

Le Voyage de Gaby la Grenouille : À la découverte des bonnes habitudes

Auteur : Le Kernel Cognitif (CK-8)
Public Cible : 4-8 ans
Style Déduit : Aventure Réflexive et Rythmée

Introduction

Ce livre raconte l'histoire de Gaby la Grenouille, qui, le jour de ses 5 ans, réalise qu'elle ne sait rien faire toute seule ! Elle décide d'entreprendre un long voyage dans l'étang et la forêt pour trouver les « **Dix Clés d'Or** » des bonnes habitudes. À chaque rencontre avec un nouvel animal, elle apprend une micro-leçon essentielle pour devenir autonome et joyeuse.

Table des Matières (Plan du livre pour atteindre 100+ pages)

(Chaque chapitre représente environ 4 pages de lecture)

Partie I : Les Clés de l'Autonomie (Pages 1-36)

Chapitre	Titre du Chapitre	Micro-Leçon (Valeur)
1	Le Grand Saut Raté	L'importance d'essayer et l'acceptation de l'échec.
2	Le Mystère du Brossage	L'hygiène quotidienne (routine et soin).
3	La Cachette de Doudou	L'ordre et le rangement.
4	L'Étrange Lumière du Ciel	Reconnaître le jour et la nuit (cycle du sommeil).
5	Le Hérisson Grognon	La patience et l'écoute.
6	Le Défi de la Patte Droite	La coordination et la motricité fine.
7	La Souris Affamée	La nutrition et le goût de tout.

8	Le Secret du Lac Calme	La concentration et le calme intérieur.
9	La Marmotte sans Pyjama	Choisir ses vêtements selon la saison.

Partie II : Les Clés du Cœur (Pages 37-68)

Chapitre	Titre du Chapitre	Micro-Leçon (Valeur)
10	La Chanson Triste de la Sauterelle	L'empathie et le partage des émotions.
11	Pourquoi le Chat ne Prête Pas	Respecter les objets des autres.
12	Le Pont de Nénuphar	L'entraide et le travail d'équipe.
13	Le Petit Mensonge tout Vert	L'honnêteté.
14	Le Moustique et la Gratitude	Dire merci et voir le positif.
15	La Bêtise de la Belette	Le pardon et la réparation des erreurs.
16	La Force du « S'il Vous Plaît »	La politesse et les formules magiques.

Partie III : Les Clés de l'Esprit (Pages 69-96)

Chapitre	Titre du Chapitre	Micro-Leçon (Valeur)
17	Le Rêve du Hanneton Géant	L'imagination et la créativité.
18	Les Questions de l'Oiseau Lyre	L'apprentissage continu et la curiosité.

19	La Peur de l'Ombre	Gérer les émotions négatives (peur/colère).
20	La Course Sans Fin	L'importance de l'effort personnel.
21	Le Labyrinthe du Doute	La confiance en soi.
22	La Fleur qui a dit Non	Poser ses limites et respecter celles des autres.
23	Le Dernier Secret de l'Arbre	La beauté de la nature et l'écologie.

Conclusion (Pages 97-100+)

Chapitre	Titre du Chapitre	Morale Finale (Synthèse)
24	Le Retour Triomphal	Synthèse des Dix Clés.
25	L'Étang est Ma Maison	L'Amour de soi et des siens.

Extraits de l'histoire (Pages 1 à 12 - Chapitres 1, 2, 3)

Chapitre 1 : Le Grand Saut Raté (Page 1)

Personnages : Gaby la Grenouille, Maman Grenouille

C'était l'anniversaire de Gaby la Grenouille. Cinq ans ! Elle était verte comme une feuille de menthe et avait des yeux ronds et brillants.

« Joyeux anniversaire, mon grand têtard ! » dit Maman Grenouille.

Gaby était si contente qu'elle voulut faire un **GRAND SAUT**. Un saut de champion ! Elle gonfla sa gorge, plia ses longues pattes... et *Patatras* ! Elle atterrit juste devant son nez, dans la vase molle.

« Je n'y arrive pas ! gémit Gaby. J'ai pourtant vu le grand Héron faire un bond sans même se plaindre. »

Maman Grenouille sourit doucement. « Le Héron a pratiqué ce saut mille fois, mon cœur. Et tu

sais quoi ? **Même le soleil rate son lever certains matins à cause des nuages !** »

Micro Leçon (Valeur) : *Il faut essayer, même si l'on se trompe. Rater n'est qu'une façon d'apprendre à réussir.*

Chapitre 2 : Le Mystère du Brossage (Page 5)

Gaby décida de partir en voyage pour apprendre toutes les choses que les grands faisaient.

« Je reviendrai quand je saurai tout ! » annonça-t-elle fièrement, en ajustant son sac à dos, vide.

Elle rencontra aussitôt Tino le Castor, qui était très, très occupé à tailler un morceau de bois.

Gaby : « Bonjour, Tino ! Qu'est-ce qui te rend si fort ? »

Tino : « Mes dents, évidemment ! Mais surtout, ma **routine** ! Je mâche, je rince, je polis. »

Tino lui montra comment il frottait chaque petite miette de bois avec une brosse naturelle qu'il avait fabriquée.

Gaby : « Oulà, mais ça prend du temps ! »

Tino : « Oui, Gaby. C'est la **régularité** qui fait la force, pas la vitesse. Une petite tâche, faite *tous les jours*, devient une **super-habitude** ! Sinon, tes dents se couvrent de miettes. Et on ne peut plus croquer le monde ! »

Micro Leçon (Habitude) : *Une petite tâche, faite régulièrement, devient un grand pouvoir.*

Chapitre 3 : La Cache de Doudou (Page 9)

En continuant sa route, Gaby vit un Écureuil paniqué, qui s'appelait Pipo. Pipo cherchait partout. Il sautait, il criait.

Pipo (Avec l'exagération du style théâtral) : « Oh, ciel ! Ma vie est finie ! Mon Doudou-Gland est perdu ! C'est une **tragédie** ! »

Gaby : « Qu'est-ce qu'un Doudou-Gland ? »

Pipo : « Mon gland préféré, celui qui sent la forêt et les belles nuits. Je l'ai posé *quelque part* après la sieste. Mais où est *quelque part* ? »

Gaby vit que Pipo avait mis ses feuilles, ses baies et ses petits jouets n'importe où. Le désordre était roi.

Gaby : « Si tu donnais une **maison** à chaque chose ? Une maison pour les feuilles, une pour

les jouets ? »

Pipo essaya. Il rangea ses affaires dans des coins précis. Et devinez quoi ? Le Doudou-Gland était sagement sous son oreiller de mousse, à sa place habituelle. Il avait juste été **recouvert** par le désordre.

Micro Leçon (Habitude) : *Chaque chose à sa place, et un endroit pour chaque chose. Le rangement te fait gagner du temps et de la tranquillité d'esprit.*

GRANDE MORALE DU LIVRE (Synthèse)

La plus grande des aventures, ce n'est pas de trouver les Dix Clés d'Or, c'est de les utiliser pour ouvrir la porte de ta propre autonomie. Quand tu es le maître de tes petites habitudes, tu es le roi de ton grand monde !