

ENFANT SOUFFRANT D'INSOMNIE

Le conte thérapeutique qui suit pourra être raconté à un enfant de deux à sept ans qui manifeste de la résistance à s'endormir. Ce conte a été expérimenté auprès d'une petite fille de trois ans qui, chaque soir, refusait d'aller au lit ou retardait ce moment. De plus, une fois au lit, il s'écoulait une ou deux heures avant qu'elle ne s'endorme. Aussi, l'enfant se réveillait au moins deux fois par nuit.

Nous avons alors pensé que l'enfant avait besoin d'être sécurisée. Nous avons compris qu'elle avait peur de se retrouver seule dans une pièce, dans le noir, loin de ses parents.

« Gros Nounours Tatou »

Il était une fois Petit Nounours Noir, qui vivait dans la forêt avec son papa et sa maman. Un jour, comme les provisions diminuaient dans la caverne, la maman proposa d'aller ramasser des bleuets. Ils partirent donc très tôt. C'était une journée pleine de soleil et le champ de bleuets sentait bon.

Comme Petit Nounours Noir était encouragé à ramasser des bleuets, il s'éloigna de ses parents pour aller cueillir ses bleuets dans un endroit plus ombragé. Après quelques temps, quand son contenant fut rempli de beaux bleuets bien mûrs, Petit Nounours Noir se rendit compte qu'il ne voyait plus son papa et sa maman. Il se mit donc à crier et à courir dans tous les sens.