

OKAZOU

Une histoire pour nous apprendre le sommeil



OKAZOU

Une histoire pour nous apprendre le sommeil

Cet album a été réalisé et écrit en collaboration avec Céline Larpin, Pascale Mignot-Vota,
Catherine Pascual, Léna Picard, Ève Reynaud, Laëtitia Sevin et Annie Vitté.

Avec les conseils des enseignantes de l'école maternelle Gros Caillou et la relecture de Maryse Chrétien.

2024 Licence CC BY-NC-ND 4.0

Pas d'Utilisation Commerciale, Pas de Modification Les titulaires des droits autorisent l'utilisation de l'œuvre originale à des fins non commerciales, mais n'autorisent pas la création d'œuvres dérivées. Les usager(e)s sont libres de télécharger, imprimer et utiliser gratuitement ce matériel à des fins pédagogiques et sont libres de le diffuser.

IRESP ENSOM-Preschool, ANR-22-CE28-0009-01 SOMMAT
Université Claude Bernard Lyon 1, Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon



Conception : Lucie Malevergne, Amandine Rey et Stéphanie Mazza
Illustration, scénario, mise-en-page : Salomé Malevergne



Une nouvelle journée démarre !

Ce matin, pour **Okazou** le raton-laveur pas question de rester seul.
Une journée réussie doit être passée avec ses amis !
Telle est la devise d'**Okazou** qui aime jouer, gambader et rigoler
par-dessus tout !



Il file tout droit chez **Rusaline**, son amie la renarde :

- **Rusaline** ma copine ! Ouh ouh, **Rusaline**, tu viens jouer avec moi ?
Ensemble on part à l'aventure ?

Mais la renarde tapie dans son abri bien au chaud, ne bouge même pas le bout de son museau...

- J'ai beaucoup joué **Okazou**, dit-elle en baillant, je n'ai plus de force du tout ! Va voir **Picamimi** le hérisson, et laisse-moi faire un roupillon !

Un roupillon ? Quel drôle de nom ! Et, sans plus y prêter attention, il court voir **Picamimi** le hérisson.



Il file sur le sentier, tourne près du gros chêne et arrive chez son ami le hérisson qu'il aperçoit roulé en boule dans un buisson.



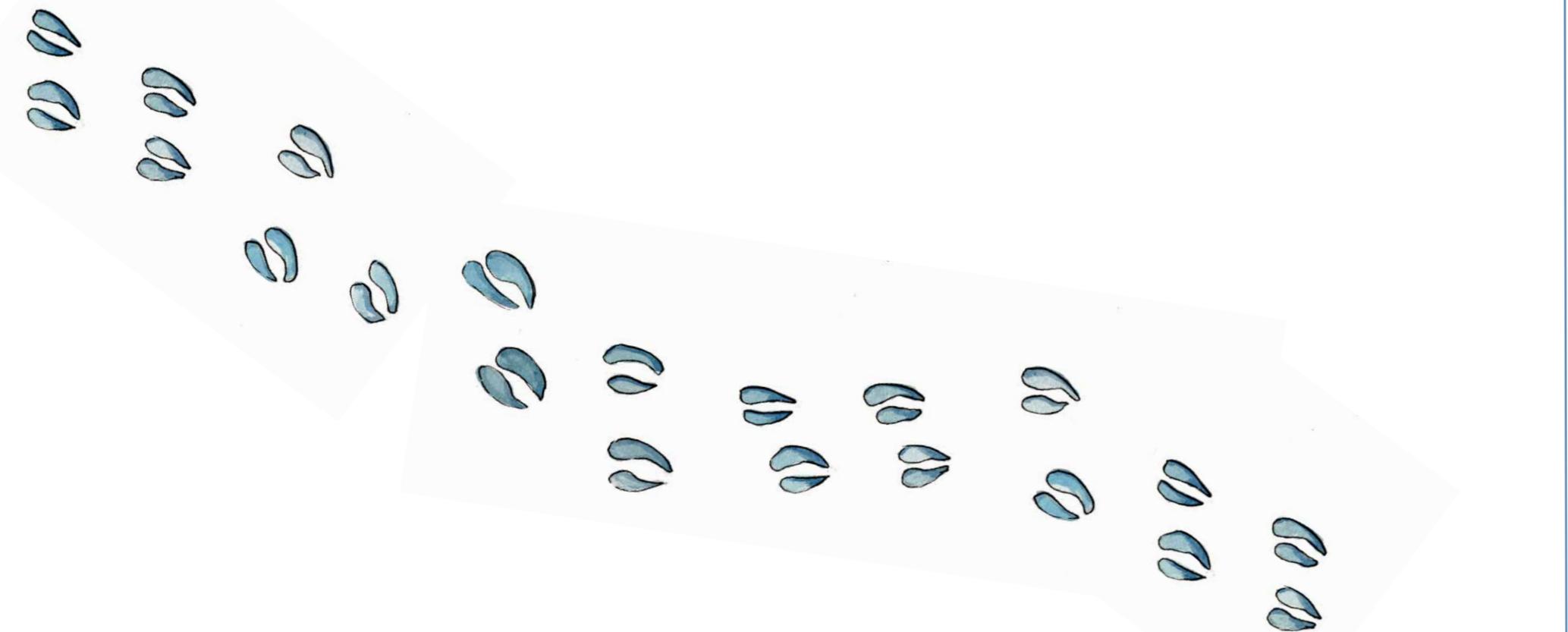
- *Picamimi mon ami... chuchote-t-il, ouh ouh, es-tu là ? Déroule-toi ! Regarde-moi ! Tu viens jouer avec moi ? On part à l'aventure ?*

Picamimi, ouvre difficilement un œil, et le referme aussitôt :

- *Mais, tu es fou... pour moi, il est beaucoup trop tôt ! Ne sais-tu donc pas que je dors toute la journée, car la nuit je suis très occupé ? Un peu énervé d'avoir été ainsi réveillé, il se remet en boule et se tourne de l'autre côté. Va plutôt voir *Bééétyboopy*, avec elle tu pourras jouer ! Et pitié, laisse-moi faire mon gros dodo !!!*

Okazou est bien embêté, car il vient de réaliser qu'il a réveillé son ami :

- *Excuse-moi *Picamimi*, je ne pensais pas que tu dormais déjà...*



Pour se rendormir, **Picamimi** enclenche sa boîte à histoires. Il se laisse bercer par les mots et les images qui viennent dans sa tête. Il se calme, enfin, puis se rendort paisiblement.

Okazou repart sans bruit sur la pointe des pieds, et reprend le chemin des grands chênes, à la recherche de **Bééetyboopy** sa fidèle amie !



- *Bééétyboupy, ouh ouh, es-tu là ? Approche-toi ! Viens jouer avec moi ! Ensemble on part à l'aventure ?*

Étalée dans la paille, **Bééétyboupy** se redresse péniblement, elle déplie ses pattes, s'étire et se redresse face à son copain :

- *Okazou, es-tu devenu fou ? Il est l'heure de ma sieste ! Tu ne vois pas que je suis fatiguée ? Si tu savais tout ce que j'ai fait ! J'étais à l'école toute la matinée, je viens de finir de déjeuner. Apprendre c'est fatigant, grandir c'est épuisant ! Laisse-moi dormir un peu, ce petit somme est si important,* dit-elle et en tirant sur sa jolie couverture. *Va plutôt voir, Lapintoudou à cette heure-ci, il sera peut-être réveillé. Vous pourrez jouer, sauter, grimper et construire des cabanes.*



Bonne idée se dit **Okazou** ! Ce petit lapin est un bon copain !
Ensemble c'est sûr, nous partirons à l'aventure !



Arrivé à l'entrée du terrier, il se baisse pour l'appeler :

- *Lapintoudou ! Ouh, ouh, Lapintoudou, es-tu là ? Sors de là ! Viens jouer avec moi ! Ensemble on part à l'aventure ?*

Le lapin se frotte les yeux, lisse ses moustaches et sort du terrier comme il peut :

- *Que se passe-t-il Lapintoudou ?! Tu n'as pas l'air en forme du tout !* s'exclame **Okazou**.

- *Ne m'en parle pas, répond le copain bien mal en point, j'ai fait une chute ce matin ! À force de courir comme un fou, je suis tombé dans un grand trou ! Je crois que je me suis blessé parce que j'étais vraiment trop fatigué. Alors maintenant, je vais me reposer.*

- *Pauvre petit lapin... Il faut te ménager. Dors et soigne-toi bien, je reviendrai demain !*



Okazou, rebrousse chemin un peu triste de ne pas pouvoir compter sur ses copains et copines :

- C'est vraiment pas ma chance, se dit-il, je voulais jouer, gambader et rigoler par-dessus tout ! Me voilà seul tout d'un coup...

À peine posé sur une pierre, il commence à bailler, sa tête devient lourde. Il cligne des paupières, se frotte les yeux, rapproche son doudou qu'il pose sur ses genoux.

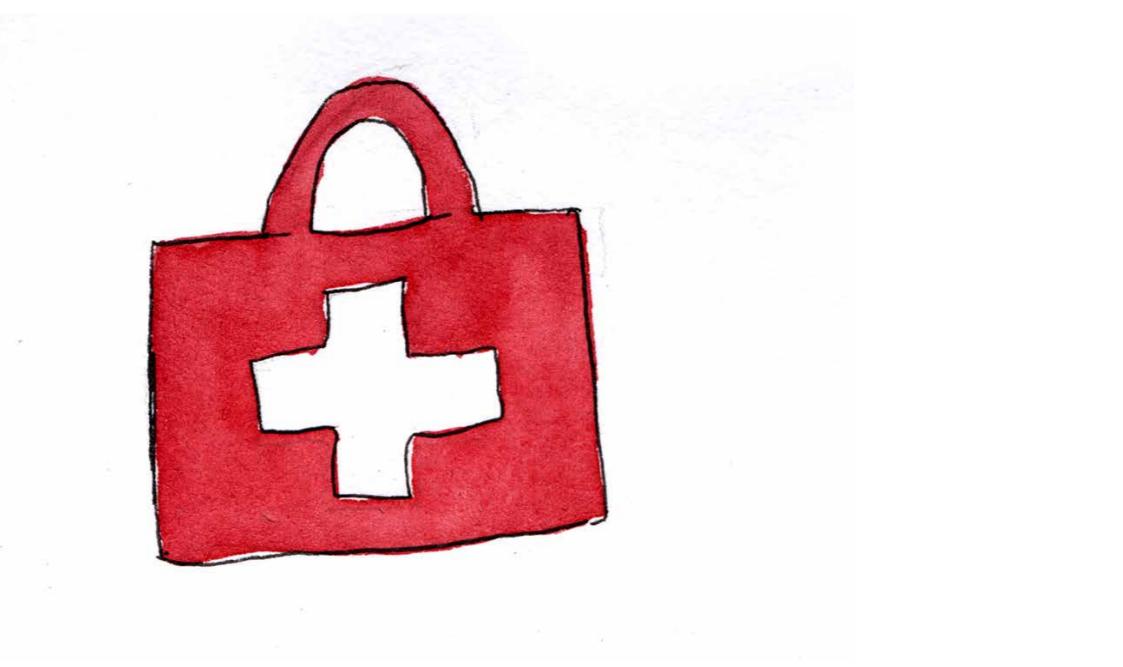


- AaaHaaaaoo... baille **Okazou**.
- Aaah... l'imitera son doudou.



Quelques temps après, au creux du chemin, il aperçoit **Lapintoudou** qui n'a plus l'air fatigué du tout :

- Ouh ouh, **Okazou** ! Te revoilà ? Tu as l'air fatigué dis-moi ! Et si tu faisais comme moi ? Une petite sieste, ça fait du bien tu verras !
- Une sieste ? N'importe quoi ! C'est pour les bébés tout ça ! s'exclame **Okazou**.
- Moi j'adore faire la sieste, essaye et tu verras ! répond **Lapintoudou**. Trouve un petit endroit bien confortable, calme et à l'ombre. Respire lentement, ferme tes yeux, pense à quelque chose de doux, prends ton doudou, fais-lui un gros câlin et tu t'endormiras tout seul comme un grand. Pendant que tu fais dodo, tu répares tous tes bobos ! Tiens, prends ma boîte de secours pour te souvenir de ce conseil précieux : « **Le sommeil nous fait du bien : quand on fait dodo, on peut soigner ses bobos !** » La preuve, regarde-moi ! Je peux à nouveau gambader comme un fou !



Okazou est vraiment ravi de voir son ami guéri, mais il est bien trop fatigué pour le suivre... Il le regarde s'éloigner avec regret sur le sentier.



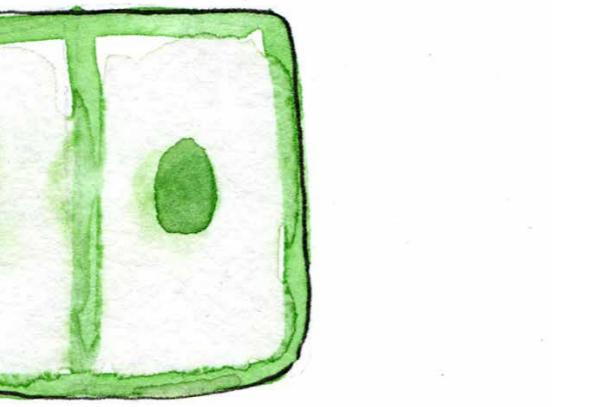
C'est au tour de **Bééétyboupy** d'arriver. Elle est bien reposée. Grâce à la sieste qu'elle vient de faire, elle se souvient très bien de tout ce qu'elle a appris : les mots, les histoires, les nombres. Elle a très envie de montrer à **Okazou** comment elle sait compter avec les cartes que la maîtresse lui a données :

– *Okazou, viens, je vais t'apprendre à compter !*

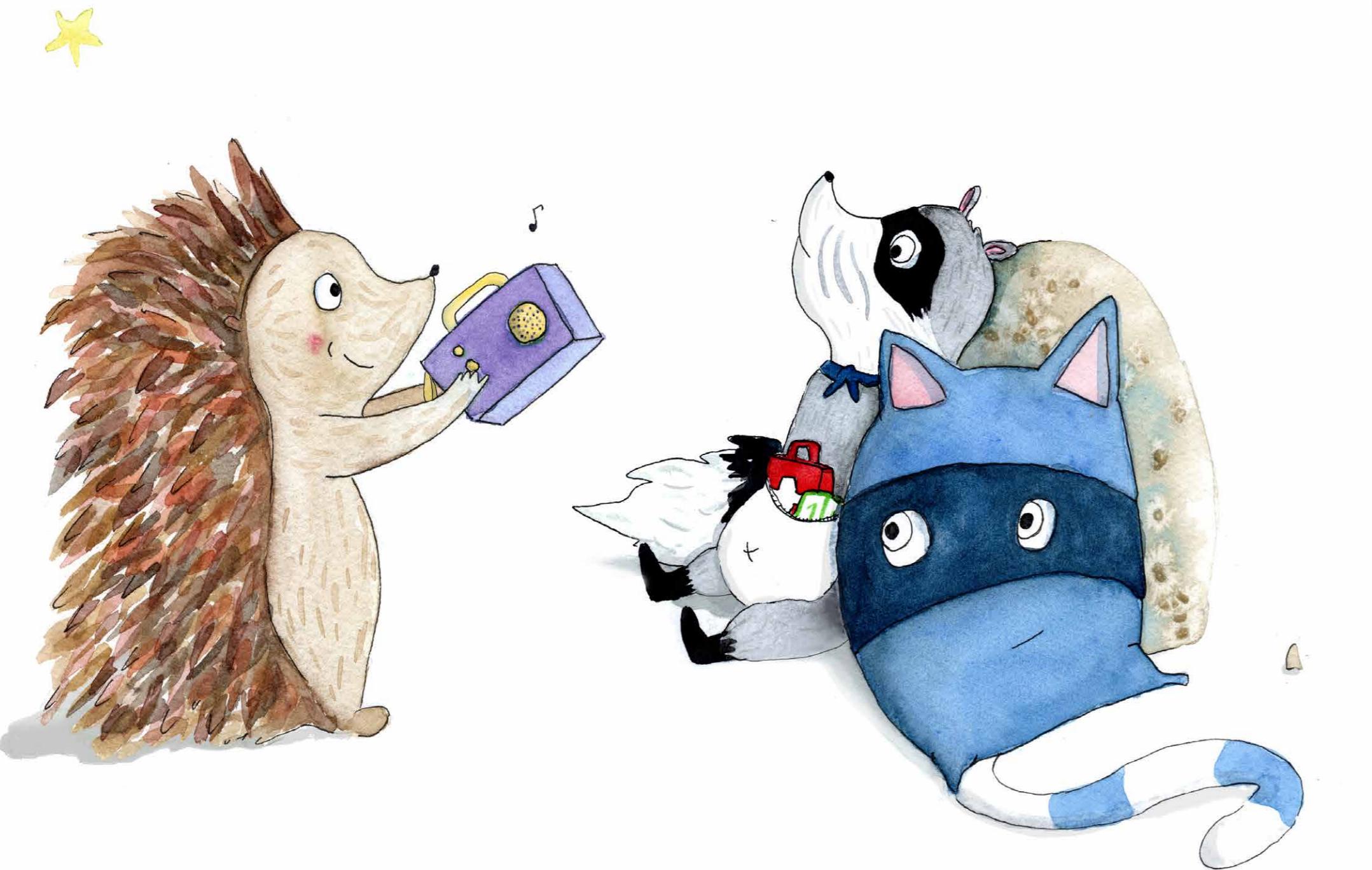
Elle commence à expliquer, puis s'arrête en voyant son ami si fatigué :

– *Et bééééh dis-moi, t'es bien épuisé toi ! Depuis quand n'as-tu pas dormi ?*

*Va te reposer, on se retrouvera après pour apprendre à compter. Dans cet état, tu n'es vraiment pas prêt à travailler, à tout mémoriser... Tiens, prends une de mes cartes pour te souvenir de ce conseil précieux : « **Le sommeil nous aide à apprendre : il faut bien dormir, pour bien retenir !** » La preuve, regarde-moi ! Je me souviens de tout !*



Okazou est impressionné. Il aimerait tellement en savoir autant !
Il glisse la carte dans sa poche, quand tout à coup...



Il voit surgir **Picamimi** avec un air réjoui ! Quel plaisir de le voir de si bonne humeur :

- *C'est bon ! Je suis en pleine forme pour aller jouer, tu viens avec moi ?*

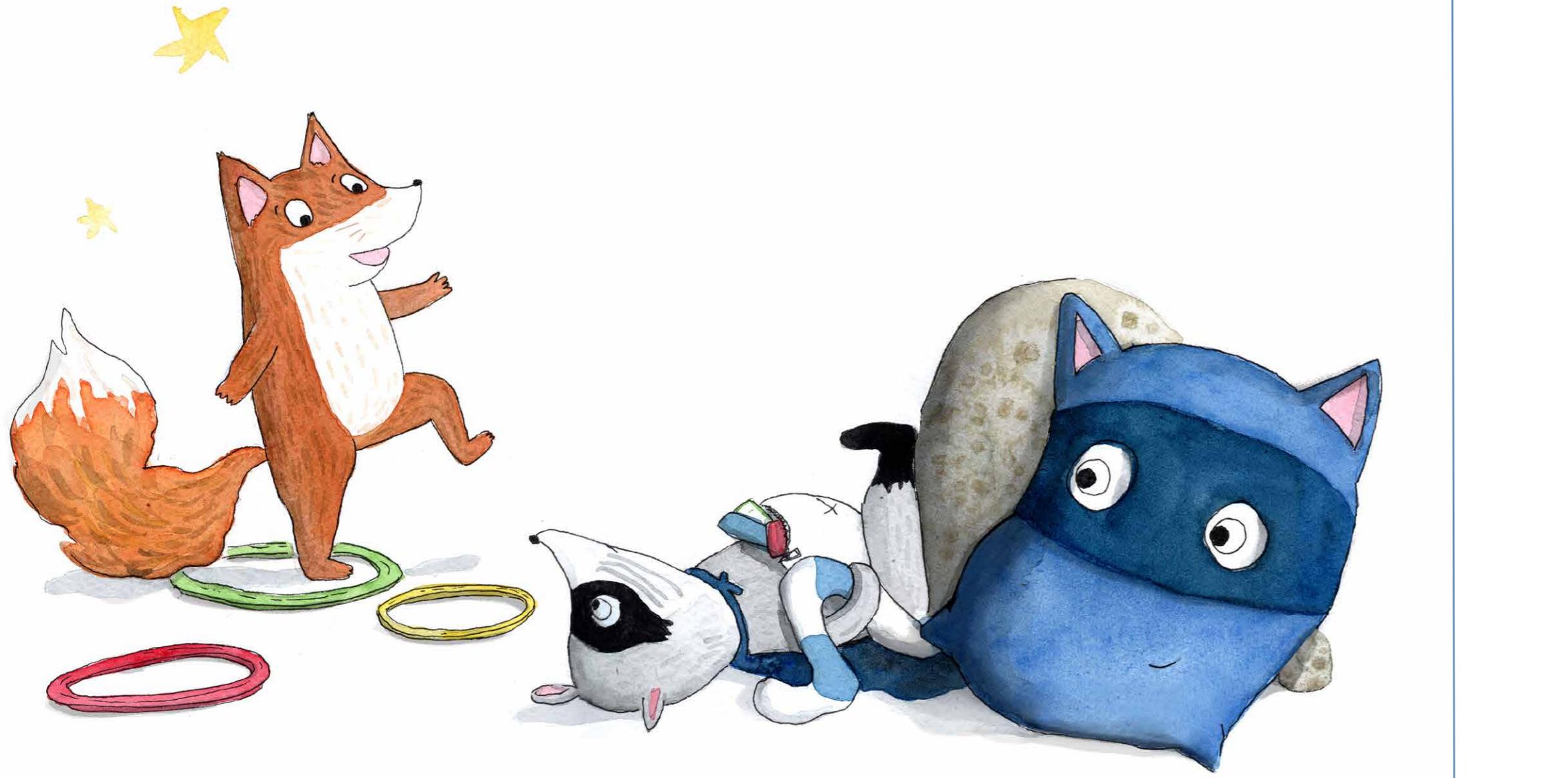
Mais **Okazou** n'a plus envie de bouger, il ne fait que bailler... et n'est plus d'humeur à jouer!

- *Ce n'est pas grave **Okazou**, on se trouvera un autre rendez-vous !* lui dit **Picamimi**. *Prends le temps de bien dormir. Tu te sentiras mieux après, tu retrouveras ta bonne humeur et tu seras apaisé. Je te prête ma boîte à histoires pour partir au pays des jolis rêves ! Dors sur tes deux oreilles et souviens-toi de mon conseil : « **Le sommeil c'est important : quand on dort, on se sent bien et on se fait du bien !** » La preuve, regarde-moi ! Je suis d'excellente humeur maintenant !*

Et il repart en chantant.

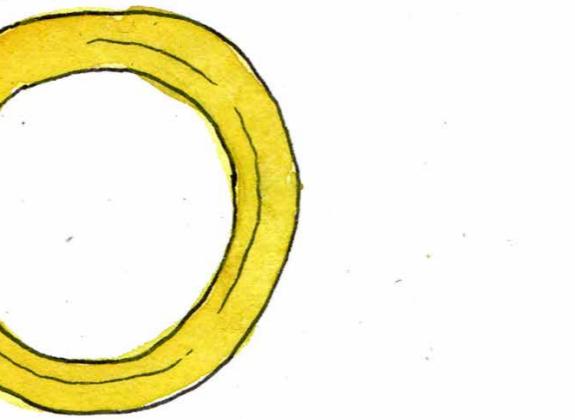


Okazou n'en revient pas ! Son copain grognon est devenu tellement mignon !
Il cache la boîte à histoires dans sa poche.



Rusaline est maintenant devant lui ! Elle déboule en sautant, en dansant et en gesticulant ! La voilà elle aussi en pleine forme à présent !

- Ouh ouh *Okazou*, j'ai envie de bouger, tu viens avec moi ? *Okazou*, on dirait que tu es tout mou... Tu n'as plus d'énergie du tout ! Tu devrais faire comme moi. Il faut se coucher tôt pour pouvoir profiter de chaque moment de la journée sans être épuisé ! Tiens, je te laisse un cerceau, on y jouera un jour où tu seras plus en forme ! Souviens-toi de mon conseil : « *Si tu veux un bon sommeil, va vite au lit quand la journée est finie : dormir de bonne heure permet de garder la forme !* » La preuve, regarde-moi ! Après un bon sommeil, je suis une championne !



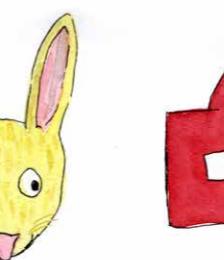
Rusaline lui offre un de ses cerceaux. Quand **Okazou** aura de l'énergie, ils pourront jouer ensemble. Et elle repart en virevoltant sur le chemin.



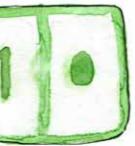
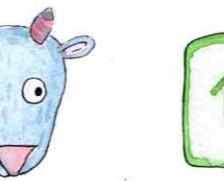
Okazou la regarde s'éloigner, il est épuisé. La journée est bientôt terminée, il n'a qu'une envie... aller se coucher. Il traîne son doudou plein de fatigue, il est temps de rentrer. Ils se sentent très très très très fatigués.



Arrivé dans son lit, il retrouve les cadeaux donnés par ses amis et se souvient alors de leurs précieux conseils :



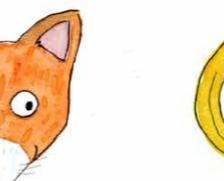
Quand j'ai bien dormi, mon corps se répare.



Quand j'ai bien dormi, j'apprends mieux.



Quand j'ai bien dormi, je suis de bonne humeur.



Quand j'ai bien dormi, je suis en pleine forme.



Bien installé dans son petit nid douillet, **Okazou** dort maintenant profondément. Chuuuuut... ses amis ne le dérangeront pas, car le sommeil c'est précieux. Bien dormir, c'est si important pour bien grandir !

Demain, une nouvelle journée commencera et maintenant il le sait :
« *Une journée réussie, c'est aussi une journée où l'on a bien dormi !* »



Vivement demain pour profiter pleinement de ses amis !



Dans cette aventure, Okazou part à la découverte
du fabuleux pouvoir des siestes et d'une bonne nuit de sommeil !