

# La Nuit de la Peur

Histoire réaliste • 5/6 ans



## Chapitre 1 : La nuit de la peur

Lucas était un petit garçon de 6 ans qui aimait jouer avec ses jouets et se promener dans le parc. Il était un enfant heureux, mais il y avait quelque chose qui le terrifiait chaque nuit : la peur du noir.

Lucas avait une chambre très confortable avec un lit douillet, une grande armoire, une commode et une petite table pour jouer. Mais lorsque la nuit tombait et que les lumières s'éteignaient, sa chambre se transformait en un endroit effrayant et inconnu pour lui.

Lucas essayait de rester éveillé le plus longtemps possible, mais la fatigue le rattrapait toujours. La nuit, il entendait des bruits étranges qui le faisaient frissonner. Il pensait que des monstres habitaient sous son lit ou dans son placard.

Un soir, après avoir éteint la lumière, Lucas commença à trembler de peur. Il avait l'impression que quelqu'un, ou quelque chose, le regardait dans l'obscurité. Il avait envie d'appeler ses parents, mais il avait peur qu'ils se moquent de lui.

Alors, Lucas décida de se cacher sous ses couvertures, espérant que les monstres ne pourraient pas le trouver. Mais alors qu'il était sous les couvertures, il entendit un bruit sourd venant de son placard. Lucas était certain qu'il y avait un monstre là-dedans.

Lucas commença à transpirer et son cœur battait à tout rompre. Il ne pouvait pas rester sous les couvertures toute la nuit, alors il décida de faire quelque chose de courageux. Il se leva, attrapa son courage à deux mains et avança vers son placard.

## Chapitre 2 : La découverte

Lucas ouvrit lentement la porte de son placard, s'attendant à voir un monstre terrifiant. Mais à sa grande surprise, il ne trouva rien d'autre que des vêtements, des chaussures et quelques jouets.

Lucas se sentit un peu rassuré en découvrant que son placard était vide, mais il resta néanmoins vigilant. Il se rappela que sa mère lui avait dit que les monstres n'existaient pas, mais Lucas ne pouvait pas s'empêcher d'y croire.

Il décida de retourner se coucher, mais il n'arrivait pas à se calmer. Il avait encore peur que quelque chose de maléfique se cache dans sa chambre. Soudain, il entendit un bruit étrange venu de l'extérieur de sa fenêtre.

Lucas se leva discrètement et s'approcha de la fenêtre. Il vit une petite chauve-souris qui volait autour de sa chambre. Lucas ne savait pas grand-chose sur les chauves-souris, mais il savait qu'elles étaient nocturnes, comme les monstres.

Mais cette chauve-souris n'avait rien de menaçant, elle cherchait juste un endroit où se reposer. Lucas se sentit stupide d'avoir eu si peur. Il se rendit compte que la plupart des choses qui l'effrayaient étaient en réalité inoffensives.

## Chapitre 3 : Une nouvelle stratégie

Le lendemain matin, Lucas avait une idée. Il décida de faire face à sa peur en la confrontant

directement. Il pensa qu'en apprenant à connaître ce qui le faisait peur, il pourrait apprendre à le dominer.

Il commença par demander à sa mère d'acheter une lampe de poche. Il se mit ensuite à étudier les monstres dans les livres et sur internet. Il apprit que les monstres n'existaient pas, mais que les gens avaient parfois peur de choses qui semblaient effrayantes.

Lucas se rendit compte que le noir n'était pas si effrayant que cela. En réalité, c'était juste l'inconnu qui l'effrayait. Il commença à se promener dans sa chambre pendant la nuit avec sa lampe de poche et se rendit compte que tout était toujours là, même dans l'obscurité.

Il découvrit que les bruits qu'il entendait étaient simplement ceux de la maison qui se refroidissait la nuit. Il se sentit plus en sécurité et plus confiant.

## Chapitre 4 : La victoire

Au fil du temps, Lucas apprit à apprécier la nuit. Il aimait voir les étoiles brillantes dans le ciel et écouter les hiboux qui hululaient.

Il n'avait plus peur du noir car il avait appris à connaître ce qui l'effrayait et à le maîtriser. Il se sentit fier de lui-même et apprit qu'il pouvait faire face à toutes les peurs qu'il avait.

Lucas découvrit qu'en faisant face à ses peurs, il était capable de les vaincre. Il avait compris que la peur n'était pas toujours raisonnable et qu'elle pouvait être surmontée en trouvant une nouvelle perspective.

## Chapitre 5 : La leçon à retenir

Lucas avait découvert une leçon importante : la peur est un sentiment normal, mais elle ne doit pas nous empêcher de vivre notre vie. Il avait également compris que les choses les plus effrayantes ne sont pas toujours celles que l'on croit.

Il avait appris à faire face à ses peurs en les confrontant directement et en apprenant à les connaître. Lucas avait acquis une nouvelle confiance en lui-même, ce qui l'aida à surmonter d'autres défis à l'avenir.

Lucas ne craignait plus le noir et se sentait plus en sécurité dans sa chambre. Il avait appris à faire face à ses peurs et à les vaincre. Lucas avait découvert que, même si les monstres n'existent pas, la force de la peur est très réelle.

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

### 1) Qu'est-ce qui faisait peur à Lucas chaque nuit ?

- a) Les jouets dans sa chambre
- b) Les bruits étranges qu'il entendait
- c) Les monstres sous son lit
- d) Les étoiles dans le ciel

### 2) Que découvre Lucas lorsqu'il ouvre son placard ?

- a) Un monstre effrayant
- b) Des vêtements, des chaussures et quelques jouets
- c) Rien du tout
- d) Une chauve-souris

### 3) Comment Lucas a-t-il décidé de faire face à sa peur ?

- a) En se cachant sous ses couvertures
- b) En demandant à ses parents de l'aider
- c) En confrontant directement sa peur
- d) En évitant d'aller dans sa chambre

### 4) Pourquoi Lucas avait-il peur du noir ?

- a) Parce qu'il pensait que des monstres habitaient sous son lit
- b) Parce qu'il avait peur de l'inconnu
- c) Parce qu'il n'aimait pas les étoiles dans le ciel
- d) Parce que ses parents lui avaient dit que c'était effrayant

### 5) Que découvre Lucas en se promenant dans sa chambre avec sa lampe de poche ?

- a) Que les monstres se cachent sous son lit
- b) Que les bruits étranges qu'il entendait étaient des sons normaux de la maison
- c) Que sa chambre était hantée par des fantômes
- d) Que rien n'a changé dans sa chambre dans l'obscurité

### Bonnes réponses :

1) b) Les bruits étranges qu'il entendait 2) b) Des vêtements, des chaussures et quelques jouets 3) c) En confrontant directement sa peur 4) b) Parce qu'il avait peur de l'inconnu 5) d) Que rien n'a changé dans sa chambre dans l'obscurité

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Inconnu:** Quelque chose que l'on ne connaît pas

**Nocturne:** Qui se passe la nuit

**Maîtriser:** Savoir contrôler quelque chose

**Perspective:** Point de vue, manière de voir les choses

**Confiance en soi:** être sûr de soi, avoir confiance en ses capacités

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