

Léa et la magie du noir

Histoire réaliste • 3/4 ans



Partie 1 : La découverte du noir

Il était une petite fille appelée Léa. Elle avait 4 ans et aimait beaucoup jouer et explorer. Un jour, alors qu'elle était dans sa chambre, elle découvrit quelque chose d'étrange : la nuit, quand toutes les lumières étaient éteintes, il faisait tout noir.

Léa était intriguée par cette obscurité, elle n'avait jamais vu ça auparavant. Elle demanda à sa maman pourquoi il faisait noir dans sa chambre la nuit. Sa maman lui expliqua que c'était tout à fait normal, que la nuit était le moment où tout le monde dormait et que c'était le moment de se reposer. Mais Léa était encore plus curieuse, elle voulait en savoir plus sur le noir.

Partie 2 : La peur du noir

Un soir, alors que sa maman venait de la coucher, Léa se retrouva seule dans sa chambre, plongée dans l'obscurité. Elle commença à regarder autour d'elle et sentit une drôle de sensation. Elle se rendit compte qu'elle avait un peu peur du noir.

Léa appela sa maman et lui expliqua qu'elle avait peur du noir. Sa maman vint la voir et lui dit doucement : « **Ma chérie, il n'y a rien à craindre dans le noir. La nuit est simplement le moment où il fait sombre, mais tout est en sécurité. Je vais te donner une petite lampe de poche pour que tu puisses te rassurer si tu en as besoin.** »

Léa prit la lampe de poche et commença à l'allumer. Elle se sentit un peu mieux, mais la peur était toujours présente.

Partie 3 : Surmonter la peur

Les jours passèrent et Léa continua d'explorer le mystère du noir. Elle remarqua que la nuit, les étoiles brillaient dans le ciel et la lune éclairait doucement sa chambre. Elle réalisa que le noir pouvait être beau et apaisant.

Un soir, alors qu'elle était couchée dans son lit, Léa éteignit sa lampe de poche et regarda autour d'elle. Elle se rappela les mots rassurants de sa maman et décida de faire face à sa peur.

Elle ferma les yeux, respira profondément et se dit à elle-même : « **Le noir n'est pas effrayant, c'est simplement le moment de la journée où tout est calme et paisible. Je suis en sécurité dans ma chambre.** » Petit à petit, sa peur s'estompa et elle se sentit vraiment en paix.

Depuis ce jour-là, Léa n'avait plus peur du noir. Elle comprit que la peur était souvent causée par l'inconnu, mais qu'en apprenant à connaître et à comprendre les choses, on pouvait surmonter ses craintes.

Léa continua d'explorer le monde qui l'entourait, même dans l'obscurité. Elle était devenue une petite fille courageuse et curieuse.

Et depuis ce jour, elle aimait regarder les étoiles et la lune avant de s'endormir, en se sentant en sécurité dans le noir.

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

1) Pourquoi Léa a-t-elle eu peur du noir ?

- Parce qu'elle pensait qu'il y avait des monstres dans le noir
- Parce qu'elle ne comprenait pas pourquoi il faisait noir
- Parce qu'elle avait entendu une histoire effrayante sur le noir
- Parce qu'elle avait vu un film d'horreur sur le noir

2) Comment sa maman a-t-elle rassuré Léa ?

- En lui donnant une lampe de poche
- En lui racontant une histoire joyeuse
- En laissant la lumière allumée toute la nuit
- En lui promettant qu'il n'y avait rien à craindre

3) Qu'a découvert Léa sur le noir qui l'a aidée à surmonter sa peur ?

- Que les étoiles brillaient dans le ciel la nuit
- Que les monstres ne sortent pas la nuit
- Que le noir était effrayant pour tout le monde
- Que sa maman était toujours là pour la protéger

4) Comment Léa a-t-elle réussi à surmonter sa peur du noir ?

- En fermant les yeux et en respirant profondément
- En allumant toutes les lumières de sa chambre
- En appelant sa maman chaque fois qu'elle avait peur
- En refusant de dormir dans sa chambre la nuit

5) Que fait Léa avant de s'endormir maintenant ?

- Elle regarde les étoiles et la lune
- Elle allume toutes les lumières de sa chambre
- Elle raconte des histoires effrayantes à sa maman
- Elle dort avec sa lampe de poche allumée

Bonnes réponses :

1) Parce qu'elle ne comprenait pas pourquoi il faisait noir 2) En lui donnant une lampe de poche 3) Que les étoiles brillaient dans le ciel la nuit 4) En fermant les yeux et en respirant profondément 5) Elle regarde les étoiles et la lune

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Obscurité: Le fait qu'il fasse sombre, quand il n'y a pas de lumière

Intriguée: être très curieux ou intéressé par quelque chose

Reposer: Faire une pause, se détendre et dormir

Peur: Un sentiment d'effroi ou d'angoisse

Lampe de poche: Un petit appareil qui émet de la lumière quand on l'allume

Rassurer: Faire sentir en sécurité et tranquille

Mystère: Quelque chose qui est difficile à comprendre ou à expliquer

Apaisant: Calmant, qui donne un sentiment de tranquillité

Effrayant: Qui fait peur, qui provoque la peur

Estompa: Diminuer progressivement, disparaître peu à peu

Craintes: Les peurs, les inquiétudes

Inconnu: Ce qui est nouveau ou qu'on ne connaît pas encore

Curieuse: Quelqu'un qui a envie de savoir et de découvrir des choses