

Mes petits
ateliers
du bien-être

TON JEU DE L'OIE
À DÉCOUPER !

j'aime

mon

CORPS

et je le
respecte

ÉCRIT PAR
FLORENCE MILLOT
PSYCHOLOGUE
POUR ENFANTS

Hatier
jeunesse

j'aime

mon

CORPS

et je le
respecte

Texte
Florence Millot

Illustrations
Aurélia-Stéphanie
Bertrand



Hatier
jeunesse

Bienvenue !

Être bien dans son corps (et ses baskets !) c'est super important et ça s'apprend !
Ton corps, c'est ta maison, ton univers. Chaque jour, il faut en prendre soin : cela demande un peu d'effort, mais apporte aussi beaucoup de plaisir.

Pour vivre en harmonie avec ton corps, décode ses messages : quand tu as faim, quand tu as besoin de te reposer ou encore quand tu ressens une émotion forte. Savoir répondre à ces signaux te permet de rester en bonne santé. Alors écoute ton corps et bichonne-le !

Ton corps peut devenir ton meilleur ami. Là, maintenant, imagine tout ce qu'il t'apporte : sentir le monde à travers tes sens, penser, te défouler, communiquer avec les autres, et aussi... te sentir beau ou belle, fier(e) ou fort(e). C'est incroyable, non ?

Ce cahier d'activités t'aidera à prendre conscience de ton corps et à le chérir :

- La première partie te permettra de mieux le comprendre et d'y être attentif(ve).
- La deuxième partie t'invitera à en aimer chaque détail (rien n'est dégoûtant), mais aussi à respecter les autres et à savoir que l'on doit te respecter.

Tu peux faire ces différentes activités dans l'ordre qui te plaît, en fonction de tes envies et de ton humeur du jour. Tu peux les faire seul(e) ou bien partager certains sujets plus délicats avec un(e) adulte en qui tu as confiance.

Alors, prêt(e) à t'aimer et te respecter ? Maintenant, c'est à toi de jouer !

Sommaire

1 Respect!

- 6-7 • Joyeux anniversaire!
- 8-9 • À taaaaaable!
- 10-11 • L'eau, c'est la vie!
- 12-13 • Drôles d'alliés
- 14-15 • Tout beau, tout propre
- 16-17 • Crado ou pas?
- 18-19 • Zzzzz.....
- 20-21 • Vas-y molo molo!
- 22-23 • Bouge!
- 24-25 • Ta cabane intérieure
- 26-27 • Allô, mon corps?
- 28-31 • Décode le corps!



2 Amour!

- 34-35 • Miroir, mon beau miroir
- 36-37 • Quelle peau tu as!
- 38-39 • Ça me concerne!
- 40-41 • Trop stylé(e)!
- 42-43 • Pour tout le monde
- 44-45 • Tu es unique
- 46-47 • T'as vu ta tête?
- 48-49 • Les postures magiques
- 50-51 • Le câlin power
- 52-53 • Ton corps t'appartient!
- 54-55 • Bien parler à son corps
- 56-57 • Connexion!
- 58-59 • Vers le futur...
- 60-61 • Solutions
- 62-64 • Construis ton jeu de l'oie!



Info



À faire seul(e)



Astuce



Définition



À méditer



1

RESPECT!

Joyeux anniversaire!

Dans ton corps, tout est beau et tout est utile.

Celui-ci change d'apparence en fonction de ton âge, que tu sois un(e) enfant, un(e) adolescent(e), un(e) adulte ou une personne âgée. Il t'accompagne tout au long de ta vie. **Ton corps, c'est aussi ton histoire !**

1

2 ans

Léo et Fatou sont nés le même jour et sont restés amis toute leur vie. Peux-tu retrouver la légende de chaque photo ?

2

6 ans

3

14 ans

5

80 ans

4

40 ans

- A)** C'est la rentrée au CP. Ouf, Léo et Fatou sont dans la même classe!
- B)** Avec les enfants de Léo, les anniversaires sont encore plus fous!
- C)** Que d'émotions ! Fatou et Léo savent déjà parler et marcher.
- D)** Léo et Fatou ont beaucoup changé. Ils ont plein d'histoires à partager, et ils rient toujours autant!
- E)** Même s'ils sont dans des collèges différents, Fatou et Léo fêtent toujours leur anniversaire ensemble!

*Toi aussi, tu as changé en grandissant.
À quoi ressemblais-tu bébé ?
Et maintenant ?*

Ici, colle une photo de toi bébé !

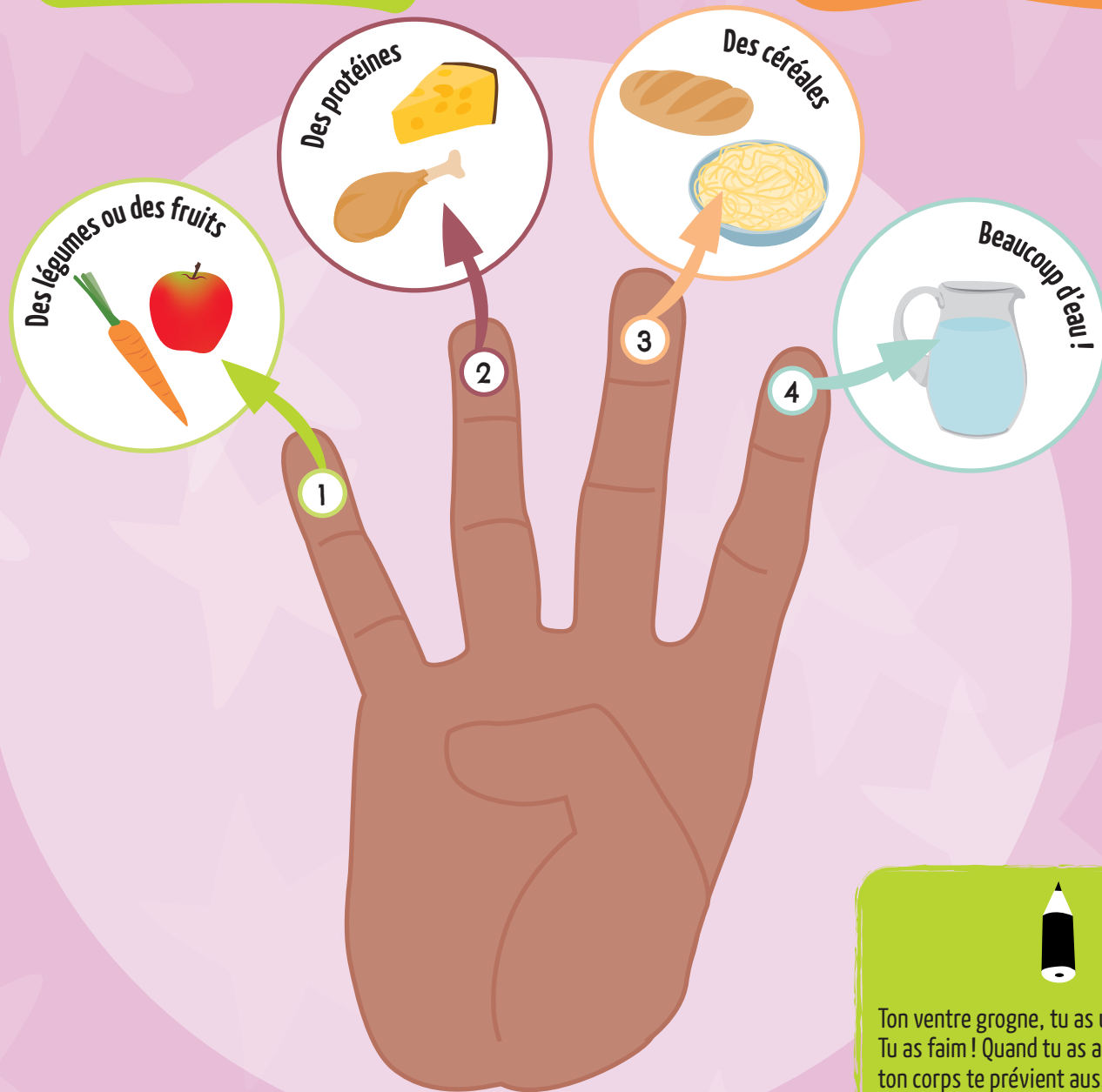
Ici, colle une photo de toi aujourd'hui !

À taaaaaable!

L'alimentation est très importante car elle te donne de la force et de l'énergie. C'est grâce à ce que tu manges et à ce que tu bois que tu te sens léger(e), lourd(e), que tu es agité(e) ou concentré(e).

LA RÈGLE DES 4 DOIGTS

Pour être en bonne santé,
il te faut 4 éléments indispensables.
Ensemble, ils font un travail d'équipe
et t'apportent ce dont tu as besoin.



Ton ventre grogne, tu as un petit creux... Tu as faim! Quand tu as assez mangé, ton corps te prévient aussi mais il faut 20 minutes pour que ton cerveau reçoive le message. Alors, entraîne-toi à manger lentement! Cap de faire fondre un carré de chocolat dans ta bouche sans jamais le croquer?