

# La peur du noir et l'astuce magique

Histoire réaliste • 5/6 ans



## Chapitre 1 : La nuit tombée

La petite Léa aimait jouer toute la journée, mais elle avait toujours peur quand la nuit tombait. Elle n'aimait pas être dans le noir, et cela la rendait très nerveuse. Elle avait peur de ce qu'elle ne pouvait pas voir et entendre.

Un soir, alors que Léa était en train de se brosser les dents, sa grande sœur Élise a remarqué qu'elle avait l'air inquiète.

« **Qu'est-ce qui ne va pas, petite sœur ?** » demanda Élise.

« **J'ai peur du noir** », répondit Léa timidement.

« **Ah, je comprends. Tu sais, j'avais peur du noir quand j'étais plus jeune aussi. Mais tu sais quoi ? Je vais te donner un conseil pour te sentir mieux** », sourit Élise.

« **Quoi ?** » demanda Léa, curieuse.

« **Je vais t'apprendre une petite astuce pour t'aider à surmonter ta peur du noir. C'est une astuce que j'ai apprise quand j'étais petite et qui m'a aidée à ne plus avoir peur du noir. Tu veux bien que je te la montre ?** »

Léa hocha la tête timidement, et Élise lui expliqua une astuce simple : « **Tu peux imaginer que la nuit est comme un grand ciel étoilé, avec des étoiles scintillantes partout. Les étoiles sont si brillantes qu'elles illuminent ta chambre, et tu peux même voir les formes des choses dans ta chambre. Essaie de te concentrer sur cette image dans ta tête, et tu verras que tu ne seras plus jamais effrayée par le noir.** »

## Chapitre 2 : Une nuit paisible

Léa se mit au lit cette nuit-là, avec l'astuce de sa sœur dans sa tête. Elle ferma les yeux et imagina le ciel nocturne étoilé. Elle était encore un peu nerveuse, mais elle se sentait mieux qu'avant.

Finalement, elle s'endormit paisiblement.

Léa s'est réveillée au milieu de la nuit en entendant un bruit dans sa chambre. Elle a ouvert les yeux, mais il faisait noir total. Elle a commencé à paniquer, mais elle s'est rappelée l'astuce de sa sœur. Elle imagina le ciel nocturne étoilé et sentit son anxiété diminuer.

« **Qui est là ?** » demanda-t-elle courageusement.

« **C'est juste moi, ton chaton, Croquette** », répondit une voix rassurante.

Léa sourit, soulagée. Elle avait oublié que Croquette dormait toujours avec elle. Elle caressa le chaton et se rendormit paisiblement.

## Chapitre 3 : Une nouvelle amie

Le lendemain, Léa était très fière d'elle-même d'avoir surmonté sa peur du noir. Mais elle avait

encore un peu peur quand ses parents lui ont demandé d'aller chercher quelque chose dans le garage sombre.

Elle avait commencé à trembler quand elle a ouvert la porte du garage et a entendu des bruits mystérieux. Elle était sur le point de crier quand elle a vu une petite souris se faufiler hors de l'obscurité.

« **Salut ! Je m'appelle Minnie. Tu es nouvelle ici ?** », demanda la souris joyeusement.

Léa fut d'abord surprise de parler à une souris, mais elle se rendit compte que Minnie était très sympathique et amicale. Elles devinrent rapidement amies.

Léa apprit que Minnie adorait explorer la nuit et qu'elle n'avait jamais peur du noir. Elle raconta à Minnie comment elle avait surmonté sa propre peur du noir.

## Chapitre 4 : La nuit devient amusante

Avec sa nouvelle amie Minnie, Léa commença à apprécier la nuit. Elles cherchaient des étoiles filantes dans le ciel nocturne, jouaient à cache-cache dans l'obscurité, et elles s'entraînaient à explorer des endroits sombres ensemble.

Léa se rendit compte qu'il n'y avait rien à craindre dans le noir, et que la nuit était pleine de mystères fascinants. Elle apprit également que, même si elle avait peur, elle pouvait toujours trouver une solution ou une astuce pour se sentir mieux.

## Chapitre 5 : La fin de la peur

Au fil des semaines, Léa est devenue une experte pour surmonter sa peur du noir. Elle savait comment imaginer le ciel étoilé dans sa tête, comment parler à Croquette quand elle avait peur, comment trouver une nouvelle amie dans les endroits sombres et comment apprécier la beauté de la nuit.

Elle était fière d'elle-même et de ce qu'elle avait appris. Elle n'avait plus peur du noir.

La nuit était devenue amusante et fascinante. Elle avait même commencé à préférer la nuit au jour !

## Chapitre 6 : La morale de l'histoire

L'histoire de Léa montre que tout le monde peut surmonter leur peur du noir en trouvant des astuces et en explorant le monde nocturne.

La nuit peut être effrayante, mais elle peut aussi être pleine de merveilles et de découvertes. Il suffit de garder un esprit positif et de chercher des moyens d'apprécier la nuit. Et surtout, il ne faut jamais avoir peur de demander de l'aide à sa famille et ses amis.

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

### 1) Pourquoi Léa avait-elle peur du noir ?

- Parce qu'elle ne pouvait pas voir et entendre
- Parce que sa sœur l'avait effrayée
- Parce qu'elle avait vu un film d'horreur
- Parce qu'elle était malade

### 2) Qui a aidé Léa à surmonter sa peur du noir ?

- Sa mère
- Son père
- Sa grande sœur
- Son chaton

### 3) Quelle astuce a appris Léa pour surmonter sa peur du noir ?

- Imaginer un ciel nocturne étoilé
- Regarder un film d'horreur
- Fermer les yeux et compter jusqu'à dix
- Allumer toutes les lumières

### 4) Qui est devenue l'amie de Léa dans l'histoire ?

- Un chaton
- Un chiot
- Une souris
- Un oiseau

### 5) Comment Léa se sentait-elle à la fin de l'histoire ?

- Elle avait toujours peur du noir
- Elle aimait toujours le jour plus que la nuit
- Elle était fière d'elle-même et n'avait plus peur du noir
- Elle avait encore un peu peur, mais elle savait quoi faire

### Bonnes réponses :

1) Parce qu'elle ne pouvait pas voir et entendre 2) Sa grande sœur 3) Imaginer un ciel nocturne étoilé 4) Une souris 5) Elle était fière d'elle-même et n'avait plus peur du noir

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Nerveuse:** Qui a peur ou qui est anxieux

**Astuce:** Un conseil ou une technique pour aider à résoudre un problème

**Paniquer:** Avoir très peur et ne pas savoir quoi faire

**Faufiler:** Se déplacer discrètement ou furtivement

**Mystérieux:** Qui est inconnu ou difficile à comprendre

**Expert:** Quelqu'un qui est très compétent ou expérimenté dans un domaine particulier

**Morale:** La leçon ou le message principal que l'on tire d'une histoire ou d'une expérience

**Positif:** Qui est optimiste ou qui voit le bon côté des choses