

LE VILAIN PETIT CANARD OU COMMENT S'ACCEPTER TEL QU'ON EST

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANÈS



FLEURUS

Direction : Guillaume Arnaud, Guillaume Pô

Direction éditoriale : Sarah Malherbe

Édition : Claire Renaud

Direction artistique : Élisabeth Hebert, Maïté Dubois

Fabrication : Audrey Bord

© Fleurus, Paris, 2018

Site : www.fleuruseditions.com

ISBN : 978-2-2151-3574-6

Code MDS : 592 531

Tous droits réservés pour tous pays.

"Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse."

PETIT ZEN
LE BIEN-ÊTRE DES PETITS

LE VILAIN PETIT CANARD OU COMMENT S'ACCEPTER TEL QU'ON EST

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANÈS



FLEURUS

C'est la fin de l'été, maman cane
couve depuis longtemps.
Elle a envie de voir
ses petits en vrai maintenant.
Soudain, les œufs craquent enfin.
Les canetons sortent leur tête, un à un.
Tous, sauf un.





Patiente, maman cane se recouche
afin que le plus gros d'entre eux
reste bien au chaud.

Enfin, l'œuf craque et un étrange caneton apparaît.

Maman cane le trouve terriblement laid...

Il est si gris, si gros...

Qu'importe, elle le prend sous son aile
comme les autres pour aller au lac.

Le vilain petit canard voit bien qu'il est différent.



Pour se rassurer, il se met à se balancer
lentement en avant, puis en arrière,
en pliant un peu ses pattes.
Il se berce ainsi tranquillement, au bord de l'eau
les yeux fermés, le bec dans le vent.
Il peut ensuite se mettre à nager.



Le lendemain, maman cane présente les nouveaux canetons à tous les animaux de la basse-cour.

« Celui-là, nous n'en voulons pas !

Il est trop grand et trop laid !
crie un canard en lui mordant le cou.



- Laisse-le tranquille, dit maman cane,
il ne fait de mal à personne.
Il est vilain mais il nage si bien ! »
Pauvre petit canard !
Toute la journée,
tout le monde l'embête.





LE COIN DES PARENTS

L'histoire du Vilain Petit Canard va amener votre enfant à se relaxer, à s'accorder un moment de bien-être, pour se détendre, tout simplement, grâce à des petits exercices simples et ludiques, à découvrir au fil de l'histoire.

Vous pourrez lire cet album régulièrement, afin que votre enfant puisse s'approprier ces exercices et devenir autonome.

Chaque enfant ira à son rythme en suivant le Vilain Petit Canard. Certains écouteront seulement, d'autres le suivront et feront comme lui, peu importe, il faut laisser du temps à l'enfant.

À la fin de l'histoire, vous pourrez aussi lui demander quels moments il préfère afin d'isoler ces passages. Votre enfant pourra alors faire les exercices séparément, quand il en ressentira le besoin.



Pourquoi la sophrologie ludique ?

- Pour prendre conscience de son corps.
- Pour se situer dans l'espace.
- Pour se connecter à son ressenti, à ses sensations, à ses cinq sens.
- Pour apprendre à gérer ses émotions.
- Pour se détendre.



Comment ?

Choisissez un moment calme, installez-vous confortablement et proposez à l'enfant de se mettre à l'aise (pas de vêtement qui serre la taille par exemple, et en chaussettes ou pieds nus).

Et surtout : parlez à voix douce, prenez le temps, entre chaque phrase, chaque paragraphe.

Où ?

Installez-vous dans une pièce tempérée où l'enfant se sent bien et où vous ne serez pas dérangés. Allumez une lumière douce, éteignez les portables et la télévision.

Vous pouvez aussi vous installer en plein air, dans le jardin, dans un parc, sur la plage...

Quand ?

Choisissez le moment qui vous convient à tous les deux pour vous accorder cette pause. Cela peut être en milieu de matinée, en début d'après-midi avant la sieste, en soirée, avant le coucher, ou simplement quand l'enfant en ressent le besoin.

Avant de commencer

Il est préférable de lire une première fois l'album pour que l'enfant apprivoise le Vilain Petit Canard et découvre les images. Cela le rassurera et le mettra en confiance.

Puis, uniquement si l'enfant est d'accord, proposez-lui de s'allonger, de se mettre comme il veut, de préférence sur le dos, les bras et les jambes un peu écartés, et faites-lui poser la main sur son ventre pour qu'il prenne conscience de sa respiration. Si l'enfant préfère être assis ou rester debout, il est important d'écouter ce besoin.



HEUREUX ET DÉTENDU AVEC PETIT ZEN



LE VILAIN PETIT CANARD SE SENT À PART
AU MILIEU DE LA BASSE-COUR.
IL EST DIFFÉRENT. ON LE REJETTE.
COMMENT POURRA-T-IL S'ACCEPTER TEL QU'IL EST
ET DÉCOUVRIR SA PROPRE BEAUTÉ ?

La collection Petit Zen propose ici les grands contes traditionnels en incluant des exercices de sophrologie pour aider votre enfant à résoudre ses petits soucis, à se détendre et à grandir en toute sérénité.

L'auteur : Louison Nielman est psychologue clinicienne dans un service de soins qui accueille des enfants et des adolescents. Elle se passionne pour les formes de médiation thérapeutique telles que le conte, la marionnette et la sophrologie ludique.

DANS LA MÊME COLLECTION :



9,90 € France TTC
WWW.FLEURUSEDITIONS.COM

