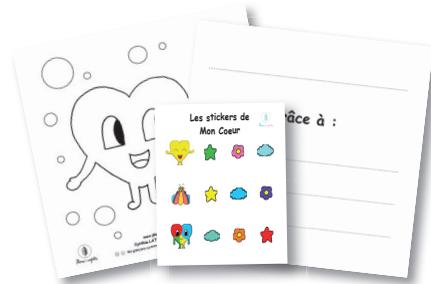


Le kit pour accueillir ses émotions

SOPHROLOGIE
enfants



DES LIVRES

*pour les comprendre et
les apprivoiser*



DES CARTES D’AFFIRMATIONS POSITIVES
PERSONNALISABLES

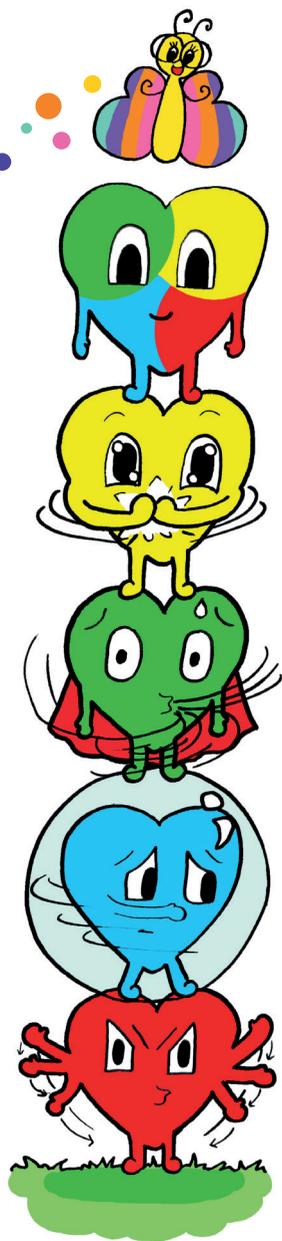
pour faire grandir la confiance en soi



UN JEU DE CARTES

*pour s’amuser, les identifier
et créer sa valise à outils*

Sommaire



- **PRÉSENTATION** 2
CYNTHIA LATTIER, SOPHROLOGUE CERTIFIÉE & DELPHINE DUMONT, ILLUSTRATRICE
- **Nouveauté** **MON COEUR ET LES ECRANS** 3-6
- **LES LIVRES POUR COMPRENDRE SES EMOTIONS** 7-13
 - MON COEUR EN COLERE 9
 - MON COEUR EST TRISTE 10
 - MON COEUR A PEUR 11
 - MON COEUR EST JOYEUX 12
 - MON COEUR ET SES EMOTIONS 13
- **LES CARTES D’AFFIRMATION POSITIVES PERSONNALISABLES** 14
POUR FAIRE GRANDIR LA CONFIANCE EN SOI 15
- **LE JEU DE CARTES POUR S’AMUSER ET PARLER** 16
 - POUR JOUER : 7 FAMILLES & MEMORY 17
 - POUR COMPRENDRE : VALISE A OUTILS & J’ECOUTE MES EMOTIONS 18
- **L’UNIVERS DE MON COEUR** 19
- **LES PERSONNAGES** 20
- **CONTACTS** 21



“

Très régulièrement, en séances individuelles dans mon cabinet ou en séances collectives, je peux, au contact des enfants, prendre la mesure des effets des écrans sur leur comportement (manque de concentration, difficultés à accueillir les différentes émotions,...). Ce constat grandissant m'a interpellé et m'a donné envie de créer cet ouvrage afin de sensibiliser tous les Coeurs, petits et grands, aux dangers des écrans. Dans ce livre, je vous partage mon outil, la sophrologie, mais également d'autres astuces, idées et conseils pratiques.

« Mon Coeur et les écrans » vous permettra d'accompagner les enfants dans l'utilisation des écrans, de leur en expliquer les dangers et de leur proposer des alternatives afin que nos Petits Coeurs puissent grandir en toute sérénité en ayant le coeur débordant de bonheur. »

”

“

Constatant que les enfants, dès leur plus jeune âge, sont happés par les écrans, j'ai été très enthousiaste à l'idée de participer à la co-création de ce joli livre. Pour aider les petits et les grands coeurs à avoir des repères face aux écrans, j'ai donc mis en scène Mon Coeur dans sa vie quotidienne. Chaque enfant peut ainsi s'identifier à lui et comprendre ce qui est favorable ou pas à son bien-être. Grâce à une mise en scène ludique, les lecteurs, aidés de leurs parents, pourront jouer, lire, comprendre et trouver plein d'idées d'activités pour s'amuser et s'organiser.

”



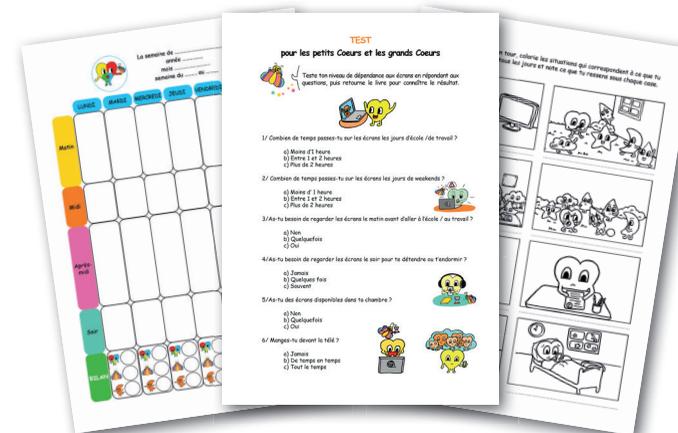
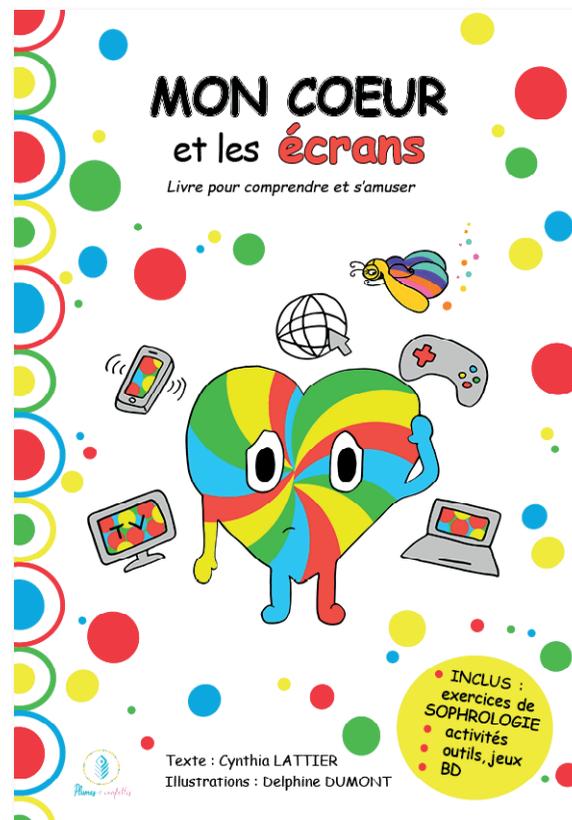
Cynthia Lattier *Delphine Dumont*

SOPHROLOGUE CERTIFIEE, CO-AUTEURE

CO-AUTEURE ET ILLUSTRATRICE

LIVRE POUR COMPRENDRE ET S'AMUSER

- Explication aux parents et aux enfants des dangers et bienfaits des écrans
- 1 Test
- 6 Exercices de sophrologie
- 2 Bandes dessinées
- Idées d'activités
- 4 Activités créatives
- Jeux, coloriages, fiches à compléter
- Outils pour s'organiser en famille
- Fiche mémo à découper



*Le livre pour apprendre aux enfants
à gérer les écrans et s'amuser autrement*

Un guide ludique

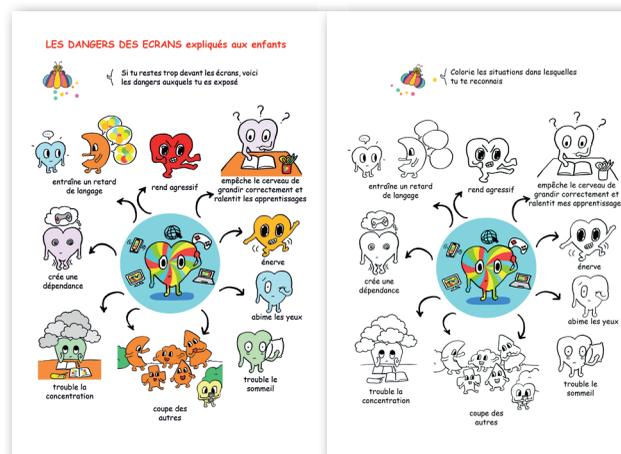
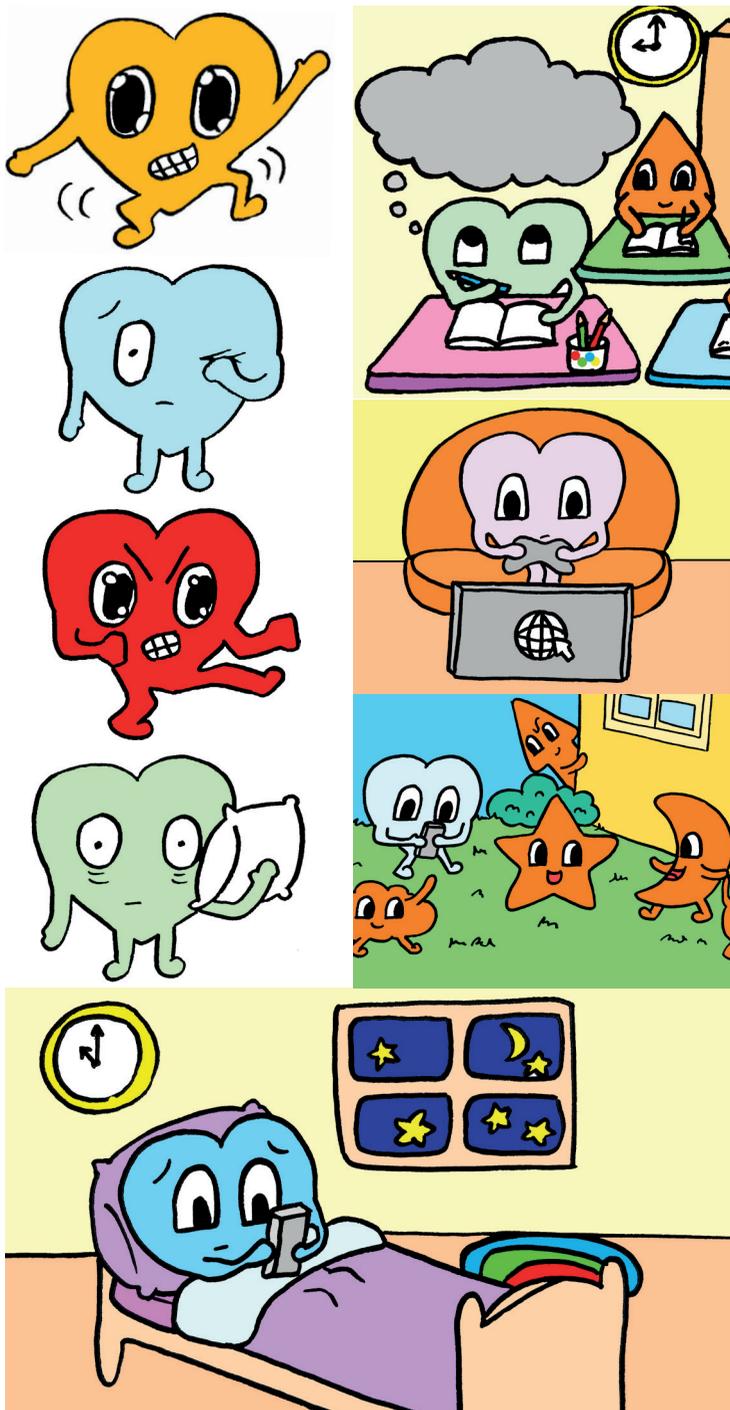
POUR TOUTE LA FAMILLE



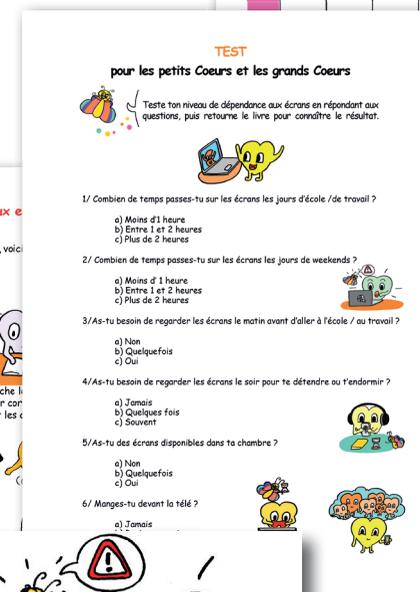
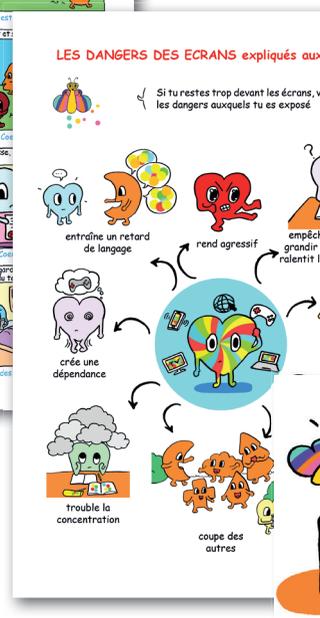
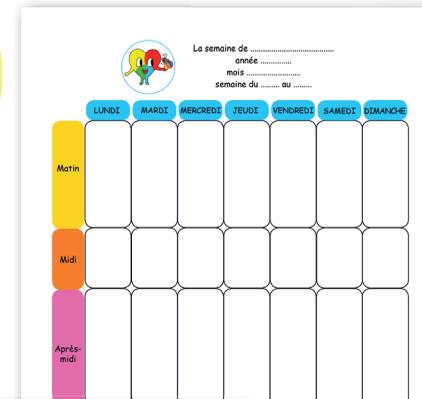
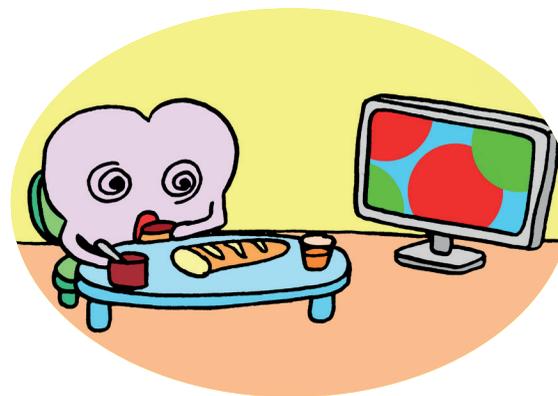
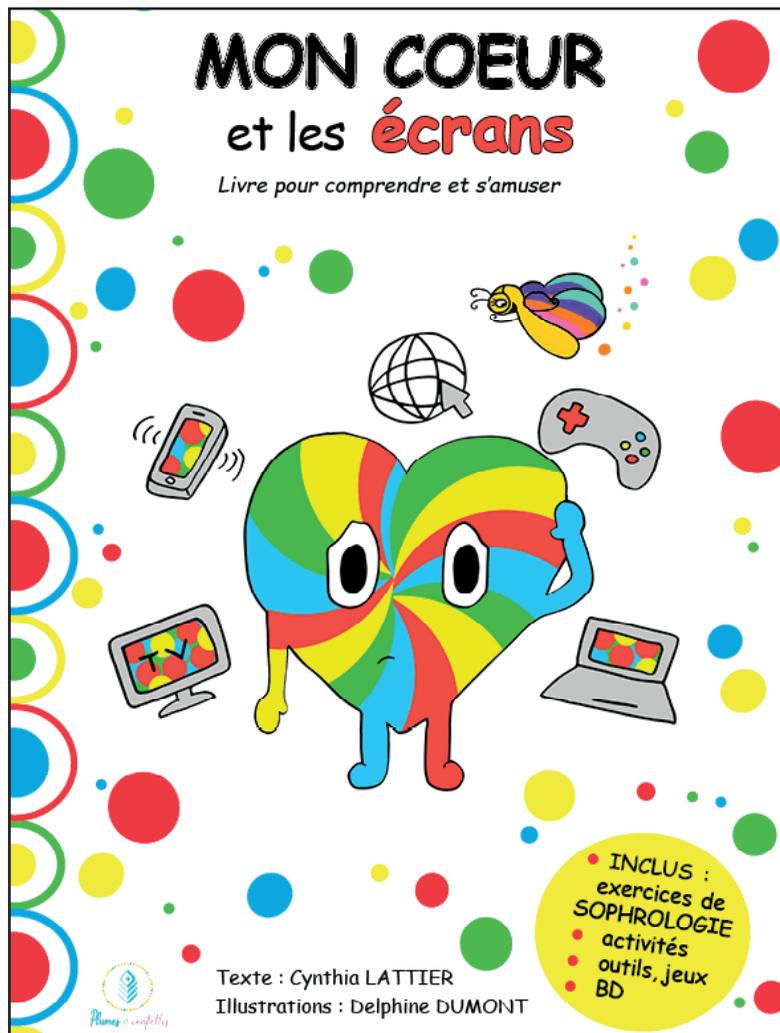
Aujourd'hui, les écrans ont pris une **place importante dans notre vie quotidienne**, parfois trop grande. Ils sont un **outil d'accès à la communication**, au **savoir** et à la **culture** mais **utilisés à forte dose**, ils ont des impacts négatifs. En effet, Une **utilisation excessive des écrans** peut entraîner des **problèmes de sommeil**, des **troubles de la concentration**, et a des conséquences négatives sur la **santé physique et mentale** des enfants.

« Mon Cœur et les écrans » est un **livre d'activités pédagogiques** conçu pour **aider les enfants à comprendre comment gérer l'utilisation des écrans** dans lequel vous trouverez **pleins d'idées pour s'amuser autrement** en fonction de vos centres d'intérêts. À travers des **jeux**, des **bandes dessinées** et des **exercices interactifs**, ce livre offre des **outils pratiques** pour sensibiliser les jeunes aux dangers de l'**excès de temps d'écran** et les guide vers un **usage équilibré et sain**.

Idéal pour les parents et les professionnels de l'enfance, « Mon Cœur et les écrans » **transforme l'apprentissage en une aventure ludique**, aidant les enfants à développer des **habitudes positives**. Une **ressource essentielle pour accompagner les familles**.

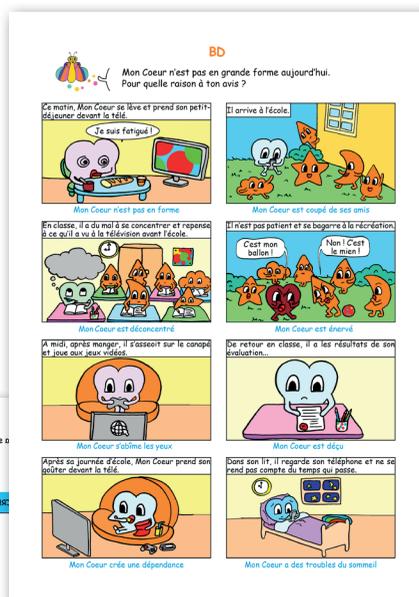


Mon Coeur et les écrans



15€

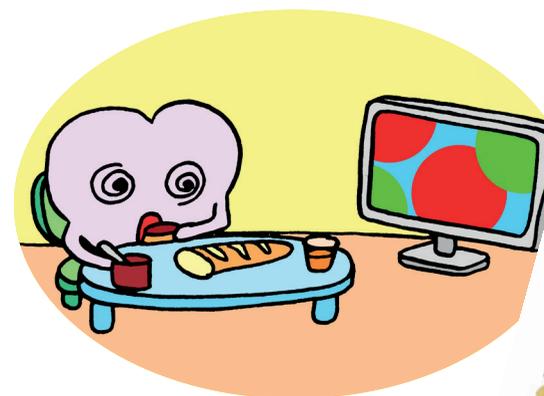




Le livre «Mon Coeur et les écrans» offre une grande diversité de solutions et d'outils pédagogiques à destination des familles et des professionnels en support de séances.

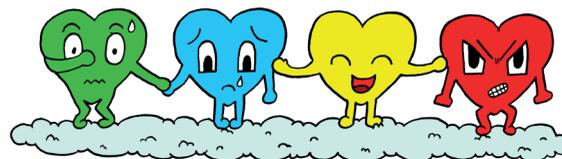
Vous trouverez :

- Une lettre aux adultes
- Une explication des danger des écrans aux parents et aux enfants, sous forme de schéma interactif,
- Une explication des bienfaits des écrans pour apprendre à les utiliser de manière intelligente,
- Un test pour toute la famille,
- 6 exercices de sophrologie pour se libérer de l'addiction et de la frustration,
- 2 Bandes dessinées accompagnées de jeux pour évaluer son degré de dépendance,
- De nombreuses idées d'activités et défis pour s'amuser sans écrans,
- 4 activités créatives guidées pour s'amuser et traverser ses émotions,
- 1 séance de dessin guidé pour apprendre à exprimer ses ressentis,
- De nombreux jeux et mandalas,
- 1 planning pour gérer les écrans,
- 1 fiche récap à détacher.



LES LIVRES DE MON COEUR

- 1 Histoire
- 1 Séance complète de sophrologie
- Apprends à dessiner tes émotions
- 1 Loisir créatif
- 1 Fleur des émotions



Les livres pour comprendre ses émotions

La sophrologie pour tous

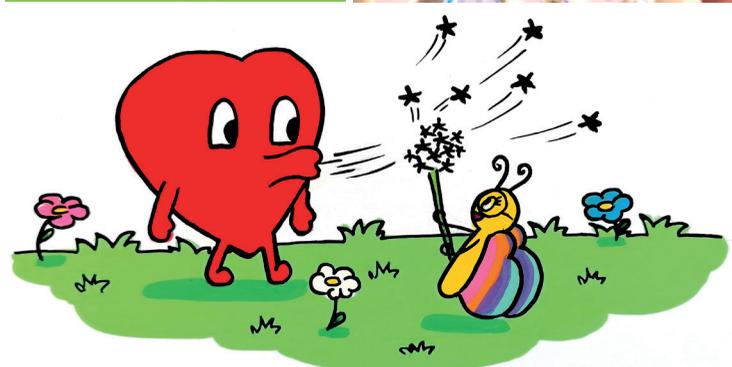
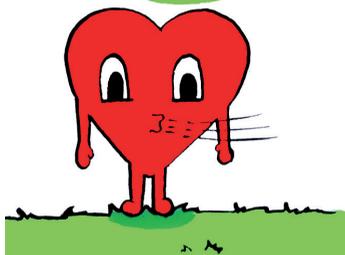
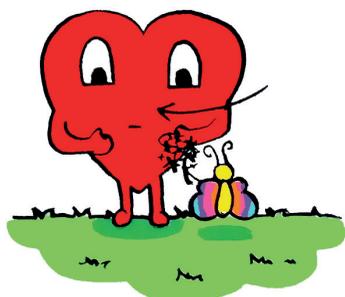
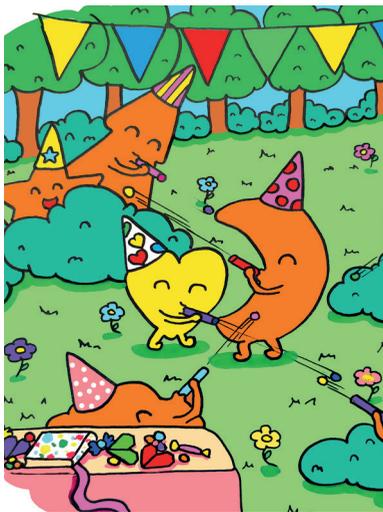
GRAND PUBLIC ET PROFESSIONNELS

La sophrologie est une méthode psychocorporelle qui permet de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel en travaillant sur la respiration contrôlée, la contraction musculaire et la visualisation positive.

La sophrologie est un outil efficace pour accompagner l'enfant dans son développement, l'aider à trouver sa place dans la vie et faire face à certains maux de l'enfance.

La collection des livres de Mon Coeur a été conçue aussi bien pour les parents en recherche d'outils pédagogiques que pour les professionnels en support de séances. Chacun d'entre eux contient :

- **Une lettre aux adultes** pour expliquer l'importance des messages transmis par les émotions, l'importance de savoir les écouter et les accueillir.
- **Une histoire** pour comprendre comment naît une émotion et comment elle peut évoluer graduellement.
- **Une verbalisation des ressentis** pour apprendre à mettre des mots sur les maux.
- **Des exercices de respirations** et **une sophrocomptine** pour savoir s'apaiser au quotidien.
- **L'explication des 4 émotions principales** pour identifier les ressentis physiques de chacune et à quels besoins elles font appel.
- **Dessine Mon Coeur** pour exprimer ses ressentis (phénodescription).
- **Un loisir créatif** qui permet de créer un outil afin d'accueillir son émotion.
- **Une fleur des émotions** pour visualiser qu'une émotion évolue graduellement.
- **Le pouvoir de...** pour comprendre que les réactions physiques d'une émotion sont importantes et utiles.



Mon Coeur en colère

MON COEUR en colère

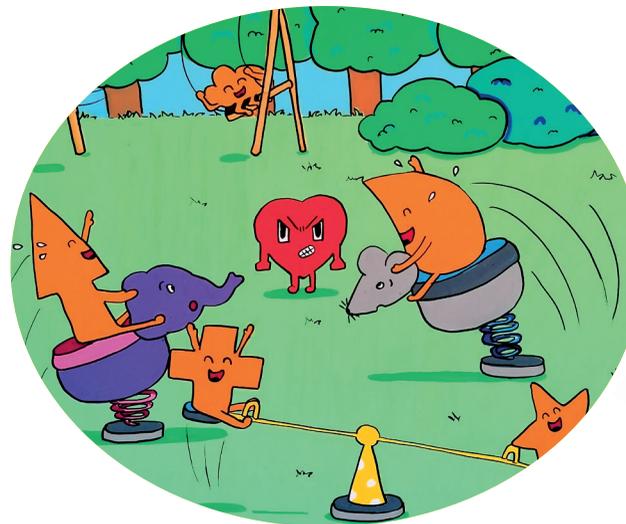


INCLUS :

- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT





Tout le monde s'amuse et fait comme s'il n'existait pas. Plus les autres rient, plus il sent sa colère monter comme une vague de chaleur : Sa respiration s'accélère, il serre les dents, les poings et les muscles de son corps sont tout tendus.



Mon Coeur est de plus en plus en colère.

Maintenant, je te propose de te libérer de la colère qui est en toi en la soufflant très loin.



Cueille un pissenlit, inspire par le nez.



Souffle fort sur le pissenlit par la bouche.



Recommence deux fois et regarde s'envoler les petits parachutes blancs en imaginant souffler ta colère hors de toi.

12€

Mon Coeur est triste

**MON COEUR
est triste**

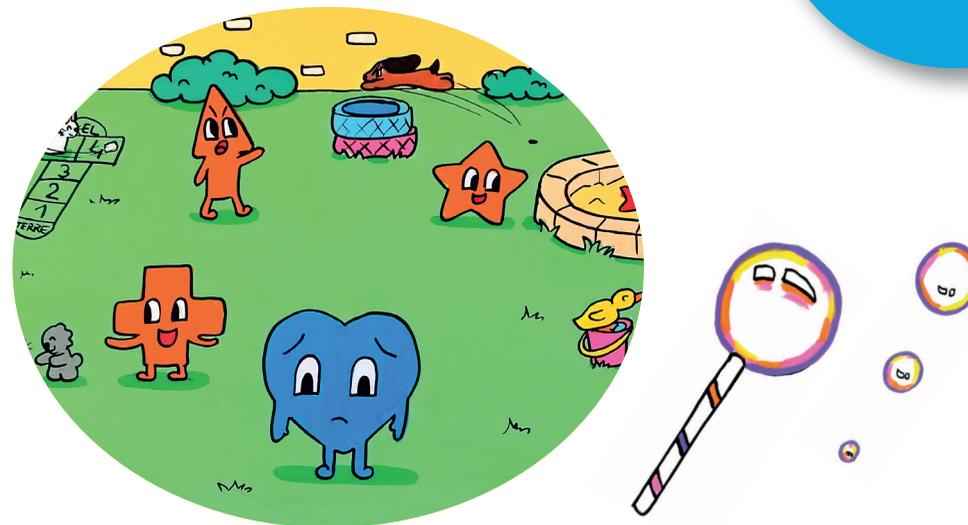


INCLUS :

- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

Plumes & confettis



Il se demande :

« Où est passé mon petit choupisson ?
J'espère qu'il ne lui est rien arrivé !
Est-ce qu'il s'est perdu ?
Et s'il s'était enfui et que
je ne le revoyais jamais !!! »



Mon Coeur est de plus en plus triste.

Maintenant que tu es apaisé et plein d'énergie, crée ta bulle de réconfort : quand tu seras à l'intérieur, tu te sentiras calme et rassuré.



Garde les yeux ouverts. Inspire par le nez, bloque ta respiration.



Tourne sur toi-même les bras écartés en imaginant créer une bulle tout autour de toi.



Souffle doucement par la bouche en revenant à ta position de départ. Imagine que tu crées une bulle brillante tout autour de toi. Sens comme cette bulle a le pouvoir de te calmer.

Recommence deux fois. Tu peux imaginer cette bulle comme une bulle de savon géante dans laquelle tu es bien.

12€

Mon Coeur a peur

**MON COEUR
a peur**

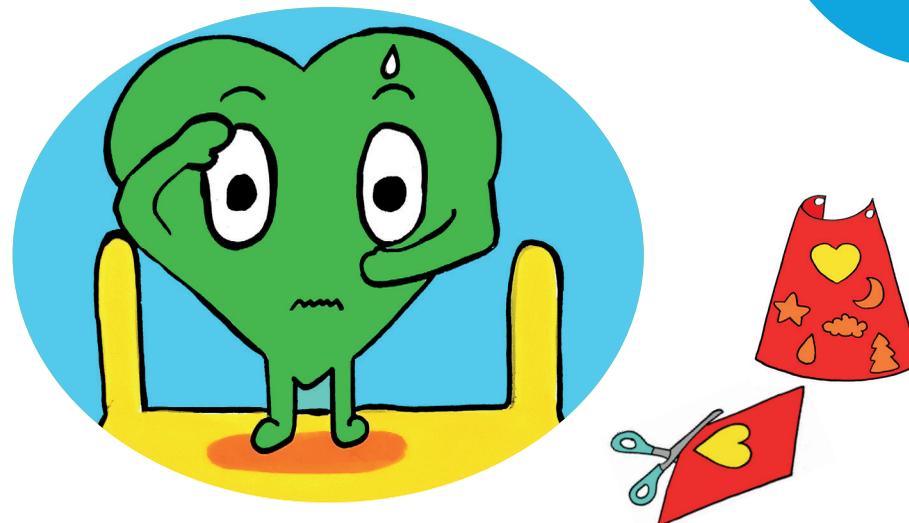


INCLUS :

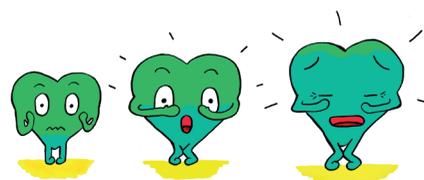
- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

Plumes & confettis



Il se dit :
« C'est bien trop haut ! Ça va descendre trop vite !
J'ai mal au ventre !
J'ai peur de tomber !
Qu'est-ce que je fais ici ? »



Mon Coeur a de plus en plus peur.

Je te propose un dernier exercice pour faire grandir ce courage en toi :



Inspire par le nez en levant les bras bien tendus au-dessus de ta tête. Imagine-toi comme un super-héros qui se prépare à s'envoler.



Bloque ta respiration en t'étirant comme pour faire grandir ton courage.

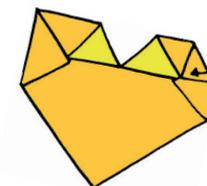


Souffle par la bouche en relâchant les bras le long du corps.

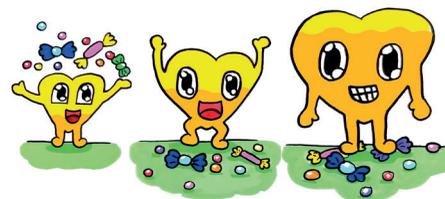
Recommence 2 fois en t'imaginant te transformer en super héros et faire grandir le courage en toi.
Bravo Mon Coeur ! Tu as tellement réussi à te remplir de courage qu'une cape de super-héros est apparue pendant l'exercice.

12€

Mon Coeur est joyeux



Les bonbons lui tombent sur la tête, il crie :
« Je vais tous les attraper !
Youpi ! J'ai réussi !
Youhou ! Il y en a partout !!! »



Mon Coeur sent son coeur battre plus vite
et ses mains trembler.

Maintenant que tu as créé le calme entre
tes mains, tu vas pouvoir le diffuser
partout sur ton corps. Le calme installé,
tu pourras encore mieux ressentir ta joie.



Prends le temps, en respirant
calmement, de passer tes mains tout
le long de ton corps.



De la tête aux pieds...



... pour diffuser le calme créé par tes
mains.

Recommence encore deux fois et sens la chaleur de tes
mains apaiser tout ton corps.

12€

Mon Coeur et ses émotions

MON COEUR et ses émotions

colère

tristesse

peur

joie

INCLUS :
• exercices de SOPHROLOGIE
• activités créatives

Plumes et confettis

Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT



Les 4 émotions principales



Toutes les émotions sont nécessaires dans ton quotidien. Nous allons t'expliquer ce qu'elles te font ressentir dans ton corps ainsi que leurs utilités. Mais attention, les émotions, si tu les laisses s'envahir, peuvent avoir des conséquences dérangeantes pour toi. Elle peuvent par exemple t'isoler, te faire dire des choses que tu regrettes aux gens que tu aimes ou même te faire ressentir des choses désagréables dans ton corps... C'est pour cela que je vais t'aider à les accueillir quand tu les sens monter ou lorsqu'elles sont déjà bien présentes en toi.

La peur



Que se passe-t-il dans ton corps ?
Lorsque tu es peur, ton coeur bat plus vite et ta respiration s'accélère. Tes membres se mettent à trembler.



A quoi elle sert ?
La peur nous guide vers ce qui nous sécurise. Grâce à elle, nous prenons nos décisions avec sagesse et nous sommes prudents au quotidien. La peur exprime un besoin de sécurité.



La joie



Que se passe-t-il dans ton corps ?
Lorsque tu es joyeux, ton coeur bat plus vite. Ta respiration est plus ample et facile. Tu as les yeux qui pétillent. Tu te sens léger et tes muscles sont tout détendus.



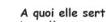
A quoi elle sert ?
La joie a un effet protecteur. C'est une émotion qui nous stimule et nous donne des ailes. La joie exprime un besoin de partage.



La colère



Que se passe-t-il dans ton corps ?
Lorsque tu es en colère, les battements de ton coeur s'accroissent ainsi que ta respiration. Les muscles de ton corps se contractent, tes mâchoires et tes poings se serrent. Tu sens comme une vague monter en toi. Certaines personnes élèvent la voix.



A quoi elle sert ?
La colère te permet de déterminer ce qui n'est pas en accord avec toi-même. Elle te donne la force de dire non et de te sentir toi. La colère exprime un besoin de respect.



La tristesse



Que se passe-t-il dans ton corps ?
Lorsque tu es triste, ton coeur bat plus lentement. Tu as des larmes qui coulent : tu pleures. Tu as moins d'énergie et tu as tendance à te renfermer sur toi-même.



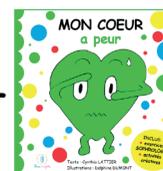
A quoi elle sert ?
Lorsque tu pleures parce que tu es triste, ton corps libère des substances qui soulagent l'inconfort et créent une sensation agréable de tranquillité et de calme. La tristesse exprime un besoin de réconfort.



+



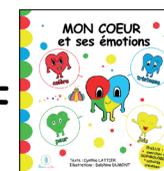
+



+



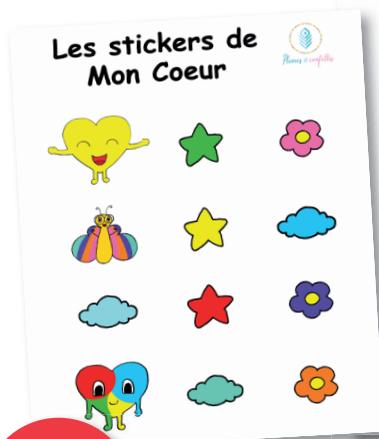
=



42€

LES CARTES DE MON COEUR

- 1 Mode d'emploi
- 10 cartes personnalisables
A compléter et colorier
- 1 planche de stickers
Pour que ta carte soit unique



Les affirmations positives de Mon Coeur

Pour faire grandir la confiance en soi



Ce kit contient :

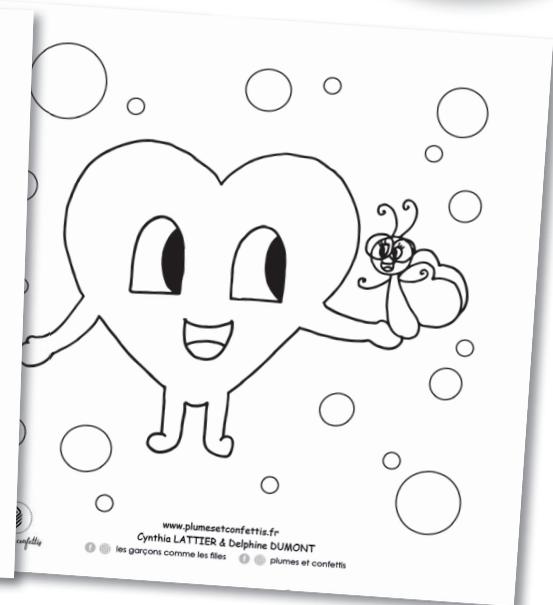
- ☆ 10 cartes à personnaliser et à colorier
- 🌸 1 mode d'emploi
- ♥ 1 feuille de stickers

grâce à :

☆ _____

🌸 _____

♥ _____



9.90€

Les cartes d'affirmations positives personnalisables



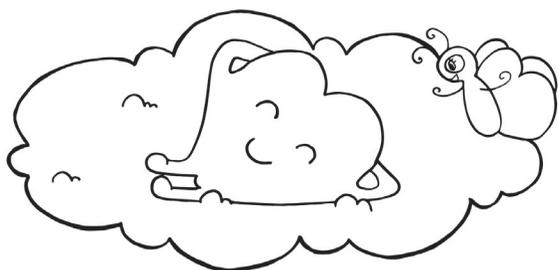
Comment utiliser les cartes d'affirmations positives de Mon Coeur ?

1. Sur la ligne ".....", note une qualité ou une pensée positive qui te correspond. Tu peux en choisir une dans la liste ci-dessous ou en inventer une.
2. Sur les lignes du dessous "grâce à", note 3 raisons pour lesquelles tu as cette qualité ou cette pensée positive.
3. Décore ta carte avec les stickers, colorie-la et ajoute des dessins si tu veux.
4. Garde précieusement cette carte dans ta chambre. Relis-la régulièrement pour ne pas oublier cette pensée positive.

Je suis si
formidabil
important
créatif(
curieux(
moi...

Les affirmations positives de Mon Coeur

Pour faire grandir la confiance en soi



Ce kit contient :

- ☆ 10 cartes à personnaliser et à colorier
- 📖 1 mode d'emploi
- 📄 1 feuille de stickers



Les cartes de Mon Coeur

pour faire grandir la confiance en soi

Les cartes personnalisables de Mon Coeur permettent aux enfants de choisir eux-mêmes des **adjectifs et des pensées qui leur correspondent** (c'est à eux de les définir). Elles vont ainsi **renforcer leur estime de soi et leur bien-être émotionnel**.

En répétant ces affirmations régulièrement, les enfants apprennent à croire en eux-mêmes et à **surmonter les doutes et les peurs**. Les cartes d'affirmations positives favorisent également la pensée positive et **aident les enfants à adopter une attitude optimiste** face aux défis de la vie. En les utilisant, les enfants peuvent **cultiver une confiance en soi solide** qui les accompagnera tout au long de leur vie.



Sur chacune des cartes, les enfants notent d'un côté une **émotion ou pensée positive** et trouvent plusieurs raisons pour lesquelles ils l'ont choisie. De l'autre côté, ils **colorient l'illustration** de Mon Coeur et peuvent la décorer avec les autocollants.

LE JEU DES EMOTIONS

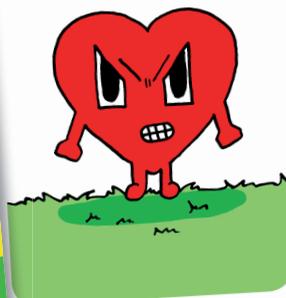
Contient 4 jeux différents :

- Les 7 familles de Mon Coeur
- Le memory des émotions
- La valise à outils de Marisposa
- J'écoute mes émotions



22€

② Famille EN COLERE



Mon Coeur est en colère

⑥ Famille TRISTESSE



Inspire par le nez et bloque ta respiration.

Tourne en écartant les bras comme pour créer une bulle de protection.

Souffle par la bouche en revenant à la position de départ. Recommence 2 fois.

Adieu chagrin !

① Famille ANIMAUX



Araignée

② Famille ACTIONS



Dormir

⑤ Famille LIEUX



Dans les magasins

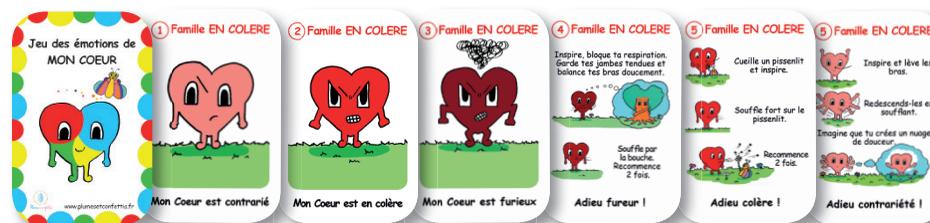
Le jeu de cartes

Jeu n°1 Les 7 familles de Mon Coeur

5+

POUR DECOUVRIR LES DIFFERENTS DEGRES DES EMOTIONS en s'amusant

Voici les 7 familles à rassembler : Famille **EN COLERE**, Famille **TRISTESSE**, Famille **PEUR**, Famille **JOIE**, Famille **ANIMAUX**, Famille des **ACTIONS** et Famille des **LIEUX**.



3+

Jeu n°2 Le memory des émotions

POUR TRAVAILLER SA MEMOIRE

Les enfants s'amusent à retrouver **quelle émotion se cache** derrière chaque carte et peuvent ainsi facilement les **identifier**.

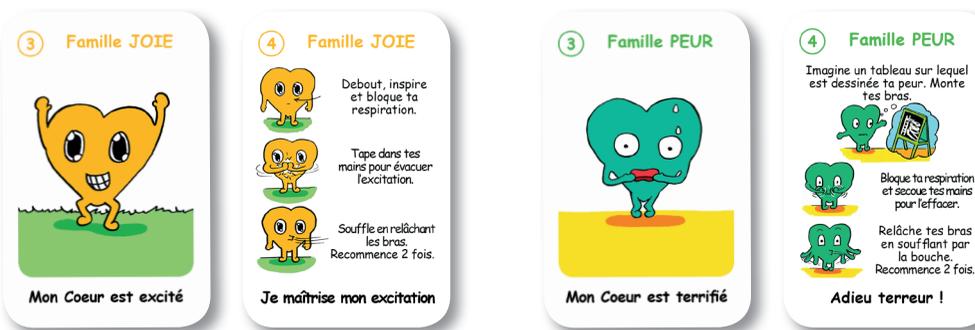
Jeu n°3 La valise à outils de Mariposa

5+

POUR APPRIVOISER SES EMOTIONS

L'enfant **associe à chaque degré d'émotion, un exercice** de respiration, grâce au code **couleur**. Le jeu contient 12 cartes d'émotions à associer à **12 cartes d'exercices de sophrologie**.

Astuce : Les cartes d'exercices de sophrologie illustrés peuvent être conservées à part pour les faire régulièrement lorsqu'une émotion est un peu envahissante au quotidien.



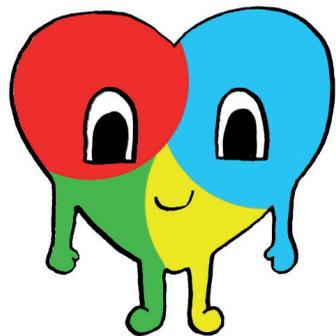
Jeu n°4 J'écoute mes émotions

3+

POUR IDENTIFIER, COMPRENDRE ET SOIGNER

L'enfant **associe à chaque animal, chaque lieu ou chaque action l'émotion** qu'il ressent. Il est plus **facile de s'exprimer** avec des cartes qu'avec des mots tout en introduisant la **notion de nuance pour chacune des émotions** (ex : crainte, peur, terreur). Les illustrations permettent de développer le vocabulaire.





Mon Coeur

C'est le personnage principal

C'est vous, un enfant, votre enfant...

Il change de couleur en fonction de son état émotionnel. Lorsque tout va bien, Mon Coeur arbore les 4 couleurs des 4 principales émotions, il est équilibré et serein. Lorsqu'une émotion prend le dessus, il change de couleur pour prendre celle de l'émotion du moment. **Cette couleur va s'intensifier, le submerger comme une vague au fur et à mesure qu'elle grandit.**



Mon Coeur est enthousiaste, **joyeux**, excité.



Mon Coeur est chagriné, **triste**, abattu.



Mon Coeur est craintif, **apeuré**, terrifié.



Mon Coeur est contrarié, **colérique**, furieux.

Mariposa

L'adorable papillon sophrologue

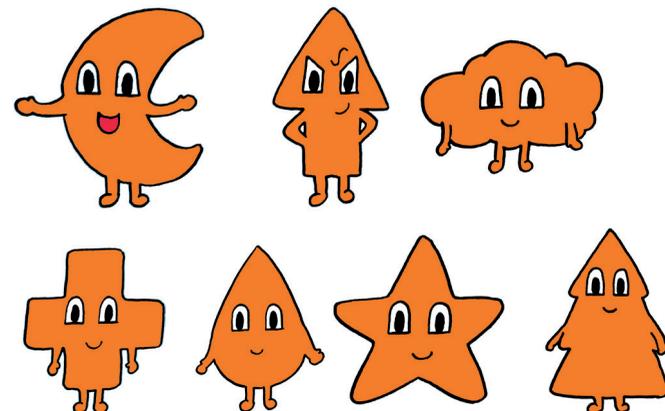
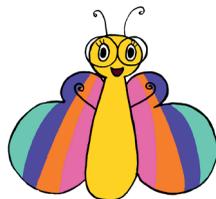


Elle apparaît pour aider Mon Coeur lorsqu'il s'est laissé envahir par son émotion et se retrouve **démuni**. Mariposa va permettre à Mon Coeur de :

- verbaliser ses ressentis afin de mieux identifier son émotion,
- lui proposer des **exercices de respiration** et une **sophrocompnie** pour l'apaiser,
- lui expliquer comment utiliser ses exercices au quotidien.

Lorsqu'elle quitte Mon Coeur, redevenu serein, elle nous donne des outils pour apprendre à mieux accueillir chaque émotion :

- **A quoi sert-elle ?** Que se passe-t-il dans mon corps ?
- **Apprendre à dessiner ses émotions**
- Un **loisir créatif**



Ses camarades

Mon Coeur est entouré de ses amis

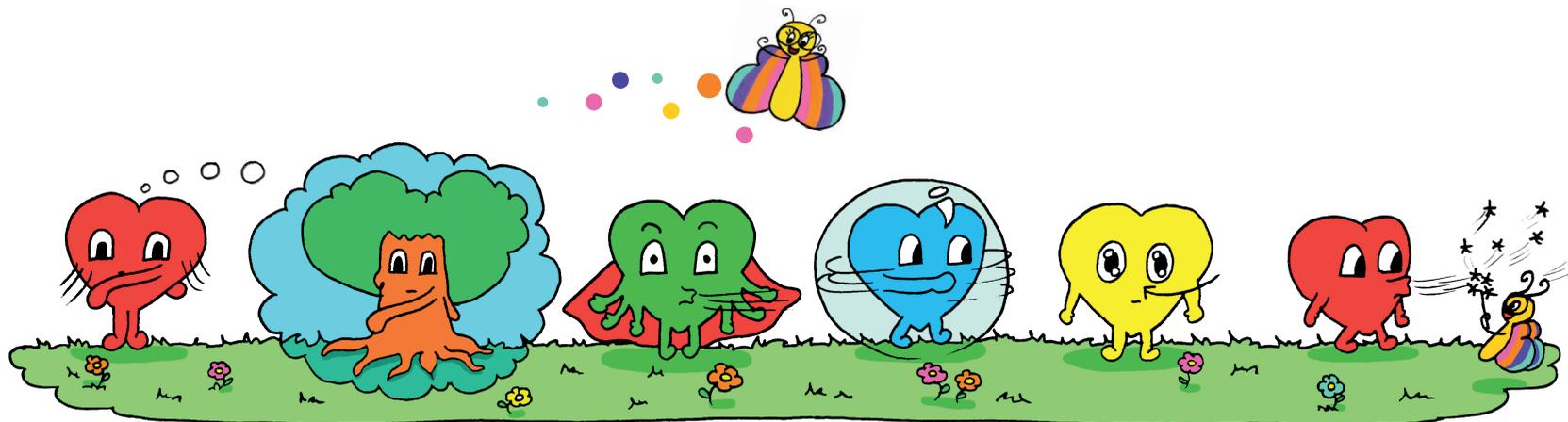
C'est grâce ou à cause d'eux que Mon Coeur va être traversé par une foule d'émotions qu'il va devoir apprivoiser.

Ils ne changent jamais de couleur et restent orange même s'ils ressentent des émotions. Cela permet au lecteur de se concentrer uniquement sur les émotions de Mon Coeur.

Lune est toujours là pour l'aider, c'est sa meilleure amie.

La Flèche est souvent à l'origine des tourments de Mon Coeur, c'est un vrai garnement.

Accueillir les émotions de Mon Cœur



CONTACTS

DELPHINE DUMONT 06 72 72 42 87

CYNTHIA LATTIER 06 22 87 80 70

WWW.MONCOEURETSESEMOTIONS.FR

EDITEUR : WWW.PLUMESSETCONFETTIS.FR



MonCoeurEtSesEmotions