

Petit Tom est content : aujourd'hui, c'est son anniversaire, il a sept ans ! Et sa maman lui fait confiance : ce matin, elle lui a donné les clés de la maison. Tom s'amuse avec mais CATASTROPHE, son trousseau tombe dans le ruisseau et est emporté par le courant ! Heureusement, le Professeur Grenouille et ses amis vont l'aider à le récupérer... Une mission riche en surprises et en rebondissements !



Cet album accompagné de son CD de 30 minutes va t'aider à

- calmer tes colères
- te sentir bien
- ✓ ne plus avoir peur
- *✓* bien respirer



Conçu par Carole Serrat, sophrologue Laurent Stopnicki, auteur-compositeur



Sandra Stettler, sophrologue Illustré par Kabuki

* Également disponible en téléchargement.

Aidez votre enfant à apprendre des techniques relaxantes qui lui donneront confiance en lui et l'aideront à surmonter des épreuves.



www.zethel.com



Couverture Atelier Didier Thimonier Illustrations : Kabuki

Merci à mes enfants, Johan, Héléna, Valentin, Florian et Clément, et à mon mari Olivier pour leur amour et leur soutien. Merci à mes formateurs, le Dr Patrick Chéné, le Pr Caycedo et Raymond Abrezol pour leur enseignement. Merci à tous mes élèves et patients qui m'aident à me questionner et à évoluer dans mon métier.

Je souhaiterais dédier Petit Tom à tous les enfants de notre belle planète bleue !



À Hana notre fleur et Elio notre petit homme devenu grand, tous deux ont grandi au son de nos sophro comptines.

Merci à nos amis qui ont contribué à l'enregistrement de ce disque : Christophe Boulanger, Cyrille Brissot, Julien Bouaniche, Anne Roc, Eddy Kamioner, Georgia Stopnicki, Christine Barrier.



À mes amies « bien-être » Natacha et Pauline.



© Zethel, une marque des éditions Leduc.s, 2016

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Illustrations : Kabuki www.pandoudou.com Maquette : Patrick Leleux PAO

> Éditions Zethel 17, rue du Regard 75006 Paris http://zethel.com

ISBN: 979-10-95174-11-0

Achevé d'imprimer par Leporello Dépôt légal : octobre 2016 Imprimé en Union Européenne



Petit Tom au pays de Seréna



Une histoire de Carole Serrat, Laurent Stopnicki et Sandra Stettler Illustrée par Kabuki





Cinq coups de cloche retentissent à travers le village. Dans un joyeux brouhaha, les élèves de l'école se pressent vers la sortie.



Petit Tom au pays de Séréna

Le petit garçon chahuteur qui mène le rang à toute allure, c'est Tom. Aujourd'hui, il est particulièrement excité, car c'est son anniversaire! Il vient d'avoir sept ans... et si on a sept ans, c'est qu'on est un grand!

D'ailleurs, ce matin, sa maman lui a dit :

- Maintenant que tu es grand, je vais te confier les clés de la maison, comme ça tu pourras rentrer tout seul le soir. Regarde, je les ai accrochées à une petite grenouille en plastique. Tu feras bien attention à ne pas les perdre, d'accord ?
 - Oui m'man!
 - $-\lambda$ ce soir mon petit cœur!



Tout au long de la journée, Tom a senti les clés frétiller dans la poche de son pantalon. Et le voilà à présent qui file sur le chemin de la maison en s'amusant avec son trousseau de clés. Et hop là ! Il le lance en l'air comme une balle. Hop là ! Hop là ! Et... hop là là là là là là...

- Oh non, mes clés!



CATASTROPHE INTERNATIONALE! Les clés de Tom sont tombées dans le ruisseau qui longe la route et le courant les emporte. Tom essaie de les rattraper, mais il court, il court, le cours d'eau, bien plus vite que petit Tom!

Nullement découragé, il accélère le pas. Son petit cœur bat de plus en plus vite, ses jambes commencent à trembler, il ne voit pas cette grosse racine en travers de sa route... et s'étale de tout son long. Patatras et gros bobo... Tom en a pris un sacré coup. Tout étourdi, il aperçoit sa petite grenouille qui bondit hors du ruisseau.





Petit Tom au pays de Séréna

- Coooaaa, coooaaa, je suis le professeur Grenouille.
 Tom n'en croit pas ses oreilles.
- Une grenouille qui parle, ça n'existe pas!
- Et pourcoaa pas ?
- − Si tu parles, tu peux peut-être me dire où sont mes clés!
- Hum... Compte tenu du courant d'air, et compte tenu du courant d'eau, tes clés se trouvent sûrement dans la grotte de Séréna.
 - La grotte de Séréna ? J'connais pas ! C'est où ça ?



- Oh, c'est bien à trois mille nénuphars d'ici!
- Je veux y aller!
- Dans ton état ? Regarde-toa, Tom! Tu transpires, tu es tout essoufflé, tu ne pourras jamais y arriver. Je vais t'apprendre à respirer, afin que tu reprennes des forces.
 - Mais moi, j'sais très bien respirer!
 - C'est ce que tu croa. Regarde-moa!

Petit Tom au pays de Séréna

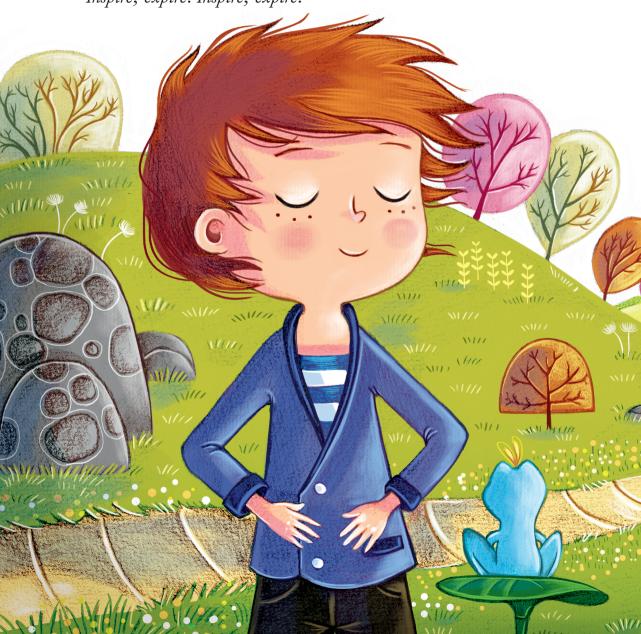
La grenouille inspire de l'air par le nez, en gonflant son ventre comme un ballon. Puis, elle souffle par la bouche et se dégonfle tout doucement.

- Ça a l'air drôle!
- Fais comme moa, et toi aussi qui lis, fais comme moa.

Inspire, expire. Gonfle ton ventre, puis dégonfle-le.

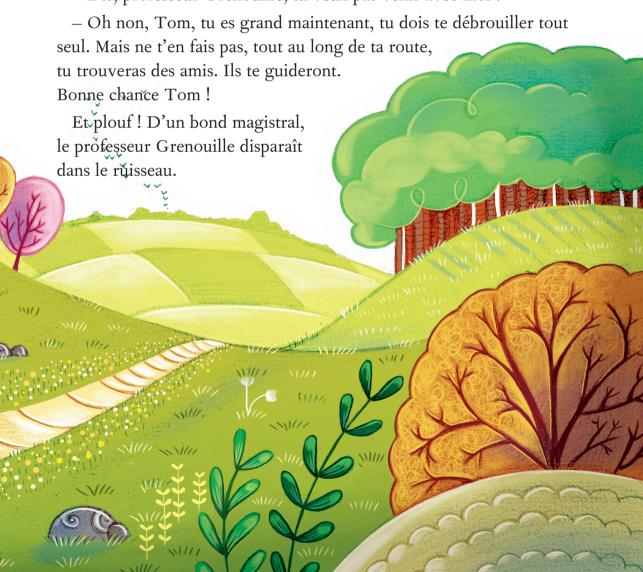
Inspire.

Inspire, expire. Inspire, expire.



Comment te sens-tu?

- Je me sens plus calme. Et maintenant, dis-moi où est la grotte de Séréna, parce qu'il faut absolument que je retrouve mes clés.
- Très bien, je vais te donner un indice. Tu vois ce chemin bordé de petites fleurs jaunes ?
 - Oui.
 - Tu vas le suivre jusqu'à ce que tu rencontres l'Arbre à coucou.
 Tom hésite un instant.
 - Dis, professeur Grenouille, tu veux pas venir avec moi ₹





Le soleil lui sourit, l'air est doux, les vaches secouent leurs clochettes, et les jonquilles leurs corolles pour le saluer. Tom parvient enfin à l'orée du bois, et se retrouve face à une assemblée d'arbres majestueux.

Nous espérons que cet extrait vous a plu!



Petit Tom au pays de Séréna Carole Serrat, Laurent Stopnicki et Sandra Stettler



Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des bonus, invitations et autres surprises!

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt!

