

Je grandis heureuse  
avec Lulu le caméléon



Muriel Lussignol



# Je grandis heureuse avec Lulu le caméléon

avec la collaboration d'Aurore Aimelet






Illustrations d'Amélie Laffaiteur

SOLAR  
EDITIONS 

RETZ



# Sommaire

<b>Introduction</b>	6
 <b>La respiration</b> Je respire avec Lulu le caméléon	
Cahier d'exercices de l'enfant	11
Livret adulte	107
 <b>Les cinq sens</b> À la découverte de mes sensations	
Cahier d'exercices de l'enfant	25
Livret adulte	119
 <b>Les émotions</b> Comment je fais, Lulu, avec mes émotions ?	
Cahier d'exercices de l'enfant	33
Livret adulte	127
 <b>L'attention</b> J'apprends à bien me concentrer	
Cahier d'exercices de l'enfant	47
Livret adulte	137
 <b>La bienveillance</b> J'essaie d'être gentil comme Lulu	
Cahier d'exercices de l'enfant	59
Livret adulte	147
 <b>La patience</b> Lulu, aide-moi à être patient !	
Cahier d'exercices de l'enfant	77
Livret adulte	157
 <b>Le silence</b> C'est amusant de ne pas faire de bruit...	
Cahier d'exercices de l'enfant	95
Livret adulte	165
<b>Solutions aux exercices</b>	173
<b>Remerciements</b>	175

# Introduction

Depuis quelques années déjà, une nouvelle idée du bien-être déferle d'outre-Atlantique. De nombreux spécialistes, d'horizons variés, s'accordent à reconnaître les bienfaits de la psychologie positive, de la méditation, de la relaxation, de la communication non violente, ainsi que ceux d'une meilleure connaissance de soi et d'une plus juste acceptation des autres comme du monde. Les livres de développement personnel envahissent les rayons de nos librairies préférées, nous donnant ici des explications, là des conseils, pour notre plus grand bien. Mais... pourquoi les adultes seraient-ils les seuls à connaître et à expérimenter la recette du bien-être, voire du bonheur ?

C'est de cette idée qu'est né ce cahier d'activités. Ludique, documenté et pratique, il invite l'enfant à découvrir et à intégrer ces approches nouvelles, finalement très accessibles, enfantines... Loin d'être un manuel de parfaite éducation (car cette éducation-là n'existe pas...), il a pour objectif de vous accompagner, vous, adulte, à l'accompagner, lui, l'enfant, vers plus de confiance et d'estime de soi, vers davantage d'autonomie, de connaissance et de motivation. En fait, cet ouvrage va vous aider à le rendre... heureux !

## Un cahier... pour qui ?

En réalité, ce sont deux cahiers que nous vous offrons.

- Avant tout un cahier d'exercices élaboré pour l'enfant de maternelle, âgé de 4 à 7 ans. Un petit caméléon appelé Lulu l'accompagne tout au long de ces pages ; coaché par ce petit animal, véritable compagnon d'espiègleries, l'enfant découvre, expérimente, réfléchit, éprouve... au fil des différentes activités proposées.

### Pourquoi avoir choisi un caméléon ?

Le caméléon est une espèce tranquille et surprenante. Contrairement aux idées reçues, il ne change pas de couleur en fonction de son environnement, mais selon son humeur, son émotion. Les modifications de son état hormonal entraînent des variations de teintes, qui disent s'il est plutôt stressé ou serein, plutôt en période de séduction ou non !

Il s'agit donc d'un moyen de communication visuel et non d'une technique de camouflage. Encourager l'enfant à parler de ses propres émotions à travers le personnage de Lulu semble donc une évidence.

Le jeu de cartes qu'il va confectionner dans le chapitre consacré aux émotions est à utiliser régulièrement. N'hésitez pas à vous en servir dès que vous le pouvez pour partager avec votre enfant les émotions qu'il a rencontrées dans la journée.

- Le second livret est destiné à l'adulte référent et a pour fonction d'expliquer les exercices de chaque thématique abordée. Vous y trouverez des informations, des conseils pratiques et des pistes de réflexion. Tout cela vous permettra de bien accompagner l'enfant dans ses découvertes, mais aussi d'apprendre ou de vous interroger, vous en tant qu'adulte (parent, enseignant, membre de la famille, éducateur...).

C'est un voyage à deux que nous vous proposons. Vous avancez ensemble, vous découvrez et échangez, mais pouvez aussi « travailler » chacun de votre côté.

## Un cahier... sur quoi ?

Il existe de multiples approches visant au bien-être. Citons la psychologie, bien sûr, mais aussi le coaching ou les approches psychocorporelles, comme la sophrologie, la méditation, le yoga, la relaxation ou encore l'art-thérapie<sup>1</sup>, et bien sûr tout ce qui a trait à la parentalité bienveillante,

1. L'auteure remercie chaleureusement Gwenhaëlle Gervais, professeur de yoga, et Valérie Elaerts, naturopathe, pour leurs contributions.

à cette autre façon d'appréhender l'enfant dans toutes ses sphères. Ces approches contribuent à offrir à l'enfant un environnement sécurisant et épanouissant. Pourquoi s'en priver ?

Depuis quelques années, vous entendez probablement beaucoup parler de méditation de pleine conscience. Mais qu'est-ce donc que cette forme particulière de méditation ? Est-ce pour vous ? Pour un enfant ? Il ne s'agit pas d'être assis dans la position du lotus en silence pendant des heures, sans bouger, dans une prairie ou un monastère, à la lueur d'une bougie et à côté d'un bâton d'encens, en quittant votre corps pour entrer en contact avec l'univers ! Ce n'est pas non plus être dans un cocon, une bulle protectrice, coupé de tout et de tous. Et c'est encore moins une forme de prière.

La méditation de pleine conscience en réalité est très simple : il s'agit de faire attention, d'une manière particulière, délibérée, au moment présent, et ce sans jugement de valeur. Se concentrer sur l'instant présent, c'est préparer l'instant suivant.

C'est ce que propose cet ouvrage : permettre aux enfants de préparer l'avenir en vivant pleinement leur présent. La méditation de pleine conscience est une sorte de fil rouge, puisque les thèmes abordés sont au cœur de cette pratique.

Ils sont d'ailleurs les clés du bonheur de l'enfant... comme du vôtre !

- **La respiration**, pour s'apaiser, se recentrer.
- **Les cinq sens**, pour se faire davantage confiance et donc mieux appréhender le monde.
- **Les émotions**, pour comprendre son propre fonctionnement.
- **L'attention**, pour apprendre à être présent et à profiter de ce qui est là.
- **La bienveillance**, pour apprendre à s'aimer et embellir les liens.
- **La patience**, pour mieux gérer la frustration.
- **Le silence**, pour favoriser le calme.

## Un cahier... pour quoi ?

Le seul objectif de cet ouvrage est l'épanouissement de l'enfant. Vaste et beau projet que celui-là ! Mais n'est-il pas le vôtre, aussi ? Voici ce que nous vous proposons de favoriser chez lui...

- **La confiance.** Grâce aux différents exercices, l'enfant développe son attention, sa concentration, son calme intérieur, sa mémoire, son assurance.
- **L'estime de soi.** L'enfant apprend à se connaître, à s'écouter, à s'accepter, à reconnaître son potentiel.
- **Le développement de compétences diverses.** Coller, découper, écrire, raconter... sont des activités proposées dans chaque chapitre. L'enfant a donc la possibilité de consolider ses acquis et de progresser.
- **L'ouverture.** Plus épanoui, il sait qu'il peut se fier à lui-même et profite de ces nouvelles capacités en famille, à l'école, auprès de ses camarades, ou lors d'activités extrascolaires.
- **Le lien.** L'utilisation du cahier renforce le lien entre l'enfant et l'adulte. Il est didactique et ludique, et offre un moment différent que l'on partage en famille ou à l'école, au quotidien.
- **L'autonomie.** Petit à petit, l'enfant devient « l'expert de lui-même ». Se sentant valorisé, il développe son autonomie et prend conscience de son impact sur lui-même et le monde. Il grandit, plus engagé, plus ouvert, plus altruiste.

Nous vous laissons maintenant entre de bonnes mains : celles de Lulu.



Ce pictogramme vous indique qu'une méditation est associée à l'exercice.





---

# CAHIER DE L'ENFANT

---





# Chapitre 1

## La respiration

Livret de l'adulte p. 109 à 117

---

**Je respire avec Lulu le caméléon.**

Tu sais ce que c'est,  
respirer ?

Je te propose qu'on respire  
ensemble, toi et moi, et tu vas  
te rendre compte comme ça  
fait du bien, d'observer que  
l'on respire.





# Expérience 1

.....

## La feuille de papier

Découpe la page ci-contre.  
Place tes doigts en haut de la feuille.  
Mets ton nez en face du petit caméléon.

Respire...



Que remarques-tu ?

**YOUHOU !**  
Je fais de la balançoire.  
La feuille se soulève et s'éloigne de toi quand tu expires.



Si tu ne veux pas découper ton cahier, demande à un adulte de photocopier cette page.



---

# LIVRET DE L'ADULTE

---





# LA RESPIRATION

Cahier de l'enfant p. 10 à 23

---

**Vous l'avez sans doute remarqué : l'enfant a du mal à rester tranquille. Du matin au soir, c'est une tornade. À la maison, il connaît peu de moments de répit. À l'école, ce n'est pas mieux, il bouge dans tous les sens. Vous aimeriez tellement qu'il s'apaise, qu'il profite parfois d'un instant de calme, qu'il se ressource, recharge ses batteries... L'entraînement à la respiration est fait pour lui.**

---

## Pourquoi apprendre à respirer puisque c'est automatique ?

Nous respirons depuis notre naissance. C'est un réflexe lorsque le bébé sort du ventre de sa mère. Techniquement, respirer apporte de l'oxygène dans le sang et transporte le gaz carbonique qui est éliminé par les poumons. Son rôle est donc fondamental. Pourtant, nous prenons rarement conscience de notre respiration dans notre quotidien. Nous respirons de façon automatique, sans en tirer le moindre bénéfice.

Grâce à des petits exercices simples et ludiques, vous allez proposer à l'enfant de faire plus attention à cette fonction, à son corps, à son souffle, pour simplement observer ce qui se passe en lui dans l'instant présent. Respirer, c'est automati-


quement apaiser le physique et le psychisme, c'est revenir dans l'ici et maintenant.


La respiration est l'ancrage principal de la méditation de pleine conscience (voir page 117), dont s'inspire cet ouvrage. Elle est en elle-même un formidable objet de méditation, le plus simple : on l'a toujours sur soi, ou plutôt en soi, on peut donc y revenir à chaque instant ! Elle nous ramène au corps. Se sentir respirer jusque dans son ventre nous éloigne du mental et du tumulte intérieur. Il n'y a pas de pensées dans le ventre ! Juste le calme... Exactement ce dont l'enfant a besoin.




## Auto-coaching

Nous vous proposons d'abord quelques exercices pour prendre pleinement conscience de votre propre respiration, et ainsi être plus à même d'accompagner l'enfant...





 **Familiarisez-vous avec la façon dont vous respirez.** Observez sans juger : comment respirez-vous, là, tout de suite ? Où sentez-vous votre respiration dans votre corps ? À quels endroits précisément ? Quels effets remarquez-vous ? Émotions, sentiments, sensations, pensées...

 **Exercez-vous à la respiration abdominale.** Pour que la respiration puisse se faire correctement, il faut que l'abdomen soit libre et détendu ; le diaphragme s'abaisse à l'inspiration et monte à l'expiration, ce qui assure une respiration ample et tranquille. Inutile de forcer, d'inspirer et d'expirer à fond, inutile d'aller trop vite. Comment faire ? Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur le ventre. Inspirez profondément par le nez et sentez le ventre se gonfler, les côtes s'écarter, les poumons se remplir d'air. Puis expirez lentement par la bouche, comme si vous souffliez sur une bougie mais ne deviez pas en éteindre la flamme. À l'expiration, vous sentez les poumons se vider d'air, la cage thoracique s'abaisser et le ventre s'aplatir.

 **À plusieurs reprises au cours de la journée, tâchez d'être attentif** aux fluctuations de votre respiration : lorsque vous prenez une douche, après avoir fait du sport, quand vous fermez les yeux pour vous endormir, pendant une réunion ou un rendez-vous professionnel. Peu à peu, vous comprendrez que les circonstances ont un impact sur la façon dont vous prenez de l'air. L'inverse est tout aussi vrai : mieux respirer influence positivement vos émotions, vos pensées et vos réactions.

## Au programme...

Les objectifs de ce chapitre sont les suivants :

-  permettre à l'enfant de prendre conscience de sa respiration, simplement en l'observant, et ce malgré le tumulte de ses pensées et, parfois, celui de ses émotions ;
-  lui apprendre à utiliser son souffle pour s'apaiser et revenir dans le moment présent à chaque fois qu'il se sent débordé ;
-  lui offrir l'occasion de vivre une expérience positive unique : dans l'instant présent, tout ce qu'il vit est bien, est bon, est juste ;
-  lui permettre de faire des pauses, dès qu'il le souhaite, dès qu'il sent qu'il en a besoin.

## Les exercices avec Lulu

### EXPÉRIENCE 1

.....

### La feuille de papier

**L'idée.** Avant de commencer les activités, invitez l'enfant à respirer : « Montre-moi comment tu inspires. Et comment tu expires. » Puis interrogez-le : « Qu'est-ce que c'est, pour toi, la respiration ? Où va l'air, à ton avis ? » Accueillez tout ce qu'il vous propose sans juger ses réponses. Encouragez-le, même s'il se trompe. Expliquez-lui aussi que l'on compte une inspiration et une expiration pour former une respiration complète. Ensuite, ouvrez le cahier pour vous lancer dans l'aventure. Ici, l'enfant découpe une page et va souffler dessus.

**Pourquoi?** Il s'agit d'inviter l'enfant à expérimenter par lui-même ce qu'est le souffle et à en constater les effets de façon concrète. Le souffle est invisible, mais il existe bel et bien, comme le vent ! L'objectif est que l'enfant s'approprie cette fonction, qu'il comprenne qu'elle est là, en lui, et qu'elle a des conséquences, puisque la feuille se soulève.

**Bon à savoir.** Il est compliqué pour l'enfant d'appréhender quelque chose qui ne se voit pas, ne se touche pas, qui apparemment ne laisse aucune trace, qui est invisible, impalpable. Cet exercice permet de matérialiser le phénomène de la respiration, sinon un peu abstrait.