

# ALBERT LE HAMSTER VEUT TOUJOURS DES PÂTES

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANES





# FLEURUS

Direction : Guillaume Arnaud, Guillaume Pø  
Direction éditoriale : Sarah Malherbe  
Édition : Claire Renaud  
Direction artistique : Élisabeth Hebert, Maïté Dubois  
Fabrication : Axelle Hosten

© Fleurus, Paris, 2018  
Site : [www.fleuruseditions.com](http://www.fleuruseditions.com)  
ISBN : 978-2-2151-3576-0  
Code MDS : 592528

Tous droits réservés pour tous pays.

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

# ALBERT LE HAMSTER VEUT TOUJOURS DES PÂTES

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANES



Dans le jardin de pépé, Albert a cueilli concombres,  
carottes, brocolis et radis.

« Quels beaux légumes, n'est-ce pas ?  
lui fait remarquer papa.

- Moi, je préfère les pâtes, dit Albert, fronçant le nez.



- Et si on fabriquait un bonhomme-légumes maintenant ? »  
propose maman.

Intrigué, Albert veut essayer.  
Mais, avant, il joue à laver les légumes.  
Les frotter sous l'eau, c'est déjà amusant.





« Choisis d'abord un légume,  
ferme les yeux et concentre-toi  
sur les sensations entre tes doigts. »



Albert choisit la carotte, il sent tous les petits traits  
sur la peau. Puis il l'approche de son nez,  
inspire et sent une légère odeur de terre.  
Il prend le temps de la toucher, tranquillement.  
Il fait ainsi avec chaque légume.

Puis Albert fait son bonhomme  
avec deux yeux concombre, un nez carotte,  
des oreilles brocolis et une bouche radis !  
Albert a fini, il est ravi !

« Tu peux aller jouer dix minutes,  
nous passerons ensuite un agréable  
moment ensemble à table », dit maman.



# HEUREUX ET DÉTENDU AVEC PETIT ZEN



« ALBERT FERME LES YEUX, INSPIRE  
ET MET DANS SA BOUCHE UNE PETITE CUILLERÉE.  
IL PREND LE TEMPS DE GOÛTER,  
IL SENT COMME DES PETITS GRAINS  
SOUS SA LANGUE ET UN GOÛT SUCRÉ. »

La collection Petit Zen propose des histoires poétiques et rassurantes  
pour passer un moment calme avec son enfant  
et lui apprendre à canaliser ses émotions.

L'auteur : Louison Nielman est psychologue clinicienne dans un service  
de soins qui accueille des enfants et des adolescents.  
Elle se passionne pour les formes de médiation thérapeutique telles que le conte,  
la marionnette et la sophrologie ludique.

DANS LA MÊME COLLECTION :

9,90 € France TTC  
WWW.FLEURUSEDITIONS.COM

