

Le kit secret pour accueillir ses émotions,

SOPHROLOGIE
enfants



DES LIVRES

pour les comprendre et les apprivoiser



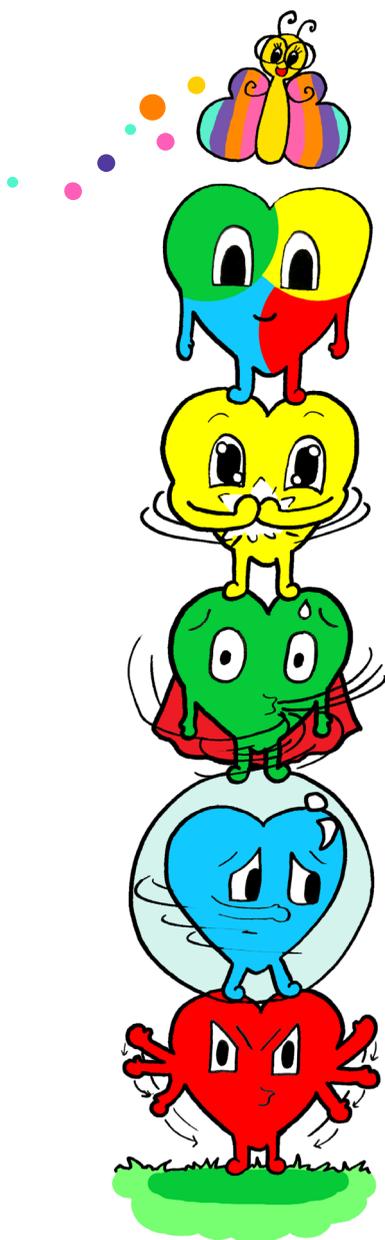
DES CARTES D’AFFIRMATIONS POSITIVES PERSONNALISABLES

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	
●	L'UNIVERS DE MON COEUR	3
●	LES PERSONNAGES	4
●	LES LIVRES POUR COMPRENDRE SES EMOTIONS	5-6
	MON COEUR EN COLERE	7
	MON COEUR EST TRISTE	8
	MON COEUR A PEUR	9
	MON COEUR EST JOYEUX	10
	MON COEUR ET SES EMOTIONS	11
●	LES CARTES D’AFFIRMATION POSITIVES PERSONNALISABLES	12
	POUR FAIRE GRANDIR LA CONFIANCE EN SOI	13
●	LE JEU DE CARTES POUR S’AMUSER ET PARLER	14
	POUR JOUER : 7 FAMILLES & MEMORY	15
	POUR COMPRENDRE : VALISE A OUTILS & J’ECOUTE MES EMOTIONS	16
●	CONTACTS	17



“ **Au fil de mes accompagnements**, je me suis rendu compte à quel point nous étions **coupés de nos émotions**. De moins en moins de personnes arrivent à les identifier, les comprendre, les accueillir... C'est de ce constat qu'est né **Mon Coeur**.

J'ai souhaité partager mon outil, **la sophrologie**, avec le grand public et les professionnels, pour leur faire découvrir d'une part que **l'on peut accueillir toutes ses émotions avec douceur et bienveillance**, qu'une émotion est un message et que chaque message est important.

« Chers adultes, je mets **Mon Coeur** entre vos mains afin de vous apporter les clés pour aider et accompagner d'autres petits coeur afin qu'il y ait moins de Coeurs serrés, de Coeurs lourds ou encore étouffés et coupés de leurs émotions. Apprenez à tendre l'oreille et à ouvrir grand Votre Coeur »

Ces livres sont **destinés aux enfants** afin de leur permettre de grandir dans la compréhension de leurs ressentis. C'est aussi un outil **destiné aux adultes** pour accompagner les plus jeunes et qui les aidera également à mieux comprendre les émotions qui les traversent. ”

Cynthia Lattier

SOPHROLOGUE CERTIFIEE, CO-AUTEURE



Delphine Dumont
Plumes et Confettis

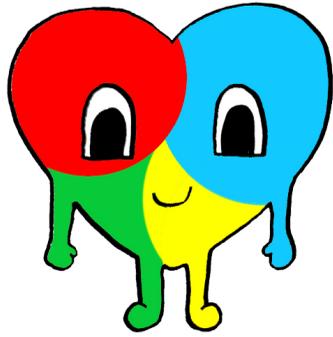
CO-AUTEURE ET ILLUSTRATRICE

“ En tant qu'auteure-illustratrice de livres jeunesse, j'**interviens régulièrement dans les écoles pour lire, écrire et dessiner avec les enfants**. J'ai constaté que dès la petite section, **les coeurs sont présents sur leurs dessins** et remplissent souvent des feuilles entières, **leurs créations reflétant leur état émotionnel**.

Lorsque Cynthia m'a contacté, j'ai adoré son projet de créer un **support très abouti avec des outils concrets à proposer aux enfants**. J'ai donc eu l'idée de créer **Mon Coeur** comme personnage principal car le coeur est le **siège de nos émotions**, c'est un **symbole universel, attendrissant et rassurant**. Le fait de lui donner vie en lui ajoutant des bras, des jambes, des yeux et une bouche **permet aux enfants de s'identifier à lui immédiatement**.

Mariposa, le papillon sophrologue, représente la sagesse. Elle vient l'aider de manière éphémère tout en douceur.

Grâce à **Mon Coeur** et **Mariposa**, les enfants ont à leur portée un moyen simple et ludique d'exprimer leurs émotions. ”



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

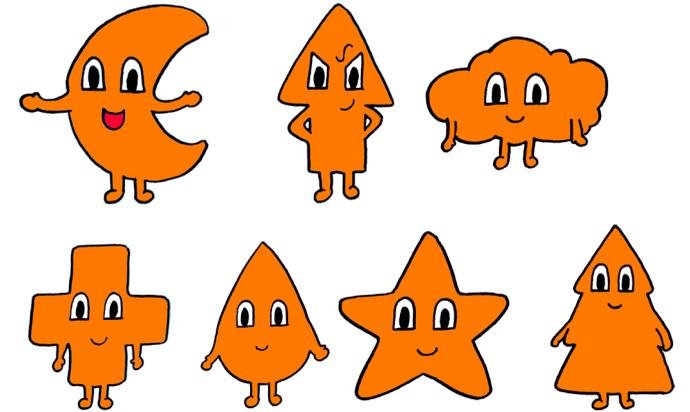
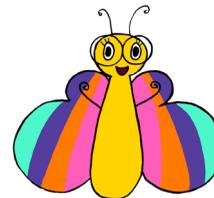


Elle apparaît pour aider Mon Coeur lorsqu'il s'est laissé envahir par son émotion et se retrouve démuni. Mariposa va permettre à Mon Coeur de :

- verbaliser ses ressentis afin de mieux identifier son émotion,
- lui proposer des **exercices de respiration** et une **sophrocomptine** 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.

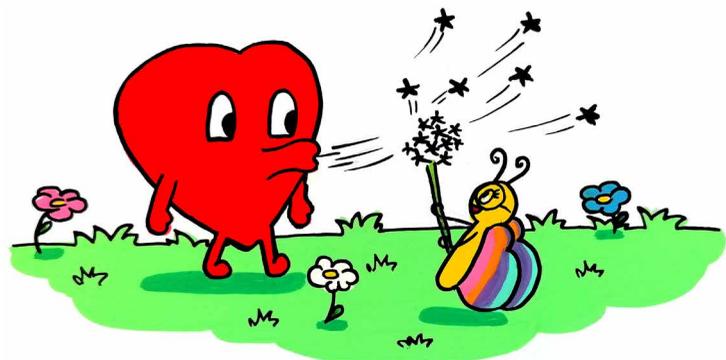
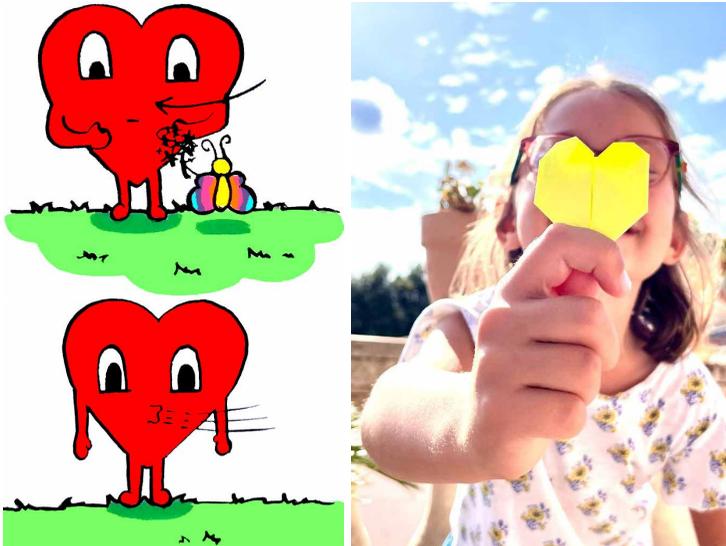
La Flèche est souvent à l'origine des tourments de Mon Coeur, c'est un vrai garnement.

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.

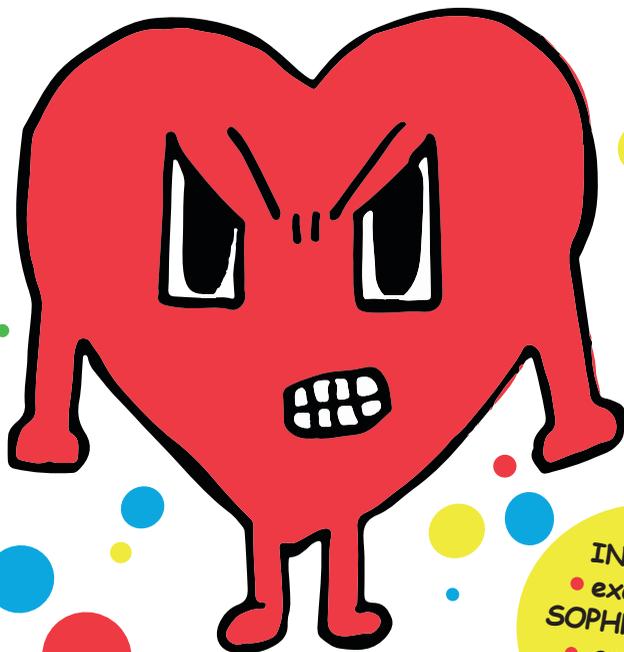
La sophrologie est un outil efficace pour accompagner l'enfant dans son développement, l'aider à trouver sa place dans la vie et faire face à certains maux de l'enfance.

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.

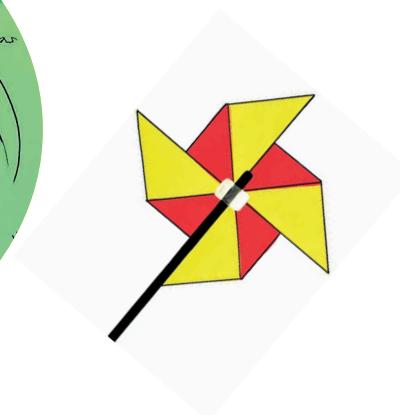
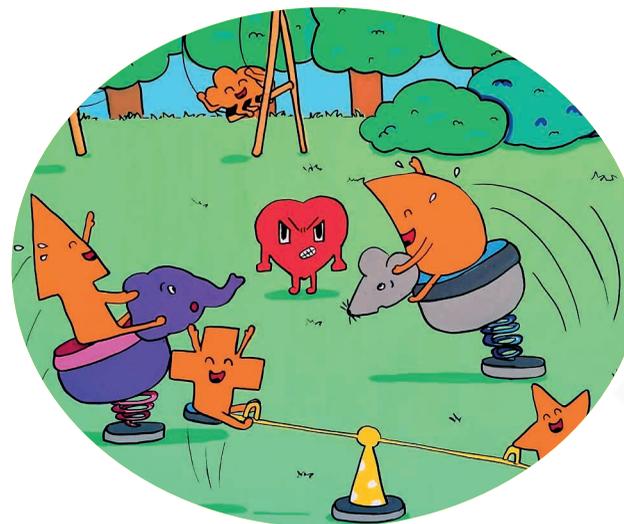
Mon Coeur en colère

MON COEUR en colère



Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

INCLUS :
• exercices de
SOPHROLOGIE
• activités
créatives



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 soufflant très loin.



Cueille un pissenlit, inspire par le nez.



Souffle fort sur le pissenlit par la bouche.

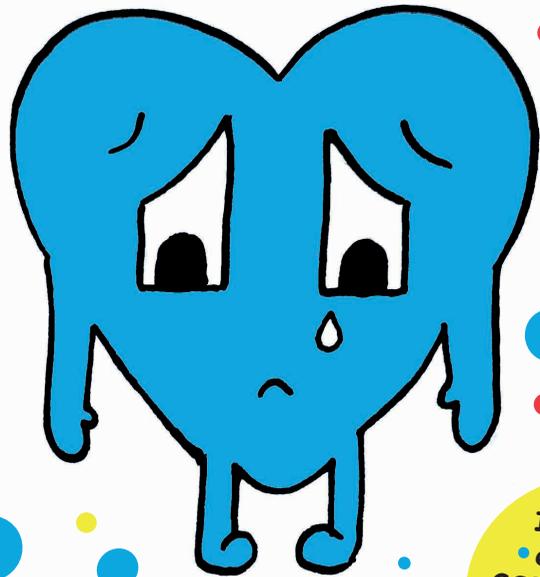


Recommence deux fois et regarde s'envoler les petits parachutes blancs en imaginant souffler ta colère hors de toi.

12€

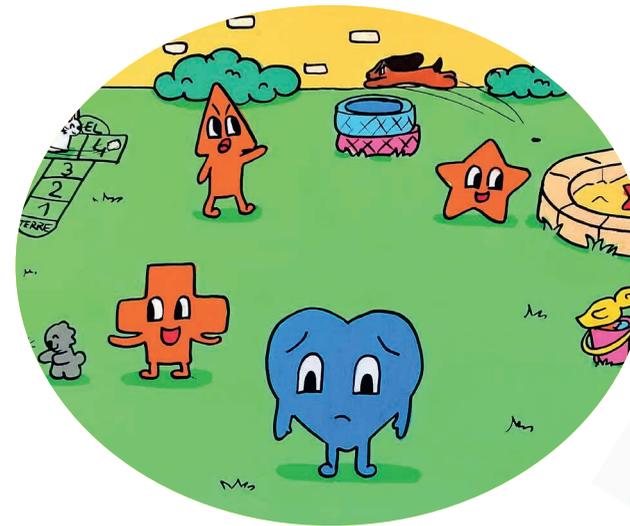
Mon Coeur est triste

MON COEUR est triste



Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

INCLUS :
• exercices de
SOPHROLOGIE
• activités
créatives



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.



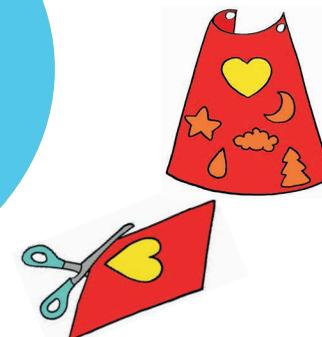
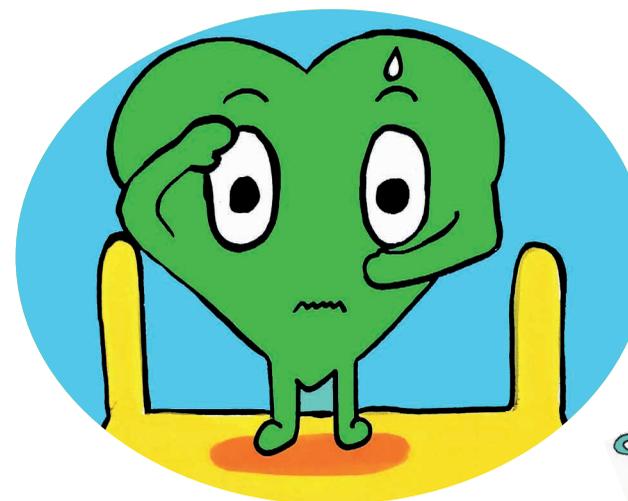
Souffle doucement par la bouche
en revenant à ta position de départ.
Imagine que tu crées une bulle brillante
tout autour de toi. Sens comme cette
bulle a le pouvoir de te calmer.

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

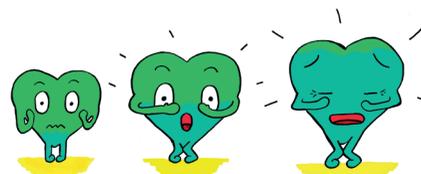
12€



Mon Coeur a peur



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.

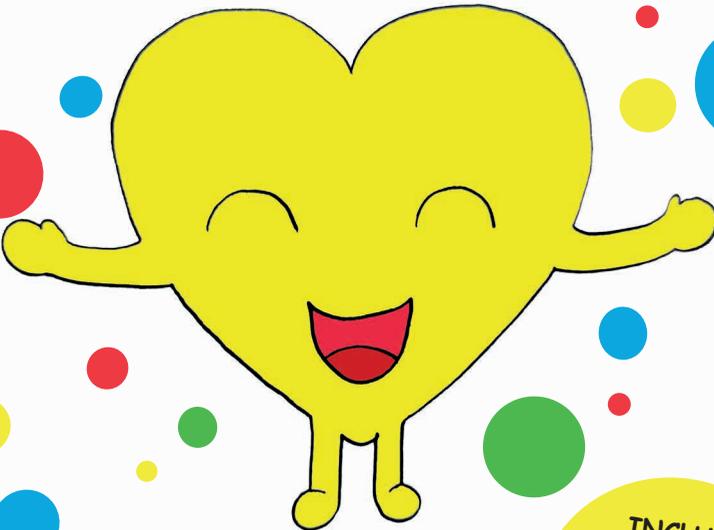
Souffle par la bouche en relâchant les bras le long du corps.

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€

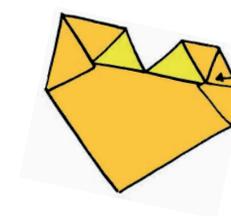
Mon Coeur est joyeux

**MON COEUR
est joyeux**



INCLUS :
• exercices de
SOPHROLOGIE
• activités
créatives

Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT



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...

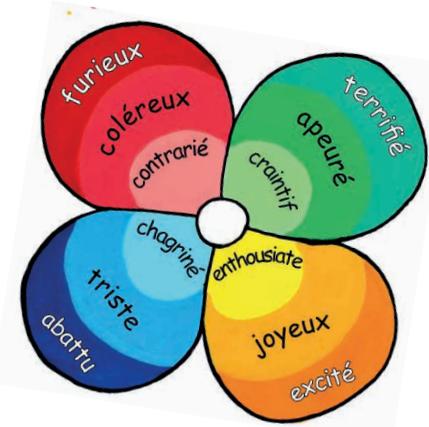


... pour diffuser le calme créé par tes
mains.

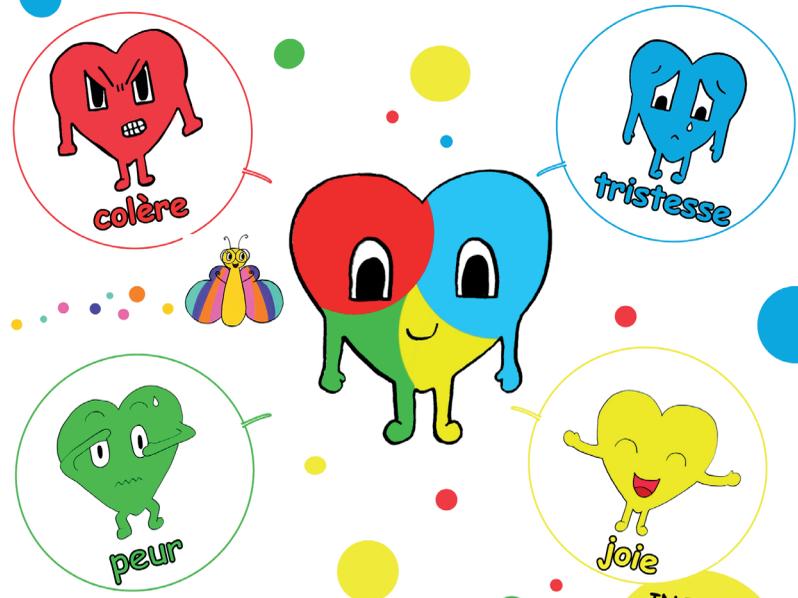
Recommence encore deux fois et sens la chaleur de tes
mains apaiser tout ton corps.

12€

Mon Coeur et ses émotions



MON COEUR et ses émotions



Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

INCLUS :
• exercices de
SOPHROLOGIE
• activités
créatives

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 t'envahir, peuvent avoir des conséquences désagréables 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 le vois t'ouvrir 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 as 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 Cœur

Pour faire grandir la confiance en soi



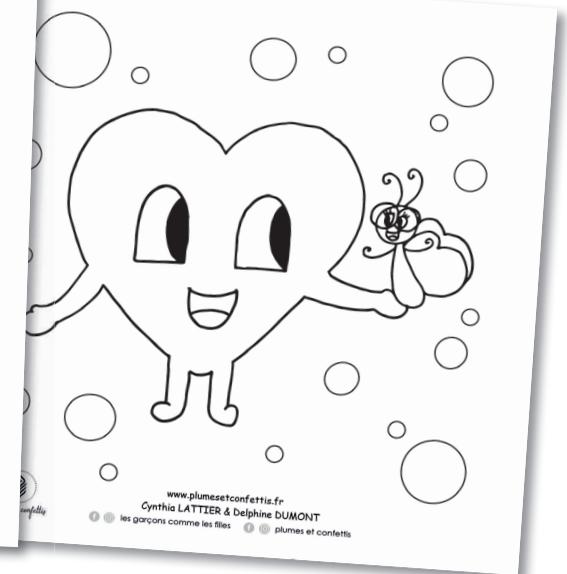
Ce kit contient :
☆ 10 cartes à personnaliser et à colorier
⊗ 1 mode d'emploi
♥ 1 feuille de stickers

grâce à :

☆ _____

⊗ _____

♥ _____



www.plumescconfettis.fr
Cynthia LATTIER & Delphine DUMONT
les garçons comme les filles plumes et confettis

9.90€

*Les cartes d'affirmations positives
personnalisables*



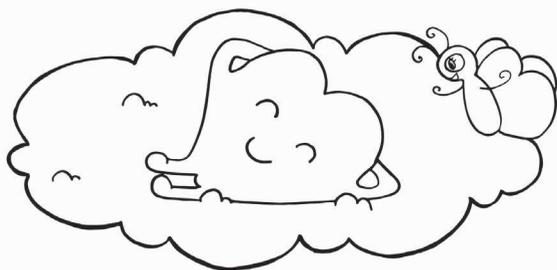
Comment utiliser les cartes d'affirmations positives de Mon Coeur ?

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 1
formidab
importan
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



Découvre



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.

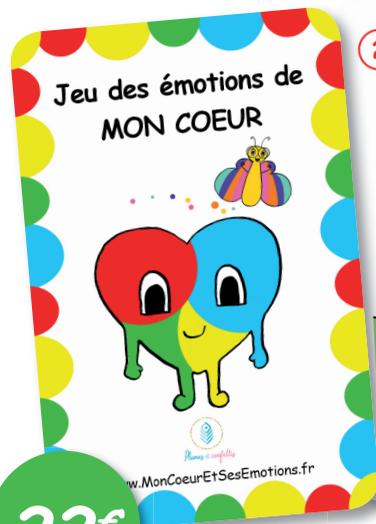


Sur chacune des cartes, les enfants notent d'un côté une **émotion ou pensée positive** et trouvent plusieurs raisons pour lesquelles ils l'ont choisie. De l'autre côté, ils **colorient l'illustration** de Mon Coeur et peuvent la décorer avec les autocollants.

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.



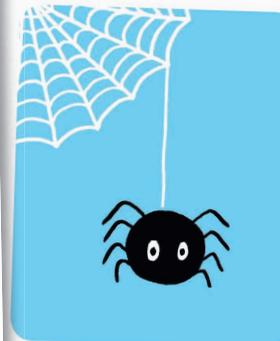
Tourne en écartant les bras comme pour créer une bulle de protection.



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

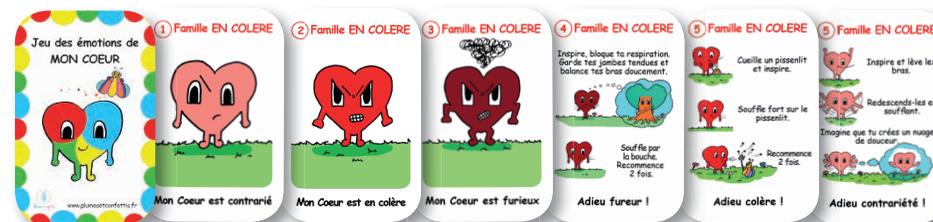
Le jeu de cartes

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**.

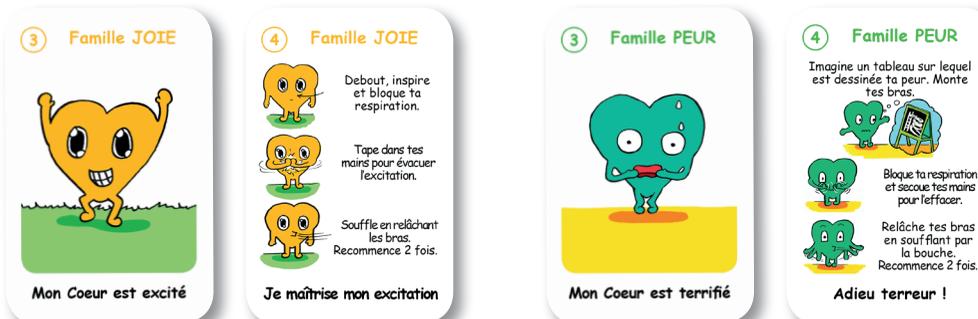
Jeu n°3 La valise à outils de Mariposa

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

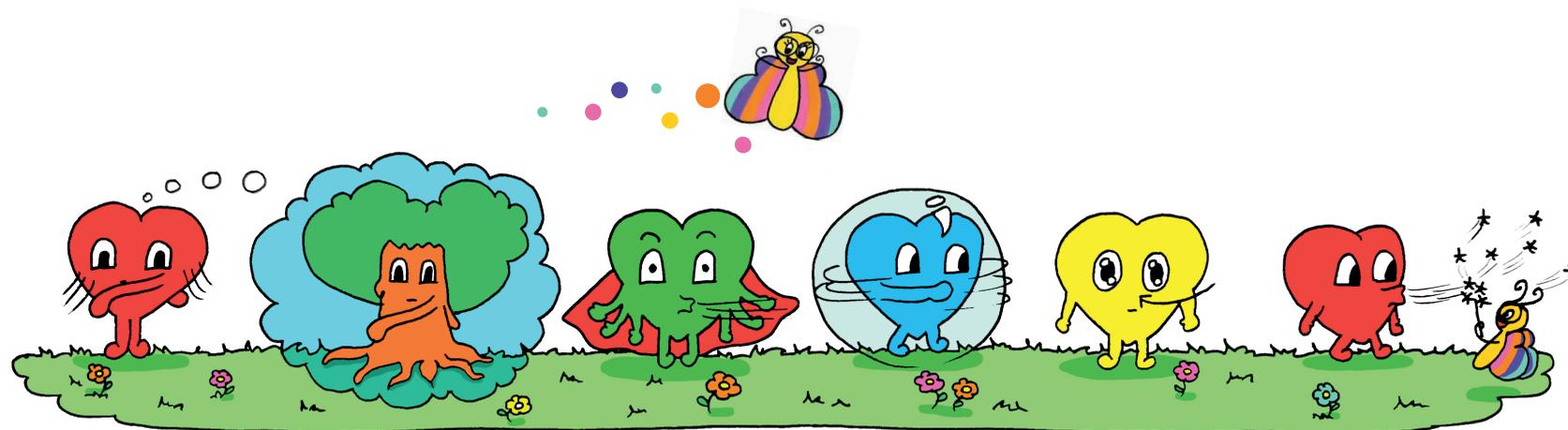
3+

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.



Accueillir les émotions de Mon Coeur



CONTACTS

CYNTHIA LATTIER 06 22 87 80 70

DELPHINE DUMONT 06 72 72 42 87

MONCOEURETSESEMOIONS.FR

EDITEUR : PLUMESSETCONFETTIS.FR



MonCoeurEtSesEmotions

CRÉDIT PHOTO LORETTE FABRE