

Isabelle Prevot-Stimec et Élise Lelarge

De la chenille au papillon

50 EXERCICES POUR AIDER
MON ENFANT À GRANDIR



Fichiers audio
téléchargeables

INTERÉDITIONS

Isabelle Prévot-Stimec et Élise Lelarge

De la chenille au papillon

50 EXERCICES POUR AIDER
MON ENFANT À GRANDIR

INTERÉDITIONS

Responsable d'édition : Ronite Tubiana
Édition : Florian Boudinot
Direction artistique : Élisabeth Hébert
Fabrication : Sophia Paroussoglou
Illustrations intérieures : Manon Belaïche
Illustrations de couverture : Thierry Manes
Mise en pages : Cromatik Ltée, île Maurice

© InterÉditions, 2020
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com

ISBN 978-2-7296-2138-4

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

Des fichiers audio pour vous accompagner 8

Avant de commencer..... 10

Qu'est-ce que l'autohypnose ? 11

Que vit mon enfant pendant l'autohypnose ? 12

De la chenille au papillon, le développement de l'enfant 13



Apprendre à être calme

Le sommeil 30

EXERCICES

4-8 ans Les bulles de savon 31

8-12 ans Le petit nuage 33

12-17 ans Voyager dans le temps et l'espace 36

La concentration 38

EXERCICES

4-12 ans La respiration avec la paille 41

4-12 ans Le ballon entre les mains 42

8-17 ans Le carnet pour noter ses pensées 43

8-17 ans Regarder ses mains 44

8-17 ans Dessiner une spirale 44

Savoir attendre 45

EXERCICES

4-8 ans Se transformer en animal 45

4-8 ans Se transformer en enquêteur 46

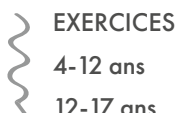
8-12 ans Apprendre à observer 46

12-17 ans Attendre calmement en autohypnose 47



Gérer ses émotions au quotidien

Comprendre le langage des émotions51



EXERCICES

- 4-12 ans Apprendre à différencier ses émotions 54
- 12-17 ans Bien connaître ses émotions 55

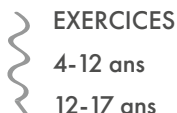
Se sentir en sécurité 56



EXERCICES

- 4-12 ans Le bouclier 56
- 4-12 ans Variante du bouclier 60
- 12-17 ans Refaire sa carapace 62

Apprendre à réguler ses émotions..... 66



EXERCICES

- 4-12 ans Le régulateur 66
- 12-17 ans Régler son baromètre émotionnel 69

La peur71

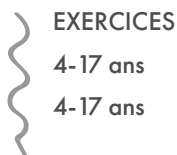
Vaincre la peur en augmentant sa confiance en soi 75



EXERCICES

- 4-8 ans Un souvenir de réussite 76
- 8-17 ans Le 4-4-8 76
- 12-17 ans Sherlock Holmes 78

Transformer la peur 80



EXERCICES

- 4-17 ans Le dessin solutionniste 80
- 4-17 ans Inventer une histoire qui transforme ce qui fait peur 82



Et si les émotions débordent ?

La peur panique 85



EXERCICES

- 4-17 ans Expirer 86
- 4-17 ans Cohérence cardiaque 88
- 4-17 ans 5, 4, 3, 2, 1 89

Le deuil.....91



EXERCICES

- 4-17 ans La cérémonie d'au revoir 92
- 4-17 ans Le musée des souvenirs 92

Les crises de colère 94



EXERCICES

- 4-8 ans Le volcan 95
- 8-12 ans Le déminage 98
- 12-17 ans Dépasser sa colère 99

Les rituels de réassurance 105



EXERCICE

- 4-17 ans Reprendre le contrôle 106



Faire face à la douleur physique

La douleur en urgence 112



EXERCICES

- 4-8 ans Le vêtement magique 112

- ~ 8-12 ans Le gant magique 113
- ~ 12-17 ans Endormir les sensations dans sa main 116

La douleur qui revient 120

- ~ EXERCICES
- ~ 4-8 ans La main magique 120
- ~ 8-12 ans Le château fort 121
- ~ 12-17 ans Le chemin de la douleur vers le confort 124



Grandir, passer des caps

Le deuil de l'enfance 128

- ~ EXERCICE
- ~ 12-17 ans Changer de tableau ou de monde 128

L'autonomie 135

- ~ EXERCICE
- ~ 12-17 ans Développer un nouveau point de vue sur une situation 135

La confiance en soi..... 140

- ~ EXERCICE
- ~ 12-17 ans Développer ses compétences 140

Augmenter sa motivation 146

- ~ EXERCICES
- ~ 12-17 ans Apprendre à faire des efforts 146
- ~ Pour toute la famille Développer sa créativité 149

Des fichiers audio pour vous accompagner



Ce logo, en tête d'un exercice, indique qu'un fichier audio est disponible pour vous accompagner dans sa réalisation. La bande son commence avec le titre de l'exercice correspondant et un carillon en signale sa fin. Ces accompagnements sonores ne sont pas obligatoires pour bien effectuer les exercices, mais peuvent être de bons compléments pour se mettre en situation ou se concentrer.

Bonne pratique !

Retrouvez sur le site [dunod.com](https://www.dunod.com)
tous les fichiers audio des exercices.



Liste des exercices téléchargeables :

8-12 ans	Le petit nuage	33
12-17 ans	Voyager dans le temps et l'espace	36
4-12 ans	Le bouclier	56
12-17 ans	Refaire sa carapace	62
8-17 ans	Le 4-4-8	76
4-8 ans	Le volcan	95
8-12 ans	Le gant magique	113
12-17 ans	Endormir les sensations dans sa main	116
12-17 ans	Développer un nouveau point de vue sur une situation	135
12-17 ans	Développer ses compétences, 1 ^{re} partie	140
12-17 ans	Développer ses compétences, 2 ^e partie	144

Avant de commencer

