

# Six livres jeunesse pour chasser le stress

Marquer la pause dans une vie où le tempo effréné s'impose aussi aux enfants, c'est les inciter à se reposer avec « *Vive la sieste !* », de Yuichi Kasano, à méditer avec « *Marée haute, marée basse* » de Max Ducos, à prendre le temps de ne rien faire avec « *Killiok* », d'Anne Brouillard. Pour une lecture zen.

Par [Elvire von Bardeleben](#) et [Clara Georges](#)

Publié dans le journal *Le Monde* le 21 avril 2023 à 16h00, modifié le 21 avril 2023 à 16h08

## Le tic-tac du matin



« *Dépêche-toi, Alphonse Aubert* », de Gunilla Bergström, traduit du suédois par Marianne Ségol-Samoy. ÉDITIONS L'ETAGÈRE DU BAS

Il faudrait un jour mesurer le taux d'adrénaline de chaque parent d'élève, entre 6 h 30 et 8 h 30 le matin. Ce classique de la Suédoise Gunilla Bergström, publié en 1975 et réédité récemment chez L'Étagère du bas, n'a pas pris une ride. Soit Alphonse Aubert, bouille ronde, cheveux épars poussant sur le caillou, et son papa – journal, pipe. Il est 6 heures, il faut se préparer pour l'école maternelle. « *Tu es prêt ?* », lui crie son papa depuis la cuisine. « *Oui, faut juste que...* », répond le petit garçon. S'ensuivent des impératifs inconditionnels de l'enfance : remettre la roue de la petite voiture, enfiler un pull à la poupée, regarder les serpents dans un livre, apporter le journal à papa. Résultat, il est 7 heures. Et soudain, les rôles s'inversent : Alphonse termine de se préparer en un rien de temps, mais que fait papa ? « *Faut juste que...* » Un délice de livre pour relativiser et se moquer des parents.

« *Dépêche-toi, Alphonse Aubert* », de Gunilla Bergström, traduit du suédois par Marianne Ségol-Samoy. L'Étagère du bas, 28 p., 12 €. Dès 3 ans.

## Toujours le temps pour un câlin



« *Le Très Grand Câlin* », de Manon Fargetton et Guillaume Bianco. ÉDITIONS MILAN

Dans nos vies chronométrées, cet album propose une pause. Il est question d'un câlin. A chaque page, un nouvel enfant vient se blottir contre les autres, jusqu'à former une immense pyramide humaine. Pourquoi ? « *C'est un câlin pour rien, juste un câlin.* » Il y a quelque chose d'assez rare dans cet ouvrage : l'absence de but. Dans une littérature jeunesse

souvent envahie de livres à « messages » sociétaux, plus ou moins lourdement assésés, il est bien reposant de tomber sur un bouquin qui laisse les portes ouvertes, pour une fois. Et qui pourrait même – si vos enfants sont bien lunés – se terminer en câlin géant.

« *Le Très Grand Câlin* », de Manon Fargetton et Guillaume Bianco. Milan, 40 p., 12,90 €. Dès 3 ans.

### Des choix bien réfléchis



« *Killiok* », d'Anne Brouillard. ÉDITIONS PASTEL

Etre performant : cette injonction ne grignote pas seulement le cerveau des adultes, mais aussi celui de leurs enfants, à qui ils transmettent leurs rêves de grandeur ou de réussite. *Killiok* est un bon antidote. Car c'est un album où il ne se passe rien, ou plutôt, où les tentatives de faire quelque chose n'aboutissent pas. *Killiok* est un animal

étrange, ressemblant vaguement à un chien, vivant seul dans une charmante maison isolée sur une île magnifique, entourée de nature. Son ami Chat Mystère vient lui proposer de faire une balade, il décline l'offre. Il envisage de construire une extension à sa maison, puis renonce, car il n'a pas envie d'empiéter sur la nature. Aucune frustration, aucune morosité : seulement des choix bien pesés qui garantissent à *Killiok* sa tranquillité.

« *Killiok* », d'Anne Brouillard. L'École des loisirs, « Pastel », 36 p., 13,50 €. Dès 5 ans.

### Le bonheur de la sieste



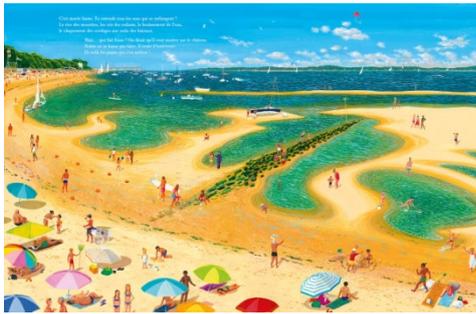
« *Vive la sieste !* », de Yuichi Kasano. L'ÉCOLE DES LOISIRS

Cet album cartonné pour les tout-petits recèle un trésor, le trait unique de l'illustrateur et auteur japonais Yuichi Kasano. Le principe simplissime de ce livre tient en une phrase : des animaux font la sieste. Repos absolu et sérénité. Mais comment ?

Les enfants font défiler avec délice les postures avachies des bestioles. Le chien à plat ventre, le cochon les quatre fers en l'air et la bouche ouverte, l'ours carrément aplati par terre... De quoi rigoler, d'autant plus qu'à la fin, tout ce petit monde se retrouve entassé les uns sur les autres. Après cela, impossible de résister à la tentation d'un bon lit moelleux.

« *Vive la sieste !* », de Yuichi Kasano, traduit du japonais par Diane Durocher. L'École des loisirs, 22 p., 9 €. Dès 1 an.

## Invitation à la méditation



« *Marée haute, marée basse* », de Max Ducos.  
ÉDITIONS SARBACANE

C'est presque une invitation à la méditation : 48 pages à observer le rythme de la marée et les transformations qui s'opèrent sur une plage. La rêverie est encouragée par le fait qu'on ne sait pas où cette langue de sable se trouve, malgré le réalisme des illustrations (et l'espièglerie du narrateur qui prévient à la dernière page que la plage existe vraiment et que, peut-être, le lecteur y passera un jour). Tout au long de l'album, la météo change, la plage se remplit et se vide, des enfants construisent des châteaux renversés par les vagues, les adolescents profitent de la pluie pour se rapprocher sous un parasol, les locaux partent en quête de tourteaux sous les rochers... La beauté et la précision des dessins permettent de plonger dans ce décor en perpétuel mouvement, tandis que la voix off du narrateur berce la contemplation : « *Regarde le vent... Ecoute les ombres... Profite.* » Quelle bonne idée !

« *Marée haute, marée basse* », de Max Ducos. Sarbacane, 48 p., 19,90 €. Dès 6 ans.

## Se souvenir des belles choses



« *Un matin de rêve* », de Christian Demilly et Clémence Pollet. EDITIONS HONGFEI

Lorsqu'on se sent anxieux, une technique éprouvée pour se détendre consiste à penser à ce qui nous fait plaisir, à ce qu'on aime. C'est exactement le principe de cet album, où un enfant aux airs d'adolescent détaille sa journée de la veille à un rythme lent : chaque phrase est illustrée par une ou trois pages. « Hier, c'était le dernier jour d'école. Hier, personne n'a crié à la maison : les portes n'ont pas claqué. Hier, on a fait un grand voyage en voiture sans s'ennuyer. Hier, papa m'a dit que ce n'était pas grave si j'allais au lit sans me laver les dents. Hier, Benjamin m'a dit qu'il m'aimait. » Entre l'anecdotique et l'exceptionnel, les événements s'accumulent et esquissent les contours d'un bonheur simple dans lequel chacun peut se projeter.

« *Un matin de rêve* », de Christian Demilly et Clémence Pollet. Hongfei, 40 p., 14,90 €. Dès 4 ans.

[Elvire von Bardeleben](#) et [Clara Georges](#)