

Leçon d'écoute et de soin : Léa apprend à être en bonne santé

Histoire réaliste • 3/4 ans



Partie 1 : La visite chez le docteur

Il y avait une fois une petite fille appelée Léa, âgée de 4 ans. Léa était une petite fille curieuse et pleine de vie. Elle aimait jouer avec ses amis et découvrir de nouvelles choses. Mais il y avait un petit souci : depuis quelques jours, Léa se sentait un peu fatiguée et avait parfois un peu de fièvre.

Un matin, Léa se réveilla avec un nez qui coulait et une petite toux. Sa maman, inquiète, décida d'appeler le docteur pour prendre rendez-vous. Quelques minutes plus tard, le docteur répondit au téléphone et dit : « **Ne vous inquiétez pas, je vais prendre soin de Léa. Venez me voir cet après-midi.** »

Léa et sa maman se rendirent donc chez le docteur. En arrivant dans la salle d'attente, Léa vit d'autres enfants qui attendaient aussi pour voir le docteur. Certains avaient le bras dans le plâtre, d'autres avaient des pansements sur le visage. Léa se demanda ce qu'ils avaient bien pu faire pour se retrouver ainsi. Elle prit un livre qui traînait sur une petite table et commença à le lire pour passer le temps.

Bientôt, ce fut le tour de Léa. Elle entra timidement dans le cabinet du docteur. Le docteur était une dame gentille avec un grand sourire. Elle posa des questions à Léa sur comment elle se sentait et où elle avait mal. Léa lui raconta tout ce qui n'allait pas, en espérant que le docteur puisse l'aider.

Le docteur écouta attentivement et lui dit : « **Ne t'inquiète pas, Léa. Ce que tu as, c'est un petit rhume. Rien de grave. Tu dois juste te reposer beaucoup, boire beaucoup d'eau et prendre tes médicaments pour te sentir mieux. Et tu verras, dans quelques jours, tu seras de nouveau en pleine forme !** »

Léa était soulagée d'apprendre que ce n'était rien de grave. Elle hocha la tête et dit : « **D'accord, docteur. Je vais bien me reposer et prendre mes médicaments.** » Le docteur lui sourit et lui donna un petit autocollant en forme de cœur pour la récompenser de son courage.

Partie 2 : Le bon rétablissement

De retour à la maison, Léa se mit au lit pour se reposer. Sa maman lui apporta une tasse de thé chaud et une couverture douce pour qu'elle se sente bien. Léa était contente d'avoir sa maman près d'elle, ça la réconfortait.

Pendant les jours qui suivirent, Léa prit bien soin d'elle. Elle buvait beaucoup d'eau, mangeait des fruits et prenait ses médicaments comme le docteur lui avait dit. Sa maman lui lisait des histoires et lui chantait des chansons pour la rassurer et l'aider à se sentir mieux.

Léa regardait par la fenêtre et voyait ses amis jouer dehors. Elle aurait bien aimé les rejoindre, mais elle savait que c'était important de se reposer pour guérir vite. Alors, elle se contentait de regarder et d'imaginer les jeux auxquels elle jouerait bientôt.

Un matin, Léa se sentit mieux. Sa fièvre avait disparu et elle avait retrouvé son énergie. Elle sauta hors du lit et dit à sa maman : « **Maman, je me sens beaucoup mieux ! Est-ce que je peux sortir jouer avec mes amis ?** »

Sa maman sourit et lui dit : « **Bien sûr, ma chérie. Tu as bien récupéré. Mais n'oublie pas de mettre un chapeau et de mettre de la crème solaire pour te protéger du soleil.** »

Léa était tellement excitée de retrouver ses amis qu'elle se dépêcha de se préparer. Elle mit son chapeau préféré, s'enduisit de crème solaire et sortit en courant vers le parc.

Partie 3 : Leçon apprise

Au parc, Léa retrouva ses amis qui étaient ravis de la revoir. Ils jouèrent à cache-cache, firent des châteaux de sable et se balancèrent sur les balançoires. Léa était si heureuse de pouvoir à nouveau s'amuser avec eux.

Pendant qu'ils jouaient, Léa se rappela de ce qui s'était passé. Elle se souvint comment elle avait attrapé un rhume et comment elle avait dû se reposer pour guérir. Elle réalisa qu'il était important d'écouter son corps et de prendre soin de lui.

Quand il fut l'heure de rentrer à la maison, Léa dit à ses amis : « **Merci d'avoir joué avec moi aujourd'hui. Je me suis vraiment amusée. Mais maintenant, je dois rentrer et me reposer pour être en pleine forme demain.** »

Ses amis hochèrent la tête et lui dirent : « **Prends soin de toi, Léa. Nous t'attendrons demain pour jouer à nouveau !** »

Léa rentra chez elle avec un grand sourire sur le visage. Elle se sentait heureuse et fière d'elle-même. Elle avait appris une leçon importante : écouter son corps et prendre soin de soi était essentiel pour rester en bonne santé.

Depuis ce jour-là, Léa continua de grandir en étant attentive à son corps et en prenant soin d'elle. Elle comprit qu'une petite maladie n'était pas la fin du monde, mais simplement une pause pour reprendre des forces.

Et Léa vécut heureuse et en bonne santé, en profitant de chaque instant de sa vie.

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

1) Quel âge a Léa ?

- 3 ans
- 4 ans
- 5 ans
- 6 ans

2) Pourquoi Léa est-elle allée chez le docteur ?

- Elle avait les bras cassés
- Elle avait un rhume
- Elle avait mal aux dents
- Elle voulait un autocollant en forme de cœur

3) Que devait faire Léa pour se sentir mieux ?

- Manger beaucoup de bonbons
- Boire beaucoup d'eau
- Regarder la télévision toute la journée
- Ne rien faire du tout

4) Qu'est-ce que Léa a fait quand elle se sentait mieux ?

- Elle est allée à l'école
- Elle est restée au lit toute la journée
- Elle a joué avec ses amis
- Elle a pleuré toute la journée

5) Quelle leçon Léa a-t-elle apprise ?

- Il est important de prendre soin de son corps
- Il est important de manger beaucoup de bonbons
- Il est important de rester au lit toute la journée
- Il est important de ne pas écouter le docteur

Bonnes réponses :

1) 4 ans 2) Elle avait un rhume 3) Boire beaucoup d'eau 4) Elle a joué avec ses amis 5) Il est important de prendre soin de son corps

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Fièvre: Température élevée du corps

Rhume: Infection courante qui provoque un nez qui coule, une toux et des éternuements

Plâtre: Matériau dur utilisé pour maintenir les os cassés en place pendant qu'ils guérissent

Pansements: Bandages utilisés pour couvrir les petites blessures

Autocollant: Image ou symbole en papier ou en plastique qui peut être collé sur une surface

Tasse: Récipient avec une poignée utilisé pour boire des liquides chauds

Chaleur solaire: Rayons du soleil qui peuvent rendre la peau rouge ou douloureuse s'ils ne sont pas protégés

Crème solaire: Crème spéciale utilisée pour protéger la peau du soleil

Cache-cache: Jeu où les joueurs se cachent et essaient de se trouver les uns les autres

Châteaux de sable: Constructions faites de sable sur la plage ou dans un bac à sable

Balançoires: Sièges suspendus par des cordes utilisés pour se balancer

Leçon: Un enseignement ou une expérience qui permet d'apprendre quelque chose