

Par Héloïse Junier



Mes histoires
du Calme



Un langage pour m'endormir

Illustré par Carole X  nard

Hatier
jeunesse

Mode d'emploi du conteur



LECTURE CLASSIQUE (2 ANS ET +)

Lisez ce livre à votre enfant comme une histoire classique, à tout moment de la journée, pour le détendre ou simplement stimuler son imagination.

LECTURE STRATÉGIQUE (3-4 ANS ET +)

L'objectif de cette histoire est d'aider votre enfant à trouver le sommeil en le relaxant et en l'amenant à se créer un « lieu sûr », un refuge dans son imagination.

- C Répétez la lecture de cet album tous les soirs à votre enfant comme un rituel d'endormissement après avoir lu une ou deux autres histoires.
- C Une fois que vous vous êtes bien approprié le scénario, racontez la séquence à votre enfant dans l'obscurité de sa chambre, sans le livre, juste avant de le quitter pour la nuit.
- C Au fur et à mesure, adaptez certains détails du « lieu sûr » pour être proche de ses intérêts (par exemple, remplacer l'odeur de fleurs par celle de la vanille), mais il est préférable qu'aucun être humain (papa, maman, petite sœur...) n'apparaisse : il s'agit de développer la capacité de votre enfant à être seul au moment clé de l'endormissement.

Quel que soit le mode de lecture choisi, les textes 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

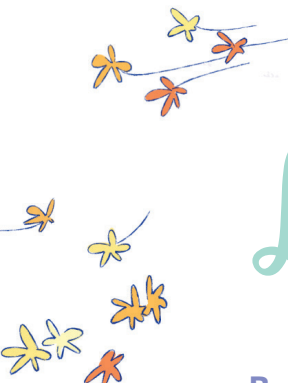
Mes histoires
du Calme



Un nuage pour m'endormir

Écrit et conçu par
Dr Héroïse Junier

Illustré par
Carole Xénard



Mot doux avant l'histoire



Bonjour à toi, petit amateur de grandes histoires !

Ce n'est pas toujours simple pour toi de quitter le salon avec toutes ces lumières, ces jouets et ces personnes que tu aimes, pour te retrouver dans ton petit lit, dans le calme et la pénombre, prêt à t'endormir. Rassure-toi, tous les enfants sont un peu comme ça ! Aller au lit te demande de passer d'un moment de joie et d'excitation à un moment de calme et de détente. Même pour les grandes personnes, ce n'est pas toujours facile !

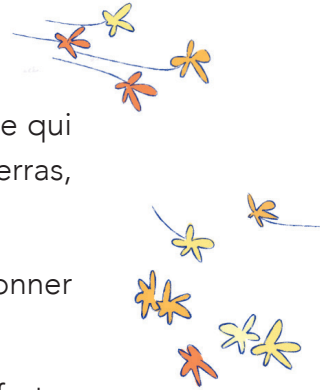


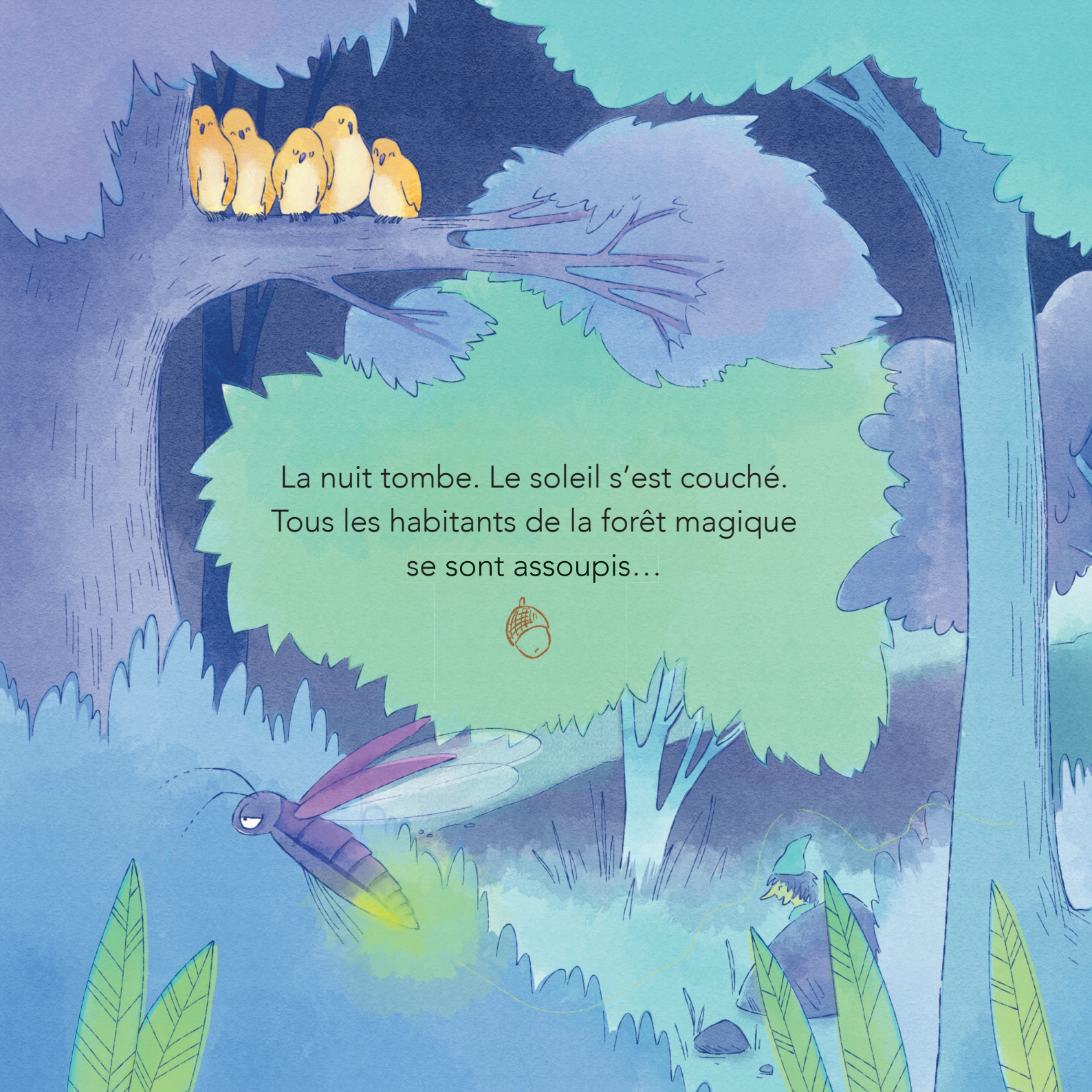
Pour t'aider à passer ce cap, je t'ai préparé une histoire extraordinaire qui a un super pouvoir, celui de détendre et d'apaiser les enfants. Tu verras, je suis sûre que ça marchera aussi avec toi.

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 l'adulte veille à ce que tu sois confortablement installé dans ton lit, comme si tu étais sur le point de t'endormir. La lumière doit être très faible, de couleur chaude et indirecte.
2. Demande à l'adulte de laisser son portable – ou tout autre écran – en dehors de la chambre !
3. Avant de commencer la lecture de cette histoire extraordinaire, propose à l'adulte de te lire une ou deux petites histoires juste avant, dans le calme.
4. Conseille aussi à l'adulte de te lire cette histoire de plus en plus lentement, avec une voix chuchotée. Sa respiration doit être tout aussi lente que le débit de sa voix. Fais attention car il risque de s'endormir avant toi !
5. L'adulte doit suivre toutes les indications de lecture entre crochets. Cela renforcera la magie de cette aventure.

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





La nuit tombe. Le soleil s'est couché.
Tous les habitants de la forêt magique
se sont assoupis...







La fée a délicatement volé jusqu'à sa bulle
où elle s'est endormie, calmement.

Le renard s'est enroulé derrière le sapin bleu
où il s'est endormi, paisiblement.

Le petit elfe s'est blotti au pied du grand chêne
où il s'est endormi, sereinement.

