

Biographies

Sylvie Sarzaud

Enseignante pendant une vingtaine d'années, mère de quatre enfants et aujourd'hui grand-mère, Sylvie Sarzaud connaît bien l'univers de l'enfance.

Après s'être formée à la sophrologie et à l'hypnose thérapeutique, elle s'est installée en Bretagne en 2012. Elle accompagne aujourd'hui toute personne en recherche d'apaisement, quel que soit son âge.

Elle est aussi l'auteure de plusieurs livres, tous orientés vers cette même recherche de mieux être.

KDesAiles

Passionnée depuis toujours, par la peinture, le dessin, et les albums jeunesse, l'illustratrice KDesAiles a su créer son propre univers tendre et poétique.

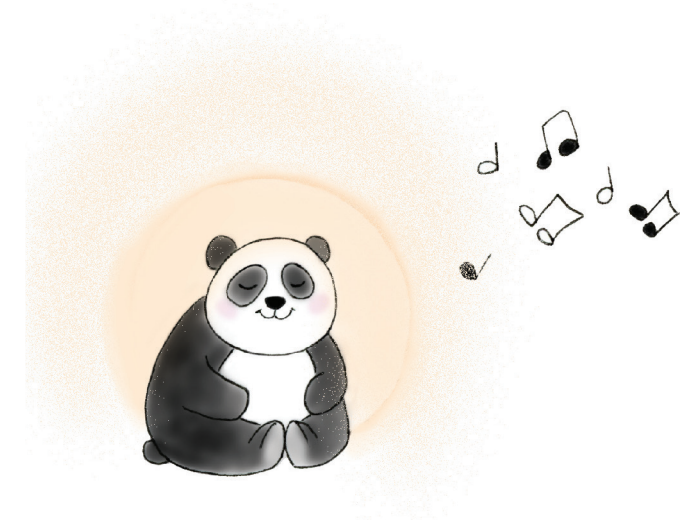
Elle aime les histoires porteuses de messages forts sur la protection de la nature, la solidarité et le respect, le tout parsemé de magie et d'espoir !

Conseils aux parents et autres lecteurs

Dans de nombreuses familles, le moment de l'endormissement peut s'avérer épuisant. On aimerait qu'il se passe dans le calme et la complicité, mais il arrive que l'énervement prenne le dessus, pour les parents comme pour l'enfant. Si vous vous reconnaissez dans cette description, vous avez certainement recherché des solutions qui favorisent l'endormissement : fixer une heure de coucher régulière, éviter ce qui provoque l'excitation, abaisser la température corporelle et, bien sûr, instaurer des rituels. Ce recueil s'inscrit dans cette démarche, en contribuant à installer des habitudes rassurantes avant de se coucher. Tout ce qui se présente à l'enfant, de façon répétée, contribue à l'émergence d'un sentiment de sécurité, indispensable pour qu'il se détende et trouve le sommeil. Vous trouverez ici un vaste choix de rituels, apaisants et sécurisants, à mettre en place au moment du coucher. Les relaxations, les histoires et les activités complémentaires contribueront à dissiper les tensions, et votre enfant s'endormira plus facilement.

Comment fonctionne ce recueil?

Il contient dix-huit pratiques relaxantes, suivies de dix-huit histoires douces et de propositions d'activités, à réaliser plus tard. Les histoires se répartissent selon deux thèmes principaux. Dans la première partie, leur objectif consiste à rassurer l'enfant, en lui apportant ce sentiment de protection nécessaire au sommeil. Les histoires de la seconde partie visent un état de bien-être plus général, propice à l'apaisement et au lâcher-prise.



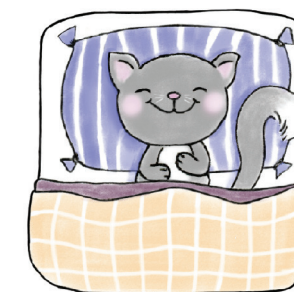
Des relaxations

Elles s'inspirent du yoga et de la sophrologie, des pratiques reconnues pour leur efficacité à restaurer le calme. En détournant la conscience vers le corps et ses sensations, elles invitent le mental à diminuer son activité. À partir d'étirements, de stimulations corporelles et de respirations profondes, l'enfant apprendra à se recentrer, ce qui lui sera utile, non seulement avant de s'endormir, mais aussi dans d'autres circonstances de la vie. Les relaxations de ce recueil, toutes différentes, ont été réparties de façon à varier les approches. Dans la mesure du possible, elles entretiennent un lien avec l'histoire qui suit. L'enfant pourra ainsi retrouver, à travers la narration, diverses sensations de détente déjà perçues pendant la phase pratique.



Des histoires

Les intrigues restent superficielles et c'est un choix. Ce qui compte, c'est qu'elles puissent entraîner l'enfant à explorer le «pays des Doudous», c'est-à-dire un monde intérieur imaginaire. En vue d'établir et de maintenir une atmosphère sécurisante, ce pays est toujours le même et on y rencontre seulement quelques personnages, qui deviennent vite familiers. Les histoires, écrites au présent, s'adressent directement à l'enfant, avec l'intention d'éveiller en lui des expériences sensorielles qui viendront nourrir son imaginaire et transformer ses représentations de la réalité. Grâce à cette technique, et à l'aide de quelques exemples montrés par les personnages, l'enfant découvrira ses propres capacités à apaiser ses peurs, à se sentir en sécurité, protégé, confiant, détendu, etc. En les développant, l'enfant deviendra donc plus autonome pour lâcher prise, ce qui l'aidera à s'endormir plus vite.

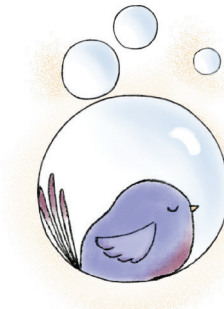


Des propositions d'activités

Ces activités ne sont pas indispensables. Cependant, elles contribueront à renforcer les effets des histoires. En tissant des liens entre le monde imaginaire et le réel, elles concrétiseront les capacités mentionnées plus haut. Les sentiments de confort et de bien-être, révélés dans le domaine virtuel des histoires, pourront ainsi prendre corps et s'installer dans la vie de tous les jours. Le lendemain ou dans les jours suivants, vous pourrez proposer diverses activités à votre enfant : des dessins, des objets à construire ou à décorer, des mots « magiques » à prononcer, des gestes, des sons ou même des odeurs... Toutes ces actions réactiveront le vécu positif, véhiculé par les aventures au pays des Doudous. Ainsi, par la matérialisation et la répétition, ces sentiments de bien-être, propices au sommeil, gagneront en puissance au fil du temps.



Comment utiliser ce recueil ?



**Proposer, mais ne rien imposer.
S'adapter...**

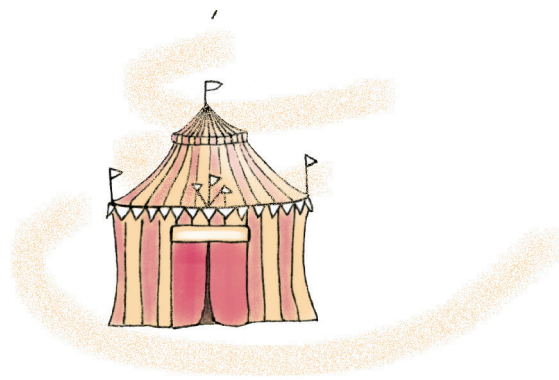
Dans un premier temps, il pourrait être utile de respecter la progression des histoires, afin que votre enfant se familiarise avec les personnages et les lieux. Par la suite, il serait faux de croire que vous devez impérativement suivre l'ordre établi, afin de garantir l'efficacité des pratiques.

En réalité, cependant, on ne peut pas forcer quelqu'un à se détendre. Il est donc préférable d'offrir à l'enfant des propositions de lecture, puis de privilégier ses préférences. Votre enfant voudra peut-être pratiquer la relaxation après l'histoire, et c'est tout à fait envisageable, si cela l'aide à trouver le sommeil. De même, certaines histoires lui plairont plus que d'autres, parce qu'elles fonctionneront mieux pour lui. Là encore, autorisez-le à écouter une même histoire (ou à pratiquer une même relaxation) plusieurs soirs de suite, si cela lui fait du bien.

Créer une ambiance propice à l'apaisement

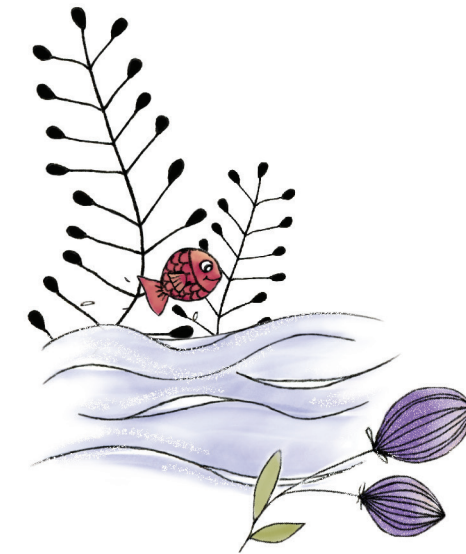
Chaque soir, son rendez-vous habituel avec les Doudous apportera à votre enfant un sentiment de calme intérieur. Vous pouvez contribuer, vous aussi, à créer une ambiance paisible, grâce à une lumière tamisée, par exemple, ou par la douceur de votre voix en lisant. Le plus important, mais pas le plus facile, c'est que vous soyez capable, comme votre enfant, d'accéder à un état de calme intérieur pendant la lecture...

Comment vous y prendre? Peut-être en vous laissant du temps pour ce moment de partage (une dizaine de minutes environ pour une relaxation et une histoire)? Peut-être en vous rassurant quant à vos capacités de parent (vous n'êtes pas seul à éprouver des difficultés au moment du coucher)? Peut-être en découvrant, vous aussi, de nouvelles façons de vous relaxer (pratiquer avec votre enfant, par exemple)?



Enfin, vous allez sans doute remarquer, dans les histoires, l'usage immodéré des points de suspension. Encore une fois, c'est un choix. Leur répétition sert à ralentir la diction, afin de créer des espaces, dans lesquels apparaîtront des images et diverses sensations. Le recueil s'adresse aux enfants à partir de trois ans, mais il n'y a pas de limites d'âge pour en bénéficier. Les adultes qui ont su conserver leur âme d'enfant y découvriront aussi le bonheur du lâcher-prise...

Il ne reste donc qu'à vous souhaiter, à vous et à votre enfant, un excellent voyage au pays des Doudous, et beaucoup de joie dans vos apprentissages!





Les bâillements

Sais-tu qu'il existe un pays où ne vivent que des Doudous? C'est un endroit un peu magique, où tous les rêves deviennent réalité... As-tu envie de le visiter? C'est possible, mais à une condition : pour se rendre au pays des Doudous, il faut d'abord apprendre à se détendre et se sentir doux comme un Doudou!

Alors, tu peux commencer par t'étirer... Allonge tes jambes et tes bras... Écarte tes orteils et tes doigts... Comme si ton corps était élastique, comme si tu voulais l'agrandir... Et ouvre bien ta mâchoire...

Puis, relâche tout, tandis qu'un grand soupir sort de ta bouche avec le son «Aaaah...». Souvent, cela donne envie de bâiller!

Tu peux recommencer... Cette fois, ouvre ta bouche encore plus grand, recule ta langue comme pour l'avaler, puis laisse sortir le soupir avec le son «Aaah...» Bâille autant que tu en as envie...

Peux-tu sentir comme cela fait du bien? Maintenant, te voilà prêt à entrer dans le pays magique des Doudous...



ACTIVITÉ PROPOSÉE

*Dessiner son endroit merveilleux.
Afficher le dessin sur le mur de la chambre,
ou le placer sous l'oreiller.*

Mon endroit merveilleux

Tu peux fermer les yeux, si tu veux. Il te sera encore plus facile d'imaginer...

Tu avances sur une route de campagne ensoleillée. Autour de toi, des prairies d'herbe fraîche, couvertes de fleurs de toutes les couleurs... Un nuage, poussé par le vent, s'amuse à glisser sur le ciel bleu...

Gribouille le lapin vient vers toi en trotinant... Il a l'air heureux de faire ta connaissance! Il voudrait t'emmener visiter son pays. Il aimerait que tu rencontres Bambou le panda, l'un de ses amis!

Gribouille frappe à la porte de sa maison, *toc, toc, toc*, mais Bambou n'est pas là... Gribouille te conduit à travers les rues du village, mais Bambou reste introuvable. Où peut-il bien se cacher...? Gribouille a une idée. Il te fait signe de le suivre de l'autre côté du village, vers une forêt tranquille où coule un ruisseau. Peux-tu entendre le clapotis de l'eau sur les rochers...? «J'ai trouvé Bambou! s'exclame-t-il tout content. Il se repose dans son endroit merveilleux!»

Tu découvres Bambou, assis contre un arbre, les yeux fermés, un léger sourire sur les lèvres... Tout autour de lui, un cercle de lumière dorée semble le protéger... Gribouille t'explique que tous les Doudous adorent se réfugier dans un lieu secret. Bambou aime la fraîcheur de la forêt et le bruit du ruisseau. Gribouille, quant à lui, préfère s'imaginer dans un jardin qui sent bon les fruits d'été et où il fait agréablement chaud! Tous les Doudous ont un endroit merveilleux où ils peuvent se sentir bien, en toute sécurité.

Parfois, c'est un joli paysage, d'autres fois, une petite cabane équipée d'un lit douillet, ou plein d'autres choses encore...

Et toi? As-tu envie d'essayer? Pour cela, il faut d'abord commencer par t'étirer... Puis, laisser un grand soupir sortir de ta bouche, avec le son «Aaah...». Alors, tout autour de toi apparaît maintenant un cercle de lumière dorée... Tu peux le voir... de plus en plus lumineux... Et tu te sens bien à l'intérieur, protégé!

Les yeux fermés, tu laisses venir..., dans ta tête..., les belles images de ton endroit merveilleux...

Que vois-tu apparaître? Y a-t-il des sons que tu aimes entendre...? Des odeurs qui te font du bien...? Quelque chose d'autre encore qui te réconforte...? Prends tout le temps nécessaire pour t'installer, confortablement, dans cet endroit où tu te sens bien..., en toute sécurité...

Peut-être as-tu envie d'y rester plus longtemps, mais Gribouille te rappelle qu'il est l'heure de t'endormir... Il te fait un câlin et te propose de revenir demain, puis il chuchote à ton oreille : «Maintenant que tu as découvert ton endroit merveilleux, c'est facile pour toi d'y retourner quand tu le veux!

Bonne nuit... Fais de beaux rêves... »





Table des matières



Conseils aux parents et autres lecteurs	4
Comment fonctionne ce recueil?	5
Comment utiliser ce recueil?	9

Première partie : protection

Les bâillements	12
Mon endroit merveilleux	13
La barque	14
Mon animal protecteur	15
Comme un chat	16
Ma bulle de douceur	17
Le ballon	18
Ma formule magique	19
Un grand relâchement	20
Mon héros préféré	21
Les petits cercles	22
Mon sabre laser	23
Un visage tout détendu	24
Mon étoile dans la nuit	25
Les bras tout mous	26
Ma musique attrape-cauchemars	27
Le balancier	28
Nos liens puissants	29

Deuxième partie : apaisement

Un bon brossage	30
Ma boîte à soucis	31
Doux comme une plume	32
Mes caresses de Doudou	33
La douceur du souffle	34
Ma chanson de l'eau	35
Du bout des doigts	36
Mon foyer lumineux	37
La respiration du vent léger	38
Mon tapis de nuages	39
La respiration des collines	40
Mon meilleur ami	41
Les mains douces	42
L'énergie de mon cœur	43
La respiration de l'oiseau	44
Le panier de mes petites joies	45
Les torsions	46
Mon coffre au trésor	47