Le Kit de Survie des Parents Zen

30 RITUELS POUR APAISER TON QUOTIDIEN ET RENDRE TON ENFANT PLUS SEREIN !



Fini les soirées tendues.
Ce guide est ta boîte à outils pour apaiser les tempêtes du quotidien.

SOMMEIL, CONFIANCE, ÉMOTIONS...

Des rituels simples et ludiques pour ramener le calme, la connexion...



ET UN PEU DE MAGIE DANS VOTRE VIE.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Introduction

Bienvenue dans ton cocon.

Être parent, c'est beau… et parfois épuisant. Il y a les rires, les câlins… et les tempêtes : colères, pleurs, couchers difficiles, fatigue.

Tu n'es pas seul·e.

Ce guide ne cherche pas la perfection, il t'offre des rituels simples et doux pour apaiser, reconnecter, respirer.

Pour toi : plus de légèreté.
Pour ton enfant : plus de sécurité et de confiance.

Comme une petite boîte magique pour traverser les tempêtes ensemble.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

- Hypnose & Imaginaire
- Yoga & Relaxation
- Jeux & Amour



Et KAPI qui va nous accompagner dans cette aventure !

Sommaire

Qui suis-je ? Page 7

Partie 1 : Apprivoiser les émotions fortes Page 8

Guide Page 9

Le ballon de la colère Page 10 - 11

Dessin de l'émotion Page 12 - 13

Secouer les tensions Page 14 - 15

La plume magique Page 16 - 17

La boîte à soucis Page 18 - 19

Respiration de la montagne Page 20 - 21

L'histoire du soir Page 22 - 23

Partie 2 : Confiance en soi & estime Page 24

Guide Page 25

Le super-héros intérieur Page 26 - 27

Le miroir magique Page 28 - 29

Le collier de fierté Page 30 - 31

Le totem de confiance Page 32 - 33

La marche des champions Page 34 - 35

L'histoire du soir Page 36 - 37

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Sommaire

Partie 3 : Lien & complicité parents- enfants Page 38

Guide Page 39

Le Câlin de 20 secondes Page 40 - 41

Le jeu des compliments Page 42 - 43

Portrait croisé Page 44 - 45

Pot des bons souvenirs Page 46 - 47

Massage papillon Page 48 - 49

L'histoire du soir Page 50 - 51

Partie 4 : Sommeil & retour au calme Page 52

Potion anti-cauchemars Page 54 - 55

Le gardien des rêves Page 56 - 57

Respiration de la bougie Page 58 - 59

Rituel de l'envol de la tétine Page 60 - 61

Voyage dans le nuage Page 62 - 63

L'histoire du soir Page 64 - 65

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Sommaire

Partie 5 : Énergie & bonne humeur — Page 66

- Guide — Page 67
- Danse des émotions — Page 68 - 69
- Yoga du chat & du chien — Page 70 - 71
- Respiration du lion — Page 72 - 73
- Secouer les paillettes — Page 74 - 75
- Le jeu du comme Si — Page 76 - 77
- L'histoire du soir — Page 78 - 79

Partie 6 : Découverte de soi & expression intérieure — Page 80

- Guide — Page 81
- Questions magiques — Page 82 - 83
- L'arbre des forces — Page 84 - 85
- Chasse au trésor des qualités — Page 86 - 87
- La pensée du jour — Page 88 - 89
- L'histoire du soir — Page 90 - 91

Message de fin — Page 92 - 93

Rejoins la communauté — Page 94 - 95

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Amandine



Age: 34 ans

Multipassionnée

Mum x1

Je suis coach en hypnose & PNL, professeure de yoga, passionnée par le bien-être des femmes et des enfants.

J'adore le voyage, l'apprentissage et la découverte de soi.

J'ai créé ce kit de survie pour parents zen, un guide rempli d'exercices d'hypnose, de yoga et de relaxation, spécialement conçus pour accompagner les enfants et les parents et leur offrir un quotidien plus serein.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Apprivoiser les émotions fortes

Lorsque les émotions débordent, cela devient intense pour l'enfant et le parent. Les crises, pleurs, et colères ne sont pas des caprices, mais des tempêtes intérieures que l'enfant peine à gérer seul.

Objectifs

- Aider ton enfant à libérer ce qu'il ressent sans danger.
- Rétablir une communication et une sécurité émotionnelle.
- Revenir ensemble à un état de calme et de lien.

Souviens-toi : derrière chaque débordement, il y a une émotion qui a besoin d'être entendue, pas corrigée.

Conseils

- Interviens dès les premiers signes ou après la tempête.
- Quelques minutes suffisent, inutile d'insister.
- Ton calme est un repère précieux pour ton enfant.
- Laisse-le choisir son rituel pour le responsabiliser.

Une "Boîte à émotions" où ton enfant peut aller chercher un rituel quand il en ressent le besoin.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Petit guide pour le parent

RECONNAÎTRE UNE ÉMOTION FORTE

- Tension physique, cris, agitation ou repli
- Mots forts ou silence
- Respiration saccadée, pleurs ou colère intense

CE QU'IL VIT

- Submergé par l'émotion, il perd l'accès à la raison
- Il a besoin d'un co-pilote pour réguler
- Son corps cherche à libérer ce trop-plein

CE DONT IL A BESOIN

- Ta présence calme et sécurisante
- Un espace d'accueil sans jugement
- Un rituel simple pour s'apaiser

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le ballon de la colère

Objectif

Aider l'enfant à exprimer et relâcher la colère sans la refouler ni la diriger contre quelqu'un, apaiser le corps et l'esprit.

Matériel nécessaire

- 1 ballon (classique, gonflable)
- Un espace où l'enfant peut se sentir en sécurité pour faire l'exercice

Étapes du rituel

1. Donne le ballon à ton enfant et explique-lui doucement :
2. "Quand on est très en colère, on peut souffler cette colère dans le ballon pour la faire sortir de notre cœur."
3. L'enfant inspire profondément par le nez.
4. Il souffle fort dans le ballon, en imaginant qu'il "met toute sa colère dedans".
5. Répéter plusieurs fois jusqu'à ce que le ballon soit bien gonflé.
6. Quand il est prêt, il peut laisser le ballon s'échapper ou le dégonfler doucement en écoutant le bruit.
7. Terminer avec une respiration lente ou un câlin.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Dessiner un visage en colère sur le ballon avant de souffler

Utiliser un ballon rouge pour symboliser la colère

Dégonfler ensemble pour créer une sensation de libération partagé

Bienfaits

- Extériorisation physique de l'émotion (au lieu de l'enfouir ou la projeter).
- Sensation de soulagement rapide.
- Apprentissage d'un outil autonome pour gérer la colère.
- Renforcement du lien parent-enfant par un moment de sécurité émotionnelle.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Dessin de l'Émotion

Objectif

Aider l'enfant à identifier et extérioriser ses émotions en les mettant sur papier.

Matériel nécessaire

- Feuilles blanches ou carnet de dessin
- Crayons, feutres ou peinture
- Un espace calme pour s'exprimer librement

Étapes du rituel

1. Explique doucement à ton enfant :
"Quand une émotion est très grande à l'intérieur, on peut la dessiner pour qu'elle sorte et qu'elle se sente entendue."
2. Invite-le à choisir une couleur qui correspond à ce qu'il ressent.
3. Laisse-le dessiner ce que cette émotion lui inspire, une forme, un visage, un gribouillage, même rien de reconnaissable.
4. Quand il a terminé, propose-lui (s'il le souhaite) de raconter son dessin avec ses mots.
5. Ensemble, regardez le dessin et nommez l'émotion: "Ah… cette colère avait vraiment besoin de se montrer."

Vous pouvez décider ensemble de garder le dessin, de le déchirer ou de le ranger dans une boîte spéciale.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



Variantes

Faire une galerie des émotions : garder des dessins pour montrer qu'elles changent et évoluent

Ajouter des mots ou des autocollants pour enrichir l'expression

Pour les plus jeunes, tu peux dessiner avec lui ou l'aider à choisir les couleurs

Bienfaits

- L'émotion prend une forme concrète, ce qui la rend moins envahissante.
- Aide l'enfant à mieux reconnaître ce qu'il ressent.
- Favorise l'autonomie émotionnelle : l'enfant apprend qu'il peut "agir" quand il ressent quelque chose de fort.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Secouer les tensions comme un arbre

Objectif

Aider l'enfant à libérer les tensions accumulées dans le corps (colère, stress, agitation) et à revenir dans un état plus apaisé grâce au mouvement.

Matériel nécessaire

- Aucun matériel nécessaire
- Un espace où l'enfant peut bouger librement

Étapes du rituel

1. Explique à ton enfant :
"Quand une émotion reste coincée dans notre corps, on peut la secouer comme un arbre qui laisse tomber ses feuilles."
2. Demande-lui de se tenir debout, les pieds bien ancrés au sol.
3. Ensemble, imaginez que vous êtes de grands arbres.
4. Commencez à secouer doucement les bras, puis les mains, les jambes… comme des branches agitées par le vent.
5. Respirez profondément pendant qu'il secoue, pour "laisser partir" l'émotion.
6. Terminez en restant immobile quelques secondes, comme un arbre tranquille après la tempête.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Mettre une musique douce ou rythmée selon l'émotion

Ajouter une "pluie imaginaire" qui emporte les tensions avec elle

Transformer cela en jeu collectif si plusieurs enfants sont présents

Bienfaits

- Favorise la décharge physique de l'émotion sans danger.
- Apaise rapidement le système nerveux.
- Permet un retour au calme par le corps, sans avoir besoin de mots.
- Excellent pour les enfants qui ont du mal à verbaliser leurs émotions.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

La Plume Magique

Objectif

Permettre à l'enfant d'extérioriser ses émotions ou ses inquiétudes grâce à un geste symbolique simple et apaisant.

Matériel nécessaire

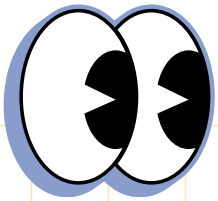
- 1 plume légère (ou une feuille de papier découpée en forme de plume)
- Un espace calme

Étapes du rituel

1. Dis doucement à ton enfant :
"Quand quelque chose pèse dans ton cœur, tu peux le souffler dans la plume pour qu'elle s'envole et le porte loin."
2. Invite l'enfant à fermer les yeux quelques secondes et à penser à ce qui le dérange.
3. Demande-lui de souffler lentement sur la plume en imaginant qu'il "envoie" son souci avec elle.
4. Laisse la plume s'envoler doucement ou tomber au sol.
5. Terminez en respirant profondément ensemble.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



Variantes

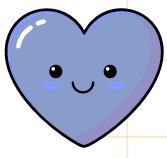
Pour les plus jeunes, l'adulte peut souffler avec eux

On peut écrire un mot ou dessiner sur la plume avant de souffler

L'enfant peut garder la plume dans une "boîte magique" pour la revoir plus tard

Bienfaits

- Exprime une émotion de façon symbolique et poétique.
- Apporte un soulagement immédiat.
- Crée un moment calme et rassurant.
- Encourage la respiration lente et consciente.
- Développe la capacité de lâcher prise.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

La Boîte à Soucis

Objectif

Aider l'enfant à mettre de côté ses inquiétudes au lieu de les porter seul. Favorise une séparation émotionnelle saine.

Matériel nécessaire

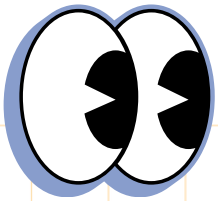
- Une boîte (boîte à chaussures décorée, bocal ou petite boîte personnalisée)
- Papier et crayons

Étapes du rituel

1. Explique à ton enfant :
"Quand un souci tourne dans ta tête, tu peux le déposer dans cette boîte pour qu'il ne t'alourdisse plus."
2. Invite-le à dessiner ou écrire son souci sur un petit papier.
3. Ensemble, pliez le papier et placez-le dans la boîte.
4. Refermez la boîte symboliquement (on peut souffler dessus ou mettre la main).
5. Rassure-le : le souci est maintenant gardé à l'extérieur de lui, il n'a plus besoin de le porter seul.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



Variantes

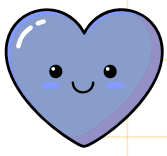
Vider la boîte une fois par semaine en lisant ou détruisant les papiers ensemble

Décorer la boîte avec des couleurs rassurantes

On peut aussi y mettre des mots doux ou des solutions quand l'enfant est prêt

Bienfaits

- Allège le mental et le cœur.
- Aide à se détacher de ses pensées anxieuses.
- Crée une ritualisation sécurisante.
- Encourage l'expression émotionnelle écrite ou dessinée.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Respiration de la Montagne

Objectif

Apaiser le corps et le mental grâce à une respiration guidée, et aider l'enfant à retrouver son centre dans les moments de colère, d'agitation ou de peur.

Matériel nécessaire

- Aucun matériel nécessaire
- Un endroit calme (assis ou debout)

Étapes du rituel

1. Dis doucement à ton enfant :
"Ferme les yeux et imagine une grande montagne, elle ne bouge pas, même quand le vent souffle, elle reste forte et calme."
2. Inspire profondément en levant les bras au-dessus de la tête comme pour dessiner la montagne.
3. Expire lentement en redescendant les bras.
4. Répète 3 à 5 fois, de plus en plus lentement.
5. Reste un moment tranquille, les mains sur le ventre, en respirant naturellement.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Ajouter une musique de nature (vent, oiseaux, rivière)

Visualiser une couleur apaisante qui monte et descend avec la respiration

Faire l'exercice ensemble pour renforcer la connexion

Bienfaits

- Apaise rapidement les émotions intenses.
- Favorise l'ancrage et la sécurité intérieure.
- Développe la conscience corporelle.
- Aide l'enfant à apprendre à respirer pour s'autoréguler.
- Accessible dès 3 ans.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Il était une fois, au fond de la forêt, une petite maison toute ronde,
ici vivaient quatre émotions :

Colère, rouge comme le feu
Peur, toute tremblante
Tristesse, sous un petit nuage gris
Et Joie, brillante comme des paillettes

Chaque matin, elles se chamaillaient pour entrer dans le cœur de Milo.

Quand Colère entrait, Milo bouillait.
Quand Peur entrait, il voulait se cacher.
Quand Tristesse entrait, il avait envie de pleurer.
Et quand Joie entrait, tout devenait lumineux.

Un jour, Milo dit : "Stop ! Parlez une par une."
Alors les émotions s'approchèrent doucement.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Colère dit : "Je viens quand ce n'est pas juste."
Peur dit : "Je viens pour te protéger."
Tristesse dit : "Je viens quand il faut dire au revoir."
Et Joie dit : "Je viens quand ton cœur est léger."

Milo comprit qu'elles n'étaient pas méchantes.
Il ouvrit une grande salle dans son cœur pour les écouter, une à la fois.

Et depuis, la musique dans son cœur ne s'arrête jamais... elle change juste de rythme.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Confiance en soi & estime

La confiance en soi, ce n'est pas l'absence de doute, mais croire qu'on peut compter sur soi et sur les autres, et qu'on mérite l'amour. Chez l'enfant, elle grandit au quotidien grâce à l'écoute, la valorisation et l'encouragement, même après un échec.

Objectifs

- Nourrir l'estime et la fierté personnelle.
- Aider ton enfant à reconnaître ses forces.
- Créer des rituels d'ancrage positifs.

Elle se cultive comme une graine, ces rituels sont de l'eau et du soleil pour cette graine intérieure.

Conseils

- La confiance grandit avec la régularité et la joie partagée.
- Un rituel proposé avec bienveillance devient un repère rassurant.
- Chaque enfant avance à son rythme, à sa façonr.

Ton regard bienveillant lui donne la force de croire en lui.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Petit guide pour le parent

RECONNAÎTRE UN MANQUE DE CONFIANCE

- “Je suis nul·le”, “Je ne sais pas faire”...
- Difficulté à essayer quelque chose de nouveau.
- Besoin excessif d’approbation ou peur du regard des autres.
- Retrait, auto-jugement, tristesse ou colère quand ça ne fonctionne pas.

CE QU’IL VIT

- Doute de sa valeur ou de ses capacités.
- Interprète ses erreurs comme un manque de valeur.
- Besoin de soutien, pas de correction.

CE DONT IL A BESOIN

- Être vu dans ses réussites et surtout dans ses efforts.
- Ressentir l’amour pour ce qu’il est non ce qu’il fait.
- Moments d’ancrage positif qui nourrissent sa sécurité intérieure.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Super-Héros Intérieur

Objectif

Aider l'enfant à se connecter à sa force intérieure à travers un personnage symbolique qu'il admire ou invente.

Matériel nécessaire

- Une couverture, un tissu ou une serviette pour faire une cape
- Un espace pour bouger librement

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"À l'intérieur de toi, il y a un super-héros. Il a une force spéciale, unique."
2. Invite-le à choisir ou inventer un personnage (dessin animé, animal, héros imaginaire…).
3. Mets la cape sur ses épaules et demande-lui "Quelle est ta super-force aujourd'hui ?"
4. Encourage-le à adopter une posture de force : debout, fier, épaules ouvertes.
5. Faites quelques pas ensemble en "super-héros"
6. Terminez en nommant sa force à voix haute.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Dessiner ou fabriquer une carte de super-héros avec sa force écrite dessus

Imaginer un cri ou une posture spéciale

Le parent peut aussi jouer son propre “super-héros” pour renforcer le lien

Bienfaits

- Favorise la confiance en soi et le sentiment de puissance intérieure.
- Développe l’imaginaire et la créativité.
- Valorise les forces personnelles.
- Crée un ancrage émotionnel positif.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Miroir Magique

Objectif

Renforcer l'estime de soi en apprenant à parler à soi-même avec bienveillance.

Matériel nécessaire

- Un miroir
- Quelques phrases positives préparées ou choisies ensemble

Étapes du rituel

1. Invite l'enfant à se placer devant le miroir.
Explique-lui :
2. "Quand on parle à son reflet, on fait briller la lumière qu'on a à l'intérieur."
3. Propose 3 phrases simples à répéter :
"Je suis capable."
"Je suis important·e."
"J'ai de la valeur."
4. Encourage l'enfant à les dire à haute voix avec assurance.
5. Termine par un sourire ou un geste symbolique (main sur le cœur).



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

L'enfant invente ses propres phrases

Le parent peut dire les phrases avec lui au début

On peut coller des post-its positifs autour du miroir

Bienfaits

- Développe une image de soi positive.
- Encourage la verbalisation des qualités personnelles.
- Crée un rituel quotidien simple et puissant.
- Améliore la posture et la confiance corporelle.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Collier de Fierté

Objectif

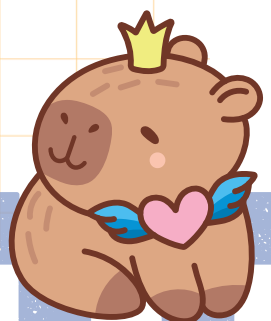
Aider l'enfant à célébrer ses réussites et à construire une image positive de lui-même.

Matériel nécessaire

- De la ficelle ou une cordelette
- Des perles, boutons ou pâtes colorées
- Feutres ou autocollants (facultatif)

Étapes du rituel

1. Explique-lui :
"Chaque perle représente une chose dont tu peux être fier·e."
2. À chaque réussite ou moment de courage, ajoutez ensemble une perle au collier.
3. Pendant que vous l'ajoutez, nommez la qualité associée :
4. "Aujourd'hui, tu as persévéré. Cette perle est pour ta patience."
5. L'enfant peut porter le collier ou le garder comme trésor.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Créer un bracelet ou une guirlande si le collier devient trop grand

Ajouter une couleur par type de qualité

Faire participer toute la famille pour encourager les uns les autres

Bienfaits

- Célébration concrète et visible des réussites.
- Renforce l'ancrage positif.
- Encourage la persévérance et la fierté personnelle.
- Crée une mémoire émotionnelle joyeuse.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Totem de Confiance

Objectif

Créer un ancrage tangible qui rappelle à l'enfant sa force et sa valeur.

Matériel nécessaire

- Une pierre, un bâton, une coquille ou un petit objet naturel
- Feutres, peinture ou rubans pour le décorer

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"Cet objet va devenir ton totem magique. Il te rappellera ta force."
2. Laissez-le choisir son objet (ou le ramasser en balade).
3. Ensemble, décorez-le avec des couleurs ou des symboles.
4. Nommez la qualité qu'il représente (courage, douceur, patience…).
5. Rangez-le dans un endroit spécial ou portez-le dans une poche.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Créer un “autel des totems” avec plusieurs objets pour différentes forces

L’enfant peut tenir son totem quand il a besoin de se rassurer

Bienfaits

- Crée un repère émotionnel concret.
- Aide à renforcer les ressources intérieures.
- Calme les moments de doute.
- Développe la fierté personnelle.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

La Marche des Champions

Objectif

Renforcer la confiance par une posture corporelle forte et joyeuse.

Matériel nécessaire

- Une musique rythmée et joyeuse
- Un espace pour marcher librement

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"Quand tu marches comme un champion, ton corps se souvient qu'il est fort."
2. Mets la musique et invite-le à marcher avec une posture fière : menton levé, épaules ouvertes, regard devant.
3. Ajoutez un sourire, un geste de victoire, une pirouette… tout ce qui le rend fier.
4. Vous pouvez marcher ensemble ou créer un mini "podium" symbolique.
5. Terminez avec une respiration lente pour ancrer la sensation.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Faire une “marche de la famille championne”

Associer une phrase-clé : “Je suis capable.”

Bienfaits

- Active la confiance par le mouvement.
- Ancre une sensation physique positive dans le corps.
- Favorise la motivation et la joie.
- Simple, rapide et fun à faire chaque jour.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Il était une fois, au bord de la mer, un petit phare tout rond et tout blanc.

Tout en haut, il avait une lumière… mais elle ne brillait pas.

Chaque soir, il regardait les grands phares au loin illuminer la mer.
Lui, dans le noir, murmurait : "Moi aussi, j'aimerais briller… mais je ne suis pas assez fort."

Un soir de tempête, une petite étoile lui parla doucement :
"Ta lumière est déjà là, elle dort à l'intérieur."
"Mais je ne sais pas la réveiller…" soupira le phare.

"Ferme les yeux, respire et souviens-toi de ta force," murmura l'étoile.
Le petit phare inspira profondément.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



Il pensa aux vagues qu'il avait affrontées, aux étoiles qu'il avait regardées, aux bateaux qu'il rêvait d'aider.

Et soudain… une petite lueur se réveilla.
Elle trembla, scintilla… puis brilla de tout son cœur.

Les bateaux sifflèrent de joie, les vagues dansèrent.

"Tu vois, dit l'étoile, ta lumière comptait déjà."

Depuis ce jour, le petit phare n'essaya plus d'être le plus grand.

Il brillait simplement… et éclairait le chemin dans la nuit.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



Lien & complicité parent-enfant

Le lien parent-enfant est comme un fil invisible : il relie, rassure et apaise.
Nourri chaque jour, il renforce la confiance et aide les émotions à s'apaiser.

Objectifs

- Nourrir la connexion émotionnelle.
- Transformer le quotidien en espace de lien.
- Consolider la coopération plutôt que le contrôle.

Quand le lien est fort, les tempêtes du quotidien deviennent plus faciles à traverser ensemble

Conseils

- Le lien se nourrit de présence, pas de perfection : 5 minutes pleinement présentes valent plus qu'une heure dispersée.
- Les rituels de lien sont simples et s'intègrent au quotidien.
- Répétés à des moments clés, ils apaisent et consolident la relation.
- Créer de petits rendez-vous réguliers.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Petit guide pour le parent

RECONNAÎTRE UN BESOIN DE LIEN

- Recherche de contact physique (même maladroit ou “collant”)
- Crises fréquentes, opposition ou tristesse inexpliquée
- Demande constante d’attention ou d’approbation
- Régressions affectives (refus de dormir seul, peur soudaine, etc.)

CE QU’IL VIT

- L’enfant n’a pas les mots pour dire “j’ai besoin de toi”.
- Son comportement est souvent une invitation déguisée à la connexion.
- Il cherche une présence stable, pas des solutions immédiates.

CE DONT IL A BESOIN

- D’être regardé, entendu et touché avec douceur.
- De savoir que le lien reste solide même quand les émotions débordent.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Câlin de 20 secondes

Objectif

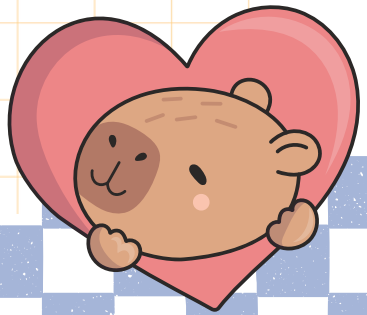
Apaiser le système nerveux, renforcer le sentiment de sécurité et libérer de l'ocytocine, l'hormone du lien.

Matériel nécessaire

- Juste deux bras ouverts

Étapes du rituel

1. Explique à ton enfant :
"Un câlin magique dure au moins 20 secondes… c'est comme une potion de calme et d'amour."
2. Ouvrez les bras, laissez-le venir à son rythme.
3. Respirez ensemble lentement.
4. Laissez le silence et la chaleur faire le reste.
5. Quand vous vous séparez, restez connectés par le regard ou un sourire.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Mettre une musique douce en fond

Faire un “câlin sandwich” en famille

Utiliser ce rituel comme sas de retour après l’école ou avant le coucher

Bienfaits

- Diminution du stress.
- Sentiment d’amour et de sécurité renforcé.
- Renforcement du lien parent-enfant.
- Retour au calme rapide après une émotion forte.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Jeu des Compliments

Objectif

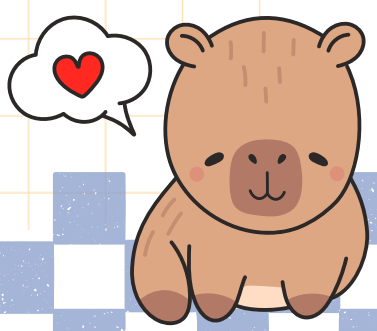
Renforcer la complicité et la reconnaissance mutuelle à travers des paroles positives.

Matériel nécessaire

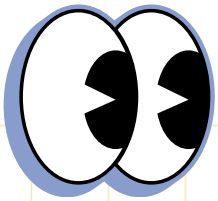
- Aucun ou des petits papiers si on veut écrire

Étapes du rituel

1. Asseyez-vous face à face ou côte à côte.
Explique :
“On va se dire des choses gentilles, vraies et qui font chaud au cœur.”
2. Chacun votre tour, dites à l’autre une qualité, une action ou un détail que vous aimez.
3. Laissez un petit silence après chaque compliment pour le recevoir.
4. Terminez par un geste symbolique (main sur le cœur, high five, câlin).



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



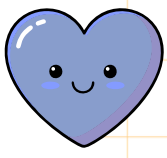
Variantes

Écrire les compliments et les glisser dans un “bocal à mots doux”

Laisser des petits mots cachés dans la maison

Adapter le jeu à plusieurs membres de la famille

Bienfaits



- Valorise l’enfant et le parent.
- Renforce la reconnaissance mutuelle.
- Crée une atmosphère positive.
- Développe la communication émotionnelle.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Portrait Croisé

Objectif

Créer un moment de complicité joyeux, renforcer la légèreté et la connexion.

Matériel nécessaire

- Feuilles blanches
- Crayons ou feutres

Étapes du rituel

1. Installez-vous face à face avec une feuille chacun et explique :
“On va dessiner le visage de l’autre… sans regarder notre feuille !”
2. Commencez à dessiner en observant uniquement le visage de l’autre.
3. Montrez vos dessins à la fin — fous rires garantis.
4. Encadrez ou collez les portraits si vous le souhaitez.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Fermer les yeux et dessiner “au toucher” (en posant les doigts sur le visage de l’autre)

Colorier ensemble ensuite

Bienfaits

- Renforce la complicité et l’humour partagé.
- Permet de relâcher la pression émotionnelle.
- Favorise la confiance réciproque.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Pot des Bons Souvenirs

Objectif

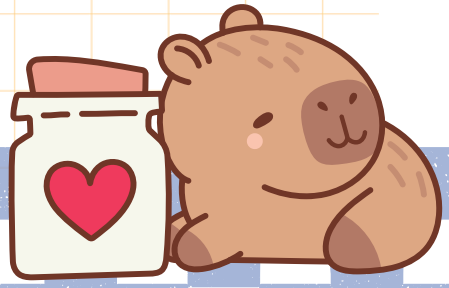
Créer une réserve de moments positifs dans la relation parent-enfant.

Matériel nécessaire

- Un bocal ou une boîte transparente
- Petits papiers et crayons

Étapes du rituel

1. Explique :
“Chaque fois qu’on vit un beau moment, on va l’écrire pour ne pas l’oublier.”
2. Notez ou dessinez ensemble ce souvenir sur un papier.
3. Pliez-le et glissez-le dans le pot.
4. À la fin de chaque semaine ou mois, ouvrez le pot et lisez quelques souvenirs ensemble.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Ajouter des objets symboliques (plume, caillou, ticket…)

Tenir un “pot saisonnier” (été, automne…)

Bienfaits

- Ancre des émotions positives dans la mémoire.
- Crée un rituel familial fort.
- Aide à relativiser les moments difficiles.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Massage Papillon

Objectif

Apaiser les tensions et renforcer le lien par le toucher doux.

Matériel nécessaire

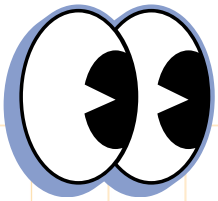
- Les mains
- Une huile douce ou crème hydratante (facultatif)

Étapes du rituel

1. Explique :
"Un massage papillon, c'est tout léger, comme les ailes d'un papillon."
2. L'enfant s'allonge ou s'assoit.
3.Tapote doucement son dos ou ses bras avec les doigts, comme des ailes qui battent.
4. Respirez ensemble tranquillement.
5. Finissez par une étreinte douce.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



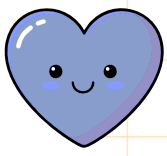
Variantes

Faire le rituel le soir avant le coucher

Utiliser une musique relaxante

Masser les mains ou les pieds pour les enfants sensibles au dos

Bienfaits



- Apaise le corps et l'esprit.
- Rassure profondément.
- Renforce la confiance et la sécurité affective.
- Crée un moment privilégié unique.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Il était une fois une petite fille nommée Lila.

Elle avait une corde magique, invisible à l'œil nu, mais qu'elle pouvait sentir battre tout contre son cœur.

Cette corde la reliait à sa maman, à son papa, et à toutes les personnes qui l'aimaient fort.

Quand elle riait, la corde vibrait comme une guitare enchantée.
Quand elle pleurait, elle se tendait très fort... mais ne se rompait jamais.
Un jour, Lila partit pour sa première grande aventure : une nuit chez sa grand-mère.

Elle avait un peu peur. Elle serra très fort la corde invisible entre ses doigts imaginaires et sentit une chaleur douce dans sa poitrine.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

La corde vibrait : ses parents pensaient à elle, même de loin.

Elle comprit alors que les liens d'amour ne dépendent pas de la distance.
Ils sont comme une lumière qui ne s'éteint jamais, même quand on ne la voit pas.

Depuis ce jour, chaque fois qu'elle a peur, Lila touche sa corde invisible, et elle se sent en sécurité.

Et quand elle rit très fort, elle sait que ses rires voyagent
le long de la corde, jusqu'à ceux qui l'aiment.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Sommeil & retour au calme

Pour s'endormir sereinement, les enfants ont besoin de rituels rassurants qui leur permettent de poser les émotions de la journée, d'apaiser leur corps et de se sentir en sécurité.
Les rituels du soir ne sont pas de simples "habitudes" : ce sont des points d'ancrage émotionnels.

Objectifs

- Créer un cadre sécurisant et apaisant
- Accompagner la transition entre l'agitation du jour et la douceur de la nuit
- Renforcer le lien affectif à travers des moments de tendresse partagée.

Conseils

- Les rituels du coucher, répétés avec douceur, créent sécurité et apaisement.
- Voix douce, lumière tamisée et gestes lents favorisent l'endormissement.
- Les rituels imaginaires aident les enfants à se sentir en sécurité pour s'endormir.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Petit guide pour le parent

RECONNAÎTRE UN BESOIN DE SÉCURITÉ AU COUCHER

- L'enfant réclame ta présence de façon insistante.
- Peurs nocturnes ou cauchemars récurrents.
- Difficulté à "lâcher la journée".
- Colère, agitation ou pleurs à l'heure de dormir.

CE QU'IL VIT

- La nuit peut être perçue comme un "vide" ou une "séparation".
- Son imaginaire s'active fortement (souvent plus que sa raison).
- Il a besoin d'être rassuré pour s'autoriser à lâcher prise.

CE DONT IL A BESOIN

- De repères doux et constants.
- D'un rituel sensoriel, symbolique ou imaginaire qui sécurise.
- De sentir que le lien reste présent même quand il s'endort.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Potion Anti-Cauchemars

Objectif

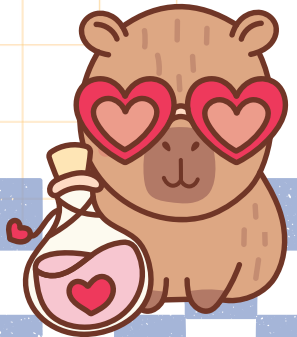
Rassurer l'enfant et l'aider à reprendre le pouvoir sur ses peurs nocturnes grâce à une création magique.

Matériel nécessaire

- Un petit bocal ou flacon transparent
- Eau + paillettes ou colorant alimentaire
- Une cuillère (et beaucoup d'imaginaire)

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"Ce soir, on prépare une potion magique pour éloigner les cauchemars."
2. Remplissez le flacon avec de l'eau.
3. Ajoutez ensemble les paillettes ou la couleur.
4. Pendant qu'il remue, propose-lui de souhaiter ce qu'il veut ressentir cette nuit (sérénité, courage, douceur…).
5. Fermez le flacon et placez-le près du lit.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle douce (lavande, orange douce) → uniquement si le parent connaît les règles de sécurité

Créer une "étiquette magique" avec le prénom de l'enfant

Secouer la potion ensemble avant d'éteindre la lumière

Bienfaits

- Réduit les peurs nocturnes.
- Favorise une atmosphère apaisante.
- Donne à l'enfant une sensation de contrôle.
- Renforce la complicité.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Gardien des Rêves

Objectif

Créer une figure protectrice imaginaire qui sécurise l'enfant au moment du coucher.

Matériel nécessaire

- Aucun obligatoire (ou une peluche pour matérialiser le gardien)

Étapes du rituel

1. Explique :
"Ce soir, on va choisir un gardien des rêves qui veille sur toi pendant ton sommeil."
2. L'enfant choisit une peluche, un animal imaginaire ou un personnage.
3. Ensemble, inventez ses pouvoirs : lumière protectrice, ailes magiques, force douce…
4. Placez le gardien près du lit.
5. Dites une petite phrase rassurante :
"Pendant que tu dors, ton gardien veille sur toi."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

**Créer une mini “formule magique”
à dire chaque soir**

Dessiner le gardien et le coller sur le mur ou la table de nuit

Bienfaits

- Sécurise les enfants anxieux au coucher.
- Renforce l’imaginaire positif.
- Crée une transition douce vers le sommeil.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Respiration de la Bougie

Objectif

Ramener l'attention et la respiration dans le calme.

Matériel nécessaire

- Une bougie réelle (avec un adulte), LED, ou imaginaire

Étapes du rituel

1. Explique :
"On va souffler sur une bougie sans l'éteindre d'un coup."
2. Inspire doucement par le nez.
3. Expire lentement par la bouche, comme si on faisait danser une flamme.
4. Répéter 3 à 5 fois.
5. Laisser le corps se relâcher naturellement.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Utiliser une vraie bougie pour les plus grands, une bougie imaginaire pour les plus petits

Associer un mot clé : “douceur”, “calme”, “rêve”...

Bienfaits

- Apaise le système nerveux.
- Prépare à l’endormissement.
- Facile à faire même en autonomie.
- Transforme le coucher en moment paisible.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Rituel de l'Envol de la Tétine

Objectif

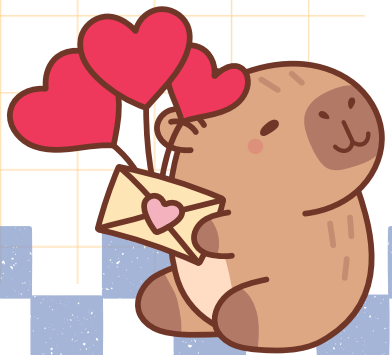
Accompagner l'enfant dans une transition douce (par ex. séparation avec la tétine).

Matériel nécessaire

- Un ballon gonflable
- Un ruban ou une ficelle
- Une tétine ou un symbole de ce dont l'enfant se sépare

Étapes du rituel

1. Explique doucement la signification de ce rituel.
2. Attache la tétine au ballon.
3. Ensemble, faites un "au revoir magique" à cette étape.
4. Lâchez le ballon dans le ciel (ou symboliquement dans la maison si vous préférez le garder).
5. Terminez par un câlin et des mots doux :
"Tu grandis… et ta lumière aussi."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Écrire une petite lettre à la “fée des tétines”

Faire une cérémonie familiale symbolique

Bienfaits

- Transforme une étape difficile en rituel positif.
- Renforce la fierté et la sécurité de l’enfant.
- Accompagne la séparation en douceur.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Voyage dans le Nuage

Objectif

Aider l'enfant à s'endormir paisiblement grâce à une visualisation guidée.

Matériel nécessaire

- Aucun, seulement une voix douce et un peu de magie

Étapes du rituel

1. L'enfant s'allonge confortablement.
Explique-lui :
"Ferme les yeux. Imagine qu'un grand nuage doux vient te chercher."
2. Décris lentement le nuage qui le porte dans le ciel, l'enveloppe, le berce.
3. Ralentis ta voix pour créer une ambiance sécurisante.
4. Terminez par une phrase clé :
"Le nuage te garde bien au chaud jusqu'à demain matin."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Mettre une musique douce en fond

Laisser l'enfant choisir la "destination magique"

Bienfaits

- Facilite l'endormissement.
- Diminue les peurs nocturnes.
- Crée une transition douce et positive.
- Renforce la connexion parent-enfant.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Il était une fois, tout là-haut dans le ciel, un nuage blanc et moelleux qui adorait veiller sur les enfants endormis.

Chaque soir, il descendait tout doucement vers les fenêtres pour chercher les petits rêveurs.

Quand il trouvait un enfant qui avait un peu peur de la nuit, le nuage murmurait :
"Monte sur moi, je t'emmène au pays des rêves doux."

Sur son dos, il n'y avait ni monstres ni bruits étranges.
Juste des étoiles qui chantaient et des lucioles qui dansaient.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Le nuage connaissait le chemin de tous les jolis rêves : les rivières de chocolat, les forêts enchantées, les arcs-en-ciel câlins.

Et le matin, avant que le soleil ne se lève, il ramenait doucement chaque enfant dans son lit, le cœur léger, les yeux encore pleins d'étoiles.

"Quand tu fermes les yeux, je suis là, dit le nuage.
Je t'emporte là où les rêves sont doux et où rien ne peut t'effrayer."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Énergie & bonne humeur

Les émotions ne sont pas toujours lourdes ou compliquées.
Parfois, elles bouillonnent comme une bouteille de soda secouée !
Quand l'énergie déborde, elle a besoin de sortir, danser, respirer, pas d'être bloquée.

Objectifs

- Canaliser les trop-pleins d'énergie
- Booster la bonne humeur
- Transformer le stress en mouvement positif
- Aider ton enfant à retrouver son équilibre émotionnel par le corps

Conseils

- Laisse l'enfant libérer son énergie avant de chercher à l'apaiser.
- La musique aide à réguler : rythmée pour bouger, douce pour calmer.
- Encourage la liberté : pas besoin que ce soit "joli" ou "parfait", l'important c'est que ce soit vivant.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Petit guide pour le parent

RECONNAÎTRE UN TROP-PLEIN OU UN BESOIN D'ACTIVATION

- Ton enfant s'agite, parle fort, saute partout.
- Il s'énerve ou s'oppose facilement sans raison.
- Il est « trop excité » pour écouter ou se concentrer.
- il est fatigué, mou ou démotivé, et a besoin d'un petit "coup de soleil"

CE QU'IL VIT

- Son énergie émotionnelle n'a pas encore trouvé de chemin d'expression sain.
- Il a besoin de mouvement pour se recentrer.
- Plus on essaie de le "faire tenir en place" à ce moment-là, plus la tension monte.

CE DONT IL A BESOIN

- D'un canal d'expression joyeux et clair (danse, respiration, posture).
- De sentir qu'il a le droit de bouger, rire, libérer.
- D'un adulte qui accompagne sans juger.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Danse des Émotions

Objectif

Permettre à l'enfant de libérer ce qu'il ressent à travers le mouvement et la musique.

Matériel nécessaire

- Une playlist de musiques variées
- Un espace où bouger librement

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"Ici, on danse ce qu'on ressent. Pas besoin de savoir danser, il suffit de bouger comme ton cœur te le dit."
2. Mets une première musique rythmée.
3. L'enfant danse comme il veut, sans contrainte.
4. Change de musique pour faire évoluer l'énergie (de joyeuse à douce).
5. Terminez en vous allongeant ou en respirant lentement.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Thématiser les émotions : danse de la joie, de la colère, de la pluie, du soleil…

Inviter toute la famille à participer

Utiliser des foulards, rubans ou lumières

Bienfaits

- Libération émotionnelle rapide.
- Développement de la conscience corporelle.
- Apaisement naturel par le mouvement.
- Favorise la complicité parent-enfant.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Yoga du Chat et du Chien

Objectif

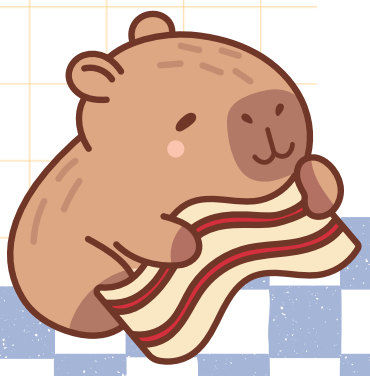
Réveiller le corps, relâcher les tensions et canaliser l'énergie.

Matériel nécessaire

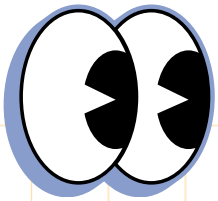
- Un tapis ou un sol confortable

Étapes du rituel

1. Explique :
"On va s'étirer comme des animaux qui se réveillent !"
2. Mets-toi à quatre pattes avec l'enfant.
3. Faites la posture du chat (dos rond en expirant)
4. Puis celle du chien tête en bas (fesses en l'air, talons au sol)
5. Respirez profondément ensemble et répétez 3 à 5 fois.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

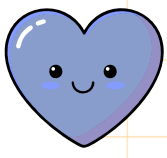


Variantes

Ajouter d'autres animaux : lion, papillon, ours…

Combiner avec une respiration lente à la fin

Bienfaits



- Active et apaise en même temps.
- Renforce la concentration.
- Développe la souplesse et l'écoute corporelle.
- Très efficace le matin ou après l'école.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Respiration du Lion

Objectif

Libérer les tensions internes et “vider la cocotte-minute émotionnelle”.

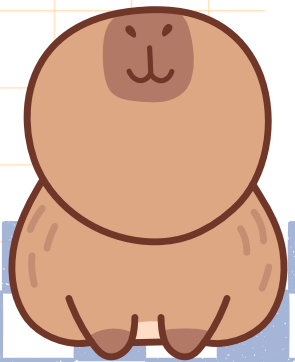
Matériel nécessaire

- Aucun matériel requis

Étapes du rituel

1. Assis ou debout, inspire profondément par le nez.
2. Tire la langue et rugis doucement en expirant : “Haaaaaa !” comme un lion.
3. Laisse les épaules tomber, le visage se détendre.
4. Répète 3 à 5 fois.
5. Terminez en riant ou en respirant lentement.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE



Variantes

Faire le “concours du rugissement le plus drôle”

Ajouter une posture de lion (pattes en avant, griffes imaginaires)

Bienfaits

- Libère les tensions rapidement.
- Redonne de l’énergie saine.
- Excellent pour les enfants qui gardent tout à l’intérieur.
- Favorise le lâcher-prise et le rire.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Secouer les Paillettes

Objectif

Aider l'enfant à observer le retour au calme à travers une image concrète.

Matériel nécessaire

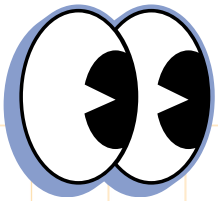
- Un bocal transparent rempli d'eau + paillettes ou sable fin

Étapes du rituel

1. Explique :
"Regarde : ces paillettes, c'est comme les pensées dans notre tête."
2. Secouez le bocal fort et regardez les paillettes tourbillonner.
3. Observez-les descendre lentement.
4. Respirez ensemble pendant ce temps.
5. Quand l'eau redevient claire, dites : "Et voilà, le calme revient."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

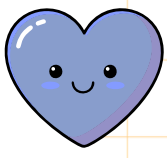


Variantes

L'enfant peut faire son propre bocal

Utiliser une couleur différente selon les émotions

Bienfaits



- Aide à visualiser le calme intérieur.
- Excellent outil de régulation après une activité dynamique.
- Développe la patience et l'auto-apaisement.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Le Jeu du Comme Si

Objectif

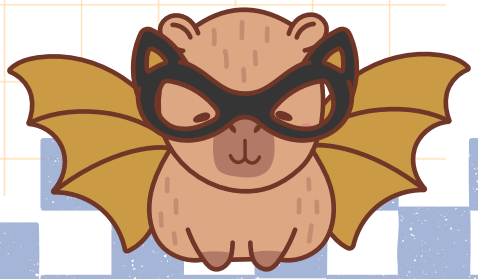
Stimuler l'imaginaire pour transformer une émotion ou un état d'esprit.

Matériel nécessaire

- Aucun : juste de l'imagination

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"On va faire semblant d'être quelqu'un ou quelque chose d'autre."
2. Propose un thème (animal, héros, objet magique…).
3. Laissez-le bouger, parler, se transformer complètement.
4. Improvisez avec lui.
5. Terminez en revenant doucement à "soi" (respiration lente, ancrage).



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

L'enfant peut choisir le thème

Créer une mini "scène" ou un mini spectacle familial

Bienfaits

- Développe la créativité et la confiance.
- Permet de changer rapidement d'état émotionnel.
- Aide à relâcher la pression.
- Renforce le lien parent-enfant.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Il était une fois un petit soleil qui n'aimait pas trop les matins gris.

Quand les nuages étaient là, il se cachait derrière sa montagne et soupirait.
"À quoi bon briller aujourd'hui ?" pensait-il.

Un jour, une brise joyeuse passa par là et lui dit :

"Hé petit soleil, tu n'as pas besoin que le ciel soit bleu pour danser. Tu peux danser même sous les nuages."

Le soleil hésita. Puis, doucement, il commença à remuer, à tourner sur lui-même... et à danser.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Et plus il dansait, plus sa lumière traversait les nuages, comme si la joie savait trouver son chemin.

Les oiseaux se mirent à chanter, les fleurs se redressèrent, même les nuages sourirent.

Le soleil avait compris quelque chose de précieux :

"La joie n'a pas besoin d'attendre que tout soit parfait pour exister."

Depuis ce jour, chaque fois qu'un matin était gris, le petit soleil dansait.

Et un rayon finissait toujours par apparaître.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Découverte de soi & expression intérieure

Derrière chaque émotion se cache une petite voix intérieure. Pour bien grandir, l'enfant a besoin d'apprendre à l'écouter et à l'exprimer avec des mots, des dessins ou des images afin de mieux comprendre ce qu'il ressent.

Objectifs

- Aider l'enfant à mieux se connaître,
- Développer sa capacité à nommer ce qu'il ressent,
- Créer un espace d'expression libre et bienveillant,
- Renforcer sa confiance intérieure.

Conseils

- Propose ces rituels dans des moments calmes, pas au cœur d'une tempête émotionnelle.
- Laisse à l'enfant le temps de trouver ses mots, parfois le silence fait partie du processus.
- Ce n'est pas une "interview" : ces rituels sont des portes ouvertes, pas des interrogatoires
- Pratiqués régulièrement, ces rituels renforcent la conscience de soi et la sécurité émotionnelle.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Petit guide pour le parent

RECONNAÎTRE UN BESOIN D'EXPRESSION

- L'enfant semble "fermé" ou accumule ses émotions sans en parler.
- Il s'exprime souvent par le comportement plutôt que par les mots.
- Il répète des phrases comme "je sais pas ce que j'ai" ou "je suis nul·le".

CE QU'IL VIT

- Ses émotions sont présentes mais il n'a pas encore les outils pour les exprimer clairement.
- Parfois, il ressent plus qu'il ne sait dire.
- Il a besoin d'un cadre doux et ludique pour que les mots puissent émerger.

CE DONT IL A BESOIN

- D'espace, d'écoute et de rituels symboliques pour nommer ou montrer ce qu'il ressent.
- D'un parent qui écoute sans corriger, accueille sans juger.
- De sentir que son monde intérieur a de la valeur.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Questions Magiques

Objectif

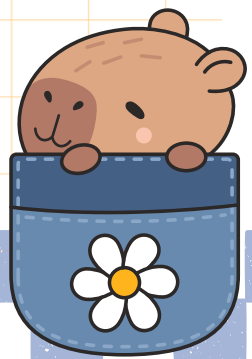
Ouvrir des espaces de parole et de connexion en douceur.

Matériel nécessaire

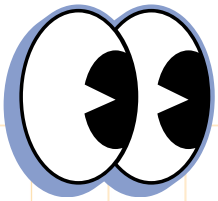
- Un jeu de cartes ou petits papiers avec des questions
- Un bocal ou une boîte

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"Ici, les questions sont magiques. Elles nous aident à mieux nous connaître."
2. Tire une carte au hasard.
3. Lis la question (ex. : "Qu'est-ce qui te rend fier·e ?", "De quoi as-tu besoin quand tu es triste ?")
4. Répondez chacun à tour de rôle, sans juger ni corriger.
5. Remerciez-vous mutuellement.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

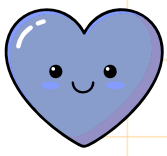


Variantes

L'enfant peut inventer ses propres questions

Garder les réponses dans un carnet de famille

Bienfaits



- Renforce l'expression émotionnelle.
- Crée des discussions profondes et naturelles.
- Valorise la parole de l'enfant.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'Arbre des Forces

Objectif

Aider l'enfant à reconnaître et visualiser ses qualités personnelles.

Matériel nécessaire

- Une grande feuille
- Crayons ou feutres

Étapes du rituel

1. Dessinez ensemble un grand arbre.
Explique : "Chaque branche représente une qualité ou une force que tu portes en toi."
2. L'enfant nomme ou choisit des qualités (gentillesse, courage, humour…) que vous inscrivez sur les branches.
3. Les feuilles peuvent être dessinées ou collées.
4. Accrochez l'arbre dans sa chambre ou sur le frigo.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Ajouter les qualités que d'autres personnes lui reconnaissent

Refaire l'arbre au fil du temps pour voir son évolution

Bienfaits

- Renforce l'estime de soi.
- Aide l'enfant à visualiser ses ressources.
- Crée une trace visible de ses forces intérieures.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Chasse au Trésor des Qualités

Objectif

Permettre à l'enfant de découvrir ses forces de manière ludique et joyeuse.

Matériel nécessaire

- Quelques objets symboliques (coquillage, galet, plume, bille…)
- Petits papiers avec qualités écrites dessus

Étapes du rituel

1. Cache les objets dans la maison ou le jardin.
2. À chaque objet trouvé, révélez ensemble la qualité associée :
"Cette plume représente ta douceur."
"Ce galet représente ta force."
3. Parlez de moments où cette qualité s'est exprimée.
4. Gardez les objets dans une petite boîte à trésors.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

L'enfant peut inventer ses propres symboles

Faire cette activité en famille

Bienfaits

- Valorise les forces personnelles.
- Transforme la connaissance de soi en jeu.
- Crée une mémoire émotionnelle positive.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

La Pensée du Jour

Objectif

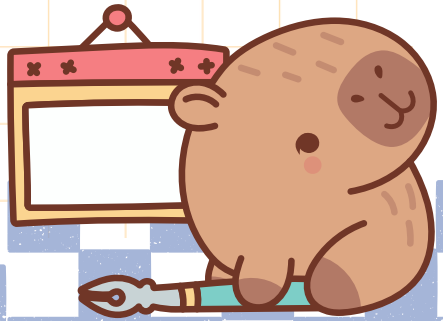
Ancrer chaque journée dans une intention ou une parole positive.

Matériel nécessaire

- Un carnet ou une ardoise
- Feutres ou stylos colorés

Étapes du rituel

1. Explique à l'enfant :
"Chaque jour, on va écrire ou dessiner une petite pensée qui nous fait du bien."
2. Le matin, choisissez une phrase ou un mot ensemble (ex. : "Je suis courageux·se", "Aujourd'hui, je vais briller").
3. L'enfant peut l'illustrer ou la recopier.
4. Relisez-la le soir avant de dormir.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Variantes

Laisser l'enfant inventer ses propres pensées

Créer un "mur des pensées lumineuses" dans sa chambre

Bienfaits

- Développe une vision positive de soi et de la journée.
- Crée un rituel simple mais profond.
- Favorise la confiance et l'ancrage émotionnel.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Il était une fois une petite graine qui vivait dans la terre, bien cachée.

Elle rêvait de savoir qui elle était. Une fleur ? Un arbre ? Une herbe folle ? Elle n'en avait aucune idée.

Un matin, une rivière chantante passa à côté d'elle et lui murmura :

"Pour savoir qui tu es, petite graine, il faut grandir de l'intérieur."

La graine eut peur au début. Elle ne savait pas comment faire.

Mais la rivière continua de chanter jour après jour :

"Écoute ton cœur, regarde la lumière, sens ce que tu portes en toi."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

L'histoire du soir

Alors, tout doucement, la graine se mit à pousser.

Une tige sortit de la terre, des feuilles naquirent.

Elle découvrit qu'elle avait de jolies fleurs jaunes.

Elle n'avait rien eu à faire d'autre que laisser émerger ce qu'elle avait toujours été.

Et la rivière, qui avait vu grandir bien des graines, sourit :
"Ce que tu cherches est déjà en toi. Il te suffit de le laisser fleurir."



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Bravo

En ouvrant ce kit, tu as déjà fait le plus **grand pas,** celui d'**accompagne**r ton **enfant** avec **présence**, **douceur** et **intention**.

Chaque **rituel** que tu choisis est une **graine** que tu **plantes** dans votre **quotidien**.
Certaines germeront vite, d'autres avec le temps.
Et c'est très bien ainsi.

Ce guide n'est **pas une baguette magique**… mais une **boîte à outils émotionnelle** qui t'accompagnera dans les tempêtes comme dans les éclaircies.

Continue de faire confiance à ton intuition.

Ton enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent présent.

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Merci

Merci du fond du cœur pour ta confiance !

J'espère que chaque **rituel**, chaque mot et chaque **respiration** t'accompagnera avec **bienveillance**, et te rappellera que **tu fais déjà de ton mieux**, et que c'est suffisamment beau.

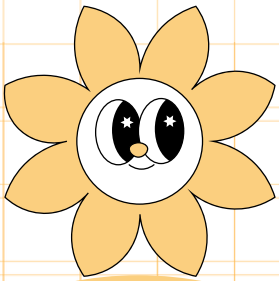
Je suis honorée de marcher un petit bout de chemin à tes côtés.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Rejoins la communauté des Parents Zen

Description:



Viens trouver du soutien dans la communauté des Parents Zen.

Un **cocon** bienveillant + des **outils** mensuels (**rituels**, **respirations**, pratiques) pour t'aider à **avancer** en **douceur**.

https://chat.whatsapp.com/KOhuW2Y8ZPaBdYWodMhbw6?mode=hqrt3

CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE

Retrouve-moi

Si tu souhaites aller plus loin, je te propose de découvrir mes ateliers et accompagnements pour continuer à construire un quotidien plus léger et plus aligné.

amandine_pillondeau

amandine pillondeau pro

amandine pillondeau

N'hésite pas à m'envoyer un message, si tu as des questions.



CE DOCUMENT EST PROTÉGÉ PAR LES LOIS DU COPYRIGHT ET TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS À PILLONDEAU AMANDINE