

La découverte de la lumière

Histoire réaliste • 3/4 ans



Partie 1 : La découverte de la peur

La petite fille s'appelait Léa et elle avait 4 ans. Elle aimait jouer à la poupée, dessiner et regarder des dessins animés. Mais, chaque soir, quand il était temps d'aller se coucher, elle ressentait une sensation étrange. Elle avait peur du noir.

Un soir, alors que sa maman la mettait au lit, Léa s'exclama : « **Maman, j'ai peur du noir** ». Sa maman lui répondit doucement : « **Il n'y a rien à craindre, ma chérie. Le noir, c'est simplement l'absence de lumière** ». Léa comprit les mots de sa maman, mais elle continua tout de même à avoir peur.

La nuit, quand tout le monde était endormi, Léa entendit une petite souris gratter dans le mur. Elle se mit à trembler de peur et à pleurer doucement.

C'est alors que sa grande sœur, Lola, entra dans la chambre et lui demanda : « **Pourquoi pleures-tu, petite sœur ?** » Léa lui répondit : « **J'ai peur du noir et j'entends une souris** ». Lola la rassura en lui disant : « **Ne t'inquiète pas, je suis là. Je vais te protéger** ». Les deux sœurs se blottirent l'une contre l'autre et finirent par s'endormir.

Partie 2 : L'ami imaginaire

Le lendemain, Léa se sentait un peu mieux. Elle avait parlé de sa peur avec sa maman et Lola lui avait tenu compagnie la nuit précédente. Mais, elle avait encore peur de dormir dans le noir.

C'est alors qu'elle eut une idée. Elle décida d'inventer un ami imaginaire pour la protéger. Elle le nomma « **Pompom** » et lui imagina de grands yeux qui brillaient dans le noir et qui pouvaient voir à travers les murs. Elle se mit à parler à Pompom chaque soir avant de s'endormir et se sentait plus en sécurité.

Léa montra même à Pompom tous ses dessins et sa collection de poupées. Elle se sentait moins seule et avait moins peur du noir.

Partie 3 : La découverte de la lumière

Un jour, Léa se promenait avec sa maman dans un parc. Elles s'arrêtèrent devant un grand arbre et sa maman lui montra des feuilles qui brillaient sous le soleil. Elle expliqua à Léa que c'était la lumière qui faisait briller les feuilles.

Léa regarda autour d'elle et vit des fleurs, des oiseaux et des papillons qui semblaient tous briller sous le soleil. Elle comprit alors que la lumière pouvait être belle et pas seulement effrayante.

Elle retourna chez elle, et montra à Pompom sa découverte. Elle imagina alors des rayons de soleil qui brillaient dans sa chambre et qui chassaient la peur du noir.

Léa continua de parler à Pompom et de dessiner des rayons de soleil jusqu'à ce qu'elle n'ait plus jamais peur de dormir dans le noir. Elle avait découvert la beauté de la lumière et était devenue plus forte qu'avant.

Conclusion :

Léa avait découvert que la peur du noir était normale, mais qu'elle pouvait être surmontée. Elle avait appris à parler de ses peurs avec les autres et avait découvert la beauté de la lumière. Elle n'avait plus peur de dormir dans le noir, grâce à son ami imaginaire Pompom et à sa propre force intérieure.

Le quizz : as-tu bien compris l'histoire ?

1) Comment s'appelle la petite fille de l'histoire ?

- Lucie
- Léa
- Lola
- Lila

2) De quoi avait peur Léa ?

- Des araignées
- Du bruit
- Du noir
- Des clowns

3) Comment s'appelle l'ami imaginaire de Léa ?

- Pomme
- Pompon
- Papillon
- Poussin

4) Comment Léa a-t-elle découvert la beauté de la lumière ?

- En regardant la télévision
- En jouant avec des amis
- En se promenant dans un parc
- En lisant un livre

5) Comment Léa a-t-elle surmonté sa peur du noir ?

- En dormant avec sa grande sœur
- En imaginant un ami imaginaire
- En parlant à sa maman
- Toutes les réponses sont correctes

Bonnes réponses :

1) Léa 2) Du noir 3) Pompon 4) En se promenant dans un parc 5) Toutes les réponses sont correctes

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Absence: Quand il n'y a rien de quelque chose

Effrayante: Qui fait peur

Imagination: Capacité à inventer des choses dans sa tête

Protéger: Empêcher quelqu'un d'être blessé ou en danger

Rayons de soleil: Les rayons de lumière du soleil

Sensation: La façon dont on se sent à l'intérieur de son corps