer seul et ensemble.** Dans les premières années, la capacité de réguler seul ses émotions est encore en construction : l'enfant apprend aussi en s'appuyant sur le calme de l'adulte qui est à ses côtés. C'est la co-régulation, d'où naît, avec le temps, l'autorégulation. C'est pourquoi, quand une émotion explose, notre manière de réagir compte beaucoup : c'est à partir de là que l'enfant commence à comprendre ce que l'on peut faire de cette émotion, et il l'emportera avec lui les fois suivantes. Respirer, compter ou s'arrêter peut aider ; chercher la proximité et le soutien d'un adulte reste tout aussi important. Grandir ne signifie pas devoir apprendre à se calmer toujours seul.
- **Les références spirituelles.** Les Êtres de pur Amour naissent de la sensibilité de l'autrice, mais ils peuvent aussi faire partie de celle du lecteur : chacun est libre de les accueillir, de les adapter ou de les laisser de côté. Dans tous les cas, ils ne remplacent pas la demande d'aide concrète à un adulte de confiance quand l'enfant a peur, se trouve en difficulté ou a besoin de protection.
- **Lire ensemble ou seul.** Le livre peut être lu avec un adulte ou, quand l'enfant en est capable, en autonomie. Dans la lecture partagée, l'adulte peut offrir des explications et une écoute ; dans la lecture autonome, chacun saisit les niveaux les plus proches de son expérience et peut revenir plus tard sur les plus complexes.
- **Grandir avec les autres.** En grandissant, l'enfant développe sa capacité à se comparer à ses pairs, sa conscience sociale et sa capacité à envisager des points de vue différents du sien. Ces capacités soutiennent des chapitres comme celui sur la honte et « Regarder les autres avec amour », sans supposer que tous les enfants les développent au même moment ni de la même façon.



- **Une lecture à plusieurs niveaux.** Il n'est pas nécessaire que chaque enfant comprenne tous les niveaux dès la première lecture : ce qui compte, c'est qu'aucun niveau ne le culpabilise, ne le rende responsable des difficultés des adultes ou ne lui fasse croire qu'il doit tout affronter seul.

11. Pour les parents

La peur. Quand un enfant a peur, le Cœur se teinte de gris foncé et cherche la sécurité. Le parent peut faire ce que nous demandons à l'enfant de faire : accueillir sans minimiser. Non pas « il n'y a pas de quoi avoir peur », mais écouter ce qui l'a effrayé, rester proche, offrir la même protection que représente la Couverture Magique. Accueillir la peur, et non la corriger.

La tristesse. Quand un enfant est triste, le Cœur devient lourd et se teinte d'un bleu ciel éteint : il demande de la proximité, un câlin, à être inclus. Le parent peut accueillir ce besoin avec la même simplicité que celle avec laquelle le livre invite l'enfant à le demander : un câlin, un moment d'attention. Si ce n'est pas possible à ce moment-là, il peut expliquer pourquoi clairement, sans que l'enfant se sente moins aimé pour autant.

La colère. Quand un enfant est en colère, le Cœur s'allume d'un rouge intense. Le livre lui propose de s'arrêter, de respirer ou de compter jusqu'à dix avant de répondre. Le parent peut soutenir cet espace en essayant, autant que possible, de ne pas réagir à son tour avec colère ou précipitation, en laissant le temps nécessaire et en écoutant ensuite ce qui a blessé l'enfant. Une réponse calme peut protéger à la fois son propre Cœur et celui de l'enfant, sans exiger que l'adulte y parvienne toujours parfaitement.

La honte. Quand un enfant se trompe et ressent de la honte, le Cœur se fait tout petit et se cache : il ne demande pas seulement de l'affection, il a besoin de se rappeler sa propre valeur. Le parent peut accueillir l'erreur sans en faire un jugement sur la personne — en séparant « tu t'es trompé » de « il y a quelque chose qui ne va pas chez toi ». Le livre utilise d'ailleurs les deux formulations : le Cœur nous rappelle « Même si je me suis trompé, je vaudrais tout autant », et l'enfant peut demander au parent « Même si je me suis trompé, tu m'aimes quand même ? »

La joie. Quand un enfant est heureux, le Cœur s'illumine de mille couleurs. Ici, le rôle du parent est le plus simple : être présent pour la partager, sans la minimiser ni écarter ce moment. Se réjouir avec lui est déjà un cadeau.



Références et sources

Le *Guide pour Petites Étoiles* est une œuvre narrative et psychoéducative. Ses principaux fondements psychologiques sont cohérents avec des études empiriques et des contributions théoriques vérifiées, sélectionnées en tenant compte de l'âge des participants, de la nature des échantillons et des limites d'applicabilité de chaque source. Les images du Cœur, du Petit Nuage et des objets précieux constituent en revanche la traduction symbolique originale élaborée par l'autrice : ce sont des images narratives, non des descriptions littérales du fonctionnement psychologique.

Certaines sources sont accompagnées d'une brève note sur l'échantillon ou sur la nature de l'étude, afin que chacun puisse en évaluer lui-même la portée.

Sources empiriques principales

Études sur le développement de l'enfant, y compris longitudinales.

- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52.
- Gunderson, E. A., Gripshover, S. J., Romero, C., Dweck, C. S., Goldin-Meadow, S., & Levine, S. C. (2013). Parent praise to 1- to 3-year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development*, 84(5), 1526–1541.
- Osterhaus, C., & Koerber, S. (2021). The development of advanced theory of mind in middle childhood: A longitudinal study from age 5 to 10 years. *Child Development*, 92(5), 1872–1888.
- Obradović, J., Sulik, M. J., & Armstrong-Carter, E. (2021). Taking a few deep breaths significantly reduces children's physiological arousal in everyday settings: Results of a preregistered video intervention. *Developmental Psychobiology*, 63(8), e22214.
- Boldt, L. J., Goffin, K. C., & Kochanska, G. (2020). The significance of early parent-child attachment for emerging regulation: A longitudinal investigation of processes and mechanisms from toddler age to preadolescence. *Developmental Psychology*, 56(3), 431–443.

Sources empiriques avec une note sur l'échantillon

Études utiles, à lire en tenant compte du groupe de personnes sur lequel elles ont été menées.

- Shortt, J. W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J. N., Eddy, J. M., & Sheeber, L. (2010). Maternal emotion coaching, adolescent anger regulation, and siblings' externalizing symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 799–808. — Échantillon mixte : fin de l'école primaire et collègue.
- Van Loon, L. M. A., Van de Ven, M. O. M., Van Doesum, K. T. M., Witterman, C. L. M., & Hosman, C. M. H. (2017). Parentification, stress, and problem behavior of adolescents who have a parent with mental health problems. *Family Process*, 56(1), 141–153. — Échantillon clinique spécifique ; cité uniquement à l'appui de l'idée que « ce n'est pas à nous de résoudre les difficultés des grands ».
- Elsayed, N. M., Vogel, A. C., Luby, J. L., & Barch, D. M. (2021). Labeling emotional stimuli in early childhood predicts neural and behavioral indicators of emotion regulation in late adolescence. *Biological Psychiatry: Cognitive Neuroscience and Neuroimaging*, 6(1), 89–98. — Échantillon sélectionné pour risque de dépression.



- Tabachnick, A. R., Raby, K. L., Goldstein, A., Zajac, L., & Dozier, M. (2021). Attachment security in infancy predicts reduced parasympathetic reactivity in middle childhood. *Attachment & Human Development*, 23(5), 608–623. — Enfants suivis par les services de protection de l'enfance.
- Scheerer, N. E., Shafai, F., Stevenson, R. A., & Iarocci, G. (2020). Affective prosody perception and the relation to social competence in autistic and typically developing children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 48(7), 965–975. — Échantillon comparatif, qui inclut des enfants autistes.

Fondements théoriques et historiques

Contributions théoriques ou de synthèse, et non études menées directement sur la tranche d'âge du livre.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. — Synthèse théorique sur les besoins d'autonomie, de compétence et de relation, avec laquelle dialogue le choix de l'autrice de partir des besoins.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 345–372. — Revue à la base de la distinction entre honte et culpabilité.
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*, 1(4), 515–526. — Origine historique du concept de « théorie de l'esprit » ; étude menée sur un chimpanzé, et non sur des enfants.

Rapports institutionnels

- Rosanbalm, K. D., & Murray, D. W. (2017). *Co-regulation from birth through young adulthood: A practice brief* (OPRE Brief #2017-80). Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services. — Synthèse institutionnelle de recherches et d'indications pratiques ; il ne s'agit pas d'un article de revue scientifique.

© 2026 Paola Patteri — *Piccole Stelle Insieme*. Tous droits réservés.

Ce guide peut être téléchargé, imprimé et partagé gratuitement pour un usage personnel, familial ou scolaire, à condition qu'il reste complet et non modifié. Toute utilisation commerciale est interdite.

Les courtes citations sont les bienvenues, à condition d'indiquer la source et de rester fidèle au sens du texte.