

Je découvre la méditation – Livre-CD

Voici un superbe petit outil pour que votre enfant se relaxe, et s'apaise☺

Nous avons testé le livre Je découvre la méditation – Livre-CD, aux éditions Nathan (clique sur l'image)



C'est un livre de 28 pages, relié, avec couverture cartonnée rigide, format 22.9 x 1.1 x 23 cm, paru en 2017.



Il comporte 9 méditations assez courtes, (de 2 à 5 minutes environ) à réaliser à partir de 5 ans environ. Le parent accompagne l'enfant, et ce, même s'il n'a jamais pratiqué la méditation, cela pourra être justement ainsi une bonne initiation.



Pour chaque méditation, on trouve une petite histoire sur une double page, avec un « petit homme sage » qui explique à Jeanne les bases de chaque méditation, pendant ses vacances avec ses parents au Japon ☺



Le cadre du livre est agréable, il fallait y penser.

Chaque méditation a un objectif, et elle sera donc à choisir selon l'état émotionnel de l'enfant : certaines pistes seront donc plus adaptées au soir, d'autres en journée.



On trouve par exemple la méditation pour développer son attention.

La méditation pour apprendre à ressentir et à écouter son corps,

Une méditation pour quand l'enfant est encombré par ses pensées, un peu triste ou inquiet,

Une méditation pour manger en pleine conscience,

La météo intérieure, une méditation pour inviter la joie dans ta journée,

Une autre pour apprendre à aller dans le courant de ses émotions, et dire stop à la colère,

Une méditation des sons, pour apprécier l'instant présent.



On nous apprend à être bienveillants envers nous -même et une méditation pour s'endormir...

La méditation se base sur plusieurs techniques, qui permettent de relier le corps et l'esprit, et ainsi d'apaiser son mental, et de revenir à soi.

On trouvera donc des exercices basés sur la respiration,

d'autres sur la visualisation ou le renforcement de l'estime de soi ;



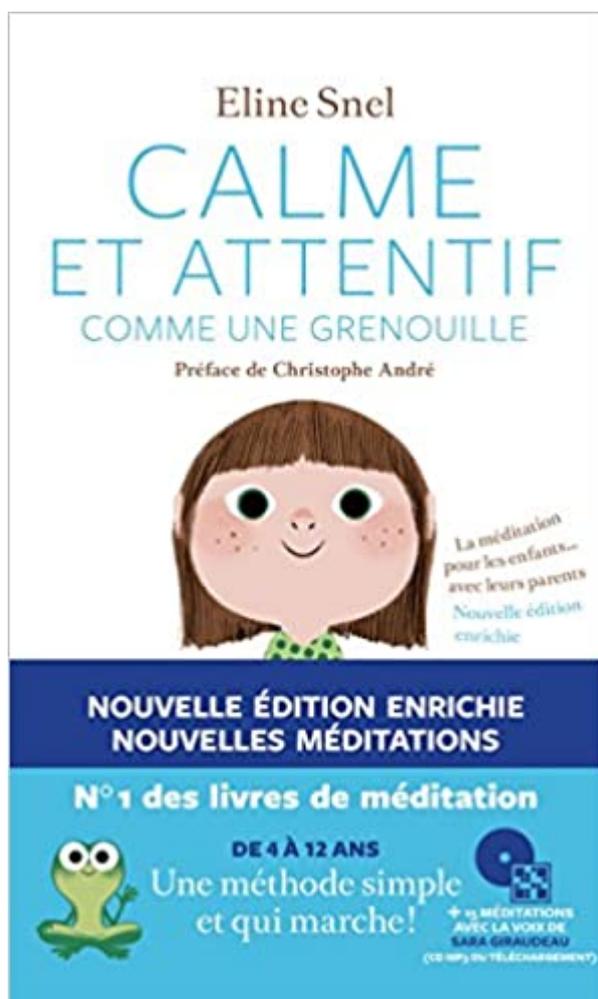
Un beau voyage pour nous, je vous le recommande sincèrement. Dans cette collection de chez Nathan, il existe d'autres livres, dont celui sur la relaxation : J'apprends à me relaxer dès 3 ans que nous avons aussi qui est très bien, et les autres je n'ai pas encore testé, on trouve :

J'apprends à être attentif à partir de 5 ans, Je découvre la philosophie dès 5 ans, J'accueille mes émotions – Dès 3 ans (attention celui-là n'a pas de cd), Je m'endors bien dès 3 ans ou encore, Je découvre le shiatsu – Dès 3 ans

Enfin, si tu aimes la méditation, et que tu souhaites approfondir ce thème, je ne peux que te conseiller ce sublime livre qui comporte un Cd avec 15 méditations, pour les 4-12 ans, et qui comporte plein d'explications et est donc très

complet, c'est une référence en la matière ☺ : nous l'avons aussi à la maison.

Calme et attentif comme une grenouille



Pour un retour au calme, je te conseille également les bouteilles de retour au calme, visionne la vidéo ici :

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne ici

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Livre parentalité créative L'Atelier des émotions

Un superbe livre avec 35 activités créatives pour accompagner les émotions de son enfant ♥

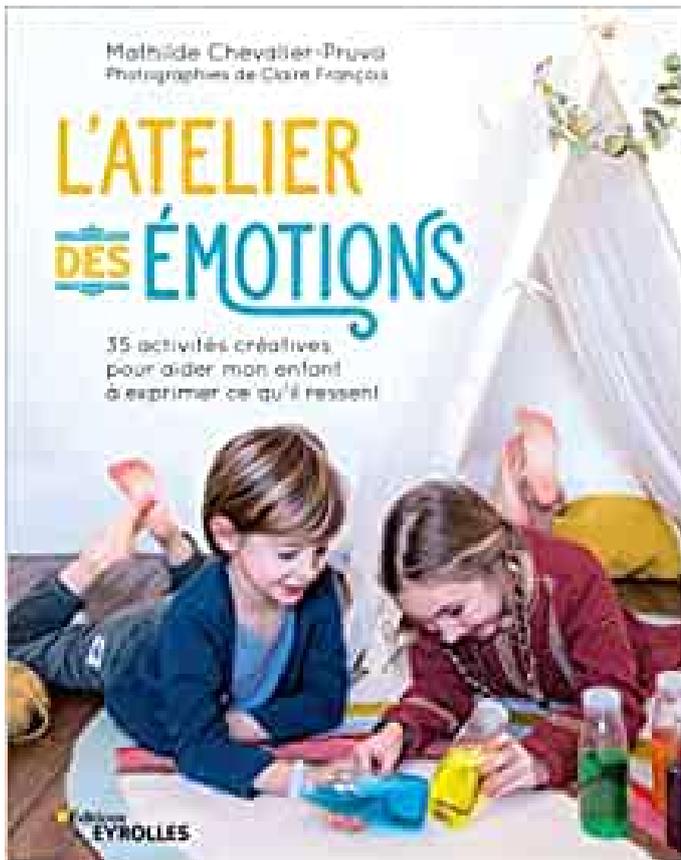
Les émotions...vaste sujet ! En effet, l'époque où les émotions n'étaient pas prises en compte en révolue ! Elles sont désormais reconnues et on en parle même à l'école !

Les émotions sont souvent très difficilement gérées par les enfants (et même chez les adultes) et ils se laissent souvent débordés par celles-ci.

Ce livre de Mathilde Chevalier-Pruvo , aux éditions Eyrolles permet aux enfants, et aux parents de connaître les émotions qui nous traversent, et propose 35 outils pour accompagner au mieux 9 émotions !

De plus, ces outils sont basés sur les pédagogies alternatives (Montessori, Steiner waldorf, reggio) ect... Autant dire que ce livre était fait pour moi ! ☺

Nous avons lu L'Atelier des émotions, de mathilde Chevalier-Pruvo, aux éditions Eyrolles



Ce livre pourra vous être utile si vous êtes parent, assistante maternelle ,éducateur, coach, ect...

Ce livre propose des activités pour els tous petits, et jusqu'à 10 ans environ.

C'est un livre de 191 pages, broché, au format 18 x 1.6 x 23 cm

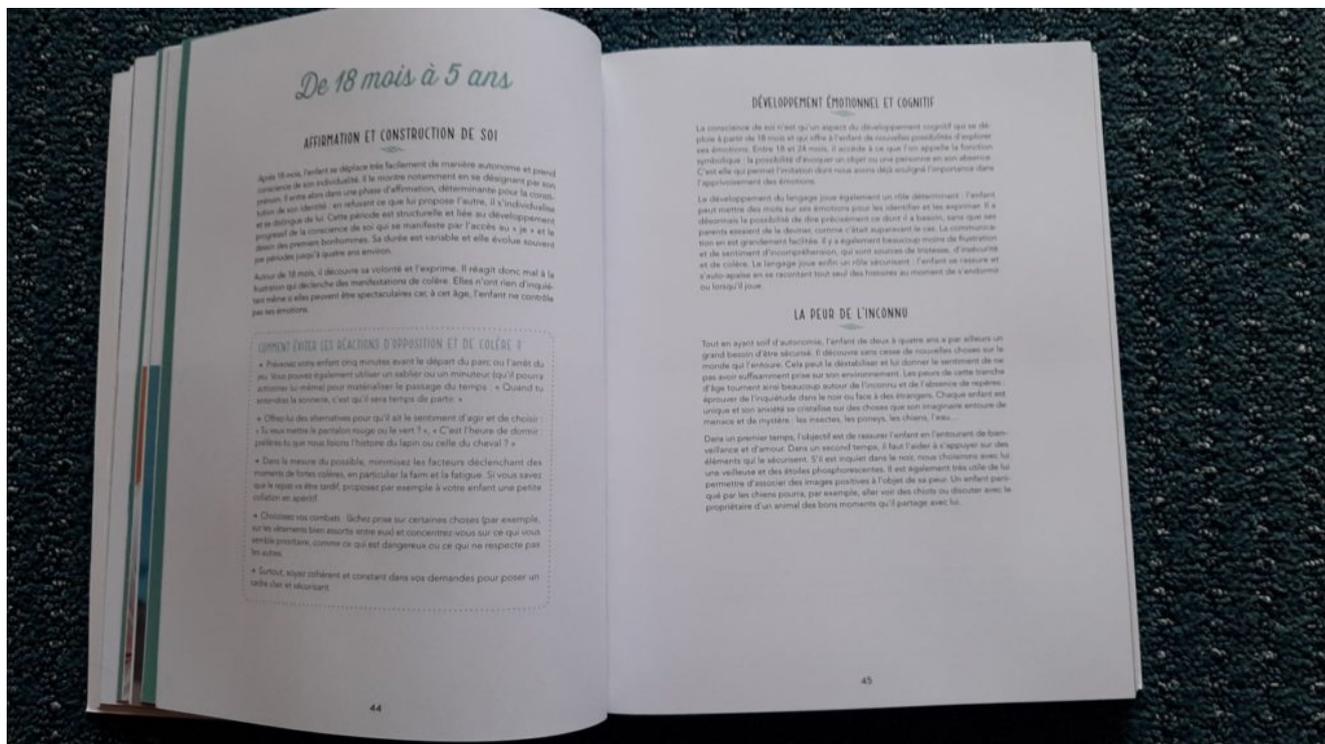


Au début du livre, on trouve plusieurs chapitres qui nous

aident à comprendre les émotions, comment accompagner son enfant à les réguler, et des détails sur l'accompagnement des émotions selon l'âge (on commence à 0-18 mois, et on termine à 7-10 ans)

On nous explique comment également accueillir nos émotions en tant que parent, comment mettre en place un coin créatif pour son enfant, etc...

Ensuite, l'auteure nous emmène pour une promenade au fil de 9 émotions, avec un premier chapitre sur les émotions en général : on y trouve des activités à réaliser comme La météo des émotions (support à fabriquer) la cocotte des émotions (à fabriquer très simplement) le jeu des 7 familles des émotions (à fabriquer)





Ensuite, nous partons pour un voyage pour cultiver la joie ((la boîte à joie, les maracas des grandes et petites joies)

Pour développer la sérénité (Les bouteilles apaisantes, le jardin zen),

On nous apprend comment renforcer l'estime de soi (le miroir des talents, l'arbre à fierté)

Comment apprivoiser la colère (le croqueur de colères)

Comment faire face à la peur (la boîte à courage, la cahier anti cauchemars)

Apaiser la tristesse, exprimer son amour (les galets de bienveillance) découvrir la patience et explorer l'ennui (la fabrique à histoires)



Autant dire qu'il s'agit d'un livre créatif complet et ludique, avec des illustrations tout en poésie, aux couleurs

pastel, et de jolies photos.

Vous aurez compris que j'ai beaucoup aimé ce livre très inspirant et qui peut être très utile à chacun qui veut apporter un accompagnement émotionnel à l'enfant.

Dans ce livre il est question de créativité et les activités impliquent donc de réaliser une création, plus ou moins longue (certaines sont très faciles et rapides et d'autres demandent plus de temps)



Il y en aura pour tous les goûts, et après cette lecture, vous aurez des clefs pour mieux comprendre et ainsi aider l'enfant



Pour aller plus loin avec le thème des émotions, et approfondir le sujet, nous pouvons envisager plusieurs pistes :

x Un semainier des émotions

x Différents jeux qui ne coûtent rien pour accompagner les émotions (cela fera l'objet d'un prochain article)

x De superbes livres jeunesse :

- Le livre sonore de mes émotions
- Le Loup qui apprivoisait ses émotions (grand format),
- La couleur des émotions – Un livre tout animé
- La confiance en soi – Les cahiers d'activités Filliozat – Dès 5 ans
- Mes émotions – Cahier d'activités Filliozat – Dès 5 ans
- Mes peurs, amies ou ennemies ?

x Des livres de méditation pour enfant, j'ai ceux-là à la maison qui sont très bien :

- Je découvre la méditation – Un livre-CD
- Calme et attentif comme une grenouille (NED)

x Des jeux :

- Le Monstre des couleurs – Asmodee – Jeu de société – Jeu enfant coopératif
- Nathan – Je découvre Les émotions – Mon premier coffret pour gérer les émotions dès 3 ans
- Le jeu de mes émotions

x Des livres pour adultes, pour comprendre et accompagner les émotions de l'enfant, ceux-là sont super, j'adore le premier !!! une pépite !!

- J'accompagne les émotions de mon enfant
- Au coeur des émotions de l'enfant: Comment réagir aux

larmes et aux paniques,

x Une séance de coaching avec un Coach Parental en éducation positive (bientôt disponible via le blog par téléphone ou en Visio)

x Adopter l'écoute empathique qui est la base de l'accueil des émotions ♥

J'espère que ces petites astuces pourront vous aider ☺

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une

aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

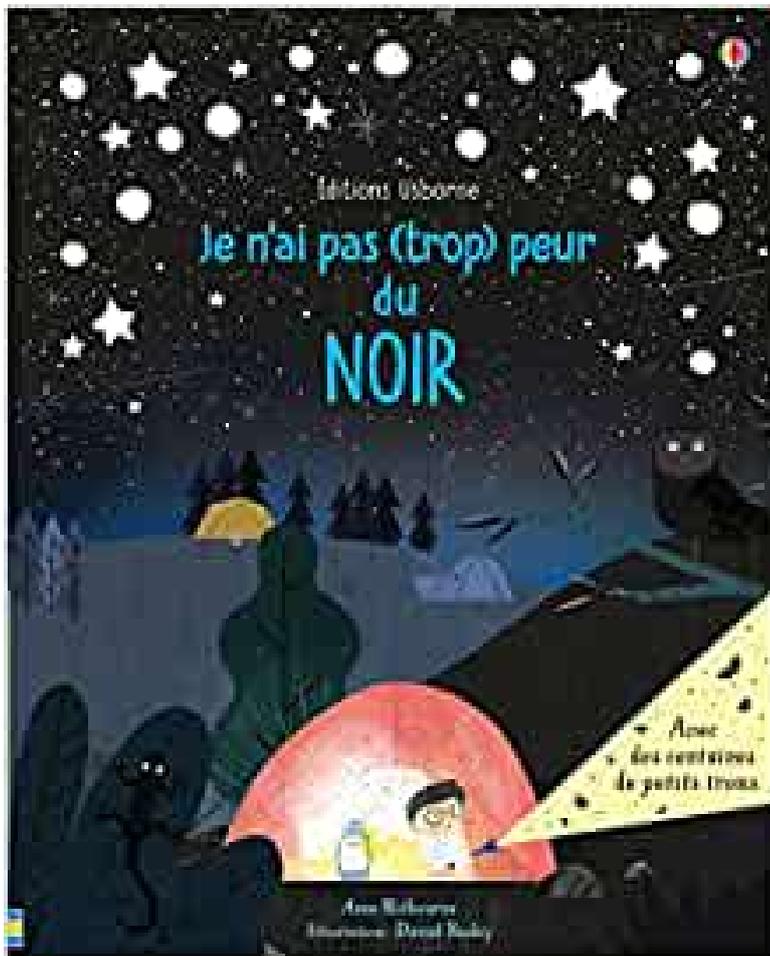
Livre jeunesse Je n'ai pas (trop) peur du NOIR aux éditions Usborne + Outils pour diminuer cette peur

Superbe livre Outil pour vaincre la peur du noir de chez Usborne !

La peur du noir... Émotion pas évidente à surmonter ! Il existe plusieurs astuces pour aider l'enfant à surmonter cette peur, qui peut parfois devenir envahissante. Il est important d'agir avant que cette peur ne prenne trop de place dans la vie de l'enfant. Un bon moyen d'accompagner l'enfant est de lire avec lui des livres qui traitent de ce sujet, du thème de la nuit, etc...

Nous avons lu **Je n'ai pas (trop) peur du NOIR** aux éditions

Usborne



C'est un livre de 28 pages, relié, avec couverture cartonnée rigide, format 23.8 x 29.9 cm.

Les pages sont épaisses et agréables à tourner.

On adore ses centaines de petits trous, ses ombres, et ses découpes que l'on retrouve sur toutes les pages, et qui le rendent visuellement très joli.



Dans cette histoire, on découvre un petit garçon qui, quand le soleil se couche, ressent une angoisse avec la pénombre qui prend, de plus en plus de place... Son imagination débordante lui fait entrevoir des monstres et autres silhouettes monstrueuses ...



Un jour, il part camper avec son papa et découvre les étoiles... il comprend alors, que, plus il fait noir, mieux on voit les étoiles. Le texte est bien écrit, et les illustrations en font un livre rempli de poésie.



Ma fille adore, et ça l'aide beaucoup de parler de ce sujet à travers un joli livre.

Voici quelques-uns de mes conseils de Coach en éducation positive pour un enfant qui a peur du noir :

x Coller des photos de la famille près de son lit : papa, maman, frères et sœurs, animaux...

x Coller une photo de quelque chose qu'il aime beaucoup : un animal, l'enfant en train de faire son sport préféré, etc...

x Coller une photo d'un animal de la nuit, et lui expliquer que l'animal voit très bien dans la nuit, et qu'il le protégera pendant son sommeil ♥

x coller des étoiles phosphorescentes au plafond

x mettre une veilleuse, avec l'heure que l'enfant peut voir se projeter au plafond pour lui donner un repère temporel, comme ici , ou une veilleuse qui lui indique si c'est l'heure ou non de se lever avec un repère visuel pour les plus petits comme là :

x laisser sa porte de chambre entrouverte

x faire un gros câlin avant de dormir ou faire un massage à son enfant (le contact physique libère de l'ocytocine, hormone du plaisir, elle procure du bien-être et réduit l'anxiété de l'enfant)

x mettre un petit vêtement imprégné de votre odeur près de l'enfant

x faire une méditation guidée sur la confiance en-soi avant de dormir, il existe désormais quelques très bons livres avec cd pour les enfants sur cette pratique) comme : Calme et attentif comme une grenouille, Je découvre la méditation avec CD

J'espère que ces petites astuces pourront vous aider ☺

**Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant,
Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne [ici](#)**

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n'hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi

désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante ☐

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺

Livre : J'accompagne les

émotions de mon enfant

J'ai lu le livre « J'accompagne les émotions de mon enfant »

Ce livre très pratique de Soline Bourderre-Veyssiere (qui est enseignante et maman) nous permet de comprendre en profondeur ce que sont les émotions, comment les accueillir et comment aider son enfant à les exprimer de la meilleur façon ♥.

Elle s'appuie notamment sur les découvertes en neurosciences affectives et sociales (NAS). Différentes activités y sont proposées, sur différentes émotions : 52 outils !

On parle aussi de l'enfant hypersensible.

C'est un livre bienveillant qui donne plein d'astuces et qui éclaire vraiment sur la question de savoir comment aider son enfant à gérer tout ça.

Les activités sont proposées pour différents âges, dès 1 ans pour certaines, à partir de 8 ans pour d'autres.

Dans tous les cas, il vous sera utile un bon moment dans votre bibliothèque de secours et de parent bienveillant !! Personnellement je l'aime beaucoup.

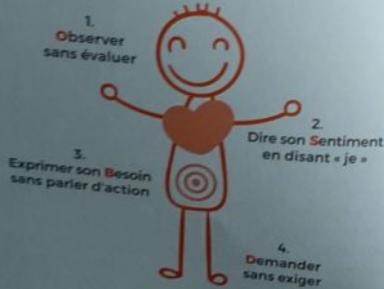
Outil 12 - Le bonhomme OSBD

Dès 2 ans

Pour mettre en application les quatre clés de la CNV ou Communication NonViolente, dans une situation d'échange, de crise, de mal-être.

1. Observation : décrire les faits sans jugement, sans interprétation, en toute objectivité.
2. Sentiment : exprimer le(s) émotion(s) que l'on ressent face à la situation.
3. Besoin : énoncer les besoins liés à la situation.
4. Demande : proposer une solution, énoncer une demande claire et précise.

Le bonhomme « OSBD »



► Mise en garde : Lorsque l'on pratique la CNV, il s'agit de s'imprégner de toute sa philosophie, et de ne dire les choses qu'avec la plus profonde sincérité. Pourquoi ? Parce que la CNV concerne avant tout le langage verbal. Mais n'oublions pas que le langage non verbal représente 90 % de notre communication. Si nous apprenons à nous exprimer de façon non sincère (et que nous apprenons à l'enfant à procéder ainsi), alors la CNV est vidée de sa quintessence. Elle peut alors devenir un outil de manipulation, afin de façonner une situation à sa guise. Et là, on sort complètement du cadre d'une relation d'égal à égal, sur la base gagnant-gagnant... puisqu'on utilise une méthode (certes différente) pour faire faire à l'autre ce que l'on voudrait qu'il fasse. Donc la CNV a de formidables vertus, à condition de l'utiliser à bon escient, de s'en imprégner dans sa pureté et son intégrité. Rien ne peut remplacer la sincérité et l'authenticité au sein d'une relation harmonieuse...

« La Communication NonViolente repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvantes. Elle n'innove pas, et tous ses principes sont connus depuis des siècles. La CNV nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos émotions et de nos désirs. Nous nous exprimons alors sincèrement et clairement, en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie. »

Marshall B. Rosenberg

Qu'est-ce ?

La colère est souvent déclenchée par une frustration, voire par une blessure. Stéphanie Couturier écrit qu'« elle est un signal d'alarme qui nous permet de réagir quand quelque chose ne nous plaît pas ou n'est pas satisfait sur-le-champ ; ainsi, elle permet aux enfants d'exprimer leur désir ou de s'opposer tout simplement ». Cette émotion est souvent, si ce n'est tout le temps, estampillée négativement. Les crises de colère sont difficiles pour l'enfant qui la vit, comme pour celui qui la reçoit. Apprivoiser sa colère, cela s'apprend. L'enfant ne fait pas une colère, il EST en colère, voire est traversé par une colère.

Il me paraît important de discerner l'émotion de l'individu. L'adulte doit comprendre que la colère n'est pas l'enfant. L'enfant doit pouvoir faire la part des choses. S'il pense que les autres le voient comme une boule de colère sur deux jambes, sa confiance en soi peut être largement altérée. Pour cette problématique, la métaphore de la maison des émotions peut être une douce façon d'aborder les choses (cf. outil 33).



Outil 33 - La métaphore de la maison des émotions

Dès 3 ans

Pour bien distinguer l'émotion de l'enfant, accueillir les émotions qui circulent dans le corps et déculpabiliser l'enfant.

- » En effet, ce n'est pas sa faute, ce sont les colères qui le gênent. La maison des émotions permet une mise à distance entre l'enfant et l'émotion afin qu'il ne se confonde pas avec elle. Cela participe de la confiance en soi chez l'enfant.
- » Stéphanie Couturier a popularisé cette métaphore dans son livre *Aidez votre enfant à gérer ses colères*¹⁰⁵.
- » La maison des émotions se trouve en chacun de nous. On peut dire à l'enfant qu'il abrite un endroit très spécial, une maison des émotions. Elle se trouve dans le haut de son ventre et voit passer des émotions diverses, qui sont souvent que de passage. Un peu comme un ami qui s'invite, joue un peu, et repart. Le fait d'avoir plusieurs amies émotions qui s'invitent en même temps peut poser problème. L'enfant se sent alors différent, sans trop savoir pourquoi, et commence à être mal à l'aise dans son corps ou dans sa tête. Il n'arrive plus à écouter la maîtresse ou ses parents et il commence à avoir peur, à se mettre en colère ou à pleurer pour un rien... Ce trop-plein d'émotions le submerge.
- » Il s'agit donc de faire un peu de ménage, et le faire très régulièrement, comme quand on nettoie l'espace dans lequel on vit.

...

Zoom sur...

La pyramide des besoins de Abraham Maslow

C'est en 1943 que le psychologue Abraham Maslow a créé une représentation pyramidale de hiérarchisation des besoins de l'être humain. L'avis en mémoire et s'y référer permet de passer en revue les besoins de l'enfant... et les satisfaire pour qu'il se sente bien.



« Comme chaque enfant est unique, chaque vie l'est aussi. Retenons simplement que les émotions s'entrecroisent entre elles au cours de l'histoire d'une même personne et forment un écheveau difficile à dénouer. Ainsi, une émotion peut en réveiller d'autres, plus enfouies. Cela permet de mieux comprendre un enfant qui ne sait pas dire exactement ce qu'il ressent. Peut-être a-t-il besoin de temps pour mieux repérer son émotion. Peut-être s'agit-il d'une émotion plus ancienne ou même d'un ensemble d'émotions reliées entre elles. »

Saverio Tomasella

2. Écouter/Verbaliser

« Lorsque nous écoutons, nous n'avons besoin ni de connaissances en psychologie ni de formation en psychothérapie. L'important, c'est de savoir être présents aux sentiments et aux besoins spécifiques que ressent un individu ici et maintenant. »

Marshall B. Rosenberg

Réprimer les émotions, un acte pas si anodin...

« Ce n'est pas grave », « Ce n'est pas la fin du monde », « Oh, ce n'est rien », « Ça va, tu n'as pas mal » sont autant de formulations habituelles, mais qui sont des phrases typiques de déni. Apprendre à les reconnaître permettrait de déconstruire ce que nous sommes nombreux à avoir subi. Déconstruire pour mieux reconstruire. Saisir ces phrases en plein vol avant qu'elles ne

J'accompagne les émotions de mon enfant, aux éditions Jouvence



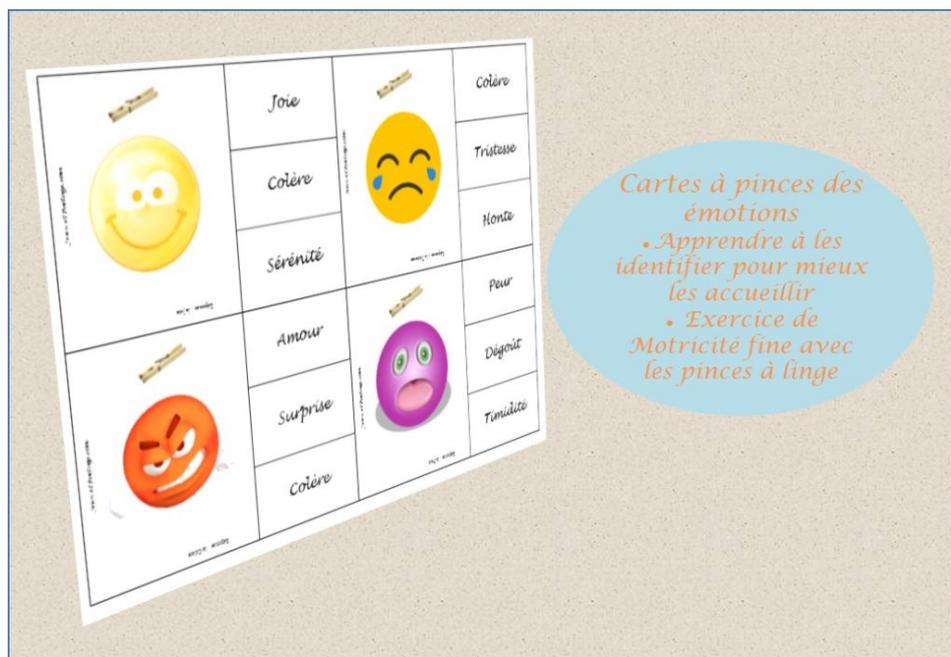
Je rajoute ici en téléchargement gratuit les cartes à pince des émotions que j'ai créées.

Elles apprendront à l'enfant à les reconnaître, pour mieux les accueillir.

Il est intéressant de verbaliser avec le parent autour des émotions.

L'enfant lecteur peut se corriger à l'aide de la réponse inscrite à l'envers.

+ travail de la motricité fine avec les pinces à linge



Les cartes à pince des émotions

J'espère que tu as aimé mon partage, N'hésite pas à poster tes commentaires, tout en haut de l'article

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une

J'ai testé les livres pour développer l'imaginaire des enfants :

J'ai testé les livres pour développer l'imaginaire des enfants

Dans cette vidéo, je te présente 7 idées de livres qui laissent place à l'imagination de ton enfant !

Livres qui peuvent être très utiles pour ton enfant : Verbaliser les choses, retranscrire ses émotions après l'école, partager un moment avec papa, maman : chacun continue l'histoire à tour de rôle ! Une multitude de dénouements possible avec ce concept !

L'enfant développe sa pensée, sa capacité à communiquer et à faire des phrases, son imagination.

Vidéo 7 livres pour développer l'imagination de ton enfant

Voici les liens des livres présentés :

Le lapin de neige <https://amzn.to/33qdlIF>

Devine qui fait quoi <https://amzn.to/3mlqKd0>

Devine qui a retrouvé teddy <https://amzn.to/3bTR9KX>

fox's garden <https://amzn.to/32r4PK3>

Le voleur de poule <https://amzn.to/35y0ULH>

Imagine <https://amzn.to/2GZPsfF>

La course au gâteau <https://amzn.to/3hv4eeS>

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Et sur instagram, pour toujours + de partage ♥

Retrouve moi aussi

sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante