

Laurence
Dudek

Pour
les enfants
de 5 à 12 ans

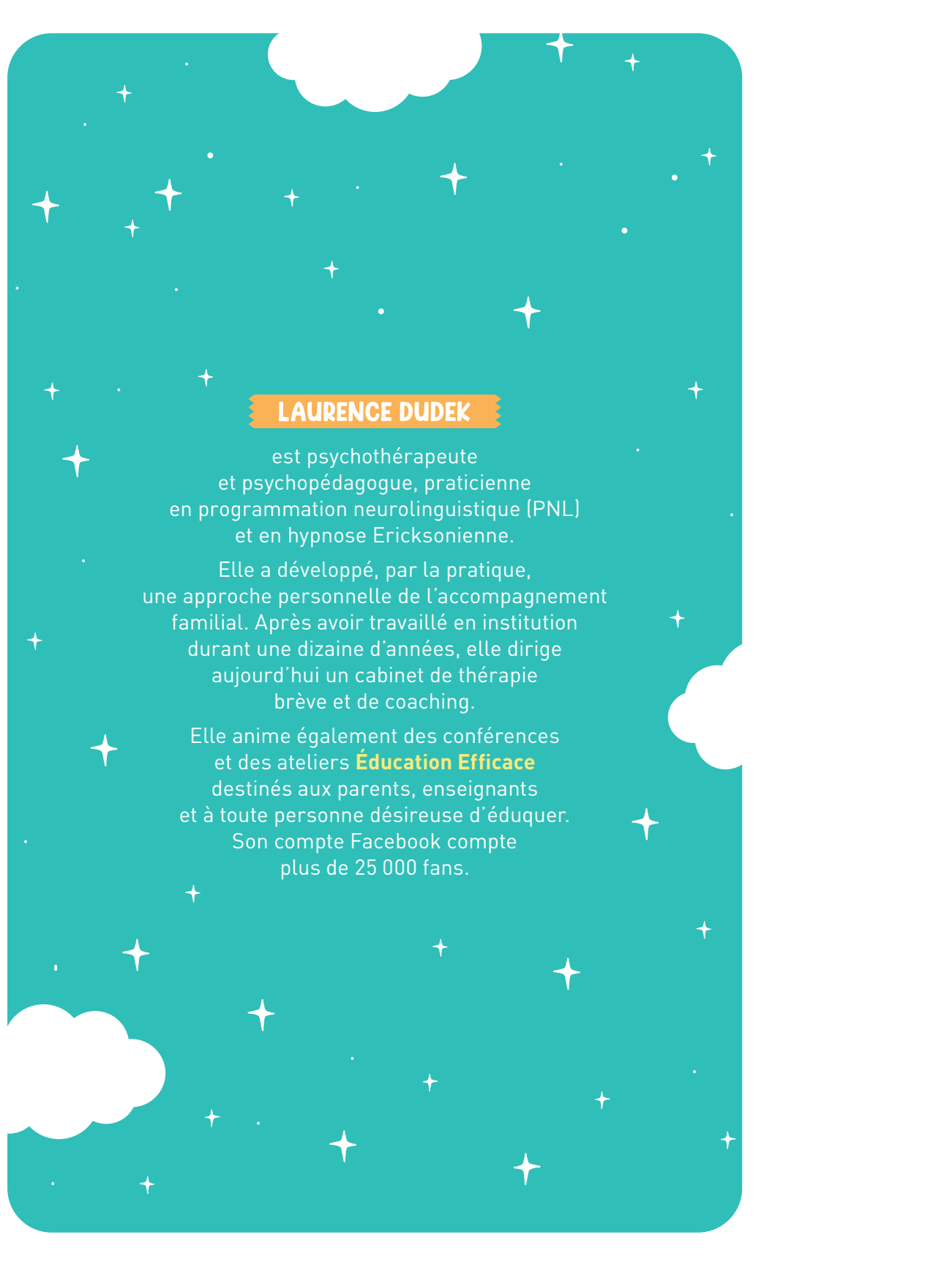
PETITES HISTOIRES MAGIQUES

Pour guérir les soucis du quotidien

20 contes
thérapeutiques
& rêves éveillés



Hatier
parents

The background is a solid teal color. It is decorated with numerous white four-pointed stars of varying sizes, scattered across the entire surface. There are also three white, stylized cloud shapes: one at the top center, one on the right side, and one at the bottom left corner.

LAURENCE DUDEK

est psychothérapeute
et psychopédagogue, praticienne
en programmation neurolinguistique (PNL)
et en hypnose Ericksonienne.

Elle a développé, par la pratique,
une approche personnelle de l'accompagnement
familial. Après avoir travaillé en institution
durant une dizaine d'années, elle dirige
aujourd'hui un cabinet de thérapie
brève et de coaching.

Elle anime également des conférences
et des ateliers **Éducation Efficace**
destinés aux parents, enseignants
et à toute personne désireuse d'éduquer.

Son compte Facebook compte
plus de 25 000 fans.



© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2025

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrice : Marie Hagège

L'éditrice remercie Natacha Gourdon pour son aide précieuse

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Cheffe de studio : Julie Dalle Ave

Illustrations : Qu Lan

Conception graphique et mise en page :

Joséphine Cormier – La Fabrique Graphique

Fabrication : Cécile Labarthe



PETITES HISTOIRES MAGIQUES



Hatier
parents



Sommaire

Histoires Magiques

Le petit soupir	22
La maternelle	28
Petit poisson deviendra	34
Les ailes papillonnantes	41
L'histoire du petit rat Contin qui prenait souvent la nuit pour du gruyère	47
Souricette la tuit-tuit	53
Le petit ramoneur bien propre	59
Le petit renne.....	66
L'histoire de lono le petit escargot	74
L'histoire d'Emmon le canard	80
La suite de l'histoire d'Emmon le canard	86

Rêves éveillés

Le jardin des miniatures	100
L'arbre des expériences.....	106
À la rencontre du guide intérieur	110
Rénover cette Villa.....	117
Améliorer encore les choses	123
La Vallée des permissions	130
À marée basse	136
À marée haute.....	142
La forêt des quatre saisons	149

Avant-propos

Les histoires et rêves éveillés proposés dans cet ouvrage sont de vrais supports thérapeutiques, tels qu'ils peuvent être utilisés en situation de soins, dans le cadre d'une thérapie Ericksonienne par des praticiennes (le féminin l'emporte largement dans la profession) formées à l'hypnose et qualifiées dans le domaine de la psychologie des enfants et/ou de la psychopédagogie. La diffusion de ces contenus professionnels offre la possibilité de pratiquer l'hypnose chez soi, en toute confiance, facilement et sans risque, pour le plus grand bonheur de toute la famille.

Pour ce faire, nous avons travaillé un modèle didactique qui permet à chaque parent, chaque éducateur, chaque adulte bienveillant, d'utiliser un « outil » performant, adapté d'une pratique particulière de l'hypnose (qu'on appelle l'école Ericksonienne), sans avoir besoin d'apprendre à en maîtriser soi-même tous les mécanismes.

Ainsi, nous proposons à tout un chacun d'aborder cette approche en suivant des instructions accessibles qui permettent, le temps d'un exercice, de se soigner « à la maison ». Cet ouvrage fait office de « trousse de secours », comme une pharmacie de soins à domicile qui contient certains remèdes. Certes, il ne remplace pas l'expertise d'un professionnel, mais peut suffire en cas de « petit bobo ».

Nous avons eu à cœur de vous proposer, en plus du mieux-être que vous en retirerez pour votre famille et vos proches, un temps de partage, de plaisir et d'échanges.

Je remercie infiniment Denise Halluin, psychothérapeute et autrice de métaphores thérapeutiques, pour son regard avisé et l'aide précieuse qu'elle a bien voulu m'accorder dans la réalisation de cette mise à disposition de ressources thérapeutiques pour tous.

Laurence Dudek

Introduction

Chers parents magiciens, chers enfants enchantés,

Je vous souhaite la bienvenue dans mon univers thérapeutique et poétique. Installez-vous confortablement, mettez-vous à l'aise et sentez-vous bien. Prenez donc un instant pour interroger votre corps et vous assurer qu'il est suffisamment confortable pour raconter une histoire et demandez à votre esprit s'il est disponible et si vous avez du temps. Respirez bien profondément deux ou trois fois, pour faire une transition entre ce que vous faisiez, là où vous vous trouviez avant d'ouvrir ce livre, et ce que vous êtes en train de faire, ici et maintenant.

Si vous avez ce livre dans les mains, c'est probablement dans l'intention d'aider un enfant à sortir d'un chagrin, à dépasser une expérience difficile, à faire évoluer un comportement inadapté... et vous êtes sans doute impatient(e) de pouvoir le faire ; je le serais sans doute à votre place. Peut-être êtes-vous même tenté(e) d'aller directement aux histoires pour entrer dans le vif du sujet ; je le serais aussi sûrement... Pourtant, je vous invite à prendre le temps de lire avec attention ce qui va suivre, comme quand on lit une recette avant de se lancer dans la réalisation d'une pâtisserie délicate, afin de s'assurer qu'on ne manquera de rien en cours de route... Car l'absence d'un ingrédient pourrait compromettre la réussite finale.

Je vais maintenant vous raconter comment naissent, grandissent et agissent les histoires à guérir les soucis et à prendre soin des enfants. De tous les enfants, y compris de celui qu'on a été avant de devenir le parent de celui ou ceux qu'on a fait(s). Vous avez remarqué à quel point les mots qu'on utilise ont du sens ? « Faire » un enfant, quel bel artisanat ! Avant de pouvoir goûter aux délices de la magie des mots qui soignent, je vous propose de découvrir ensemble des ingrédients et des recettes pour apprendre à fabriquer du « bien-être » (ce mot-là aussi prend tout son sens, si l'on s'y intéresse), pour le domestiquer, c'est-à-dire l'apprivoiser pour qu'il vive à la maison, pour le faire pousser dans son jardin ou pour partir à sa recherche dans les endroits où il pousse à l'état sauvage.

The background is a solid teal color, densely populated with small, white, four-pointed starburst shapes of varying sizes, creating a magical or celestial theme.

1.

Petites Histoires Magiques

Conseils pratiques