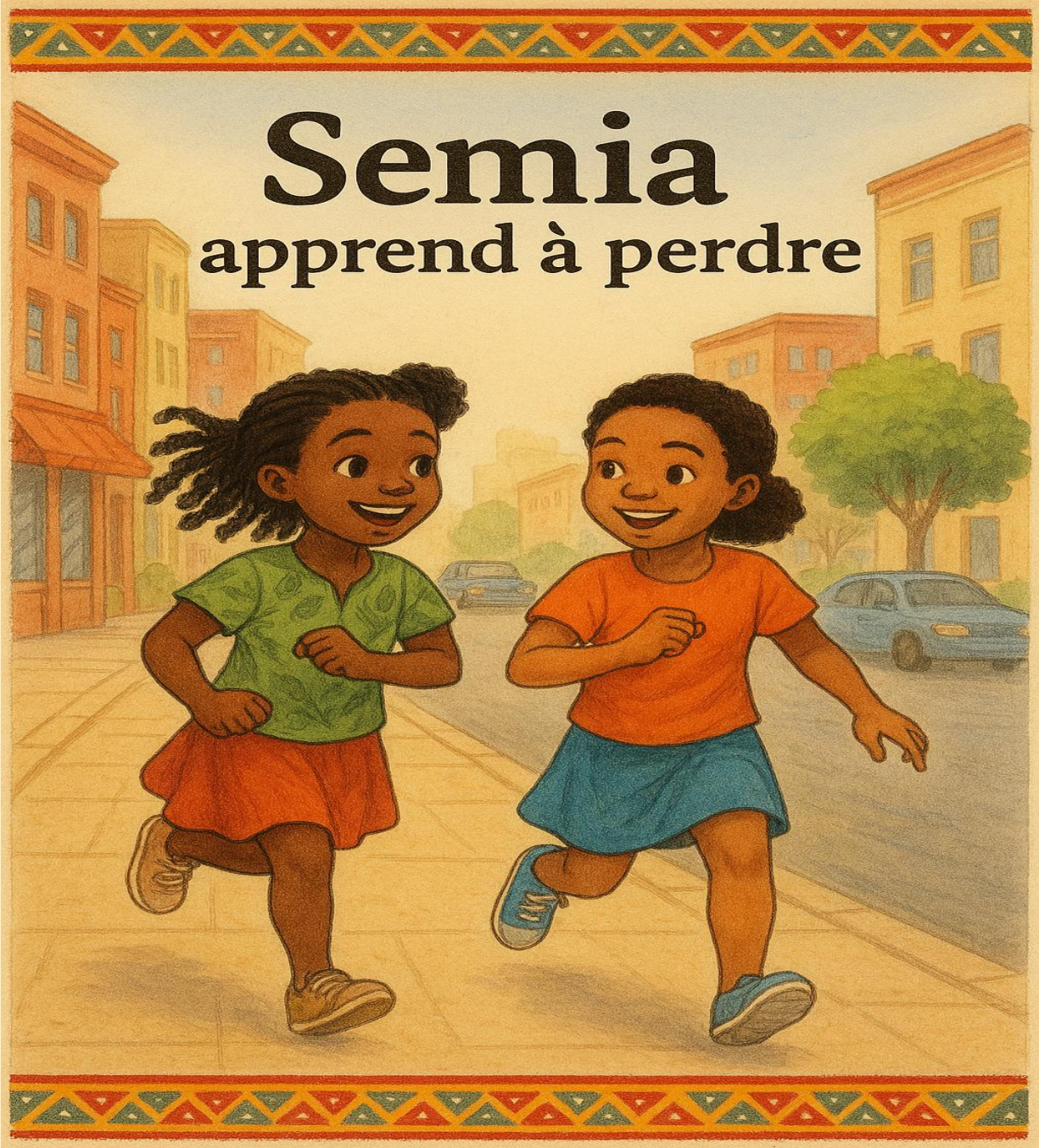


*Dre Nzefa Dapi*

# Semia

apprend à perdre



# Semia apprend à perdre

*Ce livre appartient à*

.....

*Offert par*

.....

*Reçu le*

.....

## Thèmes Clés :

- Apprentissage des émotions : gérer la frustration, exprimer la colère sainement
- Estime de soi : comprendre que perdre ne diminue pas sa valeur
- Respect et fair-play : féliciter, ne pas se moquer, encourager
- Amitié et réconciliation
- Transmission des valeurs à travers les figures familiales

# Semia apprend à perdre

Tous les droits réservés à Nzefa Dapi

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteure Dre Nzefa Dapi.

Textes et illustrations de Nzefa Dapi

© Dre Nzefa Dapi

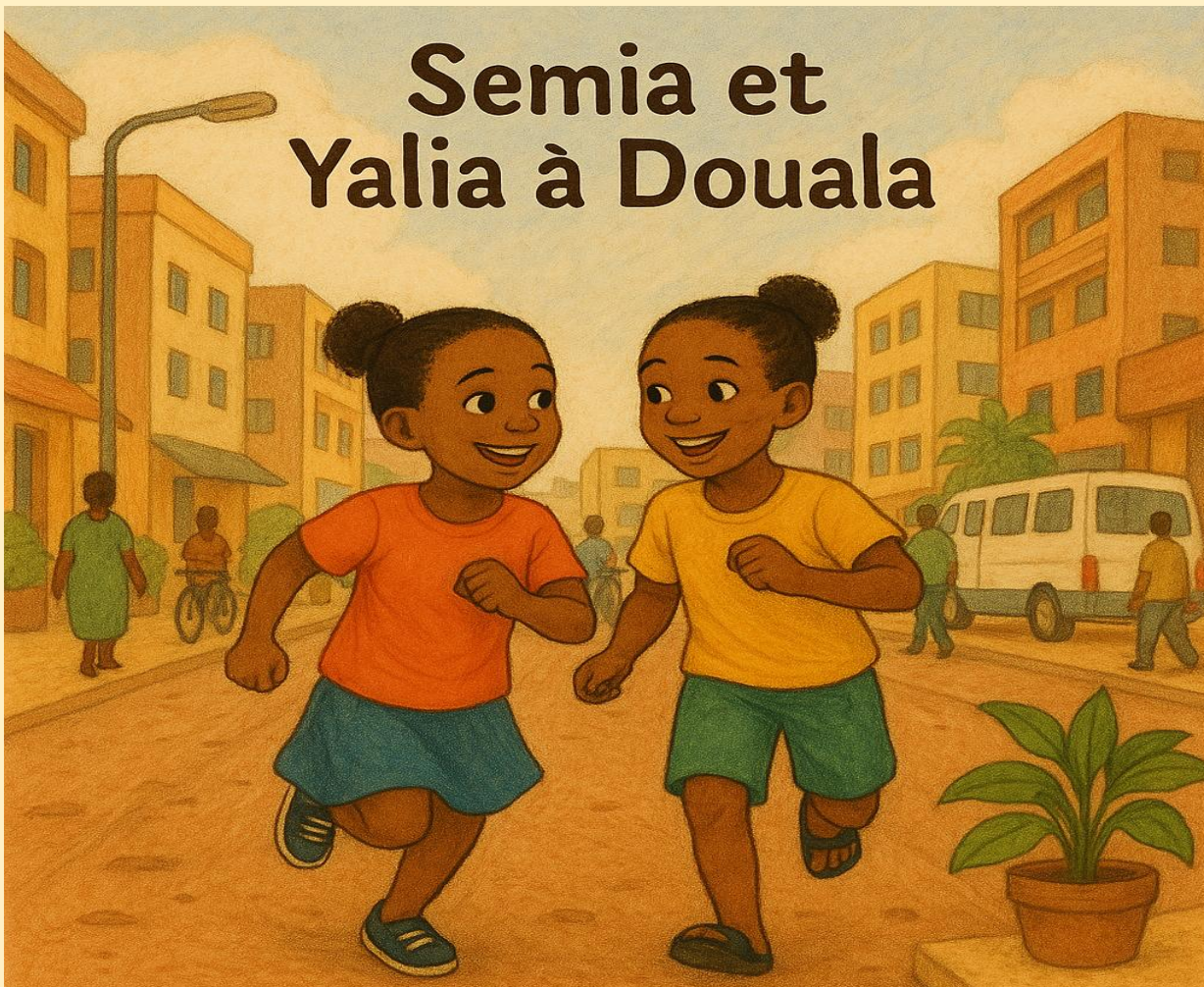
Dépôt légal : Avril 2025, Sénégal



**À tous les enfants du monde**

**Grandir ensemble, dans le respect, la bienveillance et la paix.**

Dans la ville de Mbour, là où le soleil danse entre les palmiers et où les rires d'enfants remplissent les ruelles de sable chaud, vivaient deux grandes amies : Semia et Yalia.



Tous les après-midis, après l'école, elles aimaient papoter, jouer et courir pieds nus dans la cour à la maison. Le vent jouait dans leurs cheveux, et leurs rires s'envolaient comme des oiseaux.



Un matin, alors qu'elles s'apprêtent à courir, la maman de Semia lui dit doucement : — Semia, ma chérie, n'oublie pas : ce n'est qu'un jeu. Si tu perds, ne te fâche pas. Et si tu gagnes, ne te moque pas de celle qui a perdu.



Semia sourit et fait un signe de tête. Elle est prête !

— À trois, crie Yalia. Un... deux... trois !

Et les voilà qui filent comme des gazelles ! Mais c'est Yalia qui touche le bâton en premier. Elle a gagné.

Semia s'arrête, son cœur bat fort. Puis, son visage se crispe. Elle tape du pied, jette du sable, et des larmes coulent sur ses joues.

— Ce n'est pas juste ! crie-t-elle. Tu as triché !

Yalia, surprise, recule d'un pas.



La maman de Semia, entendant les cris, vient la rejoindre et la prend dans ses bras.

— Ma petite étoile, tu pleures parce que tu as perdu. Mais dis-moi : si c'était toi qui avais gagné, et que Yalia se fâchait comme ça, tu serais contente ?

Semia secoue la tête.

— Non, maman... je n'aimerais pas.

— Alors, pourquoi ne pas être heureuse pour elle ? Demain, ce sera peut-être ton tour. Et puis, quand on perd, on apprend. C'est comme ça que les grandes personnes deviennent fortes.



Semia se calme peu à peu. Elle regarde Yalia, honteuse.

— Yalia... je suis désolée. Bravo pour la course. Tu es rapide comme l'éclair ! On rejoue demain ?

Yalia éclate de rire.

— Bien sûr, Semia ! Et la prochaine fois, tu me battras peut-être !



Semia court serrer sa maman.

— Merci, Maman. Je vais m'entraîner et me concentrer. Et surtout, je vais apprendre à perdre... avec le sourire.



Ce jour-là, Semia a compris que l'on peut être grand, même sans gagner. Car le vrai courage, c'est aussi d'apprendre à perdre avec grâce, et à se réjouir du bonheur des autres. Désormais, Semia court avec le sourire, et avec le cœur.

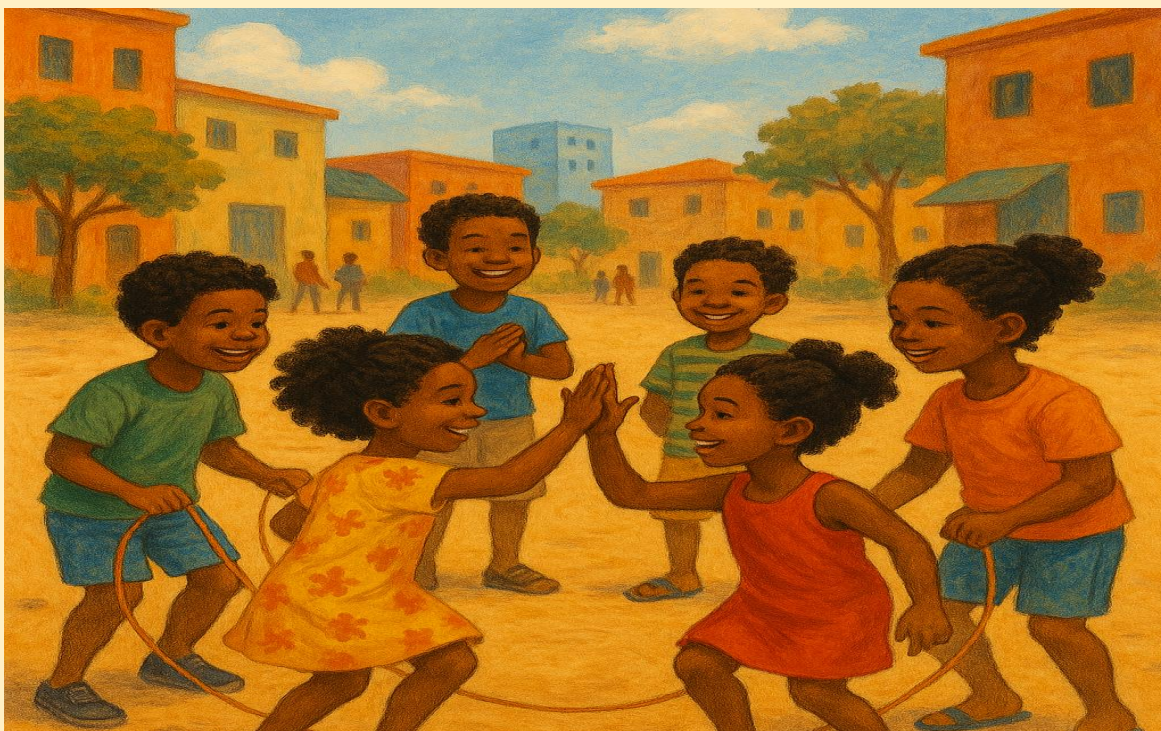


Depuis ce jour, les enfants du quartier ont bien retenu la leçon.

À la fin de chaque jeu, ils prennent le temps de féliciter celui ou celle qui a gagné, avec des sourires et des tapes dans la main.

Plus de disputes, plus de cris, plus de colère !

Désormais, les enfants jouent pour s'amuser, pour apprendre, et pour grandir ensemble.



Et dans tout le quartier, les parents sourient en  
entendant les rires des enfants, heureux de les voir  
jouer dans la paix, la joie... et l'amitié. 🧡





## Petit conseil de Semia:

*Un vrai champion, ce n'est pas seulement celui  
qui court le plus vite, c'est celui qui sait féliciter,  
respecter et jouer avec le cœur !*



## Et toi

Quand tu joues avec tes amis...

- Que fais-tu quand tu perds ?
- Comment te sens-tu dans ton cœur ?
- Que dis-tu à celui ou celle qui a gagné ?
- Est-ce que tu arrives à sourire, même si tu n'as pas gagné ?



## Fiche d'activité – Je deviens un champion du cœur !

1. Dessine-toi quand tu as gagné à un jeu :

*(Que ressens-tu ? Comment es-tu avec les autres ?)*

.....  
.....

2. Dessine-toi quand tu as perdu à un jeu :

*(Comment te sens-tu ? Que fais-tu ? Que dis-tu ?)*

.....  
.....

3. Écris ici une phrase gentille que tu pourrais dire à ton ami(e) s'il ou elle gagne :

.....

De la même auteure :

**Nzefa Dapi, 2024. Comment alimenter les enfants de 6 à 12 mois**

**Nzefa Dapi, 2022. Ne pleure pas car le Ndjoudjou va arriver**

**Nzefa Dapi, 2021. Zeké a peur de traverser la route**

Titulaire d'un PhD en Santé Publique, Professeure en Santé Publique, enseignante et chercheuse des universités en Europe et en Afrique, Docteure Nzefa Dapi a publié plusieurs articles scientifiques dans des revues internationales sur diverses thématiques notamment la promotion de la femme, la promotion des droits des albinos, la nutrition des enfants, des adolescents et des adultes.

Professeure Nzefa Dapi organise régulièrement des conférences et séminaires de Santé Publique, de Nutrition et de promotion de la femme.

Elle organise aussi régulièrement des causeries éducatives avec les écoliers.

- Instagram : nzefadapisante
-  LinkedIn : Léonie Dapi Nzefa
-  YouTube : Dapi Léonie
-  Site web : <https://linktr.ee/DapiNzefa>
- Email : [nzefadapisante@gmail.com](mailto:nzefadapisante@gmail.com)



***Résumé : "Semia apprend à perdre" est un conte inspirant qui nous emmène dans le quotidien de Semia, une petite fille vive et pleine d'énergie, qui découvre que dans le jeu comme dans la vie, il est tout aussi important de gagner avec humilité que de perdre avec dignité.***



© Dre Nzefa Dapi  
April 2025, Sénégal