

Léo et la Peur du Noir

Histoire réaliste • 3/4 ans



Partie 1 : Le Rêve de Léo

Léo était un petit garçon de 4 ans au sourire éclatant et aux yeux pétillants. Chaque soir, après avoir joué toute la journée, il était l'heure pour lui d'aller se coucher. Mais une fois les lumières éteintes, une petite peur s'installait en lui : la peur du noir.

Un soir, alors que sa maman venait lui souhaiter une bonne nuit, Léo lui dit d'une voix tremblante : « **Maman, j'ai peur du noir, j'ai l'impression qu'il y a des monstres sous mon lit.** » Sa maman, douce et rassurante, lui caressa les cheveux et lui dit : « **Ne t'inquiète pas, mon cher Léo, le noir est juste l'absence de lumière. Il n'y a rien à craindre.** »

Léo se blottit sous sa couette, essayant de chasser ses pensées sombres. Il ferma les yeux et s'endormit en rêvant de super-héros qui chassaient les monstres.

Partie 2 : La Découverte de Léo

Le lendemain matin, Léo se réveilla avec un grand sourire. Il avait fait un rêve merveilleux où il avait vaincu tous les monstres de sa chambre. Il se leva, déterminé à ne plus avoir peur du noir.

Pendant la journée, Léo décida de faire face à sa peur. Il demanda à sa maman s'ils pouvaient laisser la porte de sa chambre entrouverte pour laisser passer un peu de lumière. Sa maman acquiesça avec un sourire bienveillant.

Le soir venu, Léo se coucha, un peu moins craintif que d'habitude. Il regarda autour de lui et remarqua que la faible lueur de la veilleuse le rassurait. Il s'endormit paisiblement, sans penser aux monstres.

Partie 3 : La Force de Léo

Les jours passèrent, et Léo devint de plus en plus courageux. Il apprit à surmonter sa peur du noir en se rappelant les paroles réconfortantes de sa maman et en se créant des histoires positives dans sa tête.

Un soir, alors qu'une panne d'électricité plongea sa maison dans l'obscurité, Léo ne ressentit plus aucune peur. Il prit sa veilleuse, la ralluma et se dit à lui-même : « **Le noir n'est pas si effrayant, c'est juste un peu différent.** » Sa maman, émue par tant de courage, lui fit un câlin chaleureux.

Désormais, Léo n'avait plus peur du noir. Il avait compris qu'il possédait en lui la force nécessaire pour affronter ses peurs. Et chaque nuit, il s'endormait serein, prêt à rêver de nouvelles aventures lumineuses.

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

1) Qu'est-ce qui fait peur à Léo la nuit ?

- Les monstres
- Le silence
- Le noir
- Les jouets

2) Que fait Léo pour ne plus avoir peur du noir ?

- Il demande à sa maman de lui raconter une histoire
- Il allume toutes les lumières de sa chambre
- Il demande à sa maman de laisser la porte entrouverte pour laisser passer un peu de lumière
- Il se cache sous sa couette en tremblant

3) Quel rêve fait Léo la nuit où il n'a plus peur du noir ?

- Un rêve où il est poursuivi par des monstres
- Un rêve où il est perdu dans le noir
- Un rêve où il est un super-héros qui chasse les monstres
- Un rêve où il est enfermé dans une pièce sombre

4) Que se passe-t-il lorsqu'une panne d'électricité plonge la maison de Léo dans l'obscurité ?

- Léo crie de peur
- Léo allume toutes les bougies
- Léo ne ressent plus aucune peur du noir
- Léo se cache sous son lit

5) Qu'a compris Léo à la fin de l'histoire ?

- Il n'a plus peur de rien
- Il possède la force nécessaire pour affronter ses peurs
- Il ne dormira plus jamais
- Il préfère rester dans le noir

Bonnes réponses :

1) Le noir 2) Il demande à sa maman de laisser la porte entrouverte pour laisser passer un peu de lumière 3) Un rêve où il est un super-héros qui chasse les monstres 4) Léo ne ressent plus aucune peur du noir 5) Il possède la force nécessaire pour affronter ses peurs

Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

Absence: Le fait de ne pas être présent, de manquer.

Rassurante: Qui apporte du réconfort, qui calme les peurs.

Blottit: Se mettre confortablement dans un endroit douillet.

Déterminé: Qui est décidé, qui a une forte volonté.

Entrouverte: Un peu ouverte, non complètement fermée.

Réconfortantes: Qui apportent du soulagement, de la consolation.