

Bonne nuit, petit papillon!

Escale
Parent 

FICHE DE LECTURE POUR PARENTS

Un album hilarant pour parler du sommeil, apprivoiser le silence et transformer le dodo en un moment complice.

ÂGE RECOMMANDÉ

4 à 8 ans

THÈMES ABORDÉS

Sommeil • Routine du coucher • Questions
Patience • Calme • Animaux nocturnes



PISTES D'UTILISATION



Donner vie au duo

- Une voix grave et L-E-N-T-E pour Porc-Épic
- Une voix vive et rapide pour Petit Papillon
- Varier l'intonation et la vitesse



Accueillir les confidences

- Réserver quelques minutes aux questions
- Déposer les autres dans une boîte pour demain
- Montrer à l'enfant que ses pensées comptent



Apprivoiser le silence

- Respirer pendant un câlin
- Feuilleter un livre côte à côte
- Observer les brillants d'une bouteille apaisante



Préparer le dodo

- Fermer les écrans une heure avant
- Répéter une routine courte et prévisible
- Tamiser doucement l'éclairage



Imaginer de belles choses

- Flotter sur un nuage très doux
- Revoir un moment agréable
- Imaginer le papillon qui replie ses ailes



Respirer comme un papillon

- Placer les mains sur le cœur
- Ouvrir les ailes en inspirant
- Les replier doucement en expirant



EN BREF

Un album drôle et tendre pour faire du coucher un moment de complicité et guider doucement l'enfant vers le calme.



Titre : Bonne nuit,
petit papillon!

Auteur et illustrateur :
Ross Burach

Éditeur :
Éditions Scholastic

Pages : 32

Âge : 4 à 8 ans