

Tous droits réservés
Illustrations: Katherine Roumanoff

6 histoires drôlement efficaces



Rédigé et offert par:
www.droledemaman.com



6 histoires drôlement efficaces

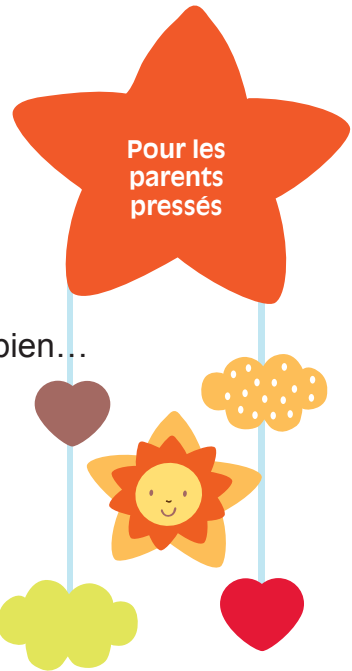
La comptine du soir.....	2
La fée du sommeil.....	3
Le canard dans l'avion.....	5
Le lapin qui n'avait pas sommeil.....	7
Le petit bateau arrive au port.....	9
Poumba, l'éléphant.....	11





La comptine du soir

- 1, 2, 3, (*prononcez chaque chiffre sur une expiration de l'enfant*) installe-toi bien...
(*laissez le temps à l'enfant de trouver sa position optimum*)
- 4, 5, 6, ferme les yeux...
- 7, 8, 9, détends tes jambes...
(*ou n'importe quelle partie du corps qui bouge*)
- 10, 11, 12, détends ta mâchoire
(*pour qu'il arrête de parler*)
- 13, 14, 15, détends ton ventre
- 16, 17, 18, détends tes bras et tes mains et tes doigts
(*lui laisser à chaque fois le temps de le faire*)
- 19, 20, 21, détends ton dos (*ou « tu bailles », si l'enfant baille*)
- 22, 23, 24, tes paupières sont toutes lourdes
- 25, 26, 27, tout ton corps s'enfonce dans le matelas
- 28, 29, 30, tu es prêt(e) à dormir... (*en général, l'enfant dort déjà, sinon, vous pouvez continuer...*)
- 31, 32, 33, ton esprit se lasse aller à rêver
- 34, 35, 36, à des choses agréables, dans des endroits qui te plaisent
- 37, 38, 39, tu vois des choses, et puis d'autres choses encore....
- 40, 41, 42, tout ton corps est complètement détendu....
- 43, 44, 45, ton corps devient lourd, de plus en plus lourd....
-



La fée de la forêt

Il était une fois... la fée de la forêt... C'est une toute petite fée qui habite dans une grotte au fond de la forêt... Quand vient le soir, elle sort de sa grotte en tenant à la main sa baguette magique qui brille dans la nuit... Elle se déplace doucement. Tout doucement... Quand la fée passe près d'une fleur, ses pétales se referment aussitôt et elle s'endort tranquillement...

Quand elle passe près d'un buisson, il se détend immédiatement et se met à dormir... Quand elle passe devant un arbre immense qui s'élève jusqu'au ciel, il sent une douce chaleur l'envahir au plus profond de lui et s'endort tranquillement... C'est tellement naturel de s'endormir, tellement simple, n'est-ce pas?... La petite fée de la nuit se promène dans la forêt et tout le monde s'endort sur son passage... Elle passe devant un écureuil et il s'installe confortablement dans sa maison pour s'endormir quelques secondes plus tard. Elle rencontre un lapin qui va alors s'allonger pour dormir dans son terrier... Qu'il fait bon dans ce terrier... que c'est doux de se laisser à rêver... Tous les animaux sont maintenant endormis : la petite coccinelle, la jolie libellule et même le grand chêne majestueux.... Alors, on entend le silence... un beau et grand silence.... Une fois que toute la forêt est endormie... la petite fée se dirige vers la ville, là où les enfants habitent... Elle est maintenant devant la porte d'entrée de la maison, elle se faufile par le trou de la serrure et entre tout doucement dans la chambre

(Pensez à bien synchroniser votre respiration, c'est normal si votre débit de parole se ralentit beaucoup)



de l'enfant... la petite fée du sommeil est si petite qu'on ne peut pas la voir... il faut bien fermer les yeux pour pouvoir l'imaginer... et apercevoir sa baguette magique... celle qui permet d'être complètement calme et détendu.... L'enfant s'endort dans son lit... C'est important pour un enfant de dormir, c'est pendant la nuit que l'on grandit... c'est pendant la nuit que le corps se repose et se recharge d'énergie pour pouvoir fonctionner naturellement le lendemain... C'est le moment de se laisser aller à rêver, de se laisser aller doucement... et complètement.... car c'est tellement agréable de pouvoir se détendre en toute sécurité.... La petite fée est passée.... L'esprit s'échappe, et peut-être que déjà tu n'écoutes plus mes paroles... et c'est très bien comme cela... Tous les enfants sont endormis, ils commencent à rêver, à voyager peut-être.... Et ils commencent à continuer comme cela, pour profiter de ces moments de calme... de ces moments paisibles dans lesquels on peut se ressourcer en toute confiance...



Le canard dans l'avion

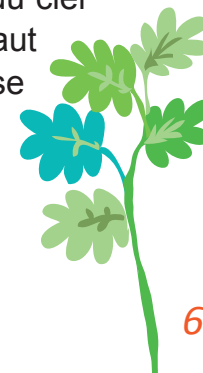
Il était une foisun canard qui habitait dans un avion. Il n'arrivait jamais à descendre de son avion car à chaque atterrissage il attendait que tous les passagers soient partis pour sortir de sa cachette... Comment avait-il atterri là ?... Je ne le sais pas... et je crois que lui non plus, d'ailleurs. Tous les jours, il essayait de descendre de son avion et tous les jours, l'avion redécollait et lui avec. Il passait sa vie dans les airs.... Drôle de vie pour un canard !...

Jusqu'au jour où il se dit : « tant pis si les passagers me voient... je veux sortir de là ! ». Et en moins de temps qu'il ne faut pour le dire, le petit canard qui s'appelait Oscar, sortit de sa cachette. Quelques passagers le regardèrent étonnés ... « tiens, un canard ?! » mais Oscar poursuivit sa route tranquillement. Arrivé enfin sur la terre ferme, il n'avait qu'une seule idée en tête... trouver une mare !... Une mare aux canards... ! Il marcha longtemps... sans trop savoir s'il était dans la bonne direction... Puis, il arriva devant une grande étendue d'eau... Il s'approcha doucement, pas à pas.... Cela faisait tellement longtemps qu'il rêvait de ce moment.... Le paysage était magnifique : « comme c'est joli ! » se dit-il. Il y avait des arbres, des grands et des plus petits et de jolies fleurs aussi tout autour de l'étang. Et tout cela s'étendait à perte de vue, aussi loin qu'il pouvait regarder de tous les côtés... Il pouvait sentir le parfum agréable de toutes ces odeurs, de toute cette nature. Il commence à tremper une de ses pattes

dans l'eau ... Oh, quelle est bonne !.. Ni trop froide, ni trop chaude. Et en même temps, il écoute le petit clapotis de l'eau... ploc, ploc.... Il s'avance, doucement, pour profiter de chaque instant. Il va lentement... et bientôt il se retrouve tout naturellement à flotter sur l'eau... Comment c'est agréable de se laisser porter, de se laisser bercer par les petites vagues... Il sent le vent qui le fait avancer doucement, il remue tranquillement les pattes pour aller à droite puis à gauche.



C'est tellement reposant de se laisser porter... Il sent la douceur de l'eau et tout son corps se détend naturellement... à l'intérieur comme à l'extérieur... Il admire la beauté du paysage, et découvre avec joie les jolies herbes hautes qui bordent l'étanget qui le protègent en même temps... il écoute le chant des oiseaux, très doux comme une caresse.... L'eau est parfaitement calme, complètement lisse, et pendant qu'Oscar se laisse glisser sur l'eau, il peut y voir le reflet du ciel bleu... et il aperçoit alors un avion qui vole haut dans le ciel... Oscar sourit... Alors qu'il se laisse complètement aller, ici, il se sent en parfaite sécurité.... Il aperçoit au loin d'autres canards qui se promènent tranquillement comme lui ... et il sent qu'il est enfin arrivé chez lui.



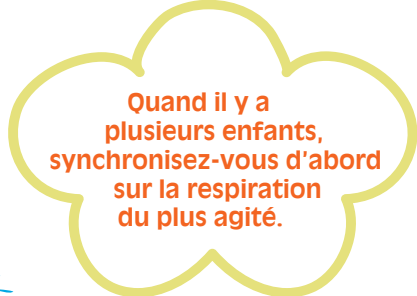


Le lapin qui pas n'avait sommeil

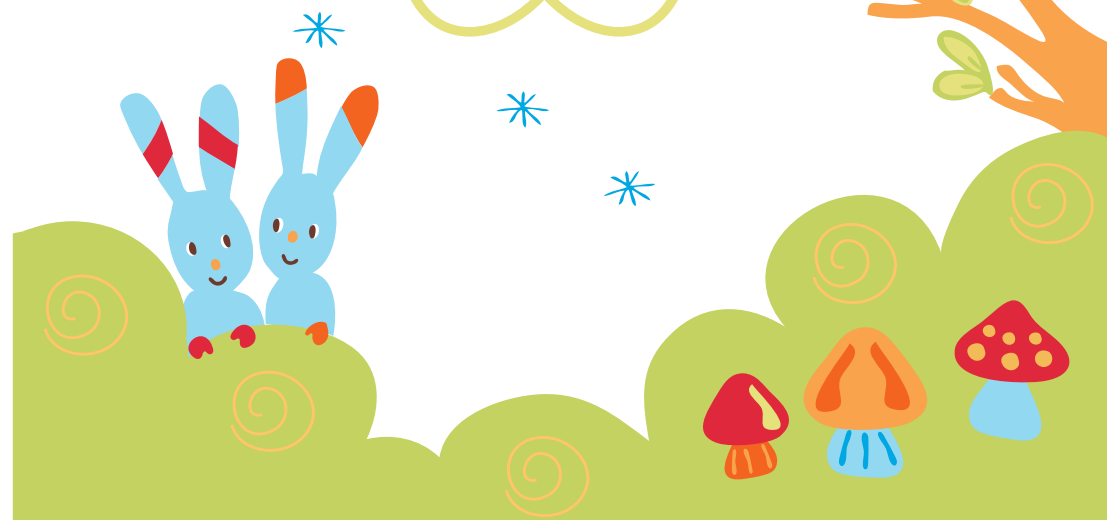
C'est l'histoire.... d'un lapin qui n'a pas sommeil. Il sort de son terrier, et part se promener dans la forêt. Il fait déjà presque nuit, mais il n'a vraiment pas sommeil et il ne comprend pas pourquoi il devrait dormir. Il traverse la prairie qui entoure son terrier et arrive dans la forêt... Mais tous ses amis sont partis se coucher : l'écureuil farceur, son cousin le lapin blanc, l'escargot rigolo et tous les autres animaux de la forêt. Ils sont tous endormis !... Il n'y a pas un bruit dans la forêt à part quelques ronflement ici et là... La petite fée de la nuit a dû passer par là... Comme il n'y a plus personne pour jouer avec lui, notre petit lapin s'en retourne chez lui.... Et quand il arrive dans son terrier, il découvre avec surprise que sa petite sœur est endormie, que son grand frère est endormi et que sa maman et son papa aussi.... Toute sa famille dort.... ! Ca alors !... Il écoute un instant le ronflement de ses parents et il commence à s'ennuyer ... après quelques minutes, il se rend compte que lui aussi a envie de dormir... Il s'installe dans son lit... et il se tourne pour trou-



ver la bonne position, puis une fois qu'il est bien blotti au chaud, il sent que tout son corps se relaxe... Il a beaucoup marché pour aller jusqu'à la forêt, il est fatigué maintenant... Tellement fatigué que ses yeux se ferment... et ses paupières deviennent lourdes, très lourdes... de plus en plus lourdes... Il sent que les muscles de ses jambes se détendent les uns après les autres... ou peut-être tous en même temps.... il n'a pas le temps de se poser la question, il est déjà endormi lui aussi.



Quand il y a
plusieurs enfants,
synchronisez-vous d'abord
sur la respiration
du plus agité.



Le petit bateau arrive au port

C'est l'histoire d'un petit bateau qui est parti depuis bien longtemps sur les mers. Au cours de son voyage, il a vu des paysages fantastiques avec des arbres de toutes les couleurs.... Au cours de son voyage, il a senti des odeurs merveilleuses qu'il ne connaissait pas auparavant... Au cours de son voyage, il a écouté de jolies mélodies chantées par des oiseaux rouges et verts.... Aujourd'hui, c'est l'heure de rentrer au port.... De rentrer au port où il pourra enfin se reposer de son long voyage. Il s'avance lentement, heureux de reconnaître le paysage.... Il reconnaît les petites maisons bleues du port... il reconnaît les douces odeurs de son enfance... il reconnaît la couleur de l'eau si particulière à cet endroit... Le petit bateau continue à se rapprocher du port, et il arrive enfin à sa place... la place qui est la sienne... dans ce si joli petit port... Il accroche une corde d'abordage à un des anneaux du port. Il peut maintenant se détendre complètement il est en parfaite sécurité. Il est tellement heureux d'être enfin arrivé, qu'il sent un grand calme l'envahir... de la tête aux pieds. C'est si bon de pouvoir arrêter de courir... C'est si bon de pouvoir se reposer... Le petit bateau regarde autour de lui, il découvre de jolies choses et d'autres choses encore.... il sent que les vagues le bercent doucement, tout doucement, et il se laisse aller

à rêver agréablement à son magnifique voyage... il repense à toutes les choses agréables qu'il a faites, et très naturellement ses yeux se ferment... et il commence à laisser son esprit se promener... et il continue comme cela, de plus en plus lentement... il sait qu'après s'être reposé, il pourra repartir pour un joli voyage... et il commence à rêver à son prochain voyage en se laissant bercer par le doux mouvement des vagues....



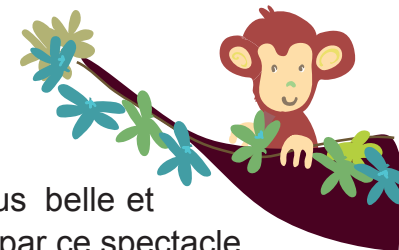


Poumba l'éléphant



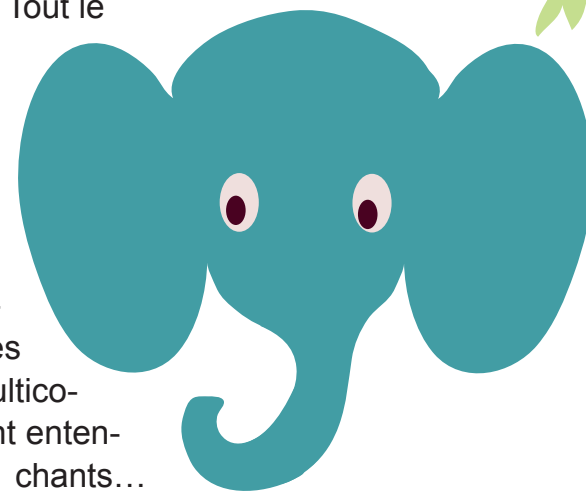
C'est l'histoire d'un très vieil éléphant qui connaît beaucoup de belles histoires car il a vécu toutes sortes d'aventures extraordinaires.... Quand la nuit tombe, il s'assoit près du feu et attend tranquillement que tous les autres éléphants du village soient bien installés... Il attend qu'il n'y ait plus aucun bruit, ni aucun mouvement... Une fois que tout est parfaitement calme... il commence à raconter son histoire. Quelques fois, il raconte comment il a échappé de justesse à un chasseur qui le poursuivait... une autre fois, il raconte comment il a traversé une grande rivière en se construisant un radeau avec des troncs d'arbre... et de temps en temps il raconte l'histoire des oiseaux chanteurs....

Ce sont des oiseaux merveilleux qui ont des plumes multicolores avec un long bec jaune, ils sont très beaux... Ils chantent de si jolies mélodies que quand on les entend, on ne peut pas s'empêcher de s'asseoir ou même de s'allonger dans l'herbe fraîche pour les écouter encore plus attentivement... Il y a des notes aiguës, des notes graves et leur mélange est particulièrement harmonieux. Tous ceux qui passent à côté s'assoient dans l'herbe pour les écouter.... En même temps, ils peuvent sentir les odeurs des fleurs, des fleurs roses, des fleurs bleues... des parfums merveilleux... Les oiseaux chantent et ils sont bien contents de voir tous ces gens qui



les écoutent... Alors ils chantent de plus belle et tous ceux qui sont là, sont émerveillés par ce spectacle. Certains éléphants qui ont écouté l'histoire de Poumba se sont endormis, d'autres ont encore les yeux ouverts.... Tout le monde a le sourire aux lèvres...

Ils ont vu en imagination ces oiseaux multicolores, ils ont entendu leurs chants...



quel beau spectacle !... Tous les éléphants sont complètement détendus maintenant, ils se sont laissés aller à écouter cette histoire... Certains se mettent à chanter tout doucement, et d'autres les accompagnent avec des instruments sur un rythme très lent. C'est au tour de Poumba de se laisser bercer par ce chant mélodieux. Comme c'est agréable d'écouter de la musique!.... Un grand sentiment de calme envahit tout son corps... Il sent comme un courant chaud qui parcourt son corps des pieds jusqu'à la tête. Il se sent bien.... et va lentement se coucher... bercé par le son de la musique de ses amis les éléphants.