

Nadine Atmani & Sarah Nédélec

Illustrations de Cécile Hudrisier

Ma boîte à bonheurs

30 contes de sophrologie
pour se sentir bien de 4 à 11 ans

DUNOD

Retrouvez **Nadine Atmani** sur :
passionsophro.fr
facebook.com/passionsophro.fr
instagram.com/nadineatmani.sophrologie/

Retrouvez **Sarah Nédélec** sur :
www.formation-sophrologue.com
facebook.com/relaxactionsophro
instagram.com/sarah.nedelec.sophro/

Illustrations : Cécile Hudrisier
Direction artistique : Nicolas Wiel
Création graphique : Florie Bauduin
Composition intérieure : Belle Page

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2024
11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN 978-2-10-086446-1

Sommaire

Avant-propos	6
À l'attention des parents	8

Aider son enfant à se sentir en sécurité

La cabane secrète ★★	12
<i>Se sentir en sécurité, protégé-e</i>	
La bulle magique ★	16
<i>Se protéger</i>	

Aider son enfant à évacuer ses émotions désagréables

Le superhéros, la superhéroïne ★★	22
<i>Jeter les angoisses</i>	
La douche magique ★★	26
<i>Se débarrasser des émotions négatives</i>	
Le voilier fantastique ★★	31
<i>Mettre à distance tout ce qui est désagréable</i>	
Le chat posé ★★	36
<i>Évacuer l'agitation</i>	
La fusée ★	41
<i>Se débarrasser des émotions désagréables</i>	

Aider son enfant à avoir un sommeil serein

Le bonbon mou ★	48
<i>S'endormir facilement</i>	
L'armoire à bonheurs ★	52
<i>S'endormir sereinement</i>	
Une étoile au pays des songes ★★	56
<i>Trouver le sommeil facilement</i>	

Aider son enfant à se détendre, à revenir au calme

- La pâte à modeler ★** 62
Se détendre
- Le lutin de la forêt ★★** 66
Installer le calme

Aider son enfant à gérer ses émotions

- Le jardin secret ★★** 72
Transformer le négatif en positif
- La marguerite des émotions ★★** 77
Gérer les émotions
- Les vagues du calme ★★** 81
Gérer la colère
- Le pansement mange-douleurs ★★** 85
Gérer la douleur
- Abracadabra ★★** 90
Gérer une phobie

Aider son enfant à développer ses capacités

- Plume, plume, plume ★★** 96
Se concentrer
- L'incroyable fée ★★** 100
Retrouver la motivation
- La clé colorée ★★** 105
Retrouver de l'énergie
- Le coffre secret ★★** 110
Se remplir de positif

Le génie de la montagne ★★	114
<i>Développer la patience</i>	
Si j'étais un animal ★	119
<i>Découvrir son guide de vie</i>	

*Aider son enfant à mieux vivre avec soi
et avec les autres*

Le poisson dans l'eau ★★	125
<i>Retrouver la confiance en soi</i>	
Cape ou pas cape ★★	129
<i>Développer la confiance en soi</i>	
Miroir, mon beau miroir ★	134
<i>Développer l'estime de soi</i>	
Les trésors cachés ★	139
<i>Renforcer l'estime de soi</i>	
Le bouton magique ★★	144
<i>Se sentir heureux·se tout le temps</i>	
La nouvelle planète ★★	148
<i>S'adapter au changement</i>	
Le cordon invisible ★	153
<i>Recréer un lien d'amour</i>	
Conclusion	159
Bibliographie	160

★ Contes pour les enfants de 4 à 7 ans
(tranche d'âge conseillée à titre indicatif)

★ Contes pour les enfants de 8 à 11 ans
(tranche d'âge conseillée à titre indicatif)

Avant-propos

Ce recueil de 30 contes sophrologiques (histoires où se mêlent contes et sophrologie) s'adresse aux parents, grands-parents, familles qui souhaitent initier leurs enfants au bien-être ; ainsi qu'aux institutions qui travaillent au quotidien avec des enfants : professeurs des écoles, éducateurs en centre périscolaire, éducateurs sportifs, etc.

Dans un monde en mouvement technologique et médiatique où l'on demande beaucoup aux parents et aux enfants, nous avons besoin de revenir à l'essentiel, d'accueillir nos émotions, de prendre conscience de nos capacités et de partager des moments de connexion.

La pyramide de Maslow, qui hiérarchise les besoins fondamentaux de tout être humain, peut être lue de la façon suivante pour ce qui concerne les besoins de l'enfant :

- *Besoins physiologiques* : ai-je assez mangé ? bu ? dormi ? bougé ? Suis-je propre ?
- *Besoins de sécurité* : est-ce que je me sens en sécurité physique, affective, psychologique ?
- *Besoins d'appartenance et d'amour* : ai-je le sentiment d'être aimé-e ? Est-ce que je reçois suffisamment de marques d'attention ? Ai-je assez d'occasions de communiquer avec les autres ?
- *Besoins d'estime* : suis-je conscient-e de mes qualités ? Suis-je encouragé-e ? Me fait-on confiance ?
- *Besoins d'accomplissement de soi* : suis-je dans un processus d'apprentissage (y compris par le jeu) ? Me laisse-t-on faire seul-e, en autonomie ? Me laisse-t-on prendre des décisions ? Est-ce que je cultive suffisamment ma créativité ?

Élaborés par deux sophrologues spécialistes de l'enfance, ces contes viennent, par le biais de l'imaginaire, apporter leur aide pour combler ces besoins fondamentaux afin que l'enfant puisse grandir et évoluer sereinement. Regroupés par grands thèmes afin que vous puissiez trouver facilement l'histoire adaptée à votre enfant, ils conviennent pour la tranche d'âge des 4 à 11 ans et ont été spécialement conçus pour répondre aux besoins fréquemment rencontrés par les enfants dans leur vie quotidienne : à la maison, à l'école ou encore dans le domaine sportif, par exemple.

Lire un conte à un enfant permet de vivre un moment de grande complicité avec lui dans le plaisir de la découverte de l'histoire où l'on partage des émotions, des connexions, des sensations... L'enfant vit l'histoire à travers ses propres ressentis. Il prend conscience de ses sensations agréables et fait travailler son imaginaire en visualisant positivement le conte qui lui est raconté. Il lui est alors possible de mettre des mots sur les choses, l'environnement, les situations...

Ces contes sophrologiques amènent l'enfant à prendre conscience de son corps et de ses émotions, à stimuler sa créativité, à encourager son autonomie, à renforcer sa confiance en lui, à mieux communiquer avec les autres, à découvrir des outils pratiques pour se détendre, se calmer, gérer ses émotions et lâcher prise...



À l'attention des parents

Pour profiter de ces moments de lecture et exploiter pleinement les bienfaits des contes, nous vous conseillons de choisir une occasion propice, en toute disponibilité, pour le lecteur et l'enfant. N'hésitez pas à **personnaliser les contes** en mentionnant des éléments de la vie de tous les jours : le prénom de votre enfant, son âge, sa ville, le nom de ses ami-es, de son doudou...

Avant de commencer la lecture d'un conte, prenez le temps de **vous installer confortablement** (l'enfant peut être assis ou allongé) dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangés. Vous pouvez également créer une ambiance apaisée en allumant une lumière tamisée...

La lecture des contes se fait **lentement et posément**, à votre rythme, en observant peut-être les réactions de votre enfant. Pour vous y aider, lorsqu'à la fin d'une phrase, vous voyez *trois points de suspension (...)*, cela signifie qu'il est conseillé de **respecter un temps de pause de quelques secondes** avant de passer à la phrase suivante. Cela permet à l'enfant d'accueillir ses sensations et d'intégrer ses ressentis.

Vous trouverez également des phrases entre parenthèses en *italique*. Ces phrases ne sont pas lues à haute voix car elles sont une **indication pour le lecteur** (par exemple, pour vous inviter à respirer profondément en même temps que l'enfant).

Les contes étant issus de notre pratique en sophrologie, ils sont tous décomposés de la manière suivante :

- ils débutent par une **introduction** qui a pour objectif d'installer l'enfant et de l'amener vers une détente physique, mentale et émotionnelle ;
- ensuite, une **visualisation** propose à l'enfant d'imaginer un univers original, un lieu ou une situation qui répondra à son besoin ;
- ils se terminent par une **conclusion** qui permet à l'enfant de se remettre en mouvement (sauf pour les contes sur le sommeil où vous pourrez le laisser s'endormir).

Si, durant la lecture, l'enfant garde les yeux ouverts, bouge ou parle, cela n'a pas d'importance et c'est même assez fréquent lors des séances de sophrologie avec les enfants. Le principal est de **maintenir son attention sur l'histoire**. Souvenez-vous : pour cela, il est essentiel que le moment soit calme, propice, en toute disponibilité, et que le conte soit lu avec amour et bienveillance.

Chaque conte peut être raconté plusieurs fois à la fréquence de votre choix, les perceptions et ressentis pouvant être différents d'un jour à l'autre. Il sera intéressant de répéter le même conte si le besoin de l'enfant se fait ressentir dans le temps.

Pour chaque conte, nous avons défini un **code couleur qui correspond à une tranche d'âge**, donné à titre indicatif. Le plus important est de répondre au besoin de l'enfant et que l'histoire lui plaise.

Tout au long de ce livre, vous trouverez des informations sur les besoins des enfants et des **conseils & astuces** issus de notre expérience de sophrologues pour enfants, pour que le bien-être de votre enfant s'inscrive au quotidien tout en s'amusant. Par exemple, utiliser une plume ou un ballon, lui faire dessiner ce qu'il a imaginé durant la visualisation, lui proposer d'échanger sur ses émotions... Chaque enfant a un tempérament qui lui est propre et nous vous invitons à être attentif si vous constatez que votre enfant a de plus en plus de mal à exprimer ses émotions, se renferme, ne dort pas suffisamment, etc.

Nous vous souhaitons que ces moments de lecture deviennent de véritables moments de bonheur partagé !

Important! Les contes ne remplacent pas un accompagnement avec un thérapeute ou un professionnel de santé, ils ont pour but d'apporter une parenthèse de bien-être et de joie pour un monde de demain plus serein, heureux et épanoui.

*Aider son enfant
à se sentir
en sécurité*



La cabane secrète

Se sentir en sécurité, protégé·e





Avant de découvrir ce conte avec votre enfant

Le besoin de sécurité chez l'enfant est un besoin essentiel. Il renvoie non seulement au domaine physique – être protégé de la violence, être abrité avec un toit sur la tête, etc. –, mais aussi au domaine émotionnel – ressentir que son environnement familial et affectif est stable, ressentir la disponibilité de son parent. Lorsque ce besoin de sécurité est comblé, l'enfant peut acquérir une confiance en lui et développer son autonomie.

Parce que le quotidien peut parfois être source d'insécurité, cette histoire va l'aider à se créer un lieu imaginaire rien qu'à lui où il se sentira protégé, et ce dans n'importe quelle situation. Pour ce faire, n'hésitez pas à alterner avec le conte suivant « La bulle magique ».

Pour écouter cette histoire, tu vas t'installer très confortablement. Tu peux t'asseoir ou t'allonger, comme tu préfères, le principal est que ton corps sente qu'il est bien installé...

Tu respirez tranquillement, calmement et je te propose de fermer les yeux pour écouter l'histoire de la cabane secrète...

D'abord, laisse tout ton corps s'étaler là où il est, et essaye de le rendre encore plus lourd, comme si tu voulais l'enfoncer sur un nuage de détente tout moelleux...

Maintenant, imagine dans ta tête, une jolie cabane ; sans doute est-ce une cabane que tu aimerais construire ? Elle est installée où tu veux : dans un bois, perchée dans un arbre,

au bord de l'eau ou même au fond de ton jardin : c'est toi qui sais...

Il est possible que cette cabane soit en bois, ou en verre transparent pour que tu puisses voir à l'intérieur. A-t-elle une ou plusieurs fenêtres ? Est-elle en couleurs ? Est-elle carrée, en forme de pyramide ou alors ressemble-t-elle à une grosse bulle ? Prends le temps de bien imaginer ta cabane secrète, dans ses moindres détails : le ciel est-il bleu au-dessus de ta cabane ou y a-t-il de jolis nuages blancs et cotonneux ? Imagine que le soleil éclaire ta cabane et la rend encore plus belle et plus lumineuse, ou peut-être est-ce la nuit et les étoiles et la lune scintillent au-dessus...

Écoute les sons que tu entends autour de toi ; il y a des oiseaux qui chantent, le vent qui fait bruisser les feuilles des arbres, une rivière qui coule tout près de ta cabane. Écoute tous les sons agréables et tranquilles qui entourent ta cabane secrète...

Tu vas maintenant pouvoir ouvrir la porte de ta cabane pour t'y installer... Toi seul-e sais à quoi cela ressemble à l'intérieur car c'est ta cabane à toi et rien qu'à toi !

Imagine qu'à l'intérieur de ta cabane, il y a tous les objets qui te rassurent et te font du bien : un doudou, ton jeu préféré, un canapé ou un lit moelleux, une couverture toute douce...

Tu te sens bien à l'intérieur, tu te sens protégé-e, en sécurité et rien ni personne ne peut venir t'y déranger.

Je vais te dire un secret : ta cabane est un peu magique. Lorsqu'autour de toi il y a des choses qui ne te plaisent pas, des choses que tu n'as pas envie de voir ou d'entendre, toutes