

BOUCLE D'OR ET LES 3 OURS OU COMMENT RESPECTER LES LIMITES

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANÈS



FLEURUS

Direction : Guillaume Arnaud, Guillaume Pô

Direction éditoriale : Sarah Malherbe

Édition : Claire Renaud

Direction artistique : Élisabeth Hebert, Maïté Dubois

Fabrication : Audrey Bord

© Fleurus, Paris, 2018

Site : www.fleuruseditions.com

ISBN : 978-2-2151-3572-2

Code MDS : 592 529

Tous droits réservés pour tous pays.

Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

BOUCLE D'OR ET LES 3 OURS OU COMMENT RESPECTER LES LIMITES

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANÈS



Tout près de la forêt habite
une petite fille aux cheveux si blonds
et si bouclés qu'on l'appelle « Boucle d'Or ».



Tout près de la maison de Boucle d'Or
vivent papa ours, maman ours et petit ours.





Ce jour-là, chez les ours, la soupe
est bien trop chaude.

Papa et maman ours décident
de faire une petite promenade
en attendant qu'elle refroidisse.

Ils sortent tous les trois, laissant derrière eux
la porte de la maison entr'ouverte.



Petit ours a très faim, il est frustré
de ne pas pouvoir manger tout de suite.

Pour patienter dans la forêt,
maman lui propose d'inspirer par le nez,
de serrer très fort ses petits poings,
en tendant ses bras le long de son corps,
puis de souffler et de tout relâcher.

« Oui, parfait petit ours !
Allez, encore, deux fois ! » l'encourage maman.





Boucle d'Or a aussi envie
de se promener.
Arrivée près de la maison
des trois ours, elle frappe à la porte.
Elle n'entend aucune réponse,
mais curieuse comme tout,

elle entre dans la salle à manger,
pas gênée pour un sou.
Elle voit trois bols de bonne soupe.
Elle s'approche du grand bol
de papa ours, goûte la soupe
qui est... bien trop chaude !





LE COIN DES PARENTS

L'histoire de Boucle d'Or va amener votre enfant à se relaxer, à s'accorder un moment de bien-être, pour se détendre, tout simplement, grâce à des petits exercices simples et ludiques, à découvrir au fil de l'histoire.

Vous pourrez lire cet album régulièrement, afin que votre enfant puisse s'appropriier ces exercices et devenir autonome.

Chaque enfant ira à son rythme en suivant Boucle d'Or. Certains écouteront seulement, d'autres la suivront et feront comme elle, peu importe, il faut laisser du temps à l'enfant.

À la fin de l'histoire, vous pourrez aussi lui demander quels moments il préfère afin d'isoler ces passages. Votre enfant pourra alors faire les exercices séparément, quand il en ressentira le besoin.

Pourquoi la sophrologie ludique ?

- Pour prendre conscience de son corps.
- Pour se situer dans l'espace.
- Pour se connecter à son ressenti, à ses sensations, à ses cinq sens.
- Pour apprendre à gérer ses émotions.
- Pour se détendre.





Comment ?

Choisissez un moment calme, installez-vous confortablement et proposez à l'enfant de se mettre à l'aise (pas de vêtement qui serre la taille par exemple, et en chaussettes ou pieds nus).

Et surtout : parlez à voix douce, prenez le temps, entre chaque phrase, chaque paragraphe.

Où ?

Installez-vous dans une pièce tempérée où l'enfant se sent bien et où vous ne serez pas dérangés. Allumez une lumière douce, éteignez les portables et la télévision.

Vous pouvez aussi vous installer en plein air, dans le jardin, dans un parc, sur la plage...

Quand ?

Choisissez le moment qui vous convient à tous les deux pour vous accorder cette pause. Cela peut être en milieu de matinée, en début d'après-midi avant la sieste, en soirée, avant le coucher, ou simplement quand l'enfant en ressent le besoin.

Avant de commencer

Il est préférable de lire une première fois l'album pour que l'enfant apprivoise Boucle d'Or et découvre les images. Cela le rassurera et le mettra en confiance.

Puis, uniquement si l'enfant est d'accord, proposez-lui de s'allonger, de se mettre comme il veut, de préférence sur le dos, les bras et les jambes un peu écartés, et faites-lui poser la main sur son ventre pour qu'il prenne conscience de sa respiration. Si l'enfant préfère être assis ou rester debout, il est important d'écouter ce besoin.



HEUREUX ET DÉTENDU AVEC PETIT ZEN



BOUCLE D'OR RENTRE DANS LA MAISON
DES 3 OURS. ELLE VISITE, GOÛTE LA SOUPE,
ESSAIE LES CHAISES, EN CASSE UNE.
ELLE OSE TOUT, ELLE N'A PLUS DE LIMITES...

La collection Petit Zen propose ici les grands contes traditionnels en incluant des exercices de sophrologie pour aider votre enfant à résoudre ses petits soucis, à se détendre et à grandir en toute sérénité.

L'auteur : Louison Nielman est psychologue clinicienne dans un service de soins qui accueille des enfants et des adolescents. Elle se passionne pour les formes de médiation thérapeutique telles que le conte, la marionnette et la sophrologie ludique.

DANS LA MÊME COLLECTION :

9,90 € France TTC
WWW.FLEURUSEDITIONS.COM

