



Mes histoires
du  calmé



Mes drôles de Cauchemars

Illustré par Carole X  nard

Hatier
jeunesse

Mode d'emploi du conteur



LECTURE CLASSIQUE (2 ANS ET +)

Vous employez ce livre comme un album jeunesse classique, pour détendre votre enfant après un moment de tension, l'intéresser ou stimuler son imagination. Auquel cas, il n'est pas nécessaire de l'inviter à répondre aux questions qui lui sont posées dans l'histoire.

LECTURE STRATÉGIQUE (3-4 ANS ET +)

- C Vous invitez votre enfant à répondre aux questions qui lui sont posées dans l'histoire, et vous le questionnez sur sa propre imagination, ses propres sensations.
- C Vous pouvez également solliciter ce livre juste après un épisode de cauchemar, la nuit : soit en lui lisant l'histoire et en l'encourageant à verbaliser ses sensations, soit en lui rappelant simplement ce que le personnage lui a raconté dans le livre (ce qui implique que votre enfant ait déjà une connaissance solide du scénario).

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

© Hatier – 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2023

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



Mes histoires
du Calme

Mes drôles de Cauchemars



Écrit et conçu par
Héloïse Junier

Illustré par
Carole Xénard

Hatier
jeunesse



Mot doux avant l'histoire



Bienvenue, petit amateur de grandes histoires !

Comme tout le monde, tu as sans doute déjà fait des cauchemars. C'est tout à fait normal, rassure-toi ! Les cauchemars font partie de nos nuits. Ils commencent à apparaître vers 2/3 ans et sont de plus en plus réguliers entre 4 et 10 ans.

Si les cauchemars sont franchement désagréables, il faut savoir qu'ils ont aussi de bons côtés.

Pendant les périodes de vie un peu plus compliquées (tu changes d'école, tu te disputes avec un copain, tu as une maîtresse qui crie, ta maman part en déplacement...), sans doute as-tu remarqué que tu avais plus de risques de faire des cauchemars. Pourquoi ? Car les rêves que tu fais la nuit sont en lien avec les émotions que tu ressens la journée. On dit même que ces cauchemars te permettent de « digérer » tes émotions et donc de les rendre moins fortes quand tu es réveillé(e). Et puis, si ces cauchemars se répètent trop régulièrement sur une même période, c'est aussi le signal pour tes parents que tu as besoin d'aide pour te sentir mieux.

Maintenant, passons à la pratique ! Tu as différents moyens de rendre ces cauchemars moins lourds à porter. Tu peux les dessiner pour les faire sortir de ta tête ou encore les raconter afin que ces paroles s'envolent dans le ciel, loin de toi. Et, bien sûr, tu peux les transformer avec tes super-pouvoirs d'enfant. C'est ce que je te propose de faire dans ce livre.





Pour t'aider à apprivoiser tes cauchemars, je t'ai préparé une histoire extraordinaire qui va t'en dévoiler les secrets.

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 trouviez tous les deux dans un endroit calme, confortablement installés.
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 entre crochets et t'encourager à répondre aux questions qui te seront posées (si tu es en âge de parler). Cela lui ouvrira les portes de ton monde imaginaire.
4. Rappelle-lui de bien soigner 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 graves, doux et lents quand la tension redescend.
5. Si tu n'es pas encore en âge de bien comprendre le texte, demande-lui de te raconter simplement les images. Celles-ci ont été réalisées pour que tu puisses saisir les messages seulement en observant les dessins.
6. 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 magiques de cette histoire !

Es-tu prêt(e) pour ce grand voyage ?

Oui ? Alors, c'est parti...



Lui, c'est Oriel, un petit garçon
aussi doux qu'un chaton et courageux
qu'un tigre.

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

Ce qui le fait vibrer de bonheur, c'est
[indiquer l'un des centres d'intérêt de votre enfant]
et se prendre pour un super-héros lorsqu'il
saute sur le trampoline.







Mais lorsque le soleil se couche et qu'il est temps d'aller au lit, Oriel n'est plus aussi joyeux.

Surtout quand il repense à ses cauchemars.

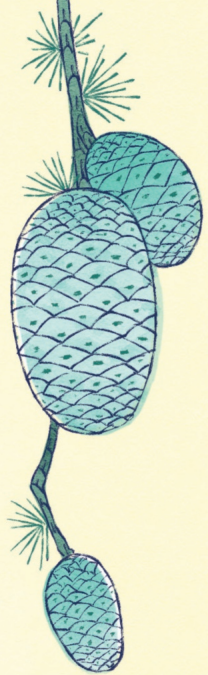
Une nuit, il a rêvé qu'il se faisait croquouiller les orteils par un loup affamé. Une autre fois, qu'il se faisait enlever par un monstre aux longues dents. C'est trop !

Plus ses nuits sont cauchemardesques et plus il a peur de cauchemarder. Plus il a peur de cauchemarder et plus ses nuits sont cauchemardesques. Quel cauchemar !

*[Si vous le souhaitez, demandez à votre enfant :
« Et toi, est-ce qu'il t'arrive aussi de faire
des cauchemars ? » S'il vous répond que oui,
vous pouvez lui demander : « Est-ce au point
d'avoir peur d'aller dormir ? »]*







Les adultes ont beau tenter de le rassurer,
ça ne fonctionne pas vraiment...

« Mais tout ça, ce n'est que dans ta tête ! »

« Les monstres, ça n'existe pas ! »

« Les loups, en vrai de vrai, ils sont gentils ! »

« M'enfin, t'es un grand maintenant !

Les cauchemars, c'est pour les bébés ! »

Autant dire qu'Oriel ne se sent pas toujours
compris. Et que cela n'améliore pas ses nuits !

*[Si vous le souhaitez, demandez à votre enfant :
« Et toi, qu'est-ce que tu aimerais que l'on te dise
lorsque tu racontes un cauchemar ? » Si votre enfant
ne répond pas, dites-lui : « Je sais à quel point un
cauchemar peut faire peur, on peut en parler si tu veux. »
ou bien « Comment je peux t'aider ? »]*

