

PAUL NORTH & DR LYDIA SO

# Chloé

## n'a plus peur

*l'histoire d'une petite fille  
qui a pu surmonter sa peur de l'orage*



Cette histoire est inspirée par le brillant travail du Dr Stephen Porges, sans doute l'un des plus grands neuroscientifiques du monde.

Dr Porges est réputé pour avoir créé la **théorie polyvagale**, une approche révolutionnaire qui nous permet de comprendre comment notre système nerveux autonome (SNA) détermine nos états émotionnels et cognitifs.

La théorie polyvagale nous enseigne que tout comportement est la tentative la plus efficace d'une personne pour s'adapter à une menace, que cette menace soit réelle ou perçue.

Le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un, même à soi-même, c'est le cadeau de la sécurité. Lorsque nous sommes en sécurité, nous sommes capables de faire face aux défis de la vie et de partir explorer le monde qui nous entoure...

**Titre original** : Safe & Sound : A story about a little girl who overcomes fear, by Paul North & Dr Lydia So.

© 2020 PNorth and LSO

Illustrations : ?

Composition et mise en page : Nord Compo

Traduction : Florence Bernard

ISBN : 978-2-494629-06-6

© 2023 Editions Quantum Way pour la traduction

*En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris). Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est également interdite sans autorisation de l'éditeur.*

Ce livre est dédié  
à tous les enfants qui ont peur.

Peur des bruits forts,  
peur des nuits orageuses et des cauchemars,  
peur des pensées effrayantes.

Vous avez en vous les clés  
d'un monde meilleur.



**BOUN !**

Le tonnerre gronde.  
La pauvre Chloé se fait toute petite dans son lit.  
Elle essaye d'appeler son papa à l'aide,  
mais sa voix se brise. Seul un tout petit cri  
sort de sa bouche.

Elle frissonne. Pourtant, elle n'a pas froid.

Comme si son corps ne fonctionnait pas  
correctement.

Chloé se demande si elle est encore vivante...  
Jusqu'à ce qu'un nouvel éclair  
remplisse la pièce d'ombres et de lumière.





Soudain, son corps revient à la vie.  
Chloé saute hors de son lit, ses pieds touchent  
à peine le sol. Elle traverse sa chambre en courant  
et elle va se blottir dans les bras de son papa.

Papa lui dit :  
« Tu es en sécurité maintenant Chloé, ça va aller. »

Et il lui chante sa berceuse préférée.

Portée et bercée par son papa,  
Chloé se sent de nouveau normale.

Dehors, la tempête est toujours aussi effrayante,  
mais cela se passe à l'extérieur. À l'intérieur,  
dans les bras protecteurs de son papa,  
elle se sent en sécurité.

Quand elle se sent en sécurité,  
son corps fonctionne normalement.

