

# La force cachée de Léa

Histoire réaliste • 7/8 ans



## Chapitre 1 : Le cauchemar de Léa

Léa était une petite fille de 8 ans qui aimait jouer à la poupée, dessiner et courir dans le jardin. Elle aimait aussi beaucoup regarder des dessins animés et des films avant de dormir. Mais depuis quelques semaines, elle avait peur du noir. Elle avait l'impression que toutes sortes de créatures se cachaient sous son lit et dans son placard. Elle avait peur de dormir seule dans sa chambre.

Un soir, alors qu'elle était endormie, elle fit un cauchemar. Elle rêva qu'elle était enfermée dans une pièce sombre et qu'elle ne pouvait pas sortir. Elle entendit des bruits bizarres et elle vit des ombres se déplacer autour d'elle. Elle se réveilla en sursaut, en sueur et en pleurs.

Le lendemain matin, elle raconta son cauchemar à sa maman. Celle-ci la consola en lui disant que ce n'était qu'un rêve et que tout allait bien se passer. Mais Léa ne pouvait pas s'empêcher de penser à cette peur du noir qui la terrifiait.

## Chapitre 2 : La décision de Léa

Léa décida qu'elle ne voulait plus avoir peur du noir. Elle voulait dormir seule dans sa chambre et ne plus se sentir prisonnière de ses peurs. Elle discuta avec sa maman qui lui proposa de trouver une solution ensemble. Elles cherchèrent sur internet et trouvèrent quelques idées pour aider Léa à surmonter cette peur.

La première idée était de créer une routine du coucher. Léa devait se brosser les dents, enfiler son pyjama, lire un livre et boire un verre d'eau avant d'aller se coucher. Sa maman lui expliqua que cela l'aiderait à se sentir en sécurité et à se concentrer sur autre chose que sa peur.

La deuxième idée était d'utiliser une veilleuse. Léa avait peur de ne pas voir dans le noir, mais une veilleuse allait lui permettre de se sentir en sécurité et de ne plus avoir peur des ombres.

La troisième idée était de faire une liste des choses qu'elle aimait. Sa maman lui expliqua que cela allait l'aider à se détendre et à se concentrer sur des choses positives plutôt que sur la peur.

Léa décida d'essayer toutes ces idées et de surmonter sa peur du noir.

## Chapitre 3 : La nuit de l'expérience

La nuit suivante, Léa se prépara pour le lit en suivant sa routine du coucher. Elle enlaça son doudou préféré et alluma sa veilleuse. Elle prit sa liste des choses qu'elle aimait et se mit à la lire. Elle se rappela de la journée passée, où elle avait joué avec ses amies et où elle avait mangé sa glace préférée. Elle se sentit heureuse et sereine.

Elle éteignit finalement la veilleuse et se mit à écouter les bruits de la nuit. Elle entendit le vent souffler dehors, le bruit des arbres qui frottaient contre la fenêtre et le chant des grillons. Elle se rendit compte que ces bruits ne faisaient pas peur, mais qu'ils étaient plutôt apaisants.

Léa s'endormit alors paisiblement, sans cauchemar ni peur. Le lendemain matin, elle se réveilla heureuse et satisfaite. Elle avait surmonté sa peur du noir et elle se sentait fière.

## Chapitre 4 : La nuit suivante

Léa continua à suivre sa routine du coucher tous les soirs. Elle continuait à allumer sa veilleuse et à lire sa liste de choses qu'elle aimait. Elle se sentait de plus en plus à l'aise dans sa chambre et ne ressentait plus la peur du noir.

Une nuit, elle décida qu'elle n'avait plus besoin de sa veilleuse. Elle l'éteignit et s'allongea dans son lit, observant le plafond. Elle se sentait en sécurité et confiante.

## Chapitre 5 : La peur du noir de son frère cadet

Un jour, Léa se rendit compte que son petit frère avait peur du noir. Il avait le même âge qu'elle avait quand elle avait commencé à avoir peur. Elle décida de lui parler de ses propres expériences et de l'aider à surmonter sa peur.

Elle lui expliqua comment elle avait utilisé une routine du coucher, une veilleuse et une liste de choses qu'elle aimait. Elle lui dit aussi qu'elle était là pour lui et qu'elle ne le laisserait jamais seul.

Son frère cadet décida d'essayer ces astuces et, après quelques nuits, il ne ressentait plus la peur du noir.

## Chapitre 6 : La force cachée de Léa

Léa apprit beaucoup de choses en surmontant sa peur du noir. Elle apprit qu'elle avait une force cachée en elle et qu'elle pouvait surmonter n'importe quelle peur. Elle apprit aussi qu'elle pouvait aider les autres à surmonter leurs propres peurs.

Elle se sentit fière et heureuse de sa réussite et elle décida qu'elle utiliserait cette force cachée pour affronter toutes les peurs qui pourraient surgir dans sa vie.

## Chapitre 7 : La vie après la peur

Léa continua à dormir paisiblement toutes les nuits. Elle n'avait plus peur du noir et elle se sentait en sécurité. Elle avait appris à trouver des solutions pour surmonter sa peur et elle savait qu'elle pourrait affronter toutes sortes de défis à l'avenir.

Elle était fière de sa force cachée et elle était heureuse de pouvoir aider les autres à surmonter leurs peurs. Elle savait que la vie était pleine de défis, mais elle était prête à faire face à tous ces défis grâce à sa force intérieure.

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

### 1) Qui est Léa ?

- a) Une petite fille de 8 ans
- b) Un petit garçon de 5 ans
- c) Une maman
- d) Un chat

### 2) De quoi Léa avait-elle peur ?

- a) Des clowns
- b) Des araignées
- c) Du noir
- d) Des chiens

### 3) Que faisait Léa avant de dormir ?

- a) Elle jouait à la poupée
- b) Elle dessinait
- c) Elle courait dans le jardin
- d) Elle regardait des dessins animés et des films

### 4) Quelles étaient les astuces proposées pour aider Léa à surmonter sa peur ?

- a) Créer une routine du coucher
- b) Utiliser une veilleuse
- c) Faire une liste des choses qu'elle n'aime pas
- d) A et B

### 5) Comment Léa a-t-elle aidé son petit frère à surmonter sa peur du noir ?

- a) Elle ne lui a pas parlé de ses propres expériences
- b) Elle lui a expliqué comment elle avait utilisé une routine du coucher, une veilleuse et une liste de choses qu'elle aimait
- c) Elle lui a dit qu'elle ne le laisserait jamais seul
- d) B et C

### Bonnes réponses :

1) a) Une petite fille de 8 ans 2) c) Du noir 3) d) Elle regardait des dessins animés et des films 4) d) A et B 5) d) B et C

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Cauchemar:** Un rêve qui fait peur

**Routine:** Une série de choses qu'on fait régulièrement dans le même ordre

**Veilleuse:** Une petite lampe qu'on allume pour éclairer légèrement une pièce

**Apaisants:** Calmants, qui font se sentir mieux

**Confiante:** Qui a confiance en soi

**Astuces:** Conseils ou méthodes qui aident à résoudre un problème

**Affronter:** Faire face à quelque chose de difficile ou d'effrayant

**Défis:** Des choses difficiles à faire ou à surmonter

**Force intérieure:** La capacité à surmonter ses peurs et ses difficultés