

Les Poupées Tracas

Issues d'une légende traditionnelle du Guatemala, ce sont de petites poupées fabriquées à la main à partir d'une base en bois ou en fil de fer. Selon la légende, elles ont le pouvoir de **se débarrasser des soucis des enfants** pour permettre un **sommeil plus apaisé** et faire disparaître les angoisses nocturnes. Elles sont, en quelques sorte, des amulettes mange-soucis !

Grâce à cette pratique, l'enfant dépose tout ce qui le/la contrarie avant de s'endormir. Il/elle est alors soulagé.e de ses préoccupations et peut accéder au sommeil plus facilement.

Vous pourrez trouver des poupées tracas facilement sur internet.

Le soir, au coucher

- Sortez les poupées tracas de leur petit sac
- Demandez à votre enfant de leur raconter toutes les choses qui le/la chagrinent. Cela peut se faire en votre présence, ou non 😊
- Une fois les soucis racontés, replacez les poupées dans leur petit sac, puis sous l'oreiller de votre enfant.
- Le lendemain matin, votre enfant peut remercier ses poupées pour les soucis ainsi emportés !



Le livre **Billy se bile**, d'**Anthony Browne**, est un bon support pour cette pratique !



*Vous êtes dou.e de vos mains ?
Et si vous fabriquez les poupées avec votre enfant, grâce à l'un des nombreux tutos qui existent ?*