La marmotte qui ne trouvait pas le sommeil



L'histoire

Mimosa est une jeune marmotte. Dans son lit, Mimosa se tourne, se retourne, remonte la couverture, la repousse. Le sommeil ne vient pas.

« Plus j'essaie de dormir, moins j'y arrive ! »

Grand-père marmotte s'assoit près du lit. « Le sommeil est comme un papillon : si tu cours après, il s'envole. Si tu ne bouges plus, il vient se poser. Laissons ton corps devenir lourd. »

« D'abord les pattes : lourdes, lourdes, comme des pierres chaudes. Puis le ventre. Puis les bras. Puis la tête, qui s'enfonce dans l'oreiller. »

Mimosa sent ses pattes devenir lourdes. Son ventre. Ses bras. Sa tê…

Grand-père sourit et sort sur la pointe des pattes. Le papillon s'est posé.

Questions

1. Que se passe-t-il dans ton corps quand tu n'arrives pas à dormir ?

2. Qu'est-ce qui t'aide à te détendre ?

Je dessine

Dessine ton lit comme l'endroit le plus doux du monde. Qu'ajoutes-tu pour qu'il soit parfait ?

Je bouge

Allonge-toi. Serre très fort tes pieds, puis relâche. Tes jambes, puis relâche. Tes mains, puis relâche. Sens ton corps devenir lourd.

Phrase magique

« Je ne bouge plus, et le sommeil vient se poser. »

Pour l'adulte — Cette histoire propose une relaxation simple pour l'endormissement : guidez l'enfant d'une voix lente, des pieds jusqu'à la tête ; si les difficultés d'endormissement durent, parlez-en au médecin.

Le hamster et la roue des pensées



L'histoire

Nougat est un petit hamster. Le jour, Nougat court dans sa roue. Mais le soir, c'est dans sa tête que la roue tourne.

« Et le contrôle de demain ? Et la dispute avec mon ami ? Et si j'oubliais mon cartable ? » Les pensées courent, courent, et Nougat ne dort pas.

Maman hamster apporte une petite boîte en coque de noisette. « Voici la boîte à pensées. Dis-moi chaque pensée, je la range dedans. Elle t'attendra jusqu'à demain. La nuit, ce n'est pas l'heure de réfléchir. »

Nougat dit le contrôle. Hop, dans la boîte. La dispute. Hop. Le cartable. Hop.

Maman ferme le couvercle. La roue ralentit… ralentit… et s'arrête.

Questions

1. Quelles pensées tournent dans ta tête le soir ?

2. Où pourrais-tu les ranger jusqu'à demain ?

Je dessine

Dessine ta boîte à pensées. Dessine ou écris dedans ce qui tourne dans ta tête, puis ferme le couvercle.

Je bouge

Fais tourner tes mains l'une autour de l'autre, très vite. Puis de plus en plus lentement… jusqu'à l'arrêt complet.

Phrase magique

« Mes pensées attendront demain. »

Pour l'adulte — Cette histoire aide l'enfant dont les pensées s'emballent le soir : prévoyez un petit temps « soucis » avant le rituel, notez-les ensemble et promettez d'y revenir le lendemain.

Le panda roux dans son arbre à lui



L'histoire

Tika est un petit panda roux. Chaque nuit, Tika quitte son arbre et grimpe se glisser entre papa et maman. C'est chaud, c'est rassurant. Mais personne ne dort bien.

« Tu as ton arbre à toi, dit papa. On va le rendre aussi douillet que le nôtre. »

Ensemble, on installe : une branche bien large, un coussin de mousse, une petite veilleuse. Et un fil de liane entre les deux arbres. « Si tu tires dessus, je le sens, et je te réponds. »

La première nuit, Tika tire le fil trois fois. Papa répond trois fois. La deuxième nuit, une seule fois.

La cinquième nuit, Tika oublie de tirer. Au matin : « J'ai dormi dans mon arbre toute la nuit ! »

Questions

1. Qu'est-ce que tu aimes dans ton lit ?

2. Qu'est-ce qui t'aiderait à y rester toute la nuit ?

Je dessine

Dessine ton lit avec tout ce qui le rend douillet. Ajoute ton fil secret vers les personnes que tu aimes.

Je bouge

Avec un adulte, tenez chacun le bout d'une ficelle. Tirez doucement à tour de rôle : un petit coup veut dire « je suis là ».

Phrase magique

« Dans mon lit, je suis en sécurité. »

Pour l'adulte — Cette histoire accompagne l'apprentissage du sommeil dans son propre lit : rendez la chambre rassurante, restez joignable et avancez par étapes, en félicitant chaque progrès.

Le hibou, veilleur de nuit



L'histoire

Pâquerette est une petite hermine. Le soir, quand tout devient sombre, Pâquerette pense : « La nuit, tout le monde dort. Il n'y a plus personne pour veiller. »

Une nuit, Pâquerette regarde par le trou du terrier. Surprise ! Là-haut, le hibou ouvre grand ses yeux dorés et surveille la forêt. Plus loin, la lune éclaire le chemin. Les étoiles clignotent. Et dans le terrier d'à côté, on entend papa qui range.

« La nuit n'est pas vide, dit le hibou. Elle est pleine de gens qui veillent pendant que les petits dorment. C'est notre travail. Le tien, c'est de dormir. »

Pâquerette retourne dans son lit. Dehors, quelqu'un veille. Dedans, quelqu'un dort.

Questions

1. Qu'imagines-tu qu'il se passe la nuit pendant que tu dors ?

2. Qui veille sur toi ?

Je dessine

Dessine la nuit autour de ta maison, avec tous ceux qui veillent : la lune, les étoiles, les personnes qui t'aiment.

Je bouge

Fais le hibou : ouvre grand les yeux, tourne lentement la tête à gauche, puis à droite. Tout est calme ? Alors ferme les yeux.

Phrase magique

« Pendant que je dors, quelqu'un veille. »

Pour l'adulte — Cette histoire rassure l'enfant qui a peur de la nuit : rappelez que des adultes veillent (vous, les voisins, les veilleurs de nuit) et qu'on peut vous appeler en cas de besoin.

Le petit ruisseau qui débordait la nuit



L'histoire

Ru est un petit ruisseau. Le jour, Ru coule bien sagement dans son lit. Mais certaines nuits, pendant que Ru dort, l'eau déborde. Au matin, tout est mouillé.

Ru a honte. « Les autres ruisseaux ne débordent pas, eux. »

« Bien sûr que si, dit la rivière, sa maman. Beaucoup de petits ruisseaux débordent la nuit. Tu ne le fais pas exprès : tu dors ! Ton corps apprend encore à garder l'eau pendant le sommeil. Ça vient avec le temps. »

Ensemble, on prépare : une berge bien solide, moins d'eau le soir, un dernier petit tour avant de dormir. Et si ça déborde, on sèche tout au matin, sans gronder.

Les nuits sèches arrivent, de plus en plus souvent.

Questions

1. Comment te sens-tu quand ton lit est mouillé le matin ?

2. Qu'est-ce qui t'aide dans ces moments-là ?

Je dessine

Dessine un petit ruisseau qui dort tranquillement dans son lit, avec tout ce qui l'aide à passer une bonne nuit.

Phrase magique

« Je ne le fais pas exprès, et ça passera. »

Pour l'adulte — Cette histoire parle du pipi au lit, fréquent jusqu'à 6-7 ans et parfois au-delà : il est involontaire, jamais une faute. Protégez le matelas, ne punissez pas et consultez si cela persiste ou réapparaît.

Le petit tigre qui se réveillait la nuit



L'histoire

Kimi est un petit tigre. Presque chaque nuit, Kimi se réveille. Tout est noir. Tout est silencieux. Kimi a l'impression qu'il s'est passé quelque chose de grave.

« Papa ! Maman ! »

Maman tigre arrive. « Tout va bien. Tu sais, tout le monde se réveille plusieurs fois par nuit. Même moi. La plupart du temps, on se rendort sans s'en souvenir. Ce n'est pas un problème : c'est juste un petit arrêt entre deux rêves. »

« Et je fais quoi, pendant l'arrêt ? »

« Tu touches ta couverture. Tu serres ton doudou. Tu respires comme une vague. Et le train du sommeil repart. »

La nuit suivante, Kimi se réveille. Couverture. Doudou. Vague… Le train repart.

Questions

1. Que fais-tu quand tu te réveilles la nuit ?

2. Quels sont tes trois gestes pour te rendormir ?

Je dessine

Dessine tes trois gestes pour te rendormir, dans l'ordre : ce que tu touches, ce que tu serres, comment tu respires.

Je bouge

Respire comme une vague : inspire en levant les bras, souffle en les baissant, très lentement. Cinq vagues.

Phrase magique

« Je me réveille, je respire, je me rendors. »

Pour l'adulte Cette histoire explique que les réveils nocturnes sont normaux et donne à l'enfant un petit plan pour se rendormir sans aide ; restez bref et calme si vous devez vous lever.

Le ouistiti qui ne voulait rien rater



L'histoire

Zest est un petit ouistiti. Le soir, quand on dit « au lit ! », Zest a toujours une bonne raison. Encore un verre d'eau. Encore une question. Encore une cabriole.

C'est que, de son lit, Zest entend les grands rire dans l'arbre d'à côté. « Il se passe des choses sans moi ! Je vais tout rater ! »

Papa ouistiti s'assoit. « Tu sais ce qu'on fait, le soir ? On range les noix et on bâille. Tu ne rates rien d'extraordinaire. Mais demain, il y a la cueillette des mangues, et ça, tu ne veux pas le rater en dormant debout. »

Zest réfléchit. Les mangues…

« Dernier câlin, et je garde mes cabrioles pour demain. »

Questions

1. Qu'as-tu peur de rater quand tu vas au lit ?

2. Qu'est-ce qui t'attend de chouette demain ?

Je dessine

Dessine quelque chose de chouette que tu feras demain, quand tu seras en pleine forme.

Je bouge

Fais trois cabrioles ou trois grands sauts, les derniers de la journée. Puis dis : « Je garde le reste pour demain. »

Phrase magique

« Je garde mes forces pour demain. »

Pour l'adulte — Cette histoire parle de l'enfant qui repousse le coucher : annoncez la fin de la soirée à l'avance, limitez les « encore » (un verre d'eau, une question) et parlez d'un plaisir prévu le lendemain.

Le ver à soie et le cocon des beaux rêves



L'histoire

Lin est un petit ver à soie. Chaque soir, avant de dormir, Lin tisse son cocon. Mais ce soir, Lin a peur de refaire le mauvais rêve d'hier : celui de la grosse araignée.

« Les rêves, on peut les changer, dit grand-mère. C'est toi qui tisses. Qu'est-ce qu'on ajoute à ton rêve pour qu'il devienne drôle ? »

Lin réfléchit. « L'araignée porte des patins à roulettes… et elle tombe dans un pot de confiture ! »

Grand-mère rit. Lin aussi.

« Et maintenant, tisse dans ton cocon trois belles images pour cette nuit. »

Un fil pour la plage. Un fil pour le gâteau d'anniversaire. Un fil pour le câlin du matin.

Lin s'endort dans son cocon tout doux, rempli de beaux fils.

Questions

1. Si tu pouvais changer la fin d'un mauvais rêve, qu'ajouterais-tu ?

2. Quelles sont tes trois belles images pour cette nuit ?

Je dessine

Dessine ton mauvais rêve avec une fin rigolote. Ou dessine le plus beau rêve que tu aimerais faire.

Je bouge

Enroule-toi dans une couverture comme dans un cocon. Ferme les yeux et dis tout bas tes trois belles images.

Phrase magique

« Je choisis de belles images pour ma nuit. »

Pour l'adulte — Cette histoire propose deux outils contre les cauchemars qui reviennent : inventer en journée une fin drôle au mauvais rêve, et choisir le soir trois images agréables avant de dormir.