

Guide pour les lecteurs

Attention ! Ne jamais lire ce livre à haute voix près d'une personne en train de conduire un véhicule.

Le livre *Le lapin qui veut s'endormir* a été créé dans le but d'aider les enfants à s'endormir, que ce soit à la maison ou à l'école. Pour plus de succès, il faut laisser l'enfant évacuer ses excès d'énergie avant la lecture de cette histoire. Certains enfants auront besoin d'entendre cette histoire plusieurs fois avant de pouvoir réellement se relaxer et se sentir à l'aise.

Prenez votre temps en lisant le texte et adaptez votre voix aux événements du récit. Assurez-vous de ne pas être dérangé pendant que vous lisez.

En suivant ces conseils, vous créerez les conditions parfaites pour que l'enfant se relaxe, se calme et s'endorme. Ce livre s'appuie sur des techniques psychologiques de relaxation puissantes. Il est recommandé de faire la lecture du livre du début à la fin, et cela, même si l'enfant s'endort avant que vous ayez terminé l'histoire. De préférence, l'enfant doit être allongé pendant qu'il écoute au lieu de regarder les images, ce qui l'aidera à se relaxer encore davantage.

Pour commencer, sentez-vous libre de lire le texte normalement afin de mieux vous l'approprier, puis vous pourrez commencer à suivre les recommandations ci-dessous. Essayez d'appliquer ces consignes pour voir ce qui fonctionne le mieux pour votre enfant.

- **Les textes en caractères gras** vous invitent à insister sur certains mots.
- *Les textes en italique* doivent être lus avec une voix douce et calme.
- À certains endroits dans le texte, il vous sera demandé de bâiller ou d'effectuer une action spécifique. Ces actions seront indiquées comme suit : **[action]**. Par ailleurs, lorsque vous verrez **[nom]**, il vous suffira de prononcer le nom de l'enfant.
- Le nom du lapin, Roger, peut être lu comme suit : « Rooo geer », en bâillant deux fois.

Ce livre contient des phrases ayant une structure spéciale, et des choix de mots particuliers. Le tout peut parfois paraître bizarre, mais ces choix sont volontaires et visent une fonction psychologique.

Qui sait, peut-être vous endormirez-vous aussi si vous le souhaitez !

Bonne lecture et bonne nuit !



Avertissement : même si ce livre est inoffensif, l'auteur et l'éditeur ne sont aucunement responsables des résultats.

Je vais te raconter une histoire qui peut t'aider à t'endormir.
Bon, il y a des gens qui s'endorment immédiatement, alors que d'autres, comme toi, attendent un moment avant de s'envoler au pays des rêves *[bâillement]* *[nom]*.
Je me demande quand sera le bon moment pour toi de t'endormir – maintenant ou avant la fin de l'histoire.

Il était une fois un petit lapin qui s'appelait Roger, et qui voulait vraiment s'endormir, mais il **n'y arrivait pas**, en tout cas, pas là, **tout de suite**.

Roger le Lapin avait le même âge que toi. Il n'était ni plus jeune, ni plus vieux, il avait exactement ton âge *[nom]*. Il aimait faire les mêmes choses que toi : il aimait jouer et s'amuser. Il aurait préféré rester éveillé toute la soirée pour jouer, plutôt que d'aller **dormir là, tout de suite**.

Tous les soirs, ses frères et sœurs s'endormaient facilement dès que Maman Lapin les bordait dans leurs lits, mais pas Roger le Lapin. Il restait allongé dans son lit en pensant à toutes les choses qu'il aurait aimé faire au lieu de **s'endormir là, tout de suite**.

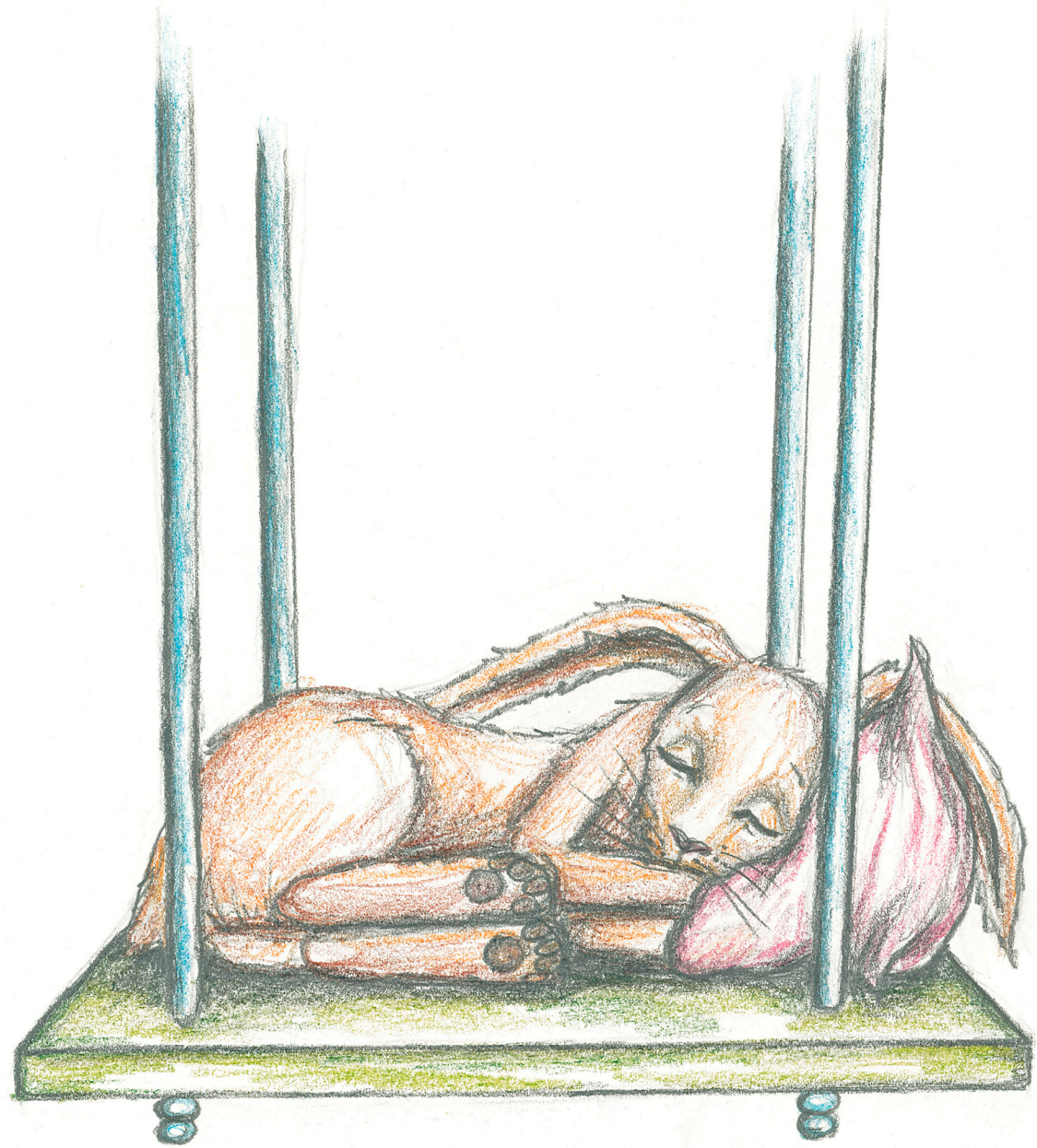
Il s'imaginait dehors, en train de courir sur l'herbe, jusqu'à ce qu'il devienne si fatigué qu'il ne puisse plus courir.

Roger pouvait jouer dans le parc toute la journée, jusqu'à ce qu'il s'endorme sur une balançoire. Là, **tout de suite**. Ça lui permettait de se balancer d'avant en arrière, d'avant en arrière, tout doucement, en se calmant.

Le petit lapin commençait à se sentir encore plus fatigué rien qu'à penser à tous les jeux auxquels il pourrait s'adonner et combien ces jeux l'épuiseraient là, **tout de suite**, et cela, avant même que Maman Lapin ne lui dise : « Chut Roger et, dors là, **tout de suite**. »

Tous les bruits qu'il entendait le fatiguaient de plus en plus, et toi aussi *[nom]*. Il était sur le point de s'endormir, mais il ne savait pas qu'il en était aussi proche. Là, **tout de suite...**

Il était vraiment si près de s'endormir. L'image de vous deux en train de dormir ensemble devenait de plus en plus claire à chaque respiration, là, **tout de suite**.



Cette nuit-là, les frères et sœurs de Roger s'endormirent encore plus vite que d'habitude alors que lui restait allongé dans son lit en pensant à s'endormir, là, tout de suite. Il pensait à toutes ces choses qui d'habitude lui faisaient ressentir la fatigue et lui donnaient envie de dormir, là, tout de suite, toutes ces choses qui le rendaient *fatigué et somnolent, si fatigué et somnolent. Tous les jeux, tout le sommeil, tout ce qui pourrait réussir à vous donner, à tous deux, l'envie de dormir, là, tout de suite.*

Aucune de ces choses n'aida Roger le Lapin, alors il décida de trouver une autre solution. Papa Lapin dormait déjà, mais Maman Lapin était encore éveillée, alors Roger alla lui parler. Elle vous conseilla, Roger et toi, de ramasser toutes ces questions qui restent en suspens dans vos têtes et de les ranger dans une boîte à côté de vos lits.

« Demain, vous aurez les réponses à toutes ces questions et vous vous réveillerez pleins d'énergie, mais là, tout de suite, vous allez vous endormir », dit Maman Lapin d'une voix assurée.

« Parfois cela prend plus de temps, mais vous aurez toujours les réponses aux questions que vous rangez dans la boîte, dit Maman Lapin. Roger et toi êtes en train de les ranger en ce moment.

C'est relaxant et apaisant d'être enfin libéré dans son cerveau et d'être sur le point de s'endormir. »

Ensuite, elle lui suggéra d'aller rendre visite à l'Oncle Bâillât, le magicien le plus gentil au monde, qui habitait juste de l'autre côté du champ.

« Cela vous aidera certainement, Roger et toi, à vous endormir », dit Maman Lapin.

Sitôt dit, sitôt fait ! Tu partis visiter l'Oncle Bâillât, qui allait t'aider à t'endormir là, tout de suite. Sur le pas de la porte, Roger le Lapin pensa à toutes ces fois où l'Oncle Bâillât avait réussi à l'aider. Il avait réussi à vous aider à **vous endormir**, Roger et toi, grâce à ses formules magiques et à sa poudre magique, si souvent auparavant, et cette fois-ci, la même chose allait se produire.

Comme Roger était certain de s'endormir, il te dit [nom] que c'est permis de t'endormir, là, tout de suite, avant que l'histoire ne se termine. C'est parce qu'il sait que cette histoire a une fin heureuse et que, tous les deux, vous allez vous endormir.

