

La lampe de poche magique

Histoire réaliste • 5/6 ans



Chapitre 1 : La peur du noir

Mia était une petite fille de 6 ans qui adorait jouer, regarder des dessins animés et manger des sucreries. Mais depuis quelques semaines, elle avait une peur qui la rendait très malheureuse : la peur du noir.

Lorsque ses parents éteignaient la lumière de sa chambre pour la nuit, Mia avait l'impression que des monstres se cachaient sous son lit et dans son placard. Elle ne pouvait pas fermer les yeux et avait besoin de la présence de ses parents pour s'endormir.

Un soir, alors que Mia était en train de dessiner dans sa chambre, sa maman entra et remarqua que sa petite fille avait l'air triste.

« **Mia, qu'est-ce qui ne va pas ?** » demanda-t-elle.

« **Maman, je ne veux pas dormir dans le noir, j'ai peur des monstres qui se cachent dans ma chambre** » répondit Mia, les yeux remplis de larmes.

Sa maman prit Mia dans ses bras et lui expliqua doucement que les monstres n'existent pas et que sa chambre était un endroit sûr. Elle l'embrassa sur le front et lui souhaita une bonne nuit.

Mais même avec les paroles réconfortantes de sa maman, Mia avait toujours peur du noir.

Chapitre 2 : La lampe de poche magique

Le lendemain, Mia se rendit à l'école et parla de sa peur du noir à sa meilleure amie, Lila. Lila lui raconta qu'elle avait elle aussi eu peur du noir, mais qu'elle avait trouvé une solution magique : une lampe de poche.

« **Tu peux l'utiliser pour éclairer ta chambre lorsque tu as peur, ça te rassurera** » expliqua Lila.

Mia trouva cette idée géniale. Elle demanda à ses parents s'ils pouvaient lui acheter une lampe de poche pour son anniversaire, qui était dans quelques jours.

Le soir de son anniversaire, Mia était excitée comme une puce. Elle avait reçu de nombreux cadeaux, mais elle était surtout impatiente d'ouvrir celui de ses parents. Lorsqu'elle déballa le paquet, elle découvrit une magnifique lampe de poche rose.

« **Merci Maman, merci Papa ! C'est exactement ce que je voulais !** » s'exclama-t-elle.

Ce soir-là, lorsque Mia se mit au lit, elle prit sa lampe de poche et l'alluma. Elle l'agita sous son lit, dans son placard et dans tous les coins de sa chambre pour vérifier qu'il n'y avait aucun monstre.

Finalement, elle éteignit la lampe de poche et s'endormit paisiblement, rassurée par sa nouvelle amie magique.

Chapitre 3 : L'histoire du petit chaton courageux

Même si la lampe de poche avait aidé Mia à surmonter sa peur du noir, elle avait encore du mal à

s'endormir seule dans sa chambre. Alors, un soir, sa maman lui raconta l'histoire du petit chaton courageux.

« Une nuit, un petit chaton avait peur du noir et ne voulait pas dormir seul. Sa maman lui raconta alors l'histoire d'un autre chaton qui avait réussi à surmonter sa peur. Ce chaton avait pris une grande inspiration, s'était rappelé que sa chambre était un endroit sûr, avait serré son doudou très fort et avait fermé les yeux. Finalement, il avait réussi à s'endormir paisiblement tout seul dans sa chambre. »

Mia écouta attentivement cette histoire et demanda à sa maman si elle pouvait essayer de faire comme le petit chaton courageux. Sa maman acquiesça et lui souhaita bonne nuit.

Même si Mia avait encore un peu peur, elle avait décidé de faire preuve de courage, comme le petit chaton. Elle serra son doudou très fort, respira profondément et ferma les yeux. Finalement, elle s'endormit paisiblement dans sa chambre.

Chapitre 4 : La fierté d'être courageuse

Le lendemain matin, Mia se réveilla avec un grand sourire sur les lèvres. Elle était fière d'elle car elle avait réussi à s'endormir seule et sans peur. Elle se leva de son lit et courut dans la chambre de ses parents pour leur raconter sa victoire.

« Maman, Papa, devinez quoi ? J'ai réussi à dormir toute seule dans ma chambre, sans avoir peur du noir ! » s'exclama-t-elle fièrement.

Ses parents la félicitèrent et lui offrirent un gros câlin. Mia avait enfin surmonté sa peur du noir et était maintenant une petite fille courageuse.

Chapitre 5 : La leçon de Mia

Quelques semaines plus tard, Lila vint dormir chez Mia pour une soirée pyjama. Lorsque vint l'heure d'aller au lit, Lila raconta à Mia qu'elle avait encore un peu peur du noir.

Mia sourit et dit : **« Je sais exactement ce qu'il faut faire. Tu vas prendre une grande inspiration, te rappeler que ta chambre est un endroit sûr, serrer ton doudou très fort et fermer les yeux. Tu verras, ça marche ! »**

Lila fit ce que Mia lui avait dit et, finalement, elle s'endormit paisiblement dans sa chambre.

Mia avait appris une leçon importante : il est possible de surmonter ses peurs en mettant en pratique des astuces simples et en faisant preuve de courage. Elle était fière d'avoir aidé son amie Lila à surmonter sa peur du noir et se sentait prête à affronter toutes les peurs qui se présenteraient à elle dans le futur.

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

1) Quelle est la peur de Mia ?

- a) La peur des araignées
- b) La peur du noir
- c) La peur des clowns
- d) La peur des hauteurs

2) Pourquoi Mia a-t-elle peur du noir ?

- a) Parce qu'elle a vu un film d'horreur
- b) Parce que ses parents lui ont dit qu'il y avait des monstres dans sa chambre
- c) Parce qu'elle est très imaginative
- d) Parce qu'elle a été victime d'un cambriolage

3) Comment Lila a-t-elle aidé Mia à surmonter sa peur ?

- a) En lui offrant un livre magique
- b) En lui racontant une histoire
- c) En lui achetant une peluche
- d) En lui donnant un bonbon

4) Qu'est-ce que Mia a reçu pour son anniversaire ?

- a) Un jeu de société
- b) Un ballon de football
- c) Une lampe de poche
- d) Un livre de coloriage

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

- a) En écoutant de la musique
- b) En regardant des vidéos sur son téléphone
- c) En utilisant sa lampe de poche
- d) En dormant avec ses parents

Bonnes réponses :

1) b) La peur du noir 2) b) Parce que ses parents lui ont dit qu'il y avait des monstres dans sa chambre 3) b) En lui racontant une histoire 4) c) Une lampe de poche 5) c) En utilisant sa lampe de poche

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Réconfortantes: Qui apaisent et rassurent

Déballe: Ouvrir un paquet ou un cadeau pour voir ce qu'il contient

Acquiesça: Dire oui de la tête pour approuver ou accepter quelque chose

Victoire: Fait de gagner ou de réussir quelque chose

Pyjama: Vêtement de nuit

Astuces: Méthodes ou techniques pour résoudre un problème