



Goodnight Light: le livre de Plenitude pour devenir ami avec l'obscurité

Paris, 12 mars 2026 – Plenitude lance *Goodnight Light*, un nouveau projet de communication conçu pour encourager les économies d'énergie en aidant les enfants à surmonter leur peur du noir. L'initiative s'inscrit dans la mission de Plenitude en tant que Benefit Corporation, qui vise à avoir un impact positif sur les personnes et sur l'environnement tout en impliquant les jeunes générations.

La peur du noir est un sentiment fréquent, surtout chez les enfants. Au moment de s'endormir dans leur lit, parfois seuls, tout devient plus silencieux, leur attention se relâche et le monde, qui paraissait si familier et maîtrisable pendant la journée, devient plus mystérieux. L'imagination s'éveille et remplit la chambre d'ombres et de formes.

Une enquête réalisée par Doxa¹ en collaboration avec Plenitude en Italie, en Espagne et en France pour soutenir ce projet international révèle que trois enfants sur quatre âgés de 3 à 9 ans ont peur du noir, en particulier au moment d'aller se coucher ou lorsqu'ils se réveillent pendant la nuit. Les familles doivent gérer cette peur au quotidien et cherchent à rassurer leurs enfants en trouvant des solutions qui les aident à se sentir en sécurité pendant la nuit.

Parmi les stratégies les plus courantes, la plupart des parents choisissent de laisser une lumière allumée dans la chambre de leur enfant afin de l'aider à s'endormir paisiblement. Cette habitude répandue n'est pas économe en énergie et tend souvent à renforcer le sentiment d'insécurité des enfants, plutôt qu'à les aider à surmonter leur peur.

« Les enfants ont besoin qu'on leur donne quelque chose de tangible pour les aider à affronter ce qui les effraie, afin qu'ils puissent avoir un sentiment de maîtrise. C'est pourquoi transformer l'obscurité - une présence abstraite, omniprésente et enveloppante - en un personnage peut être si efficace », explique Elena Urso, experte en pédagogie *“Donner une forme visible et compréhensible à un sentiment, ou à quelque chose d'abstrait comme la peur du noir, permet aux enfants d'avoir l'impression de pouvoir le connaître, le comprendre et l'affronter sereinement. Un rituel du coucher familial peut les aider à s'orienter vers un sommeil paisible. Dans ce sens, lire une histoire est une excellente habitude : cela apaise les enfants, les aide à se détendre et leur permet de mieux gérer leurs inquiétudes”.*

Ainsi, l'obscurité peut devenir une bonne amie et même contribuer à réduire la consommation d'énergie : un rituel du coucher, comme la lecture d'une histoire dans une lumière douce, peut créer une atmosphère familière et rassurante.

C'est l'idée à l'origine du lancement de Goodnight Light. Créé en collaboration avec les auteurs Elisa Binda et Mattia Perego², ainsi qu'avec l'illustratrice Hello Saris³, le livre est imprimé avec une encre spéciale qui n'apparaît que dans l'obscurité et se recharge à la lumière du jour. Ses pages, blanches lorsqu'elles sont exposées à la lumière, brillent dans le noir et se remplissent de mots pour raconter l'histoire de Lucilla et d'Ombro, son ami spécial, qui explique à travers une comptine ludique que l'obscurité n'est pas quelque chose à craindre, mais un précieux allié pour économiser l'énergie.

Doxa, novembre 2025

² Elisa Binda et Mattia Perego forment un duo d'auteurs de livres pour enfants ayant publié chez certaines des plus importantes maisons d'édition italiennes. Ils travaillent dans le secteur de la communication depuis plus de quinze ans et, depuis 2019, se consacrent à l'écriture d'histoires pour jeunes lecteurs, en explorant des questions sociales et des sujets d'actualité.

³ Hello Saris est une illustratrice qui travaille dans les domaines de l'édition et de la communication visuelle. Elle a participé à des livres et à des projets dédiés à la petite enfance, en créant des univers visuels pensés pour les jeunes enfants, et a collaboré avec des agences créatives au niveau national et international



“Goodnight Light enrichit un moment d'intimité familiale et le sentiment de sérénité de l'enfant en y ajoutant un message éducatif précieux sur l'efficacité énergétique. Grâce à un langage créatif et ludique qui rapproche les adultes et les enfants, ce projet ouvre un dialogue autour des thèmes et des valeurs qui ont toujours guidé la culture et le positionnement de Plenitude”, a déclaré Giorgia Molajoni, Chief Technology and Communication Officer de Plenitude.

Des informations complémentaires sur l'initiative sont disponibles ici :

<https://eniplenitude.com/goodnightlight>

Un événement dédié aux familles le 21 mars 2026

Dans le cadre du lancement de Goodnight Light, Plenitude organise en France un événement destiné aux jeunes enfants et à leurs parents.

Deux ateliers, limités à 10 enfants chacun, auront lieu le samedi 21 mars 2026 chez Playdate, un lieu consacré aux activités pour les tout-petits situé dans le 16e arrondissement de Paris.

Programme :

- Lecture animée de Goodnight Light
- Activités pédagogiques expliquant les gestes écologiques du quotidien
- Un temps d'échange pour aider les enfants à surmonter leur peur du noir
- Ateliers créatifs (pâte à modeler ou dessin)

L'objectif de ces ateliers est de sensibiliser aux économies d'énergie tout en proposant un accompagnement éducatif autour des émotions liées à la nuit, dans un environnement ludique et rassurant.

Des exemplaires du livre seront offerts gratuitement aux enfants participant aux ateliers.

Pour en savoir plus et s'inscrire : <https://www.playdate.fr>

Plenitude, une entreprise contrôlée par Eni, est présente dans plus de 15 pays dans le monde avec un modèle économique qui intègre la production de 5,8 GW d'électricité renouvelable, la vente d'énergie et de solutions énergétiques à 10 millions de clients, ainsi qu'un réseau d'environ 23 000 points de recharge pour véhicules électriques. D'ici 2028, l'entreprise vise à atteindre 10 GW de capacité renouvelable au niveau mondial.

En France, Plenitude est active sur le marché de la fourniture d'énergie avec près d'un million de clients et dans le secteur des énergies renouvelables avec environ 1 GW de capacité installée. L'entreprise développe également sa présence sur le marché national des solutions de recharge pour véhicules électriques.

Contacts presse Plenitude – A+ Conseils

Christelle ALAMICHEL - 06.31.09.03.83 - christelle@aplusconseils.com

Marion LEBEL - 06.76.02.57.47 - marion@aplusconseils.com