

*Au dodo !*



Des histoires  pour accompagner le rituel du coucher.



# Le rituel du coucher



Au cours des trois premières années, passer de la veille au sommeil n'est pas chose aisée !

L'endormissement est vécu par Bébé comme une séparation qui peut être angoissante. Devenu un peu plus grand, le sommeil nocturne peut représenter pour lui une confrontation à la solitude.

L'heure du dodo devient alors parfois une véritable épreuve, pour l'enfant comme pour les parents.

Le rituel du coucher, cette petite routine rassurante, recèle la clé de l'apaisement.

Pour accompagner votre rituel, voici une sélection attentive et affective d'albums, qui emmèneront en douceur votre enfant vers le pays des rêves.

Vous y retrouverez d'amusants échos à votre propre expérience, qui teinteront vos lectures d'une agréable connivence à partager avec votre enfant au fil de son développement.

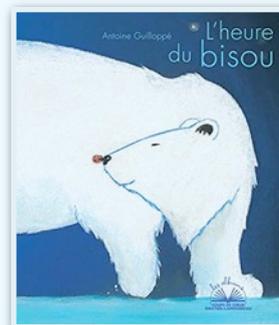
Cette sélection, par ailleurs, offre un aperçu de l'immense talent des auteurs-illustrateurs pour la jeunesse.



## Dès les premiers mois

### L'heure du bisou (Antoine Guilloppé)

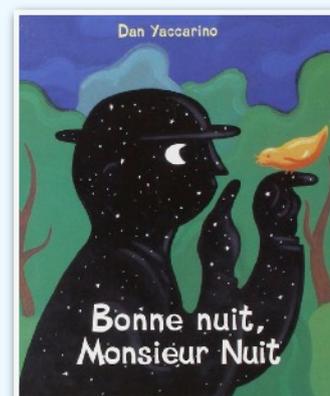
L'heure du bisou est partout... au bord du lac, au square sur la balançoire, avec maman pour la première dent, le soir avant le noir pour réchauffer le coeur, sous l'orage sages comme des images, sur la banquise où souffle la bise... Un livre d'une grande tendresse pour accompagner votre bisou du soir.



### Bonne nuit Monsieur Nuit (Dan Yaccarino)

Quand le soleil se couche monsieur Nuit se réveille : il apaise les animaux, ferme les yeux aux fleurs, il calme la mer, veille sur les étoiles... Quand l'enfant le voit à la fenêtre, il sait qu'il est l'heure d'aller se coucher.

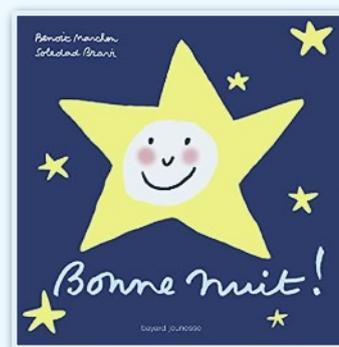
Loin des livres-outils qui prétendent endormir les enfants en énonçant les étapes du coucher, de celui-ci émane une grande poésie qui parle de l'apprivoisement du sommeil. Les mots, murmurés comme une comptine, ondulent doucement jusque'à l'oreille de bébé.



### Bonne nuit (Soledad Bravi)

Chaque page de ce petit livre cartonné est un mot doux dont les mamans et papas ont le secret : bonne nuit ma perle, mon petit loup, ma puce, ...mon coeur, mon petit ours...

Chaque page comporte un trou, placé au centre de l'image, qui laisse apparaître la tête d'un petit bébé, qui s'incarne donc dans ces surnoms plein de tendresse.



## Bonne nuit tout le monde (Komoko Sakai)

Sérénité et tendresse se dégagent de cette histoire sur le temps du coucher.

Ce petit livre carré est idéal pour convaincre un tout-petit que le sommeil est doux. Le papillon qui vole, les chatons qui miaulent, le petit train qui chemine et même les pommes qui roulent, tous sont en pleine activité avant l'heure du coucher. Mais quand elle arrive, chacun se trouve un endroit et une position pour dormir.



## Mes rêves (Xavier Deneux)

Dans cet imagier onirique se mêlent les thèmes de la nuit et de l'imaginaire. Des phrases très courtes et douces aux jolies sonorités. Un graphisme offrant de légers effets de textures, grâce à une encre phosphorescente et une encre argentée pour des reflets de lumière. Ainsi, vous pourrez lire une première fois l'histoire lumière allumée, et ensuite tourner à nouveau les pages dans le noir, avant de se dire au revoir.



## Qui est la plus belle (Jean Leroy)

Par une belle nuit étoilée, une chouette, une luciole et une étoile se chamaillent pour savoir qui est la plus belle.

Elles vont finir par toutes tomber d'accord, mais pas forcément sur l'une d'entre elles...



## Doux rêveurs (Isabelle Simler)

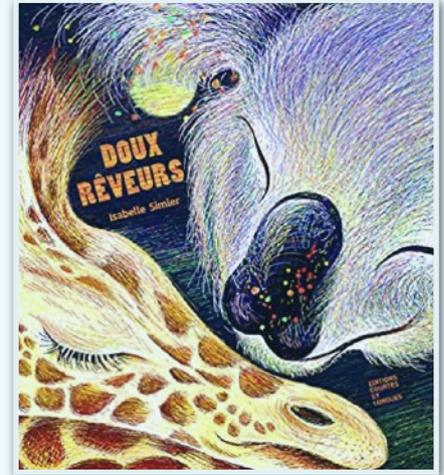


À quoi rêvent les animaux ? L'escargot rêve-t-il d'une croquante feuille de salade ? Le chat, dans ses innombrables siestes, rêve-t-il à de nouvelles acrobaties ? Qu'en est-il du koala, de la girafe ou de la baleine ?

À travers de délicieux petits textes, on accompagne les animaux dans leurs rêves simples et réconfortants.

La plupart des animaux sont dessinés deux fois sur une double page, l'un des deux portraits les montrant dans leur environnement et l'autre étant un gros plan sur le visage, ce qui donne l'impression d'être intime avec chacun d'eux. On peut éveiller l'imagination de bébé en leur parlant, en les caressant et en leur faisant des gratouilles dans la fourrure, dans le plumage.

Quel plaisir !



## Tout le monde bâille (Anita Bijsterbosch)

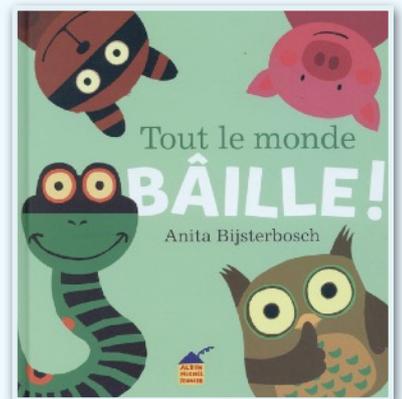


C'est la fin de la journée. Les personnages de cette histoire, comme vous sont un peu fatigués. Et tout le monde bâille !

(Et c'est très contagieux !)

Un système de flaps à soulever, simple et efficace, amène l'enfant à provoquer la série de bâillements : chat, serpent, petit humain en pyjama, tous ouvrent grand la bouche et nous dévoilent leurs quenottes !

Tous, sauf hibou, qui veille sur la grande scène finale, cachée derrière un rabat : Chut. Tout le monde dort.



## Et le soir quand la nuit tombe

## Et le matin quand le jour se lève (Anne Crausaz)



L'auteur illustratrice a créé deux petits livres cartonnés qui se répondent, se suivent ou se lisent seuls.

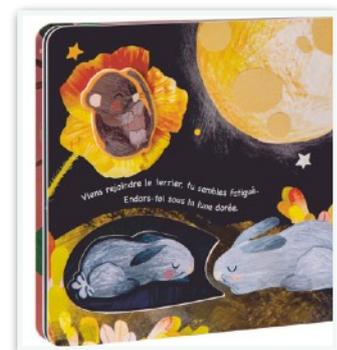
Dans l'un nous voyons le réveil des animaux et des petits d'homme que nous avons vu s'endormir dans le livre jumeau. Mais les petites chouettes, qui ont passé la nuit à voler, sont fatiguées quand le jour se lève ! Le coq réveille les poules, le chien dresse les oreilles, aboie et... les enfants se réveillent en pleine forme pour la journée qui commence... La qualité de ce petit livre tient à sa justesse et sa beauté graphique, mais aussi à l'intelligence toute simple des images et des petits personnages qui rebondissent de la nuit au jour et du jour à la nuit, créant une lecture dynamique et facile à partager.



## Bonsoir mon chou (Bryony Clarkson)

Des livres tout carton raffinés, aux découpes originales, pour célébrer la tendresse et la joie. L'auteur offre un texte poétique et des illustrations pleines de fraîcheur qui combinent dessins et collages.

Une promenade en forêt pleine de mots tendres pour dire bonsoir aux animaux avant la nuit : les lapins admirent les étoiles dans les herbes vertes, les hérissons se roulent en boule sur un tapis de feuilles orange, les oiseaux cajolent leurs petits entre les ombres violettes...

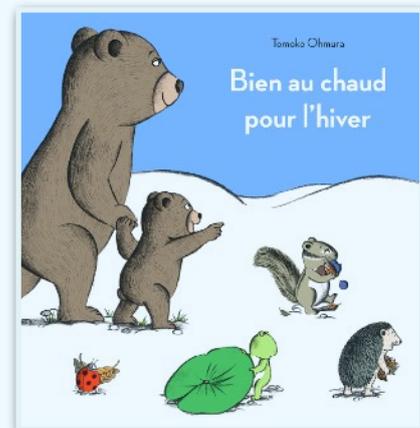


## Bien au chaud pour l'hiver (Tomoko Ohmura)

Les feuilles mortes tombent des arbres, les noix et les pommes de pin sont mûres, la terre est encore molle avant le gel.

Alors, dans chacune des familles d'animaux, on se lance dans les préparatifs pour le long sommeil d'hiver.

Les uns creusent des terriers ou font des sacs de couchage en feuilles, les autres rangent leurs provisions, hmm, quel bonheur ! Et nous, comment nous préparer pour passer une belle nuit ?



## Chut, un petit dort ici (Jeanne Ashbé)

C'est la nuit et la lune brille dans le ciel.

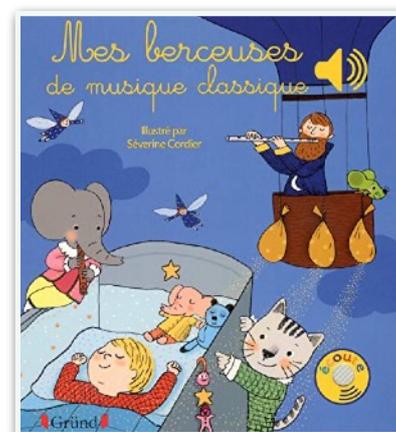
Tout autour de nous, le chat, l'éléphant, la maison et même le papa et la maman se sont endormis.

Le bébé dort aussi. On a fermé la porte de sa chambre et on a accroché son livre à la poignée pour prévenir les visiteurs de faire tout doucement.



## Mes berceuses de musique classique (illustrées par Séverine Cordier)

Les plus grands compositeurs des siècles passés se penchent au-dessus du berceau de votre bébé, pour jouer superbement des extraits de berceuses. Les enregistrements sont déclenchés par une puce électronique sur chaque double page cartonnée. Des illustrations très tendres et des textes bien tournés les accompagnent, un vrai petit spectacle juste avant d'éteindre la lumière, que l'on peut répéter chaque soir pour ritualiser le coucher.



À partir de 12 mois

### Au lit petit lapin ! (Jörg Mühle)

Les dents sont brossées, le pyjama est prêt. Tape des mains et il sera vite enfilé ! C'est le rituel du coucher et il ne faut rien oublier avant que Petit Lapin aille au lit : secouer l'oreiller, une petite caresse dans le dos, avant de se mettre bien au chaud sous la couette.

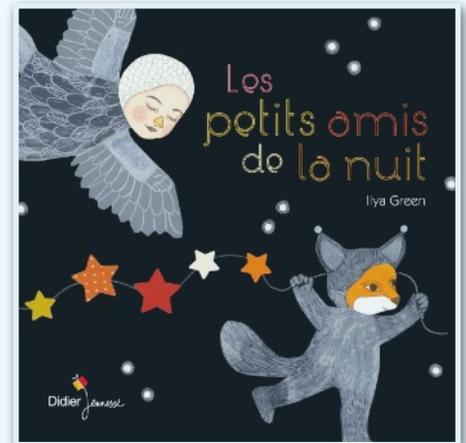
On peut même éteindre la lumière et tourner la page après le bisou-bonne-nuit.



### Les petits amis de la nuit (Ilya Green)

Attention attention, c'est une grande fête qui se prépare, la grande fête du soir ! Voici le défilé des petits amis de la nuit. Ourson malicieux, hirondelle gracieuse, renard flamboyant, tous effectuent leur ronde nocturne. Mais soudain... tout le monde s'est endormi.

Le tout-petit est invité à contempler ce défilé chamarré qui l'entraînera joyeusement vers le sommeil.



### Au dodo (Thierry Bedouet)

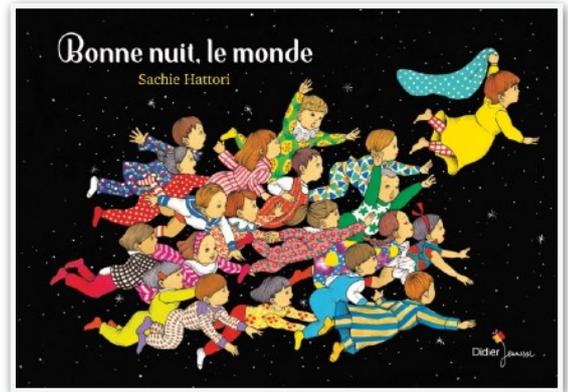
C'est l'éternelle et universelle histoire de petits enfants crocodile, lapin, chat, singe... qui pour des raisons différentes (et toujours très sérieuses), refusent d'aller au dodo. Bien sûr, Maman ou Papa trouvent toujours une parade ! Un système de tirettes transforment les images, rendant la lecture ludique et participative pour Grand Bébé.



## Bonne nuit le monde (Sachi Hattori) ♥

Un album qui émerveille par la richesse et l'originalité de ses illustrations.

Une maman demande à sa fille de dire bonne nuit à tout le monde avant d'aller au lit. Tout le monde ? La petite prend sa mère au pied de la lettre et, non contente de souhaiter bonne nuit à toute sa famille, poursuit avec ses voisins, ses amis, l'autre bout de la ville, l'océan, jusqu'à la Lune...



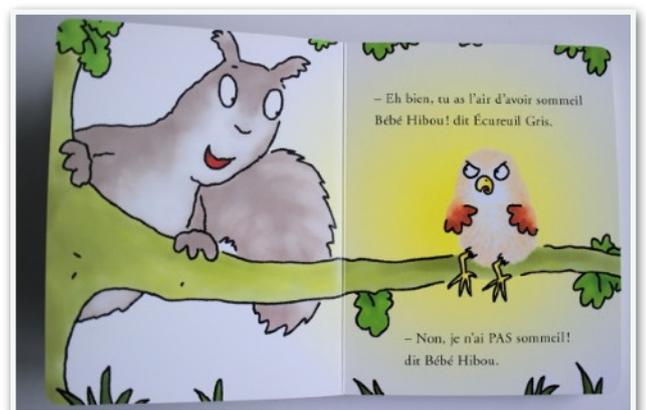
## Pop voyage au pays du dodo (Pierrick Bisinski)

Pop, le célèbre petit dinosaure, lit une histoire à ses amis avant de s'endormir. Les paupières à peine closes, les voilà qui embarquent pour une fantastique aventure au pays du dodo ! L'auteur enchante le regard des petits grâce à ses papiers découpés très colorés.



## Je n'ai pas sommeil ! (Jonathan Allen) ♥

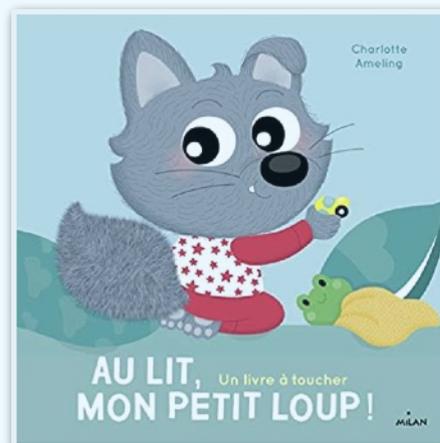
Bébé Hibou en a assez que ses amis de la forêt lui disent qu'il a l'air fatigué. Il a beau répéter qu'il n'a pas sommeil, personne ne veut le croire. Pourtant il ne tardera pas à s'écrouler dans les bras de papa. Dans cet album cartonné aux illustrations drôles et tendres, les petits seront sans nul doute du même avis que le jeune héros !



### Au lit mon petit loup ! ( Charlotte Ameling)

P'tit loup est fatigué, il est l'heure d'aller le coucher. Pour l'aider à s'endormir, ferme son pyjama, caresse ses oreilles, fais-lui un câlin, éteins la lumière... Et maintenant, au lit, p'tit loup !

De belles matières à toucher, un geste différent à réaliser à chaque page que votre enfant affinera au fil des lectures.



### Pas encore au dodo ? (Alex Sanders)

Toc, toc, toc! : mais qui est là? C'est le loup qui vient aux nouvelles: tout le monde est il couché? Les enfants ont ils bien mis leurs pyjamas, se sont ils bien brossé les dents? Et si jamais ce n'est pas le cas, que se passe t-il? Et bien, il les croque bien entendu!

Un petit jeu de questions-réponses qui rend l'enfant complice du loup. Mais est il si méchant que ça ?

La chute est pleine d'humour.

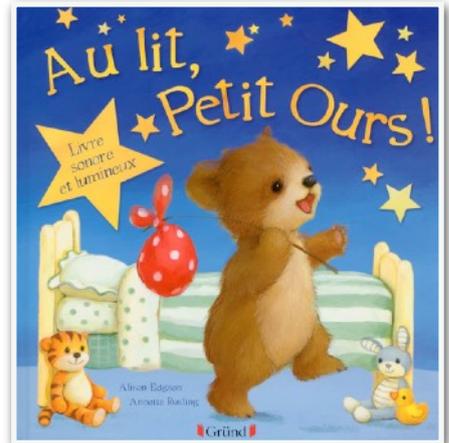


À partir de 2 ans

### Bonne nuit petit ours (Annette Rusling)

Voilà un petit ours qui n'est pas pressé d'aller dormir tant il a de choses à faire. Dès que sa maman l'appelle pour aller au lit, ce coquin s'invente des d'incroyables histoires dont il est le héros. C'est surtout un bon moyen pour lui de retarder l'heure du coucher comme tous les enfants.

A la fin, c'est une drôle et agréable surprise qui attend l'enfant avec une douce berceuse et des étoiles lumineuses qui se déclenchent. Un encouragement à s'endormir.



### Bonne nuit mon tout petit (Soon-hee Jeong) ❤️

Pour bercer son petit, une maman évoque avec douceur les animaux qui l'entourent : La vache ne fait plus de bruit. Dans l'étable s'est endormie. Les grenouilles ne font plus de bruit, dans l'herbe se sont endormies... Un livre tendre d'après une berceuse populaire coréenne, porté par des illustrations oniriques d'une grande beauté !



## Au lit, les affreux ! (Isabelle Bonameau)

Comment dormir tranquille quand on a peur des monstres ? « Ton petit chat Sufi veille sur toi », a dit maman à Zélie.

Alors en route pour le bois où se cachent les monstres ! Grâce à un lit magique et un chat bagarreur, tout devient possible... Zélie et Sufi rencontrent tour à tour la Sorcière, l'Ogre et le Grand Méchant Loup. Chaque fois, Sufi devient géant et rugit. Rahouwaaaa ! Les affreux n'ont qu'à bien se tenir et obéir aux ordres de la petite fille soucieuse qu'ils mettent leur pyjama et s'endorment vite.

Un grand format et des illustrations aux traits vifs qui font mouche.



## Betty n'a pas sommeil (Steve Antony)

Voilà une petite Guenon au caractère bien affirmé !

Betty ne veut pas aller dormir et trouve toujours quelque chose d'autre à faire. Monsieur Toucan doit redoubler de diplomatie pour qu'elle s'endorme.

Une histoire à l'humour très visuel pour évoquer une situation bien connue des parents.



### Le livre qui dort (Cédric Ramadier)

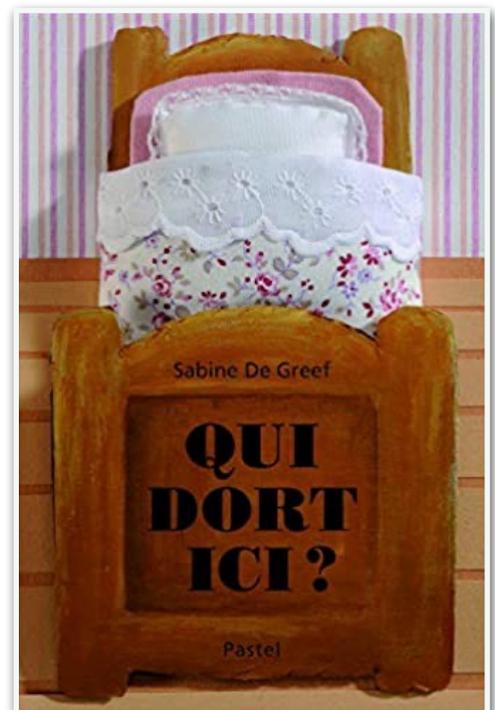
C'est l'heure de se coucher. Mais cette fois, on échange les rôles : c'est le livre qui a envie qu'on lui raconte une histoire avant de dormir.

Une petite souris invite votre enfant à poser des questions au livre : est ce qu'il s'est lavé les dents, est ce qu'il a fait pipi, une histoire, un câlin, un bisou et chuuut il s'est endormi...



### Qui dort ici ? (Sabine de Greef)

Un album qui invite nos jeunes lecteurs à participer activement à la lecture en suivant ce curieux jeu de cache-cache. Qui se cache sous la couette moelleuse ? Une oreille qui dépasse, un museau qui pointe et des pattes agrippées au drap fleuri. Va-t-on oser tourner les pages ? Oui, mais tout doucement car il ne faudrait pas réveiller le petit loup qui dort d'un sommeil agité. La chute du récit est pleine d'humour, ce qui permet aux tout petits de se rassurer avant de quitter la parenthèse imaginaire qu'ils viennent de s'accorder. Les illustrations sur double pages sont faites de collages de matières diverses telles que tissus, dentelles, laines, carton, papiers... de teintes douces comme pour mieux trancher avec le pelage noir du loup. Un livre délicieux qui deviendra sans nul doute l'un des préférés de votre enfant.



## Il fait nuit (Gaëtan Dorémus)

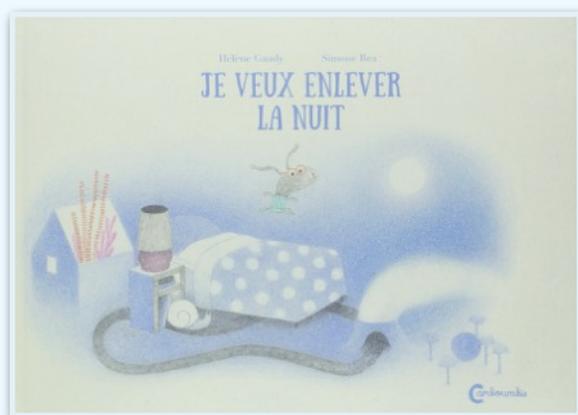
Sur le point de dormir, un petit garçon tente de rassurer son petit frère qui a peur du noir. De leur grande chambre, ils vont en pensée sillonner les merveilles de la nuit, énumérant tout ce que contient le paysage obscurci.

Voici un petit livre noir, avec des effets de surbrillances, pour apprendre à aimer le noir. L'auteur rend hommage à la nuit dont l'obscurité ne fait plus disparaître les choses mais donne au contraire à voir, à entendre, à sentir...



## Je veux enlever la nuit (Hélène Gaudy)

Oscar n'aime pas la nuit, il préfère jouer, courir, dessiner... mais surtout pas dormir ! Alors, patiemment, sa maman - qui, elle, aimerait bien dormir de temps en temps - lui explique toute la richesse que recèle l'obscurité, pour peu qu'on laisse vagabonder ses sens et son imagination : la lumière éteinte, le noir s'allume et l'enfant s'endort dans la douceur de ses mille nuances, du noir un peu bleu au noir tout chaud ou lumineux. Un album d'une grande tendresse sur le thème des endormissements difficiles, servi par des illustrations aux crayons de couleurs subtiles et feutrées.





Réseau des Médiathèques Communautaires Ardenne Metropole, 2021