

La fée du sommeil qui endort toute la terre



Il était une fois une fée volante auréolée de lumière argentée qui avait un pouvoir pour endormir et protéger tous les êtres de la nature.

On l'appelait « La fée du sommeil ».

Elle vivait au pays des rêves enchanteurs et était toujours accompagnée de sa baguette magique qui lançait une lumière douce, enveloppante comme du coton. Lorsque la nuit tombait, elle s'activait à sa mission avec amour et patience.

Ce soir-là, elle se mit en route plus tôt : elle avait beaucoup de travail car c'était l'été, et le soleil se couchait tard. Personne n'avait sommeil !

« Pourquoi dormir quand il ne fait encore totalement nuit ? » demanda la jeune rose à sa maman dont les pétales étaient encore ouverts ! La fée passa près d'elle : grâce à la douce lumière sortant de sa baguette magique, les pétales de la petite fleur se refermèrent, et elle s'endormit à côté de sa maman...

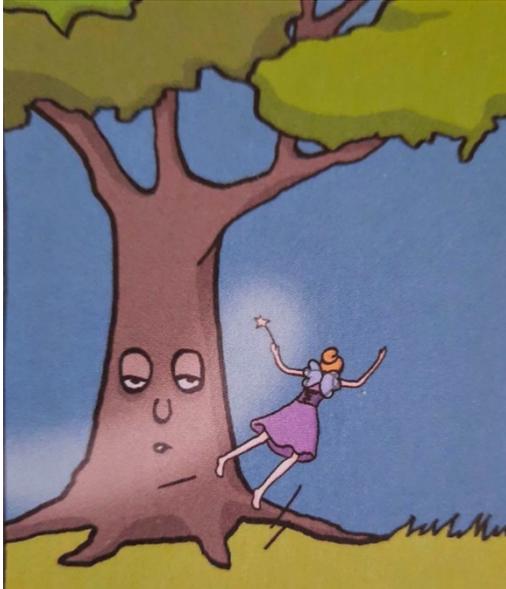
(03 minutes) Pause 1 : Proposez à votre enfant de fermer ses yeux et de masser doucement son front avec ses doigts, une main après l'autre, en faisant des mouvements de va et vient.

Dites lui de faire cela lentement, de bien sentir la détente qui arrive...Puis, soufflez très doucement sur son visage en lui disant d'imaginer que c'est la fée qui passe au-dessus de son visage avec sa douce lumière...



« Moi, je ne suis pas si petit que ça dit un petit poisson rouge qui dansait dans l'eau, je peux m'endormir bien plus tard ! » La fée passa près de lui : là encore, grâce à la douce lumière jaillissant de sa baguette magique, le petit poisson ralentit ses mouvements dans l'eau, et il s'endormit, ne bougeant plus....

« Moi, j'ai passé l'âge de m'endormir aussi tôt, je suis grand, robuste et en pleine forme ! » criait haut et fort le jeune chêne, très orgueilleux. En souriant, la fée du sommeil frôla son tronc et avec la lumière douce comme une berceuse de sa baguette magique, son écorce devint plus tendre, ses grandes branches se courbèrent légèrement, ses feuilles se balancèrent vers l'arrière. Il commença à ronfler, et il s'endormit...



(🕒 2 minutes) Pause 2 : Proposez à votre enfant de fermer à nouveau les yeux et de poser son pouce droit dans la paume de sa main gauche et de le tourner doucement, en massant lentement. Dites-lui ensuite de faire la même chose avec le pouce gauche de sa main droite. Puis soufflez très doucement sur ses mains en lui disant d'imaginer que c'est la fée qui passe au dessus d'elles avec sa douce lumière...



« Je ne me coucherai pas tant que je n'aurai pas ramené toutes mes noisettes » lança l'écureuil à la fée qui s'approchait de lui. Mais, à peine avait-il fini de dire cela que la fée du sommeil ferma les deux yeux du petit animal roux à l'aide de ses ailes et l'enveloppa de sa douce lumière. L'écureuil marcha doucement jusqu'à son lit de mousse, tout près de sa réserve de noisettes : il s'y allongea et s'endormit immédiatement...



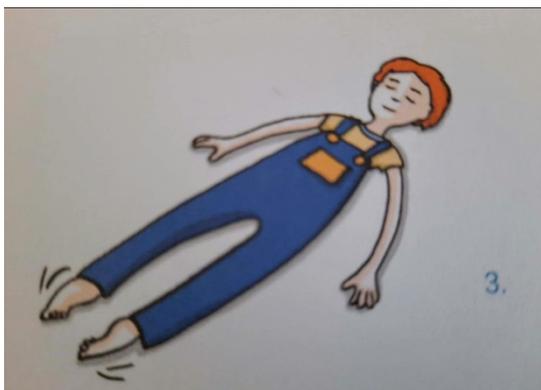
« Moi, l'oranger, je ne veux pas m'endormir. Je veux rester éveillé pour sentir la bonne odeur des fruits qui pendent à mes branches... » Mais, à la vue de la lumière qui sortait de la baguette magique de la fée, l'oranger mit une branche à terre, s'appuya dessus et s'endormit...

Décidemment, personne ne résistait à la lumière de la fée du sommeil !

Enfin, tout le monde sauf...le furet, qui n'en faisait qu'à sa tête ! Celui-là, quand il avait décidé quelque chose, quel garnement ! Il sautait de terrier en terrier, s'enroulait dans le trou d'un arbre quitte à en faire partir le hibou !

La fée devait toujours faire preuve d'une grande patience avec lui. Elle savait heureusement que le furet était très curieux et qu'il adorait jouer. A un moment ou à un autre, c'était sûr, il se montrerait ! Lorsqu'elle l'aperçut derrière une bruyère, elle vola vers lui, et toucha sa petite tête poilue délicatement avec sa baguette. Le furet s'endormit immédiatement là où il était, la queue levée et le front posé au sol !

(⌚ 2 minutes) Pause 3 : proposez à votre enfant de fermer encore les yeux, d'étirer la pointe de ses pieds vers le bas en inspirant et de souffler en les ramenant. Qu'il refasse cet exercice deux fois, lentement, le plus détendu possible... Puis soufflez très doucement sur ses pieds en lui disant d'imaginer que c'est la fée qui passe au-dessus d'eux...



Un petit garçon courait encore dans sa chambre, en faisant voler un avion avec sa main en l'air. La fée du sommeil le poursuivait et l'enveloppait de sa lumière au pouvoir magique pour le ramener dans son lit. Le petit garçon s'endormit rapidement au pays des rêves...

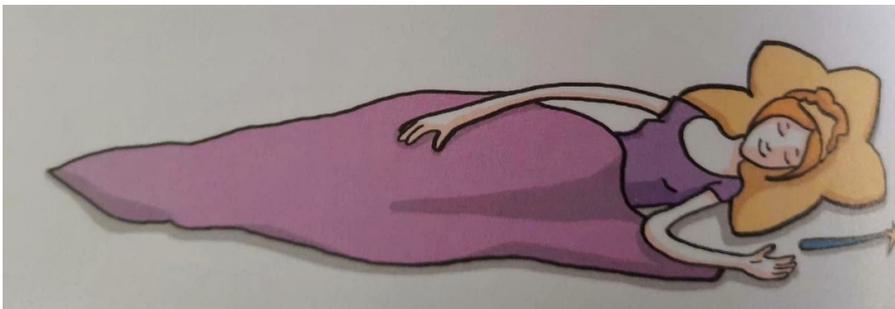
Tout le monde dormait sauf... La coccinelle, qui avait réussi à se faire oublier, cachée dans un champ de coquelicots bien rouges, de la même couleur qu'elle !

Mais la fée n'était ni aveugle ni sourde ! Comme la coccinelle était une vraie pipelette elle l'entendit continuer à parler doucement à un papillon déjà endormi !

Elle s'approcha alors de la petite bête et l'enveloppa de lumière. Hop ! La coccinelle ferma les yeux et sombra dans un profond sommeil.



La fée du sommeil avait enfin terminé sa mission. Toute la Terre dormait ! Elle pouvait elle aussi maintenant se reposer au pays des rêves enchanteurs....



(🕒 5 minutes) Pause finale : Exercice et dialogue thérapeutique avec l'enfant

Terminez avec cette petite explication et ce dernier exercice de détente :

Comme tu le vois, tout le monde s'endort : il y a une journée, puis il y a une nuit, et cela pour tous, c'est une règle sur la Terre.... Et puis, bien dormir donne plus de force pour ce que l'on veut faire le lendemain ! Alors, ferme les yeux et compte avec moi « 5, 4, 3, 2, 1 » La fée vient vers toi, elle te couvre de paillettes de lumière et doucement, toi aussi, comme les autres, tu t'endors. Cette nuit encore, elle veillera sur toi et ta tranquillité....

Proposez à votre enfant qui a les yeux fermés de frotter ses deux paumes, de les poser sur son ventre, d'inspirer en sortant son ventre et de souffler en le rentrant....

Qu'il fasse cet exercice six fois, en continuant d'imaginer la fée du sommeil qui passe au-dessus de lui pour l'envelopper de douceur et de lumière.