

MÉLANIE BILODEAU
LAURENCE-EMMANUELLE DUMAS

Psychoéducatrices en périnatalité et petite enfance



Mon petit train du dodo

Illustrations de

NADIA BERGHELLA



Mélanie Bilodeau

Moi, c'est Mélanie.

Mes amis m'appellent Mel Bi, comme la chanteuse des Spice Girls, un groupe de musique que tes parents ont peut-être connu quand ils étaient plus jeunes. Tu veux savoir ce que je fais comme travail? Je suis psychoéducatrice. Oui, je sais, c'est un grand mot bien compliqué. Ça veut dire que j'adore aider les gens, surtout les parents d'enfants charmants, comme toi. Je les aide à mieux te comprendre pour que tu deviennes un jour un adulte confiant et sensible aux autres. Quand j'étais enfant, je n'aimais pas aller faire dodo. Je n'aimais pas être seule dans ma chambre la nuit. Je voulais toujours dormir avec mes parents, dans leur lit. Et un jour, j'ai compris que c'est agréable de s'endormir. Je me sens tellement bien sous mes couvertures! Je vais te confier un secret : encore aujourd'hui, je dors avec mon toutou magique. Il m'aide à faire de beaux rêves et m'accompagne dans mon petit train du dodo. Toi aussi, tu peux faire de beaux dodos. J'ai confiance en toi! Je te souhaite un merveilleux voyage et une belle nuit! À bientôt!

Crédit photo : Pascale Thérien, La Luz Portraits



Laurence-Emmanuelle Dumas

Je m'appelle Laurence-Emmanuelle, mais on peut aussi dire Laurence ou Lau ou Laulau parce que c'est beaucoup plus facile à dire.

Je suis psychoéducatrice et je trouve que mon travail est un des plus beaux au monde! Tous les jours, je travaille avec des parents comme les tiens pour qu'ils comprennent mieux leurs enfants et pour aider tout le monde à se sentir bien dans son cœur.

Lorsque nous avons écrit le livre que tu vas bientôt lire, nous avons une idée en tête : aider tous les enfants à aimer aller faire dodo! Je le sais que tu trouves sûrement qu'aller faire dodo, c'est plate, et que jouer, c'est beaucoup plus amusant. Je te comprends, moi aussi, quand j'étais enfant, je trouvais ça tannant de devoir aller dormir. Mais maintenant, chaque fois que je m'endors, je pense à mon voyage au pays des rêves avec mon petit train du dodo et c'est MAGIQUE! Je te souhaite donc de faire de très beaux voyages au pays des rêves et d'avoir beaucoup de plaisir à faire dodo, comme si c'était le jeu le plus l'fun que tu pouvais faire. Je te dis donc bonne nuit... et à tes parents aussi!

Crédit photo : Francis Kègle



Nadia Berghella

Œuvrant dans le domaine de l'édition depuis une trentaine d'années, Nadia a créé les images d'une multitude d'histoires. Inspirée par les mots, les thèmes et les sentiments qu'on lui livre, elle donne vie avec sensibilité à tous les récits, explorant la matière, la texture, la couleur, la nature.

En quête d'équilibre, c'est à travers la peinture intuitive qu'elle exhale son essence propre et ses sentiments intérieurs. Par sa touche singulière, elle affirme et accueille cette dualité artistique flottant entre le rêve et la réalité. En l'abstraction poétique, elle s'offre une liberté de création et un vertige des plus grisants.

Crédit photo : Steeve Lapointe

Avant de monter à bord

Avouons-le : le sommeil des enfants, ce n'est pas de tout repos!

Et ce n'est pas parce que nous sommes des psychoéducatrices spécialisées en périnatalité et en petite enfance que nous sommes à l'abri des défis du quotidien avec nos tout-petits!

C'est d'ailleurs lors d'un énième moment de découragement à l'heure du coucher avec sa cocotte que Laurence-Emmanuelle a eu une idée : s'inspirer de l'analogie du train, souvent utilisée lorsqu'il est question du dodo, pour créer une histoire qui permettrait aux tout-petits d'appivoiser le sommeil... et aux parents de dormir sur leurs deux oreilles!

Nous vous proposons donc de profiter de l'histoire du soir pour introduire notre *Petit train du dodo* dans votre routine. Bien plus qu'un livre pour enfants, notre album est un outil psychoéducatif conçu pour préparer votre tout-petit à un apaisant voyage au pays des rêves et pour vous aider à instaurer une routine sécurisante afin de faciliter la transition vers le sommeil. Vous trouverez d'ailleurs, à la toute fin du livre, quelques idées de rituels à mettre en place pour faciliter la routine du dodo au quotidien. N'hésitez pas à les essayer et à les adapter à vos besoins.


Nous espérons que vous aurez beaucoup de plaisir à découvrir cet univers rassurant avec votre enfant. Nous souhaitons de tout cœur que cet album devienne un incontournable de votre routine du dodo et qu'il puisse vraiment aider votre enfant à apprécier l'heure du coucher!

Pour E., sans qui cette histoire n'aurait jamais vu le jour.
Merci d'égayer mes journées et de faire de moi une meilleure
psychoéducatrice. Merci aussi de monter à bord de ton petit train soir
après soir. Jamais la « savane spéciale » n'aura été aussi belle qu'au
pays de tes rêves, j'en suis sûre!

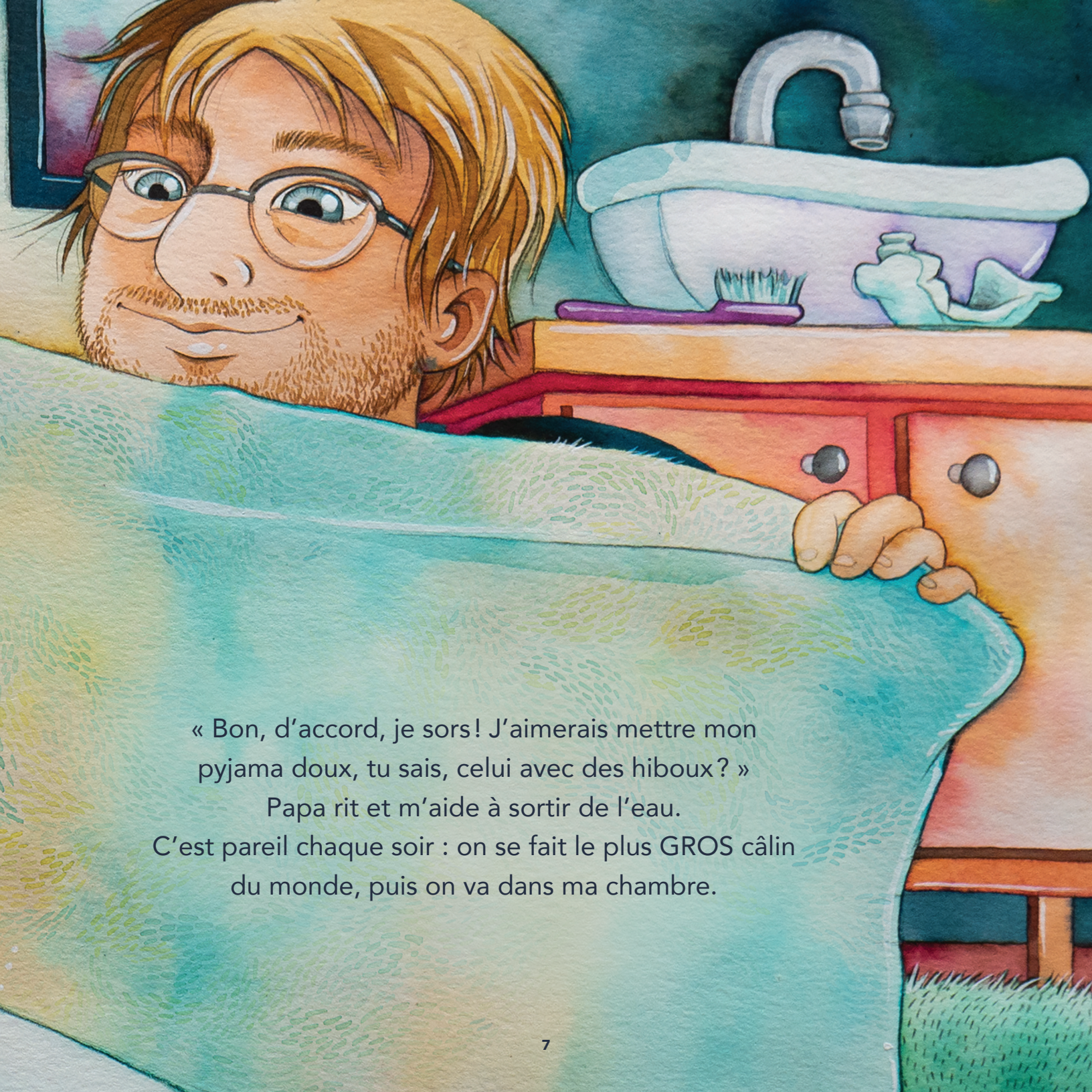
Laurence-Emmanuelle

Splish! Splash! Roooaar! Attention, Rexie le dinosaure va plonger dans la mousse! Quand je m'amuse avec lui dans le bain, il vole, plonge et culbute. Soudain, Papa me prévient :
« Oyez ! Oyez! Dans une minute, il faudra sortir du bain! »





Oh non, pas déjà!
Rexie va bientôt gagner le concours de saut!
Papa sait que j'ai beaucoup de plaisir. « Et si on faisait
sauter Rexie jusqu'à ta chambre? Il pourra t'aider
à choisir ton pyjama et ton histoire. »



« Bon, d'accord, je sors! J'aimerais mettre mon pyjama doux, tu sais, celui avec des hiboux? »

Papa rit et m'aide à sortir de l'eau.

C'est pareil chaque soir : on se fait le plus GROS câlin du monde, puis on va dans ma chambre.



J'adore ma chambre, je m'y sens si bien !
C'est mon petit nid juste à moi. Les murs sont tapissés d'animaux rigolos : un hibou marabout, deux oursons mignons et quelques lapins coquins. Mes peluches favorites m'attendent sagement sur mon lit.

Et toi, comment est ta chambre ?

Maman est là aussi.

Elle me met de la crème des oreilles
aux orteils. Mmm, ça sent bon!
J'enfile mon pyjama en disant au revoir
au soleil. Maman s'allonge tout près de
moi pour me lire une histoire. C'est mon
moment préféré de la journée!

*Et toi, quel est ton moment
préféréd avant d'aller
te coucher?*

