



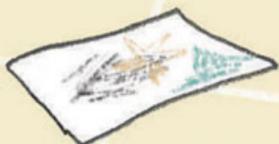
Bien grandir avec Mano

Gros cauchemars et jolis rêves

Cécile Alix
Natascha Rosenberg



2 belles histoires pour grandir heureux
avec des jeux de relaxation et les conseils aux parents
de Florence Millot, psychologue pour enfants



magnard*jeunesse





Les émotions de Moune

La tristesse et la joie
La colère et le calme
La timidité et la confiance en soi
La peur et le courage

Moune et ses copains

La gentillesse et la méchanceté
L'agitation et la concentration

Bien grandir avec Mano

Mal manger et manger bien

magnard*jeunesse

Petit lecteur deviendra grand!

© Éditions Magnard, 2020
5, allée de la 2^e D.B. - CS 81529 - 75726 PARIS 15 cedex
www.magnardjeunesse.fr

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.
Loi n° 49-956 du 16-07-1949 sur les publications destinées à la jeunesse.
Dépôt légal : mai 2020 - N° ISBN : 978-2-210-96886-8



Bien grandir avec Mano

Gros cauchemars et jolis rêves

Textes et petits jeux de relaxation : Cécile Alix
Illustrations : Natascha Rosenberg

avec les conseils
de Florence Millot,
psychologue
pour enfants

GROS CAUCHEMARS

● Les cauchemars

Les cauchemars font parfois autant peur aux enfants qu'aux parents, qui doivent les consoler. Nous craignons qu'ils soient le signe que notre enfant est angoissé ou mal dans sa peau. Pourtant, entre 3 et 7 ans, ils sont le plus souvent bénéfiques. Pendant la nuit, l'enfant peut en effet revivre des émotions fortes traversées pendant la journée et tenter de les combattre. Bien qu'impressionnantes, ces images lui permettent de décharger son agressivité refoulée. Une part de lui est le monstre tout-puissant qui peut tout se permettre et tout exprimer !

● Un défi pour l'enfant

L'enfant a souvent très peur des images qu'il voit dans sa tête, qu'il considère comme « vraies » car il ne sait pas encore faire la distinction claire entre rêve et réalité. Il aimerait combattre ses monstres intérieurs, mais il se sent trop petit. C'est pour cela qu'un adulte peut l'aider à exprimer ce qui se passe en lui pour faire disparaître ses frayeurs. Le dessin est un outil fabuleux, car il permet de regarder sa peur en face, de dialoguer avec elle, de la retranscrire pour mieux la transformer et l'accepter ! L'enfant peut ainsi apprivoiser sa peur.

● Un véritable défi pour le parent

Même si nous disons à notre enfant que les monstres (loups, sorcières, ogres) n'existent pas, ces fantaisies de l'esprit doivent être écoutées, car son émotion existe bien ! Ainsi, après un cauchemar, il faut le faire parler le plus possible : « À quoi ressemble ce monstre ? Comment s'y prenait-il pour t'attaquer ? Et toi, tu ferais quoi ? » Plus l'enfant met de mots sur ses peurs, plus les fantômes perdent de leur pouvoir. Et plus il est actif dans sa réflexion, plus il saura s'apaiser seul, quand vous ne pouvez pas être à ses côtés.



Florence Millot,
psychologue pour enfants



1

Monstres
en confettis

Ce soir, Mano refuse d'aller au lit.

– Je n'ai pas fait pipi ! s'écrie-t-il. J'ai trop chaud, et j'ai soif !

– Ça suffit, mon p'tit chat, dit papa. C'est l'heure du dodo !

– J'aime pas la nuit, grogne Mano. J'en ai marre des **cauchemars** !



- Quand j'étais petit, dit papa,
j'avais peur de **l'ogre** du placard.
- Ah bon? s'étonne Mano, les yeux ronds.



Le conseil aux parents, par Florence Millot

Fermez les yeux, inspirez et imaginez que vous êtes dans une bulle où vous êtes en parfaite sécurité. Vous êtes tranquille, assis(e) et vous laissez les images anxiogènes passer, comme les nuages, sans vous y accrocher. Puis soufflez profondément et recommencez jusqu'à vous sentir calme. Et maintenant, à vous de jouer !

Le petit jeu relax

La petite tortue

Ce jeu va t'aider à te sentir en sécurité et à te détendre avant d'aller te coucher.



1

Assieds-toi confortablement en tailleur.
Ton dos est bien droit. Tes pieds sont collés
l'un contre l'autre.



2

Penche-toi doucement et passe
tes mains et tes bras devant toi,
sous tes mollets.



3

Tourne les paumes de tes mains vers le haut et arrondis le dos.

4

Pose ton menton sur ta poitrine, sans forcer. 1, 2, 3, tu te caches dans ta carapace!



5

Chut... Ne bouge plus... Respire calmement, ferme les yeux si tu veux. Tu es détendu(e), bien à l'abri, petite tortue!

Pfff, pffff, pfff...



2

Bonjour
les jolis rêves



Mano se brosse les dents avant d'aller se coucher. **1, 2, 3**, il frotte en haut, en bas et sur les côtés !

Qu'il est joli, son pyjama ! Il est plein d'hippos qui jouent du saxo !

Un baiser au chat, un petit tour aux toilettes...
Et Mano est **prêt**. Hop ! il se glisse sous la couette.



– Pour bien dormir, il faut remplir le réservoir à **câlins** ! dit maman.
Elle masse tout doux les cheveux de Mano...
Et son front, et ses joues, et son cou, et ses mains, et son dos !
– Moi, dit Mano, je caresse mon doudou !



Mano est presque endormi. Son lit est un nuage...
Dans la nuit, les étoiles filent en farandole !
Sous les rayons de Lune, Super Mano part en voyage.
Il s'envole au pays du sommeil, là où poussent les jolis rêves.





Et toi?
Veux-tu raconter tes plus jolis rêves ?





Bien grandir avec Mano

Gros cauchemars et jolis rêves

Cécile Alix • Natascha Rosenberg

Deux belles histoires pour grandir heureux avec Mano

Mano tarde à s'endormir, il a peur de faire des cauchemars !
Alors, son papa a une bonne idée : et s'ils dessinaient
les monstres qui font peur à Mano ?

Lui et sa maman ont aussi leur petit rituel.
Des câlins, des mots doux, des chansons.
C'est si doux d'entrer dans le pays des rêves !



DES JEUX DE RELAXATION PAS À PAS
pour mieux maîtriser son souffle
et se sentir bien comme Mano,
au moment de se coucher.

LES CONSEILS MALINS DE Florence Millot,
psychologue pour enfants,

aident les parents à mieux comprendre
les difficultés d'endormissement
et à rassurer leur enfant.



Les émotions de Moune



Moune et ses copains



Bien grandir avec Mano



10,50 €

978-2-210-96886-8

