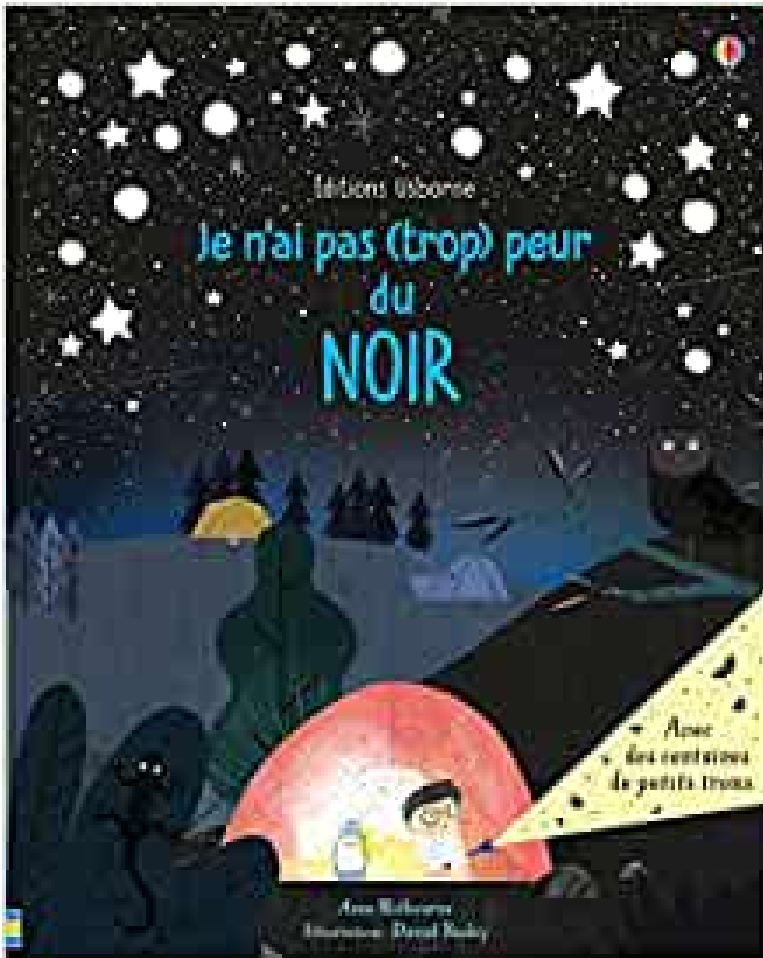


Livre jeunesse Je n'ai pas (trop) peur du NOIR aux éditions Usborne + Outils pour diminuer cette peur

Superbe livre Outil pour vaincre la peur du noir de chez Usborne !

La peur du noir... Émotion pas évidente à surmonter ! Il existe plusieurs astuces pour aider l'enfant à surmonter cette peur, qui peut parfois devenir envahissante. Il est important d'agir avant que cette peur ne prenne trop de place dans la vie de l'enfant. Un bon moyen d'accompagner l'enfant est de lire avec lui des livres qui traitent de ce sujet, du thème de la nuit, etc...

Nous avons lu **Je n'ai pas (trop) peur du NOIR** aux éditions **Usborne**



C'est un livre de 28 pages, relié, avec couverture cartonnée rigide, format 23.8 x 29.9 cm.

Les pages sont épaisses et agréables à tourner.

On adore ses centaines de petits trous, ses ombres, et ses découpes que l'on retrouve sur toutes les pages, et qui le rendent visuellement très joli.



Dans cette histoire, on découvre un petit garçon qui, quand le soleil se couche, ressent une angoisse avec la pénombre qui prend, de plus en plus de place... Son imagination débordante lui fait entrevoir des monstres et autres silhouettes monstrueuses ...



C'est seulement quand il fait
VRAIMENT NOIR que je peux
voir toutes les étoiles dans le ciel.



Un jour, il part camper avec son papa et découvre les étoiles... il comprend alors, que, plus il fait noir, mieux on voit les étoiles. Le texte est bien écrit, et les illustrations en font un livre rempli de poésie.



Ma fille adore, et ça l'aide beaucoup de parler de ce sujet à travers un joli livre.

Voici quelques-uns de mes conseils de Coach en éducation positive pour un enfant qui a peur du noir :

x Coller des photos de la famille près de son lit : papa, maman, frères et sœurs, animaux...

x Coller une photo de quelque chose qu'il aime beaucoup : un animal, l'enfant en train de faire son sport préféré, etc...

x Coller une photo d'un animal de la nuit, et lui expliquer que l'animal voit très bien dans la nuit, et qu'il le protégera pendant son sommeil ♥

x coller des étoiles phosphorescentes au plafond

x mettre une veilleuse, avec l'heure que l'enfant peut voir se projeter au plafond pour lui donner un repère temporel, comme ici , ou une veilleuse qui lui indique si c'est l'heure ou non de se lever avec un repère visuel pour les plus petits comme là :

x laisser sa porte de chambre entrouverte

x faire un gros câlin avant de dormir ou faire un massage à son enfant (le contact physique libère de l'ocytocine, hormone du plaisir, elle procure du bien-être et réduit l'anxiété de l'enfant)

x mettre un petit vêtement imprégné de votre odeur près de l'enfant

x faire une méditation guidée sur la confiance en-soi avant de dormir, il existe désormais quelques très bons livres avec cd pour les enfants sur cette pratique) comme : Calme et attentif comme une grenouille, Je découvre la méditation avec CD

J'espère que ces petites astuces pourront vous aider ☺

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺