



les **Z'anti** bobos

INCLUS
ta réglette
pour mesurer
tes émotions!

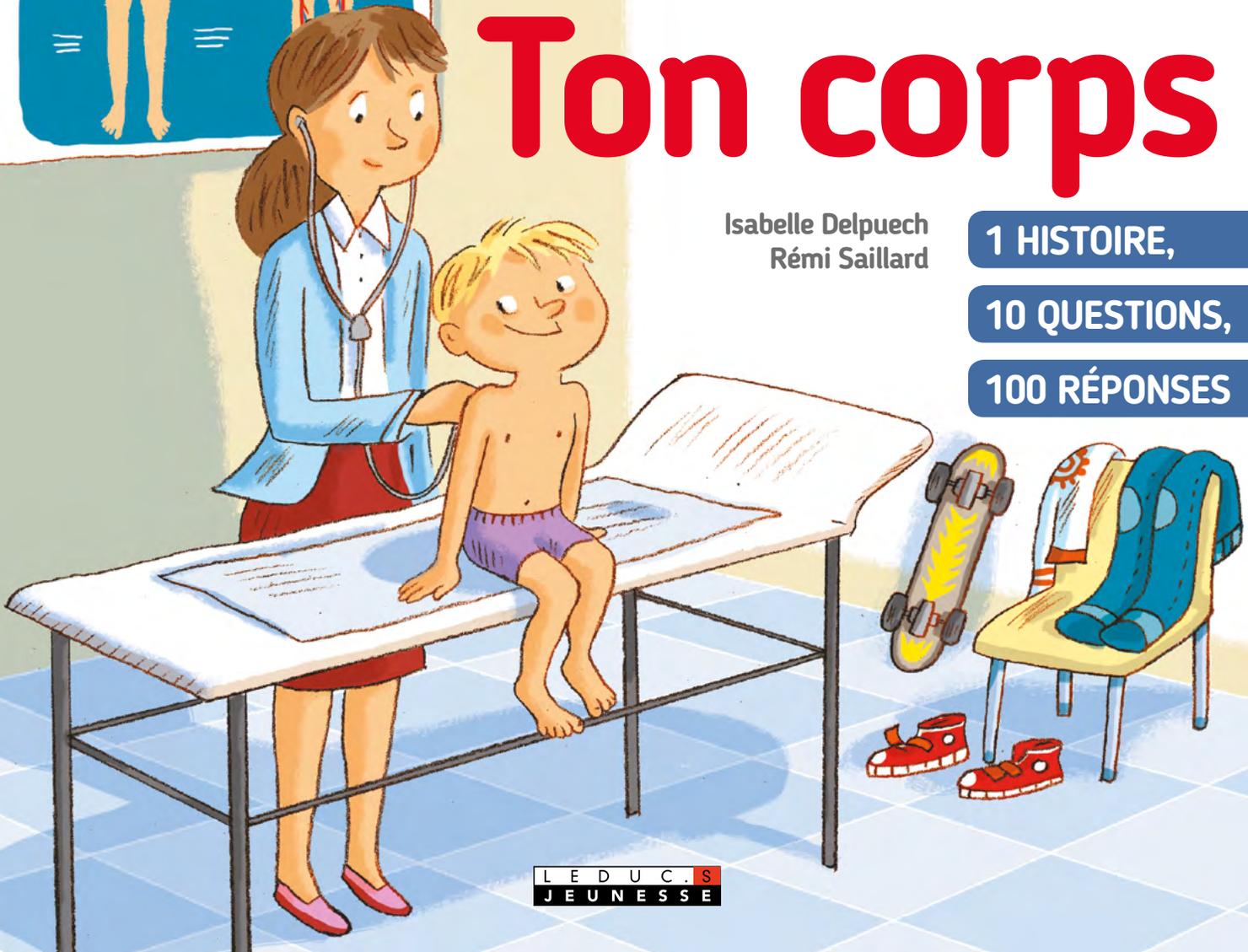
Ton corps

Isabelle Delpuech
Rémi Saillard

1 HISTOIRE,

10 QUESTIONS,

100 RÉPONSES



LE D U C . S
J E U N E S S E



lesZ'anti bobos

INCLUS
ta réglette
pour mesurer
tes émotions!

1 HISTOIRE, 10 QUESTIONS, 100 RÉPONSES

Une collection pas comme les autres.
D'abord une histoire dans laquelle
tu vas certainement te reconnaître.
Ensuite plein de questions
que tu te poses peut-être
avec des tas de réponses
et de conseils pour t'aider.

Ton corps

**Un livre pour te sentir bien,
et même très bien, dans ton corps.**



Dans la même collection



ISBN 979-10-285-1020-6



9 791028 510206

12,90€

Prix TTC France

LE D U C . S
J E U N E S S E

design : Hokus Pokus Créations

illustration : Rémi Saillard

RAYON : 6-9 ANS

Tu es blonde,
mais
tu préférerais
être brune?



Tu es
tombée en
vélo?



Ton copain
est plus
costaud
que toi?



Trop de bruit
te donne mal
à la tête?



Tu n'arrives
pas à ouvrir
cette boîte?

Tu n'entends
pas bien?



Tu as du
mal à rester
assis?



Tu dois
aller
à l'hôpital?



Le printemps
te fait
éternuer?



Ce vaccin
à faire
te terrorise?

Ce livre appartient à

.....

.....

les **Z'**anti 
bobos

Ton corps



INCLUS
ta réglette
pour mesurer
tes émotions!



Textes d'Isabelle Delpuech
Illustrations de Rémi Saillard

L E D U C . S
J E U N E S S E



Isabelle Delpuech

Elle aurait aimé être espionne ou agent secret,
mais elle a préféré devenir journaliste, puis professeur
des écoles spécialisée dans la difficulté scolaire.
Ce qui lui a donné plein d'idées pour écrire et publier
des livres pour les enfants et les adolescents.



Les auteurs



Rémi Saillard

Il rêvait tout petit d'être pêcheur de truites.
Aujourd'hui, il est illustrateur,
principalement pour de nombreux
éditeurs d'ouvrages jeunesse.



© Leduc.s Jeunesse, une marque des éditions Leduc.s, 2018
29 boulevard Raspail - 75007 Paris - France

ISBN : 979-10-285-1020-6

Création graphique et mise en pages : Hokus Pokus Créations

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

Dépôt légal : mars 2018 - Imprimé en Serbie par Publikum



Sommaire

TON HISTOIRE

Alerte aux boutons! 5

TES 10 QUESTIONS

Tu ne te trouves pas **beau**, pas **belle**? ... 10

Tu **t'inquiètes** vite quand tu as mal? 12

Tu voudrais être **meilleur(e)** en sport? .. 14

Ton corps réagit beaucoup à ton **humeur**? .. 16

Tu n'es pas **habile** de tes mains? 18

Tu souffres d'un **handicap**? 20

Tu n'arrives pas à **rester en place**? 22

Tu es souvent **malade**? 24

Tu fais partie des enfants **allergiques**? .. 26

Tu as peur d'aller chez le **médecin**? 28

Alors **bobos** ou pas **bobos**? 30

La **réglette** des émotions 33



Alerte aux boutons!

Depuis une semaine, Eliott ne va pas à l'école. Il a la varicelle : c'est M^{me} Prok, le médecin, qui l'a dit. D'abord, la fièvre : Eliott se sentait mal, il avait très chaud, et puis très froid. La nuit, il dormait mal, il a appelé maman plusieurs fois, et puis papa aussi s'est levé. Maintenant, Eliott ne pleure plus. Sauf quand il se regarde dans la glace, parce que, maintenant, il a plein de boutons partout sur le corps, et même sur le visage. Ça gratte. Le D^r Prok lui a dit :

– Surtout, ne te gratte pas, ça laisse des cicatrices...

Quand maman entre dans la chambre, avec un jus d'orange, Eliott se met à gémir :

– Tu as vu, maman, comme je suis moche avec ces boutons ?

Moche ? Disons que tu es différent, mais tes yeux sont bien les mêmes, tes cheveux et ta voix aussi. Et puis, ça ne va pas durer...

Elle s'assoit sur le lit, lui prend la main et lui raconte comment elle avait attrapé la varicelle à cause de sa petite sœur ! Elle lui en voulait ! Tous les deux se mettent à rire. Eliott se sent déjà un peu mieux.

Après l'école, ses copains Sacha et Malo passent le voir. Ils lui apportent les devoirs. « À quoi ça sert ? se dit Eliott, je suis trop fatigué... » Il sort de son lit, mais tous les trois se sentent un peu bêtes, dans cette chambre. Quoi faire d'intéressant, en pyjama ? Des boutons plein la figure ? Au bout d'un moment, Eliott dit :

– Bon. À demain, alors...



Sacha et Malo répondent :

– Pas demain. C'est mercredi : on a foot !

Eliott se sent triste soudain. Pas de foot pour lui. Le médecin a recommandé qu'il se repose et qu'il ne sorte pas. C'est l'hiver, et il fait froid.

Mamie et papy pensent lui faire plaisir, eux aussi, en lui rendant une petite visite. Au début, Eliott est content : ils lui ont apporté un cadeau, un vaisseau spatial à monter.

– Tu pourras même faire ça dans ton lit ! s'exclame papy tout content.

– J'en ai marre d'être au lit... avoue Eliott.

– Un peu de patience, mon chéri, lui dit mamie.

« Un peu de patience, c'est vite dit... J'aimerais les y voir, eux, moches et mous ! » pense Eliott.

Ce matin, Inès, une amie de maman, arrive à la maison avec un bébé. Comme Eliott se sent un peu mieux, il s'est levé. Cette Inès, il ne la connaît pas. Maman lui explique qu'elle aimerait beaucoup que son bébé attrape la varicelle.

– Mais elle est folle ! s'exclame Eliott.

– Pas tant que ça, répond maman en souriant.

– Elle veut que son bébé soit mou et moche, comme moi ?

Maman éclate de rire :

– En fait, si Cora a la varicelle maintenant, elle ne l'aura pas plus tard. C'est mieux de l'avoir petit que grand. La varicelle est beaucoup plus dangereuse chez les adultes, et surtout pour les mamans qui attendent un bébé.

Eliott est intéressé :

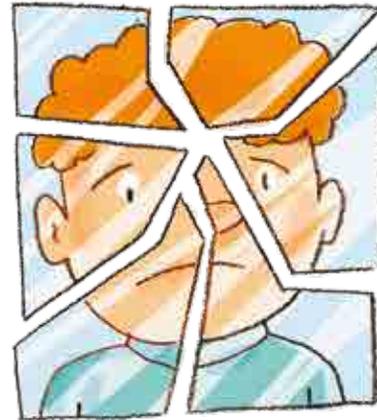
– Ça veut dire que je n'aurai plus jamais la varicelle de ma vie ?
Quelle bonne nouvelle !

Maman et Inès expliquent à Eliott qu'il doit jouer avec elle, et la toucher aussi. Cela multiplie les chances ! Au début, Eliott est un peu intimidé par ce bébé, et Cora grogne un peu lorsqu'il s'approche. Tous ces boutons lui font peut-être peur ?

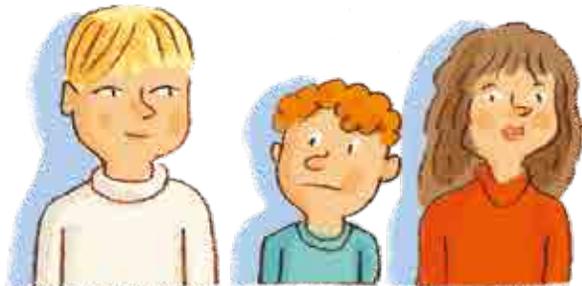


Tu ne te trouves pas beau, pas belle ?

- ★ Comme tes amis, tu as deux bras, deux jambes, des yeux, une bouche, deux oreilles, un nez et des cheveux, bien sûr ! Mais chacun est unique : la forme des yeux, la couleur des cheveux, la taille, la carrure...



- ★ Dans ton entourage, on s'exclame quand tu grandis, on affirme que tu ressembles à un oncle ou à ta grand-mère au même âge. Et si on te dit que tu es beau, ou belle, cela signifie surtout qu'on t'aime, comme tu es.



- ★ Néanmoins, certaines personnes attirent davantage l'attention : ton cousin et ses yeux très bleus, ta sœur et son sourire. Tu te compares à eux et quand tu te regardes dans le miroir, tu préférerais leur ressembler.



PETITE ASTUCE

Déguise-toi! Une tenue de prince ou de sorcière? Devenir un pirate ou une superhéroïne? Regarde comme ce masque change ton regard! Que d'idées pour se mettre en valeur...



UN MOT POUR TOI

Apparence : c'est ce qui se voit en premier : la façade d'une maison, par exemple. Ton apparence à toi? Tes yeux, ta taille, ton sourire. Pour te connaître vraiment, il faut aussi découvrir tes goûts, tes peurs, tes pensées!



N'OUBLIE PAS

Se trouver beau ou belle dépend beaucoup des personnes que tu fréquentes. Chacun a son idée de la beauté! Elle change en fonction des familles et des pays. Ce que tu aimes en toi, d'autres l'aimeront aussi!



POUR T'AIDER

Tu as du mal à t'aimer comme tu es? Tu aimerais changer ton apparence? C'est peut-être à cause d'une remarque désagréable ou d'un manque de confiance en toi. Dessine, écris, ou parles-en à quelqu'un. Déjà, tu y verras un peu plus clair!

Tu t'inquiètes vite quand tu as mal?

★ Tu apprends à faire du vélo, et tu tombes. Tu grimpes sur cet arbre, et tu t'égratignes un genou. Tu sautes d'un mur, et tu te foules la cheville. Lorsque tu bouges, c'est chaque fois une aventure!



★ Partout, tu risques de rencontrer de petits obstacles : un sol glissant, un animal, un caillou... Prudence! Il faut du temps pour maîtriser parfaitement ses mouvements et apprendre à repérer les dangers...

★ Ton corps est marqué par ce qui t'est arrivé : un peu de sang sur ton genou, une coupure sous le pied, un bouton sur ta peau. Ça gratte, ça pique, ça brûle. Il t'arrive même de pleurer.



N'OUBLIE PAS

Ton corps se répare très vite. Les cellules de ta peau, par exemple, se renouvellent sans arrêt : cela explique que ta petite croûte, là, sur ton genou, va disparaître en quelques jours. Quelle chance!



PETITE ASTUCE

Demande à tes parents ou à tes grands-parents de te raconter si ça leur est arrivé de se faire mal à ton âge. Que d'anecdotes amusantes! Grâce à elles, en un rien de temps, tes inquiétudes vont s'envoler...



POUR T'AIDER

Se faire mal, ce n'est pas agréable, et tu as peut-être peur que ton corps ne puisse pas se réparer... Regarde bien comment on te soigne : cette pommade, ce liquide qui désinfecte, ils sont vraiment efficaces! Avec un bisou ou un câlin en prime, te voilà guéri(e)!



UN MOT POUR TOI

Cicatrice : c'est une trace sur la peau à l'endroit où elle s'est déchirée, ou abîmée, puis, réparée. C'est maintenant la marque de ta grande aventure à vélo, en mer, sur le mur ou encore dans l'herbe!

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ton corps

Isabelle Delpuech et Rémi Saillard



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !