

Dossier Lecture

**TapuScrit – Les émotions de Gaston : Je n’arrive pas à dormir
(Auteur(s) : Aurélie Chien Chow Chine, Ed. Hachette enfants)**

Voici Gaston. Une petite licorne comme toutes les autres, ou presque...

Parfois, Gaston est content. Parfois, il n’est pas content.

Parfois, il est en colère. Parfois, il est fou de joie. Parfois, il est jaloux.

Ce sont des émotions.

Et Gaston, il ressent toutes sortes d’émotions. Comme toi.

Mais Gaston a quelque chose de magique : sa crinière.

Quand tout va bien, sa chevelure prend les couleurs de l’arc-en-ciel.

Sinon, elle change de couleur en fonction de ses émotions.

Comment se sent Gaston en ce moment ?

Assez bien.

Gaston se sent bien, mais quelque chose l’ennuie. Il va nous expliquer pourquoi.

Et toi, comment te sens-tu aujourd’hui ?

très bien - bien - assez bien - pas très bien - mal - très mal

Pourquoi Gaston ne se sent pas parfaitement bien ?

Ce soir, la lune brille dans le ciel et les étoiles scintillent.

Confortablement installé dans son lit, Gaston écoute l’histoire que lui raconte Maman.

Puis, elle lui fait un gros bisou.

- « Bonne nuit, mon chéri », chuchote Maman.

Oh, Gaston sent que ça ne va pas. Il lui manque quelque chose pour s’endormir sereinement.

- « Mamannnn ? Papaaaaa ? Il est où, mon doudou ? »

Papa le lui apporte aussitôt.

- « Bonne nuit, mon Gaston. »

Dossier Lecture

Ah c'est bien mieux comme ça. Gaston se blottit contre Doudou.

Il tourne et se retourne dans son lit, mais il n'arrive pas à s'endormir.

Et s'il buvait un peu d'eau ?

Gaston se lève et demande :

- « Mamann ? Papaa ? Je peux avoir un verre d'eau, s'il vous plaît ? »

Voilà, Gaston n'a plus soif. Il se recouche et ferme les yeux.

Zut, il ne trouve toujours pas le sommeil. Quelque chose doit sûrement le gêner.

Mais oui ! Après avoir bu autant d'eau, Gaston a envie de faire pipi.

Ouf ! Ça va mieux. Gaston retrouve son nid douillet et ferme à nouveau les yeux.

- « Doudou ? » murmure-t-il, « tu dors ? » « Et vous, Monsieur Lapin ? »

- « Gaston, maintenant, tu dors ! » lui dit Maman.

Gaston n'est pas content. Il ne le fait pas exprès d'être encore éveillé.

Gaston est de bonne volonté, mais malgré ses efforts, il n'arrive pas à s'endormir.

Pourtant, il est fatigué.

Et si au lieu d'attendre le sommeil, on allait le chercher avec une plume magique, grâce à un mouvement de respiration ?

Toi aussi, quand tu sens que tu as du mal à t'endormir, tu peux faire ce mouvement.

Mouvement de respiration pour trouver le sommeil

1° Gaston ferme les yeux. Il respire calmement et imagine une jolie plume qui va déposer sur lui de la poudre d'étoiles. Dès que cette poudre magique touchera une partie de son corps, celle-ci s'endormira.

2° Gaston respire et imagine la plume déposant de la poudre d'étoiles du haut de sa tête jusqu'au menton.

3° Gaston respire et voit la plume couvrir ses bras de poudre de sommeil, des épaules jusqu'au bout des mains.

4° Gaston respire et pense à sa plume brillante déposant de la poudre sur son ventre, puis son dos.

5° Gaston respire et imagine enfin la plume semant de la poudre d'étoiles jusqu'à la pointe de ses pieds.

Dossier Lecture

Gaston continue de respirer tranquillement.

Petit à petit, son corps se relâche.

Il faut bien 5 respirations pour couvrir le corps de Gaston de poudre d'étoiles et l'endormir de la tête aux pieds.

Gaston se sent calme et détendu, scintillant comme la lune et les étoiles.

Gaston a retrouvé ses couleurs arc-en-ciel et s'endort paisiblement.

Toute la maison est tranquille.

Si toi aussi, tu as laissé la plume magique te couvrir de poudre d'étoiles, tu vas t'endormir sereinement et passer une belle et douce nuit.