

# Lucas et la peur du noir

Histoire réaliste • 5/6 ans



## Chapitre 1 : La peur du noir

Lucas était un petit garçon de 6 ans qui avait une peur terrible du noir. Chaque soir, quand sa maman éteignait la lumière et fermait la porte de sa chambre, Lucas se mettait à trembler de peur. Il avait l'impression que des monstres se cachaient sous son lit et que des fantômes se baladaient dans sa chambre. Il ne parvenait pas à s'endormir tant qu'il y avait un peu de noir dans sa chambre.

Même quand sa maman lui avait acheté une veilleuse pour rassurer Lucas, il continuait d'avoir peur. Il avait l'impression que la lumière de la veilleuse ne suffisait pas à chasser toutes les ombres qui se formaient dans sa chambre.

Un soir, alors que Lucas essayait de dormir, il entendit un bruit étrange. Il avait l'impression que quelque chose bougeait sous son lit. Il se mit à trembler de peur et se cacha sous sa couette. Mais le bruit persistait. Lucas avait peur, mais il était aussi curieux. Il se décida à regarder sous son lit et découvrit que c'était simplement son chat qui jouait avec un jouet.

Lucas se rendit compte qu'il avait eu peur pour rien. Il n'y avait rien de dangereux dans sa chambre. Il se sentit un peu plus rassuré et réussit à s'endormir, même si cela lui prit un peu de temps.

## Chapitre 2 : La visite de grand-mère

Le lendemain, la grand-mère de Lucas vint lui rendre visite. Lucas adorait passer du temps avec elle, car elle avait toujours de belles histoires à raconter. La grand-mère était contente de voir son petit-fils, mais elle remarqua rapidement que quelque chose n'allait pas.

« **Qu'est-ce qu'il y a, Lucas ? Tu as l'air nerveux** », demanda-t-elle.

Lucas hésita un peu avant de répondre. Il avait honte de sa peur du noir, mais il décida de tout lui avouer.

« **J'ai peur du noir, grand-mère. Chaque soir, je tremble de peur quand ma maman éteint la lumière** », confessa-t-il.

La grand-mère sourit et lui prit la main.

« **Oh, Lucas, tu n'as pas à avoir honte. Tout le monde a peur de quelque chose. Tu sais, moi aussi j'avais peur du noir quand j'étais petite. Mais j'ai appris à surmonter cette peur. Et je vais t'apprendre comment faire.** »

La grand-mère sortit de son sac un petit livre qui s'appelait « **Comment vaincre la peur du noir** ». Elle expliqua à Lucas qu'il suffisait de prendre son temps, de respirer profondément et de se concentrer sur des choses positives pour se rassurer. Elle lui donna aussi des conseils pour imaginer des endroits paisibles et calmes dans sa tête.

Lucas écouta attentivement les conseils de sa grand-mère et promit de les mettre en pratique.

## Chapitre 3 : Le test

Le soir même, Lucas se prépara pour aller se coucher. Avant de fermer les yeux, il prit une grande

inspiration et se concentra sur des choses positives. Il imagina un endroit paisible, comme une plage ensoleillée. Il se sentit plus calme et plus détendu.

Il éteignit la lumière et s'installa confortablement dans son lit. Il n'avait plus aussi peur que d'habitude. Il se rappela les conseils de sa grand-mère et se concentra sur sa respiration.

Cependant, au bout de quelques minutes, il entendit un bruit étrange. Il eut peur que ce soit le même bruit que la nuit précédente. Il se força à ne pas paniquer et regarda sous son lit. Cette fois-ci, il vit un gros sac en dessous qui bougeait. Il eut peur, mais il se souvint des conseils de sa grand-mère et se concentra sur son imagination. Il imagina un endroit paisible et calme et se rassura.

Il se tourna sur le côté et se rendit compte que le sac bougeait toujours. Il se sentit plus curieux que terrifié cette fois-ci. Il décida de voir de plus près ce qu'il y avait dans le sac et découvrit que c'était simplement un vieux jouet oublié.

Lucas se mit à rire de lui-même. Il avait eu encore peur pour rien. Il se sentit tellement fier de lui d'avoir réussi à vaincre sa peur du noir. Il s'endormit paisiblement, sans avoir besoin de veilleuse ou de lumière.

## Chapitre 4 : La fierté de Lucas

Le lendemain matin, Lucas se réveilla heureux et fier de lui. Il avait réussi à vaincre sa peur du noir grâce aux conseils de sa grand-mère.

Il se leva de son lit et alla trouver sa maman pour lui raconter sa réussite. Sa maman sourit et le félicita.

**« Je suis très fier de toi, mon fils. Tu as réussi à surmonter ta peur et c'est une grande victoire »**, dit-elle.

Lucas était tellement content qu'il courut dans le jardin pour jouer avec son chat. Il sentait qu'il pouvait maintenant affronter toutes ses peurs. Il se souvint des conseils de sa grand-mère et se sentit plus sûr de lui.

Désormais, Lucas n'avait plus besoin de lumière ou de veilleuse pour s'endormir. Il avait appris à surmonter sa peur du noir et était fier de lui. Il se rendit compte que toutes les peurs peuvent être surmontées avec un peu de courage et de patience.

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

### 1) Qu'est-ce qui effrayait Lucas chaque soir ?

- a) Les monstres
- b) Les fantômes
- c) La lumière de la veilleuse
- d) Les jouets

### 2) Qu'a apporté la grand-mère de Lucas pour l'aider à surmonter sa peur ?

- a) Un jouet
- b) Un livre
- c) Une veilleuse
- d) Une peluche

### 3) Que doit faire Lucas pour se rassurer avant de dormir ?

- a) Prendre un bain
- b) Regarder la télévision
- c) Se concentrer sur des choses positives
- d) Jouer avec ses jouets

### 4) Qu'a découvert Lucas sous son lit la première fois qu'il a regardé ?

- a) Des monstres
- b) Des fantômes
- c) Son chat
- d) Un sac

### 5) Comment Lucas s'est-il senti après avoir réussi à vaincre sa peur du noir ?

- a) Triste
- b) En colère
- c) Fier
- d) Effrayé

### Bonnes réponses :

1) a) Les monstres 2) b) Un livre 3) c) Se concentrer sur des choses positives 4) c) Son chat 5) c) Fier

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Fantômes:** Esprits imaginaires qui font peur

**Veilleuse:** Petite lampe qui diffuse une lumière douce pour rassurer dans le noir

**Curieux:** Qui a envie de savoir, qui a de la curiosité

**Concentrer:** Se focaliser sur quelque chose, y penser fortement

**Imagination:** Capacité à créer des images mentales

**Vaincre:** Réussir à surmonter une difficulté