

Par Héloïse Junier



Mes histoires
du Calme

Ma
Grande
sensibilité
et moi !

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.

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 du quotidien au cours duquel votre enfant semble avoir souffert de sa grande sensibilité : soit en lui lisant l'histoire et en l'encourageant à verbaliser ses sensations, soit en lui rappelant les messages-clés qui lui sont adressés dans l'histoire.

**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

Ma Grande sensibilité et moi !

Écrit et conçu par
Héloïse Junier

Illustré par
Carole Xénard



Mot doux avant l'histoire



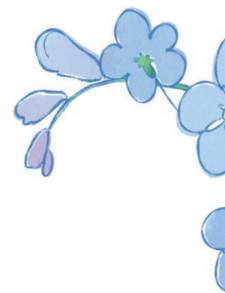
Bienvenue, petit amateur de grandes histoires !

Tu as sans doute remarqué que tous les enfants étaient différents. Certains sont petits, d'autres grands, certains ont les yeux bleus, d'autres marron. De même, en cas de bruit fort ou de mauvaise odeur, certains enfants ne sont pas dérangés tandis que d'autres sont très très gênés. C'est une question de « sensibilité ». Même chez les animaux, on observe ces différences ! Certains chiens sont par exemple plus sensibles que d'autres.

Peut-être fais-tu partie des enfants qui sont dits très sensibles ou « hautement sensibles ». Cela veut dire que, dans ta tête, tout est plus fort : les sons, les caresses, les odeurs, les lumières, les étiquettes sur les habits... Mais aussi tes émotions telles que la peur, la colère, la tristesse, la honte, la joie. Par exemple, un beau coucher de soleil t'émerveillera bien plus qu'un autre enfant de ton âge.

Au quotidien, dans des environnements où il y a beaucoup de bruit ou de personnes, comme à l'école, tu peux par moments te sentir agressé(e) ou fatigué(e). C'est important que tu apprennes à te connaître pour savoir comment prendre soin de toi dans ces moments-là.

La bonne nouvelle, c'est que cette grande sensibilité te donne aussi des superpouvoirs ! Tu peux être particulièrement doué(e) pour détecter des petits détails dans ton environnement : le miaulement discret d'un chat ou le changement d'émotion d'un copain.





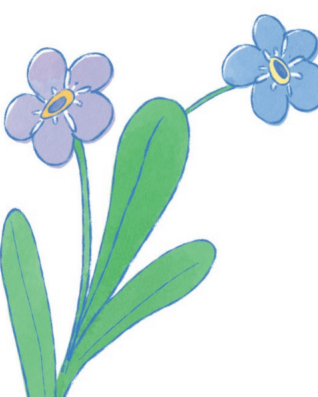
Pour t'aider à apprivoiser ta grande sensibilité, je t'ai préparé une histoire extraordinaire qui va t'en dévoiler les secrets.

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, installez-vous tous les deux, confortablement, dans un endroit calme.
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 peut t'encourager à répondre aux questions qui te seront posées (si tu es en âge de parler).
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 de manière à ce que tu puisses saisir les messages-clés 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...





Voici Liv, une drôle de petite fille
blagueuse et rigolote.
Comme toi, elle a *[indiquer l'âge de votre enfant]*.
Ce qu'elle aime par-dessus tout, c'est jouer
avec des cailloux, grimper sur les toboggans
et *[indiquer l'un des centres d'intérêt
de votre enfant]*.
Au calme, dans sa maison, elle se sent bien,
comme un petit poisson dans l'eau...



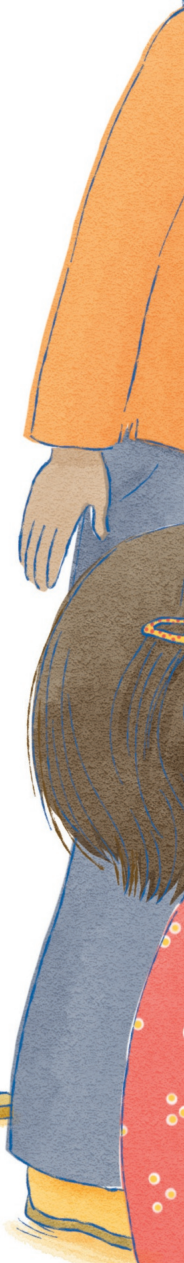
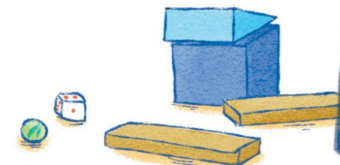


Drillinggg

Quand Liv va à *[la crèche ou à l'école]*,
c'est différent. Tout lui paraît TROP :
trop d'enfants, trop de cris, trop de rires,
trop de bruits...

C'est comme si son corps et sa tête
ressentaient tout très fort. Elle a mal
aux oreilles. Par moments, c'est même
un peu fatigant à vivre pour elle !

*[Si vous le souhaitez, demandez à votre enfant :
« Et toi, est-ce qu'il t'arrive d'être gêné par le bruit ?
Si oui, que fais-tu quand cela arrive ? » Si votre enfant
ne répond pas, demandez-lui : « Tu te bouches
les oreilles ? Tu t'écartes du groupe ?
Tu penses à quelque chose d'agréable ? »]*





Ehoh!

Hahaha!

BROAAA

Lalalila lala



Quand l'adulte se met à gronder des enfants
juste à côté d'elle, une boule de peur grossit,
grossit, GROSSIT dans son ventre ! C'est un
peu comme si l'adulte la grondait, elle !

Elle sent les larmes sortir de ses yeux
et glisser sur ses joues.

Au point qu'elle finit par craindre cet adulte
et par prendre le temps de bien observer
les autres avant de leur parler.

*[Si vous le souhaitez, demandez à votre enfant :
« Quand tu sens une émotion forte arriver, comment
ça se passe dans ton corps ? » Si votre enfant ne répond
pas, demandez-lui : « C'est comme une boule de feu
qui grossit ? Un orage qui gronde de plus en plus fort ?
La lave d'un volcan qui monte ? »]*

