



Newsletter - Edition spéciale

VACANCES D'AUTOMNE : 5 ACTIVITÉS POUR CULTIVER LE BIEN-ÊTRE EN FAMILLE

Bonjour à toutes et à tous,

Les vacances d'automne viennent de commencer et entre les goûters gourmands, les promenades dans les feuilles et les après-midis cocooning, c'est une période propice pour **ralentir** et **partager des moments simples** avec les enfants. Et si ces moments devenaient aussi l'occasion d'explorer le monde des émotions, de la confiance et du bien-être ?

Dans cette édition spéciale de la newsletter, je vous propose **des activités autour du développement personnel et émotionnel** pour petits et grands : des rituels doux, des idées créatives et une toute nouvelle ressource pour accompagner le coucher des enfants.

1

LE RITUEL DU MATIN : ACTIVER SES SUPER-POUVOIRS

Les enfants commencent souvent leur journée très vite : on se lève, on s'habille, on part à l'école ou en centre de loisirs. Instaurer un **petit rituel du matin** peut tout changer : cela aide à se centrer, à se mettre dans de bonnes dispositions et à cultiver la confiance en soi.

Proposez à votre enfant de tirer une **affirmation positive** chaque matin. Il peut la lire à voix haute, la répéter dans sa tête ou la garder près de lui dans une poche. Ces phrases simples deviennent de véritables "super-pouvoirs" intérieurs !

💬 Par exemple :

- "Je suis capable d'apprendre à mon rythme"
- "J'ai le droit de me tromper"
- "Je suis important.e et aimé.e"
- ...

💡 Un rituel tout simple, idéal pour renforcer la confiance et commencer la journée avec une énergie positive.

RESSOURCES UTILES :



Affiche affirmations positives pour enfants



Distributeur affirmations positives

2

LA BOITE DES PETITS PLAISIRS DE L'AUTOMNE

Dans notre quotidien souvent rapide, il est facile d'oublier de savourer les petits bonheurs. La "boîte à petits plaisirs" est un rituel ludique pour développer la **gratitude** et la **présence à soi** chez l'enfant.

Comment faire ?

- Prenez une jolie boîte ou un bocal et décorez-la ensemble : feuilles séchées, gommettes, peinture, ficelle, laissez parler la créativité !
- Chaque jour, notez ensemble **une chose agréable** vécue dans la journée : un fou rire, un jeu, une fierté, un câlin, un moment dehors, un gâteau préparé à quatre mains...
- À la fin des vacances, ouvrez la boîte et relisez ensemble tous ces petits bonheurs : une belle manière de cultiver la joie et la mémoire des émotions positives.

💡 *Un outil simple pour encourager la gratitude et l'observation du positif dans le quotidien.*

RESSOURCE UTILE :

 Affiche plaisirs automne

TÉLÉCHARGER

3

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS AVEC BIENVEILLANCE

Les enfants vivent leurs émotions de manière très intense... et parfois, ils ne savent pas encore comment les exprimer autrement que par les pleurs, les cris ou le silence.

L'objectif n'est pas de faire disparaître ces émotions, mais de leur **apprendre à les reconnaître, les nommer et les libérer sans se juger**.

💬 Quelques idées simples :

- Fabriquer un **bocal à émotions** : chaque fois que votre enfant ressent quelque chose de fort, il peut l'écrire ou le dessiner sur un papier et le glisser dans le bocal. Vous pourrez ensuite en reparler calmement plus tard.
- Libérer la tension sans exploser : courir, taper dans un coussin, crier dans un oreiller, déchirer du papier... autant de façons saines d'exprimer une émotion.

💡 *Une belle façon de rappeler à l'enfant qu'aucune émotion n'est "mauvaise" : il suffit d'apprendre à la vivre et à la transformer.*

RESSOURCE UTILE :

[TÉLÉCHARGER](#)

4

L'HERBIER DES ÉMOTIONS

L'automne offre une magnifique palette de couleurs... et c'est une saison parfaite pour une activité à la fois créative et symbolique.

Lors d'une balade, invitez votre enfant à **ramasser des feuilles** de formes et de couleurs variées.

De retour à la maison, collez-les dans un cahier et proposez à votre enfant d'associer chaque couleur ou texture à une émotion :

🍁 "Cette feuille rouge me fait penser à la colère."

🍁 "Cette feuille dorée, c'est la joie."

🍁 "Cette feuille verte, c'est la sérénité."

Vous pouvez même écrire ensemble une petite phrase ou un souvenir associé à chaque émotion.

💡 Une activité poétique et introspective, qui aide l'enfant à relier le monde extérieur (la nature) à son monde intérieur (les émotions).

5

LE RITUEL DU SOIR : "La bulle de calme"

Le moment du coucher est souvent délicat : c'est là que les émotions refont surface, que le mental s'agite, que la séparation peut être difficile. Et si vous transformiez ce moment en **rituel de calme** ?

Je vous propose ma **nouvelle ressource exclusive** : **La Bulle de calme – une relaxation du soir à lire à votre enfant**

Cette relaxation à lire à votre enfant le soir est inspirée de la sophrologie et l'invite à imaginer une bulle de lumière et de douceur autour de lui. À l'intérieur de cette bulle, il se sent apaisé, en sécurité, prêt à se détendre et à s'endormir paisiblement.

Ce rituel du soir aide à :

- calmer le corps et l'esprit,
- renforcer le sentiment de sécurité,
- faciliter l'endormissement,
- créer un moment de complicité parent-enfant.

 La bulle de calme[TÉLÉCHARGER](#)



Et si ces activités devenaient un point de départ ?

Ces petits rituels sont une merveilleuse façon d'introduire la notion de bien-être et d'écoute de soi dès le plus jeune âge. Mais parfois, les émotions ou la fatigue s'installent plus profondément.

Si vous sentez que votre enfant (ou vous-même) avez besoin d'un accompagnement plus global, je vous propose un espace d'écoute et d'outils concrets à travers des séances de sophrologie et des accompagnements en thérapies brèves.

Ces séances peuvent vous aider à :

- retrouver le calme intérieur,
- améliorer le sommeil,
- renforcer la confiance en soi,
- mieux vivre vos émotions au quotidien.

Je vous accompagne en cabinet à Lambersart, Emmerin ou en visio, selon vos besoins.

EN SAVOIR PLUS

PRENDRE RENDEZ-VOUS

© 2025 | Eugénie MIGNOT

**- PRATICIENNE EN THÉRAPIES BRÈVES -
SOPHROLOGIE, HYPNOSE, COACHING ET PSYCHOTHÉRAPIE**

Cabinets près de Lille : à Lambersart et Emmerin

Séances en visio dans toute la France

07 68 61 86 58 | mignot.therapie@gmail.com | www.eugeniemignot.fr

Bien-être, gestion des émotions, développement personnel, gestion du stress, anxiété, crises d'angoisse, burn-out, phobies, insomnies, charge mentale, confiance en soi, estime de soi, affirmation de soi, relations familiales et professionnelles difficiles, communication, parcours PMA, grossesse, préparation à la naissance, post-partum, qualité de vie au travail (QVT), santé mentale, communication bienveillante, communication non violente, cohésion d'équipe, régulation émotionnelle, concentration, détente. Séances individuelles, enfants, adolescents, adultes, seniors, futures mamans, entreprises, écoles, associations, ephads, ateliers, formations, séances de groupe, teambuilding.