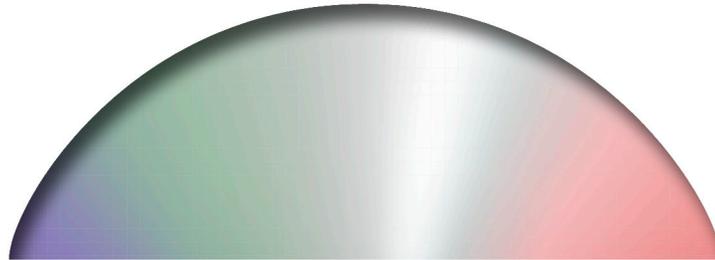


UN LIVRE-CD POUR AIDER VOTRE ENFANT A APPRIVOISER SES EMOTIONS

PETIT ZEN  
LE BIEN-ÊTRE DES PETITS



# LE GRAND LIVRE DES ÉMOTIONS

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANES



FLEURUS



PETITIZEN  
LE BIEN-ÊTRE DES PETITS

# LE GRAND LIVRE DES ÉMOTIONS

LOUISON NIELMAN ET THIERRY MANES



FLEURUS

# AVANT-PROPOS



Les enfants ont des journées vécues intensément, remplies d'émotions et de besoins. Leur immaturité cérébrale implique qu'ils ne peuvent pas encore bien réguler ce qu'ils ressentent. Les adultes sont alors des personnes-ressources qui sont là pour les aider à mettre des mots et à décharger toutes les tensions accumulées. Il en va de même pour un simple retour au calme afin de poursuivre sereinement la journée ou de s'endormir paisiblement.

Chaque petit personnage zen de ce livre-CD va permettre à l'enfant de se reconnaître dans les différents moments de sa vie. Il profitera alors des exercices proposés pour résoudre ses petits soucis. Il pourra simplement regarder, écouter ou bien réaliser la posture, à son rythme, la recommencer jusqu'à cinq fois si cela lui fait du bien.

Vous, adultes, parents, grands-parents, professionnels du monde de l'enfance, professeurs des écoles, pourrez également trouver des petits conseils pour l'accompagner dans un esprit de détente, de bien-être et de partage. La sophrologie permet de se recentrer, de se connecter à son ressenti, de décharger certaines émotions, de se concentrer et de se détendre.

Chaque thème de ce livre peut être lu, ou mis en mouvement, de manière indépendante selon les choix de l'enfant. Il est important d'être attentif à ce qu'il souhaite, à ce qui va répondre à sa demande du moment présent. L'enfant n'aura pas forcément envie de réaliser les postures en écoutant ou regardant ce livre. Il peut aussi simplement les « visualiser », pour les refaire ultérieurement au moment qui lui semblera opportun.

Ce livre est aussi un support pour vivre ensemble en harmonie malgré les tensions d'un quotidien parfois très chargé.

Prenez toujours le temps de vous installer dans un endroit propice à cette détente, sans écrans ni stimulations extérieures, avec une lumière douce ou tamisée, des vêtements confortables, nus pieds de préférence, si cela convient à chacun.

Si l'enfant vous réclame un exercice qui ne semble pas correspondre à ce que vous auriez choisi pour lui, il paraît important de respecter son choix. Cela signifie quelque chose pour lui. L'accepter montre combien vous êtes à son écoute. Vous rendez alors légitime son besoin, son émotion, et vous lui accordez alors pleinement votre confiance.

Vous pouvez lire tout le livre à l'enfant, le laisser regarder les images et les petits personnages, manipuler cet objet sans écouter le CD. Puis, ensuite, vous pouvez mettre le CD, quand l'enfant se sera déjà bien approprié le livre. Il peut même être utile de le faire écouter le CD sans l'image sous les yeux, exercice par exercice, à des moments différents. Un enfant petit ne peut pas rester concentré sur tout un livre entier. Certains enfants ont besoin du livre et du son en même temps, il faut également respecter cela.

Louison Nielman, psychologue.



# QUAND SACHA LE CHAT EST TRÈS ÉNERVÉ

Parfois tu es une boule de nerfs. Tu as envie de sauter partout, de faire le fou, de taper, de casser, de te battre. Tu ne supportes pas qu'on te parle, qu'on te touche, tu es une pile électrique.

Voilà comment tu peux te calmer.



Mets-toi à genoux sur un tapis moelleux ou sur la moquette de ta chambre. Ferme les yeux.

Baisse-toi lentement pour poser ton ventre et ta poitrine sur tes cuisses.

Cache bien ta tête, en posant ton front au sol.

Puis tends les bras devant toi, et pose-les bien à plat sur le sol.



Essaie de faire avancer un peu tes doigts sur le sol, pour étirer ton dos, comme si tu étais une petite tortue qui voulait avancer doucement, tranquillement.

Tu peux écouter les bruits autour de toi,  
prendre ensuite de l'air par le nez,  
longtemps, et enfin souffler, doucement.  
Encore une fois, et voilà.

Tu peux maintenant rester encore un peu  
dans la position de la tortue,  
avant de remonter lentement.



### • Le coin des parents •

Pour que votre enfant se calme,  
éteignez la télévision et votre téléphone,  
préférez une lumière tamisée  
dans la chambre  
et parlez à voix basse.

Cette ambiance favorisera le retour au calme  
de votre enfant avant d'aller dormir.

# QUAND ANÉMONE L'OURSONNE EST EN COLÈRE

Toi aussi, tu es en colère parfois et tu en as le droit.  
La colère monte parce que ce que tu n'as pas tout de suite ce que tu veux,  
que tu te sens frustré. Alors, tout ton corps se tend, tu as envie  
de serrer les poings, taper des pieds, ton cœur bat vite,  
tu deviens rouge et tu peux même crier.



Prends un rouleau  
en carton avec  
tes deux mains,  
approche le bien  
de ta bouche.

Concentre-toi sur toute  
la colère que tu as en toi.  
Imagine que la colère est comme  
une grosse boule rouge en toi,  
qui grossit vraiment beaucoup.





Prends une longue inspiration par le nez. Souffle ensuite par la bouche de toutes tes forces dans le tube, pour chasser cette boule de colère. Tu peux aussi pousser un cri dedans. Tu peux recommencer trois fois.

Maintenant, tu te sens soulagé, la colère est partie. Il faut toujours la laisser sortir, l'exprimer, ce n'est pas grave, la garder en soi ne fait pas de bien.

### • Le coin des parents •

Pour accompagner votre enfant dans l'expression de sa colère, reconnaissez-la comme une émotion légitime.

Permettez-lui ainsi de l'exprimer par cet exercice ou par le dessin etc...

pour un retour au calme ensuite.

L'enfant reviendra de lui-même, laissez-lui ce temps pour évacuer.

# HEUREUX ET DÉTENDU AVEC PETITIZEN



PARFOIS TU ES TRISTE, OU GAI, OU ÉNERVÉ, OU FATIGUÉ.  
PARFOIS TU PLEURES, OU TU CRIES, OU TU SAUTES PARTOUT, OU TU ES TOUT MOU.

CE LIVRE VA T'AIDER À IDENTIFIER TES ÉMOTIONS ET À LES APPRIVOISER.  
TU POURRAS ENSUITE FAIRE DES EXERCICES DE SOPHROLOGIE  
POUR TE DÉTENDRE ET RETROUVER LA SÉRÉNITÉ.

ÉCOUTE LE CD, SUIS LA VOIX, PRENDS LES BONNES POSITIONS,  
SOUFFLE, ET LE CALME ET LA CONFIANCE VONT REVENIR EN TOI.

DES EXERCICES DE SOPHROLOGIE FACILES ET LUDIQUES  
ET UN CD POUR COMMENCER LA MÉDITATION AVEC VOTRE ENFANT.  
PENSÉS PAR UNE SPÉCIALISTE DE L'ENFANCE.

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 :



16,90 € France TTC  
[WWW.FLEURUSEDITIONS.COM](http://WWW.FLEURUSEDITIONS.COM)

