

# Max et la Forêt Enchantée

Histoire réaliste • 3/4 ans



## Partie 1 : La Peur du Noir

Un soir, avant d'aller se coucher, le petit garçon de 4 ans, Max, a commencé à avoir peur du noir. Il avait peur de ce qu'il ne pouvait pas voir dans la chambre, sous son lit et dans son placard. Il entendait des bruits étranges et imaginait toutes sortes de choses effrayantes.

« **Maman, je ne veux pas dormir tout seul. J'ai peur du noir** », a dit Max.

« **Ne t'inquiète pas, Max. Tu n'as rien à craindre. Tu es en sécurité dans ta chambre. Tu peux dormir avec ta veilleuse allumée si tu veux** », a répondu sa maman en le rassurant.

« **Je ne veux pas de la veilleuse. Je veux que tu restes avec moi** », a répondu Max.

« **Je suis là avec toi, Max. Je serai dans la pièce à côté si jamais tu as besoin de moi. Maintenant, ferme les yeux et imagine-toi dans un endroit agréable et paisible, comme la plage. Tu te sens détendu et heureux** », a expliqué sa maman.

Max a écouté les conseils de sa maman et s'est imaginé à la plage. Il s'est senti plus calme et a réussi à s'endormir rapidement.

## Partie 2 : La Visite de ses Amis

Le lendemain, Max a parlé à ses amis à l'école de sa peur du noir.

« **Je n'aime pas dormir tout seul la nuit. J'ai peur du noir, et j'entends des bruits étranges** », a dit Max.

« **Je comprends, Max. J'ai aussi peur du noir parfois, mais j'utilise mon imagination pour me rassurer. Je me dis que je suis dans une forêt enchantée avec des fées et des licornes** », a expliqué son ami, Tom.

Max a trouvé l'idée de Tom géniale et a décidé d'essayer.

Le soir venu, Max a imaginé qu'il était dans une forêt enchantée avec des fées et des licornes. Il s'est senti moins effrayé et a réussi à s'endormir plus facilement.

## Partie 3 : La Résolution du Problème

Les nuits suivantes, Max a continué à utiliser son imagination pour aider à vaincre sa peur du noir. Il a imaginé qu'il était sur un terrain de jeu, dans une maison de bonbons et même dans l'espace!

Max a été étonné de voir comment son imagination pouvait l'aider à surmonter sa peur du noir. Maintenant, il aimait aller se coucher et utiliser son imagination pour créer un monde imaginaire tout en restant en sécurité dans son lit.

« **Je n'ai plus peur du noir grâce à mon imagination. Je suis heureux de me coucher la nuit maintenant** », a dit Max à sa maman.

« **Je suis contente que tu te sentes mieux, Max. Tu es un garçon courageux et imaginatif** », a

répondu sa maman avec fierté.

Max a souri et s'est endormi paisiblement, sachant qu'il avait surmonté sa peur du noir grâce à sa propre imagination et à l'aide de ses amis.

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

### 1) Qu'est-ce qui a fait peur à Max avant de dormir ?

- a) La musique
- b) Le noir
- c) Le feu
- d) Le vent

### 2) Que suggère la maman de Max pour l'aider à surmonter sa peur ?

- a) De regarder la télévision
- b) De se brosser les dents
- c) D'imaginer un endroit agréable
- d) De jouer avec ses jouets

### 3) Quelle idée Tom donne-t-il à Max pour l'aider à surmonter sa peur ?

- a) D'imaginer une forêt enchantée
- b) De chanter une chanson
- c) De compter les moutons
- d) De danser

### 4) Comment Max se sent-il après avoir imaginé qu'il était dans un endroit agréable ?

- a) Fatigué
- b) Effrayé
- c) Calme
- d) Triste

### 5) Comment Max a-t-il surmonté sa peur du noir ?

- a) En utilisant son imagination
- b) En regardant la télévision
- c) En allant dormir chez un ami
- d) En évitant d'aller se coucher

### Bonnes réponses :

1) b) Le noir 2) c) D'imaginer un endroit agréable 3) a) D'imaginer une forêt enchantée 4) c) Calme 5) a) En utilisant son imagination

## Glossaire : les mots compliqués de l'histoire

**Veilleuse:** Petite lumière faible qu'on utilise pour éclairer la pièce la nuit

**Enchanté:** Magique, merveilleux

**Terrain de jeu:** Endroit avec des balançoires, toboggans et autres jeux pour les enfants

**Peur:** Sentiment d'angoisse ou d'appréhension face à quelque chose d'inconnu ou de menaçant

**Bruit étrange:** Son qui peut sembler inhabituel ou effrayant

**Placard:** Meuble fermé avec des portes pour ranger des vêtements ou d'autres objets

**Endormi:** état de sommeil

**Imagination:** Capacité à créer des images mentales de choses qui n'existent pas dans la réalité

**Surmonter:** Vaincre, dépasser un obstacle ou une difficulté