

Par Héloïse Junier



psychologue

Mes histoires
du Calme



Ma timidité de glace

Illustré par Carole X  nard

H  tier
jeunesse

Mode d'emploi du conteur



LECTURE CLASSIQUE (2 ANS ET +)

Lisez ce livre à votre enfant comme une histoire classique, à tout instant de la journée, pour le détendre ou simplement stimuler son imagination. Auquel cas, il n'est pas nécessaire de l'inviter à répondre aux questions en gris.

LECTURE STRATÉGIQUE (3-4 ANS ET +)

- C** Vous invitez votre enfant à répondre aux questions en gris, et vous l'interrogez sur sa propre imagination, ses propres sensations.
- C** Vous pouvez aussi solliciter ce livre juste après un épisode d'anxiété sociale : soit en lui lisant l'histoire et en l'encourageant à verbaliser ses sensations, soit en lui rappelant la fin de cette histoire et son message (ce qui implique que votre enfant ait déjà une connaissance solide du scénario).

Quel que soit le mode de lecture choisi, les textes bleus entre crochets ne doivent pas être lus à voix haute : ce sont des indications pour moduler la lecture.

**Maintenant que vous avez toutes les cartes en main,
c'est à vous de jouer !**

© Hatier – 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2022

Direction : Rachel Duc • Responsable éditoriale : Caroline Terral
Directeur artistique : Nicolas Vallet • Éditrice : Marion Marchal-Jagu
Conception graphique : SKGD-Création • Fabrication : Cécile Labarthe

Mes histoires
du Calme

Ma timidité de glace

Écrit et conçu par
D^r Héroïse Junier

Illustré par
Carole Xénard



Mot doux avant l'histoire



Bonjour à toi, petit amateur de grandes histoires !

Il arrive que des enfants aient peur de regarder les gens dans les yeux, et même de leur parler. Cela les inquiète tellement que, sur le moment, ils deviennent immobiles comme des statues ! On dit qu'ils sont très timides. Peut-être es-tu comme eux ?

Dans notre tête, on a tous un petit protecteur, une sorte d'ange gardien, de meilleur copain, qui est là pour nous avertir quand on risque d'être en danger. Chez certains enfants, ce petit protecteur est souvent tranquille, en train de dormir. Chez d'autres enfants, comme toi peut-être, le petit protecteur a trop souvent peur. Alors, il devient envahissant au point de t'empêcher de t'amuser et de papoter avec les autres, même s'ils sont très gentils ! Or, plus le petit protecteur aura peur des autres, plus il va faire en sorte que tu évites de leur parler, moins tu vas leur parler et donc, plus tu en auras peur. Un vrai tourbillon !

Pour t'aider à mieux vivre cette émotion et à comprendre ce qui se passe dans ton corps et dans ta tête quand elle t'envahit, je t'ai préparé une histoire extraordinaire qui va te dévoiler les secrets de la timidité.





Mais attention, pour que la magie opère, voici quelques instructions à donner à la grande personne qui va te la lire :

1. Avant de commencer, il faut que vous vous installiez tous les deux dans un endroit calme, confortable.
2. Demande à l'adulte de laisser son portable – ou tout autre écran – dans une autre pièce !
3. Il doit suivre toutes les indications de lecture bleues entre crochets. Cela renforcera la magie de cette aventure.
4. Rappelle-lui de bien adapter le ton et le débit de sa voix lorsqu'il te lit cette histoire : rapides et animés quand la tension monte et, au contraire, plus doux et lents quand la tension redescend.
5. S'il s'agit d'un adulte avec qui tu te sens en sécurité, blottis-toi contre lui quand il te lira ce livre. La tendresse est l'un des ingrédients de cette histoire !



Es-tu prêt pour ce grand voyage ?
Oui ? Alors, c'est parti...



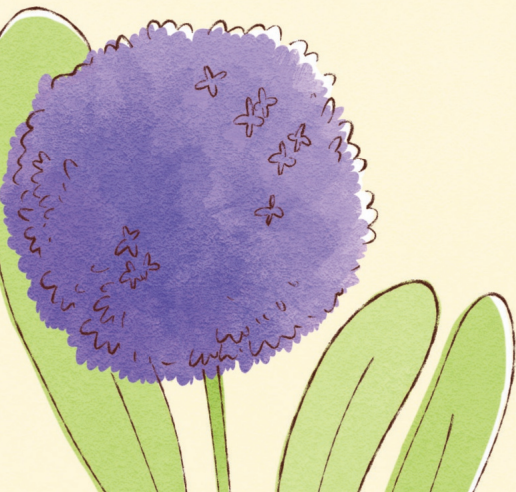


Elia est une petite fille pleine de vie et de rires.

Comme toi, elle a *[indiquer l'âge de votre enfant]*.

Elle adore papoter avec ses parents,
jouer dans l'eau et *[indiquer l'un des centres
d'intérêt de votre enfant]*.

Sur son épaule, vit un petit protecteur,
un monstre tout gentil qui cherche
à la protéger des dangers.







Mais voilà, quand Elia quitte son cocon
pour vivre de nouvelles aventures, elle n'est pas
toujours rassurée, elle ressent parfois
de la timidité.

Les gens qui l'entourent peuvent lui paraître
menaçants, impressionnants.

Elle se fait alors toute petite, aussi petite
qu'un bébé souris, pour que personne
ne la remarque.

