



Émilie Berthet,
sophrologue

Illustrations d'Astrid Moors

DÈS
2 ANS

J'explore MES ÉMOTIONS

60 cartes
pour grandir sereinement
avec la sophrologie

petit
LEDUC ↗

Apprivoiser ses émotions, se libérer des tensions, stimuler son imaginaire, développer sa confiance en soi, renforcer ses liens aux autres... La sophrologie est un formidable outil de développement pour les enfants !

Ce coffret de cartes tout doux, poétique et ludique vous permettra d'initier votre enfant à ses bienfaits et de l'accompagner dans la découverte de ses émotions dès 2 ans !



60 CARTES TENDREMENT ILLUSTRÉES QUI VOUS PROPOSENT :

- 30 exercices de sophrologie accessibles, pour lui apprendre à mieux respirer, se concentrer et se relaxer.
- 12 programmes pour l'aider à s'ancrer dans son corps et à devenir plus serein et confiant.
- 10 jeux de cartes (Mime-moi, Puzzle, Attrape-moi, Mistigri...) pour développer son imaginaire tout en s'amusant.

UN LIVRET EXPLICATIF pour le parent avec une introduction à la sophrologie, les règles des jeux et 6 contes sensibles pour voir les émotions sous un nouveau jour.



Émilie Berthet est sophrologue et maman. Spécialiste de la relation parent-enfant, elle propose, en cabinet, des ateliers de sophrologie en famille.

Astrid Moors est illustratrice et maman. Son univers joyeux et sensible est peuplé d'animaux colorés, réels ou imaginaires.

Ensemble, elles ont co-conçu ce coffret pour aider les enfants à apprivoiser leurs émotions.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2597-2



9 791028 525972

petit
LELUC 
editionsleduc.com

Émilie Berthet,
sophrologue
Illustrations d'Astrid Moors

J'explore MES ÉMOTIONS

Le livret



petit
LEDUC 

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Katia Bougchiche

Édition : Gaëlle Fontaine

Design coffret et maquette : Marthe Oréal

ISBN : 979-10-285-2897-2

© 2023 Leduc éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris

L'usine partenaire d'impression dispose d'un certificat d'audit social récent réalisé selon une certification indépendante, garantissant des conditions de travail décentes.

Achévé d'imprimer en novembre 2022 en Chine par M Paper Asie

Dépôt légal : mai 2023

Sommaire

<i>Introduction.....</i>	<i>5</i>
<i>Présentation des cartes</i>	<i>11</i>
<i>Comment utiliser ce jeu?.....</i>	<i>15</i>
<i>Je m'ancre dans mon corps</i>	<i>19</i>
<i>J'écoute mes émotions et je deviens plus confiant et plus serein</i>	<i>29</i>
<i>Adaptez librement!.....</i>	<i>57</i>
<i>Continuons de jouer.....</i>	<i>63</i>
<i>Conclusion.....</i>	<i>75</i>
<i>Les autrices</i>	<i>76</i>
<i>Table des matières.....</i>	<i>77</i>

Introduction



Avec ce coffret, nous vous proposons des exercices, des histoires et des jeux pour explorer tout en s'amusant les émotions que votre enfant peut ressentir : peur, frustration, colère, joie, mais aussi la sérénité et bien d'autres encore.

Votre enfant déborde un peu trop d'énergie ? Il a du mal à s'endormir ? Il est anxieux ? Il pique facilement des colères ? Il est normal de voir des enfants dépassés par leurs émotions. Mais il arrive aussi que celles-ci deviennent trop envahissantes. Les émotions fortes comme la colère ou la frustration peuvent alors entraîner des difficultés de concentration ou des troubles de l'attention et affecter la confiance en soi ou les relations avec les autres. *A contrario*, certaines émotions comme la joie ou la sérénité sont trop souvent négligées. Or, elles ont un potentiel d'épanouissement extraordinaire.

La sophrologie apprend aux enfants à mieux reconnaître et accueillir toutes ces émotions. Les exercices que vous allez découvrir font appel à des

techniques accessibles telles que la respiration, la relaxation, la concentration ou encore la visualisation, adaptées aux enfants et à leur imaginaire.

Peu à peu, votre enfant apprendra à mieux se connaître, à s'apaiser et à cultiver ses émotions positives. Il découvrira aussi comment prendre de la hauteur ou transformer un point de vue négatif en point de vue plus positif, comment se créer une stabilité intérieure, gagner en confiance et en sérénité. Bref, il va se construire, avec votre aide, une philosophie qui lui servira toute sa vie !



Mais avant tout, nous vous souhaitons de vivre de jolis moments de partage. C'est une occasion pour vous et votre enfant de vous retrouver, vous étonner, vous redécouvrir. À vous de combiner librement les exercices proposés pour créer votre propre « rituel sophro » ! Le coffret est progressif : sentez-vous libre de tenter une nouvelle activité avec votre enfant au fil de ses progrès.

Je découvre la sophrologie

La sophrologie est une approche corps-esprit très puissante pour travailler sur les émotions. Plus on prend conscience de son corps et de ses sensations, mieux on arrive à comprendre ses émotions, à les accueillir, à s'en libérer ou à les transformer. Avec l'entraînement, cela devient une source de changements profonds et durables.

J'apprends ce qu'est une émotion

Une émotion, c'est quelque chose que l'on ressent qui est parfois plus fort que nous. Il peut s'agir d'émotions agréables, comme la joie ou la sérénité, ou moins agréables, comme la peur, la frustration, la colère ou encore la tristesse. Elles surgissent spontanément selon les situations que nous vivons et entraînent dans le corps des réactions physiques visibles (comme rougir ou transpirer) ou invisibles (comme le cœur qui s'accélère ou les jambes qui tremblent). Elles sont difficilement contrôlables, on aimerait agir sur l'émotion, mais on n'y arrive pas.

Les émotions sont utiles et nécessaires. Par exemple, la peur nous alerte en cas de danger et nous dit de nous mettre en sécurité. Mais quand l'émotion

est trop présente et qu'elle prend le pas sur le quotidien, on passe d'un état passager (l'émotion) à un ressenti durable et ancré (le sentiment). Par exemple, une émotion comme la peur, si elle est trop présente, peut engendrer un sentiment de manque de confiance en soi. Une colère, si elle est persistante et intense, peut engendrer un sentiment de haine, etc.

Dans ce coffret, nous parlerons des émotions, mais partirons aussi à la découverte des ressentis dans le corps et de la connexion à soi.

