

PREMIÈRE  
MISSION DU GARDIEN

# L'ombre change

Une aventure  
pour découvrir  
que les ombres  
ne sont pas  
toujours ce  
qu'elles semblent  
être.

Avec Hélios,  
Gardien de la Nuit



★ À lire ensemble ce soir ★



# Avant de commencer...

— • ★ • —

Pendant cette aventure,  
invitez votre enfant à  
se glisser dans la peau d'Hélio.

• ★ •

Mission après mission,  
il avancera à son rythme,  
en relevant chaque nouveau défi.

• ★ •

Jusqu'à rejoindre  
les Gardiens de la Nuit.

— ★ —

## Bonne aventure !



J'aime ma  
chambre le soir.



Mais la nuit me fait  
un peu peur...



Mon cœur fait  
boum boum.

Une ombre apparaît... là.



Qu'est-ce que c'est ?  
Ça bouge ?



Je regarde... sans bouger.



Et si je me levais...



J'avance doucement...  
je m'arrête.



Oh...  
ce n'est qu'une chaise.





J'éclaire doucement.



Regarde...  
l'ombre devient géante.

Les ombres  
viennent de la  
lumière.





Tu vois, les ombres,  
c'est la lumière qui  
dort.



Je suis Hélios, Gardien  
de la nuit...

Et toi...  
veux-tu connaître  
les secrets de la nuit ?

# TON AVENTURE NE FAIT QUE COMMENCER

Ce soir...

tu as découvert  
ton premier pouvoir.

Mais Hélios possède encore  
**9 autres pouvoirs**  
à transmettre.

- ★ Comprendre les bruits
  - ★ Se rendormir seul
  - ★ Apaiser son corps
  - ★ Aimer la nuit
  - ★ Écouter le calme
  - ★ Laisser passer les pensées
  - ★ Rêver en douceur
- ... et bien d'autres encore.



Un jour...  
ton doudou pourra  
même devenir  
Gardien de  
la Nuit.



TU ES ICI

1

Nuit 1  
Ton premier  
pouvoir

2

Nuit 2

4

Nuit 4

3

Nuit 3

5

Nuit 5

6

Nuit 6

7

Nuit 7

8

Nuit 8

9

Nuit 9

10

Nuit 10  
Tu deviens  
un vrai Gardien



Tu recevras ton  
Diplôme de Gardien  
quand tu auras terminé  
toutes les missions.



Et tu découvriras  
des Missions spéciales  
pour aller encore  
plus loin.

Chaque nuit est une nouvelle mission.  
Tu n'es pas seul : Hélios est là, avec toi.

*Pouvoir : Voir la nuit*  
**L'ombre change**



Une ombre apparaît dans la chambre.  
Elle se dessine sur le mur... puis disparaît.

Les Gardiens s'approchent doucement.  
Ils bougent la lumière... et l'ombre change.

Prends une petite lumière...  
et fais bouger les ombres.

*Pouvoir : Apaiser son corps*  
**La respiration calme**



Demain...  
une nouvelle mission t'attend.

*Pouvoir : Apaiser son corps*  
**La couette chaude**



D'autres missions t'attendent pour  
découvrir les secrets de la nuit.

*Chaque nuit peut devenir plus calme...*

# Ce soir... quelque chose a changé.

Votre enfant a regardé  
la nuit autrement.

Il a compris... un peu.

Mais apprendre à se sentir calme  
se fait chaque soir, pas à pas.



Avec le rituel complet, vous pouvez continuer :



à l'aider à  
se calmer



à comprendre  
la nuit



à se sentir  
en sécurité



à se rendormir  
plus facilement

Dès ce soir,  
commencez la suite du rituel.

Nuit  
1

Nuit  
2

Nuit  
3

Nuit  
4

Nuit  
5

Nuit  
10

10 nuits pour devenir un vrai Gardien de la nuit



## Commencer la nuit 2



Vous n'êtes pas seul. Hélios est là chaque nuit.