

Des histoires à raconter à vos enfants avant le dodo

« Dis maman, tu me racontes une histoire? » Vous avez craqué et c'est normal. Le plaisir immédiat de raconter une histoire à son enfant avant d'aller au lit amène chaque fois un moment de bonheur partagé. Afin de faciliter l'heure du dodo, nous avons sélectionné de très beaux livres qui abordent ce moment privilégié. Et si votre enfant vous dit : « Maman, tu me racontes encore une histoire? », vous vous direz simplement : « Tant pis, il dormira un peu plus tard! »

Sélection de livres pour les parents

1001 idées pour l'heure du coucher

Pascal Teulade, illustrations de Jean-Luc Englebert, Paris, Casterman, 2001, 107 p.

Collection Parents 793.7 T351m

Comment faire pour agrémenter l'heure du coucher? Raconter des histoires est naturellement l'activité favorite des parents. Pourquoi ne pas ajouter des jeux à ce rituel quotidien? Ce livre présente un éventail d'activités afin d'inciter l'enfant à se mettre au lit. Voici réunies mille et une manières ludiques et câlines d'apprivoiser le noir et de se dire bonsoir.

Aidez votre enfant à dormir

Heather Welford, Saint-Constant, Broquet, coll. « Parents/enfants », 2004, 112 p.

Collection Parents 618.928498 W4459a

Une bonne nuit de sommeil pour soi et pour son enfant : voilà bien ce à quoi les parents aspirent lorsqu'il se fait tard. Ce livre aborde les différents problèmes reliés aux troubles du sommeil des enfants comme des adultes et présente des solutions pratiques afin que votre enfant trouve enfin le sommeil.

Bonne nuit, beaux rêves

Angèle Delaunois, illustrations de François Thisdale, Montréal, Éditions de l'Isatis, coll.

« Ombilic », 2008, 32 p.

Premiers documentaires 612.821 D342b

Saviez-vous que les enfants ont besoin d'un minimum de dix heures de sommeil par nuit? Ce livre explique à votre enfant les nombreux bienfaits et le fonctionnement du sommeil : ses effets sur la croissance, les cycles du sommeil, les rêves et les cauchemars, etc. À la suite de la lecture de ce livre, le sommeil n'aura plus de secrets pour lui lorsque viendra l'heure de se laisser bercer dans les bras de Morphée.



Bibliothèque
et Archives
nationales

Québec 

Chut! Fais dodo... – Le sommeil et les troubles du sommeil chez les enfants, les adolescents et leurs parents

Nadia Gagnier, Montréal, Éditions La Presse, coll. « Vive la vie en famille », 2007, 109 p.

Comment agrémenter l'heure du coucher et composer avec les troubles du sommeil chez l'enfant et l'adolescent? Dans ce livre, l'auteure explique les différents problèmes liés aux troubles du sommeil chez l'enfant. Des solutions faciles et accessibles sont aussi proposées aux parents. La collection « Vive la vie en famille » se veut un outil utile aux parents qui cherchent des réponses concrètes à leurs questions.

Enfin, je dors... et mes parents aussi

Évelyne Martello, Montréal, Éditions du CHU Sainte-Justine, 2007, 113 p.

Collection Parents 618.928498 M376e

Comment faire en sorte que toute la famille passe enfin des nuits paisibles? Ce livre renferme une foule de conseils utiles dans le but de favoriser le sommeil chez l'enfant malgré les difficultés rencontrées lors de son développement (cauchemars, poussées dentaires, otites). Un livre pratique pour tous les parents qui souhaitent faire de l'heure du coucher un moment agréable à vivre.

Fais dodo mon trésor – Comment favoriser le sommeil de votre enfant

Sylvie Galarneau, Montréal, Bayard, 2008, 314 p.

Collection Parents 649.4 G1467f

Les causes des problèmes de sommeil chez l'enfant sont multiples. Il est important de bien les identifier afin de résoudre ces problèmes. Les sujets traités et les suggestions apportées permettent de favoriser un meilleur sommeil pour toute la famille. Fais dodo mon trésor, qui va au-delà de la seule question du sommeil, est devenu un grand classique.

Sélection de livres pour les enfants

Apprivoiser la nuit

Bonne nuit, monsieur Nuit

Dan Yaccarino, Namur, Mijade, 2000, 32 p.

Livres d'images YAC

La nuit est parfois source d'angoisse pour l'enfant. Ce livre apaisant et très poétique lui permettra d'aborder la nuit en douceur et avec confiance. On imagine la nuit avec l'heureux monsieur Nuit afin d'entrer en toute quiétude dans le monde nocturne. Qu'il est doux de s'endormir avec monsieur Nuit!



Bonsoir, lune

Margareth Wise Browne, Paris, L'École des loisirs, 1981, 31 p.

Livres d'images BRO

Bonsoir, lune est un classique de la littérature jeunesse. C'est un texte empreint de simplicité où bébé lapin souhaite bonne nuit à ses objets préférés et à son environnement quotidien. Un très beau livre à lire à son enfant afin de l'aider à sombrer tout doucement dans le sommeil.

Que fait la lune, la nuit?

Anne Herbauts, Tournai, Casterman, 1998, 24 p.

Livres d'images HER

L'auteure évoque l'intense travail que doit accomplir la lune la nuit. Elle est très occupée à dessiner des milliers d'étoiles, à chasser le bruit, à semer les rêves, à enfermer les cauchemars dans le placard. Que fait la lune, la nuit? est un texte minimaliste teinté d'une grande poésie. Une formidable occasion de faire découvrir aux jeunes enfants que la lune veille partout. Laissez-vous charmer par cette musique de mots.

Tous les soirs du monde

Dominique Demers, Montréal, Éditions Imagine, 2005, 32 p.

Livres d'images DEM

Chaque soir, le même rituel se produit. Simon a besoin que son père endorme la planète entière à l'aide de formules magiques. Puis, lorsque l'univers est enfin endormi, il peut à son tour entrer dans le monde du sommeil. Dans ce texte, les mots nous bercent et les illustrations nous enchantent. Un livre qu'il fait bon lire et relire à son enfant afin d'en apprécier toute la richesse et toute la poésie. Un livre à conserver...sous son oreiller!

Les rituels de l'heure du coucher

Au lit dans 10 minutes

Peggy Rathmann, Paris, L'École des loisirs, 1999, 46 p.

Livres d'images RAT

Pas de temps à perdre! En dix minutes, il faut se mettre en pyjama, se laver les dents, faire son pipi, se faire lire une histoire et recevoir un câlin. Une histoire humoristique dont les illustrations regorgent de détails amusants. Se mettre au lit, un jeu d'enfant!

Au lit, Léo!

Sebastien Braun, Paris, Albin Michel, 2009, 30 p.

Livres d'images BRA

Les enfants adorent le rituel du dodo : un jeu, une histoire, un verre d'eau, un câlin et un bisou. Ensuite, le grand défi est de les retenir au lit. Comment faire pour les convaincre d'y rester? Il suffit de leur lire cette histoire pleine d'humour et d'entrain. Un tableau réaliste de ce moment important de la journée.



Ce que lisent les animaux avant de dormir

Noé Carlain, illustrations de Nicolas Duffaut, Paris, Sarbacane, 2008, 41 p.

Pour chaque animal, un type de lecture. Ce recueil prend la forme d'un bestiaire à l'intérieur duquel sont présentés différents animaux lecteurs. On apprend que les pingouins ne lisent que les livres en papier glacé, les crapauds, des histoires de princes charmants, etc. Une galerie d'illustrations à couper le souffle accompagne ce texte fantaisiste.

Encore un bisou!

Amy Hest, illustrations d'Anita Jeram, Paris, Albin Michel, 2001, 32 p.

Livres d'images HES

Petit ourson ne veut vraiment pas aller dormir. Sa maman lui a pourtant lu une histoire, façonné un nid confortable avec ses couvertures et donné un verre de lait chaud. Aurait-elle oublié quelque chose? Oui! Quelle maladresse! Elle a oublié de lui donner un bisou afin de mettre un terme au rituel du dodo. Des peintures aux couleurs attrayantes accompagnent ce texte.

Pipi, les dents et au lit!

Hubert Ben Kemoun, Paris, Nathan, coll. « Mes p'tites histoires », 2005, 23 p.

Livres d'images BEN

Ce soir, maman a bien du mal à coucher son petit garçon. Il réclame encore une histoire, un verre d'eau, veut aller faire pipi... Cette histoire dépeint avec justesse le moment du coucher. Pipi, les dents et au lit...c'est fini!

Je ne veux pas aller au lit!

Compte les moutons!

Mireille d'Allancé, Paris, L'École des loisirs, 1998, 29 p.

Livres d'images ALL

Que faire lorsqu'il est impossible de dormir? Compter les moutons, voyons! Mais voilà une activité qui réserve aussi bien des surprises. Soudainement, la chambre du petit garçon est envahie de moutons. Il faut s'en débarrasser... Qui de mieux que le loup pour les chasser?

Boum! fait Olivier Ours

Tony Kenyon, Paris, Kaléidoscope, 2001, 26 p.

Livres d'images KEN

Olivier Ours ne veut pas dormir. Il préfère s'amuser dans son lit. Il gigote, il remue, et tout à coup... boum! Il tombe sur le plancher et descend à la cuisine pour prendre un morceau de gâteau au chocolat et un verre de lait. Ensuite, il remonte et va à la salle de bains. Que de bruit! Ses parents s'inquiètent de ce tintamarre... jusqu'à ce qu'ils découvrent qui en est la cause.

Je m'ennuie dans mon lit

Geneviève Noël, illustrations de Hervé Le Goff, Paris, Père Castor Flammarion, 1997, 25 p.

Livres d'images NOE

Mélanie souris ne veut pas aller dormir. Elle s'ennuie dans son lit et ne sait pas quoi faire. Elle s'amuse sur sa couette, mange du gruyère et du camembert. Puis, elle s'endort, et c'est au tour



de maman de faire des galipettes et des pirouettes sur sa couette. Une histoire coquette à raconter aux tout-petits avant d'aller au lit.

Je ne veux pas aller au lit!

Tony Ross, Paris, Gallimard jeunesse, coll. « La petite princesse », 2003, 24 p.

Livres d'images ROS

La petite princesse se demande bien pourquoi elle doit aller au lit alors qu'elle n'est pas fatiguée. Les aventures de la petite princesse parodient celles des enfants-rois qui n'en font qu'à leur tête. Les adultes réussiront-ils à la convaincre? Cette série met en parallèle les caprices des enfants et les largesses des parents.

Non, j'irai pas au lit!

Lauren Child, Paris, Albin Michel, 2001, 33 p.

Livres d'images CHI

Mettre sa petite sœur au lit, quel défi pour Charlie! Surtout qu'elle aime dessiner, sauter, jacasser, s'amuser et rigoler. Le seul moyen est d'inventer mille ruses afin de la convaincre que le lit est plus amusant que le reste. Une histoire pour les enfants futés et ambitieux, avec de l'humour à chaque page.

Les monstres de la nuit

Alexis, chevalier des nuits – Un conte à lire avant d'aller au lit

Andrée-Anne Gratton, illustrations de Pascale Constantin, Montréal, Les 400 coups, 2001, 32 p.

Livres d'images GRA

Pourquoi, la nuit, Alexis ne veut-il pas dormir dans son lit? Peut-être à cause des monstres qui rôdent dans la maison. Ce livre nous emmène dans le monde mystérieux de la nuit et dépeint l'univers insolite que les enfants s'inventent pour apprivoiser leurs peurs.

Les nuits de Rose

Mireille Levert, Saint-Lambert, Dominique et compagnie, 1998, 24 p.

Livres d'images LEV

Ce livre est un antidote à toutes les peurs que ressentent les enfants lorsque vient l'heure du dodo. Le texte, très beau et mélodique, se lit comme un hymne à la nuit et aux peurs qu'elle suscite. Il faut lire ce livre à voix haute pour en apprécier toute la richesse.

Toc! Toc! Qui est là?

Sally Grindley, illustrations d'Anthony Browne, Paris, Kaléidoscope, 2005, 28 p.

Livres d'images GRI

Toc! Toc! Qui est là, derrière la porte? Tantôt un gorille, tantôt une sorcière, tantôt un fantôme... Ces personnages sont tous plus menaçants les uns que les autres. Voilà une petite fille dont l'imagination est bien fertile à l'heure du coucher!



Bibliothèque
et Archives
nationales

Québec



Trois courageux petits gorilles

Michel Van Zeveren, Paris, L'École des loisirs, 2003, 29 p.

Entrez dans la ronde des trois courageux petits gorilles. Blottis dans le même lit et rassurés par leurs parents, ils attendent l'heure du coucher avec impatience. Au secours! Aussitôt que la porte de leur chambre se referme, ils entendent d'affreux bruits. Une petite histoire qui exploite le thème de la nuit tout en conservant une prose humoristique, particulièrement agréable à raconter.

Un loup gros comme ça

Natalie Louis-Lucas, illustrations de Kristien Aartssen, Paris, L'École des loisirs, coll. « Pastel », 2005, 19 p.

Livres d'images LOU

Il suffit de tourner la première page de ce livre pour être conquis. Hector, un petit garçon imaginaire et à l'esprit vif, aperçoit un loup derrière le rideau de sa chambre. D'une page à l'autre, il apprivoise cet animal indésirable. Et grâce à la bienveillance de sa maman, il saura vaincre le loup, qui se révélera en fait comme le fruit de son imagination.

