



Le dessin chez l'enfant (de 4 à 10 ans) : un outil magique de sophrologie au quotidien

Le Mot de la Sophrologue aux Parents

"Ce carnet de dessin est une invitation au jeu et à l'expression. **L'intention de votre enfant est bien plus importante que la qualité du dessin.**

Votre rôle est d'encourager, jamais de juger ou d'interpréter. Il n'y a pas de "beau" ou de "moche". Un gribouillis est une expression aussi valable qu'un dessin détaillé.

Adaptez simplement la consigne à l'âge :

- pour un enfant de 4-5 ans, l'important sera de participer et de s'amuser.
- pour un enfant de 9-10 ans ? il pourra ajouter plus de détails s'il le souhaite.

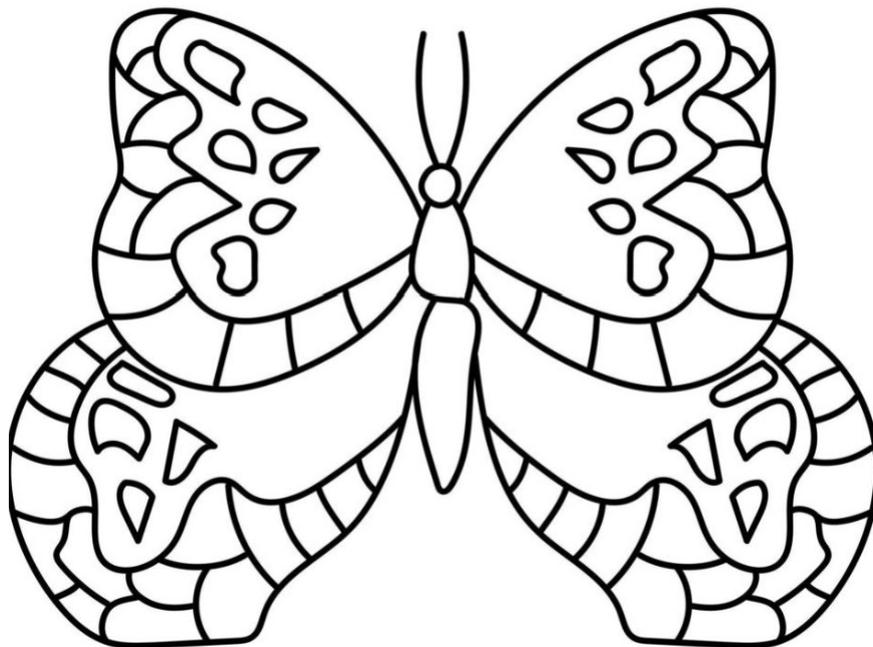
L'essentiel est le **plaisir** et le **processus de libération**. C'est le cœur de l'approche sophrologique."

Jour 1 (Créativité) : Le Dessin Libre et Gaie !

- *L'invitation* : "Aujourd'hui, dessine tout ce qui te rend heureux ! Un grand soleil 🌞, ton doudou 🧸, un arc-en-ciel 🌈 ... Fais-toi plaisir !"

Jour 2 (Technique) : Le Papillon à Colorier.

- *L'invitation* : "Choisis les plus belles couleurs pour donner vie à ces papillons. Tu peux même les découper ensuite !"

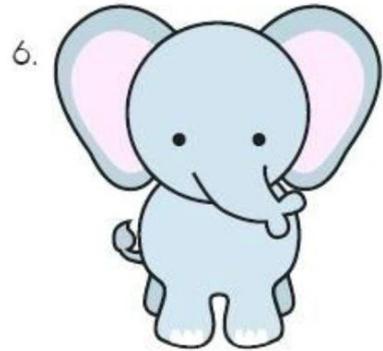
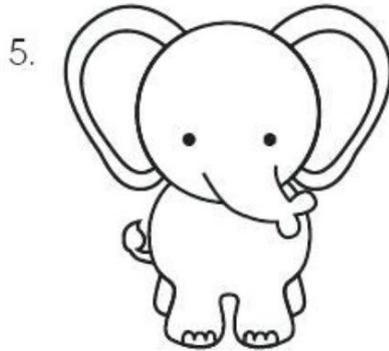
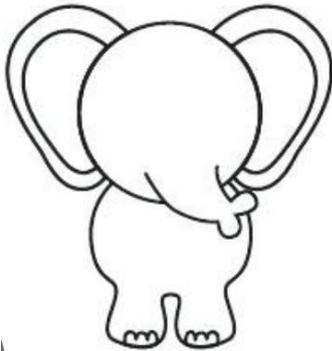
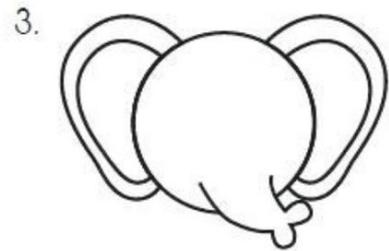
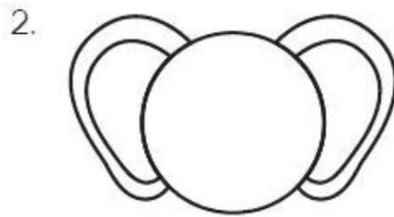
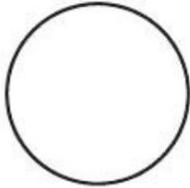


Jour 3 (Émotion) : La Météo de ton Cœur.

- *L'invitation* : "Quel temps fait-il à l'intérieur de toi ?
- Dessine un soleil si tu es joyeux 🌞 , un nuage si tu es triste ☁️ , un orage si tu es en colère ⚡️ ..."

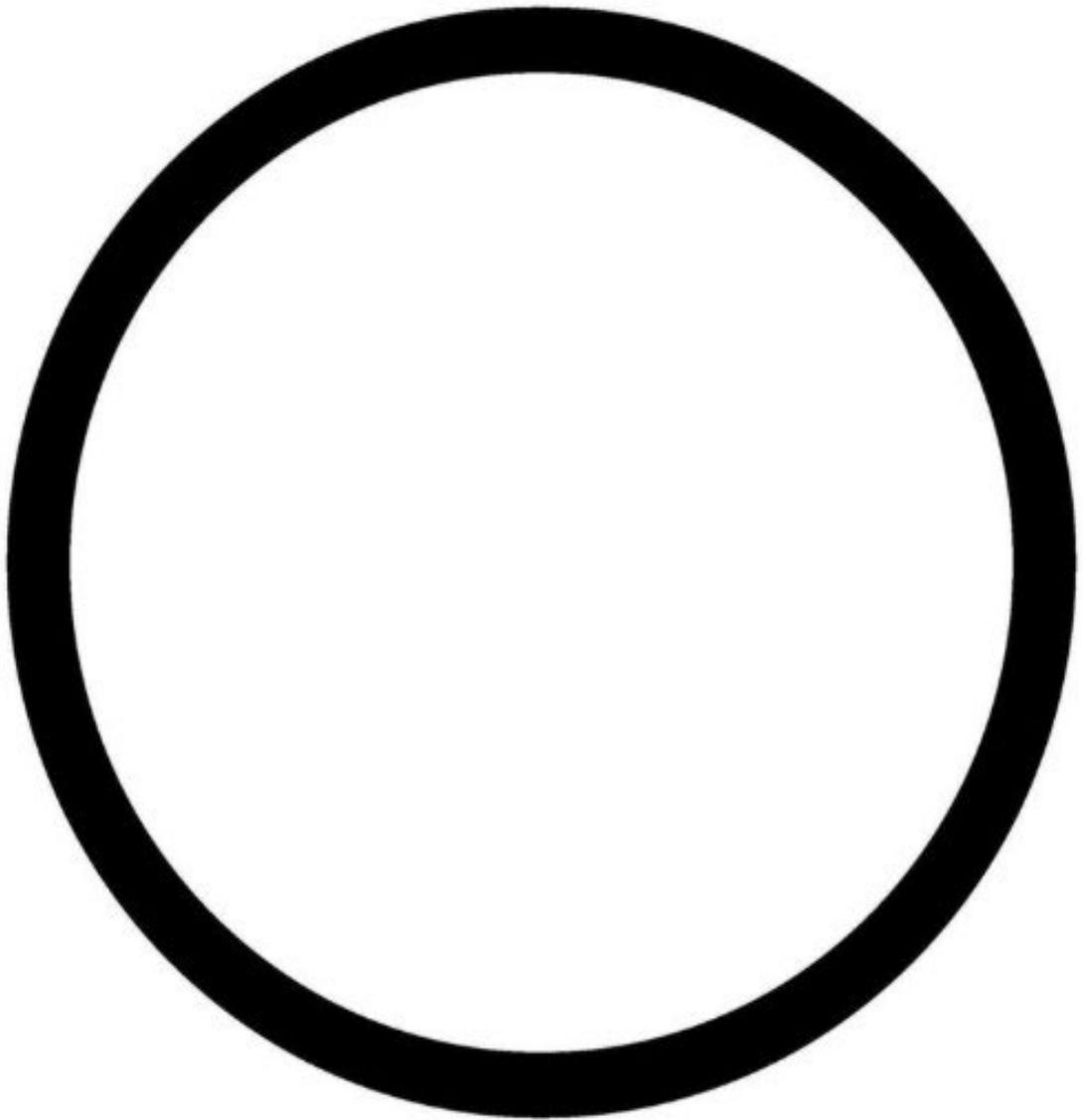
Jour 4 (Technique) : Apprends à dessiner un Éléphant.

- *L'invitation* : "Suis les 6 étapes pour dessiner un éléphant super facilement. Tu vas voir, c'est magique !"



Jour 5 (Émotion) : La Poubelle à Soucis.

- *L'invitation* : " À l'intérieur du cercle sur la feuille, gribouille ou dessine tout ce qui t'embête, tout ce dont tu veux te débarrasser. Ensuite, tu pourras froisser la feuille et la jeter à la poubelle (pour de vrai) !"



Jour 6 (Technique) : Le Dessin à Terminer.

- *L'invitation* : "J'ai commencé un dessin, mais je ne sais pas comment le finir... À toi de dessiner la suite ! Tu pourras même le colorier "

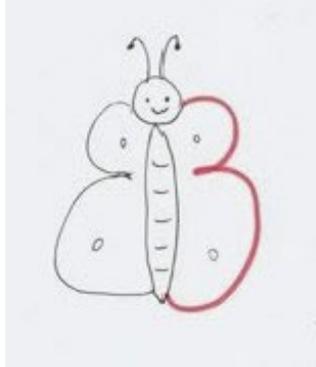


Jour 7 (Emotion) : Apprends à être debout et fort.

- *L'invitation* : "Dessine un arbre grand et fort sans oublier ses magnifiques racines bien ancrées au sol !"
- *Quand tu auras terminé* : « tu prends quelques secondes debout pieds bien à plat et tu t'imagines fort. Tes pieds sont bien ancrés au sol solides comme l'arbre »

Jour 8 (Créativité) : Apprends à créer à partir des chiffres.

- *L'invitation* : "A partir de chaque chiffre fais un dessin, je te donne un exemple avec le 3 ! Après tu pourras le colorier "



1

2

3

4

5

6

7

8

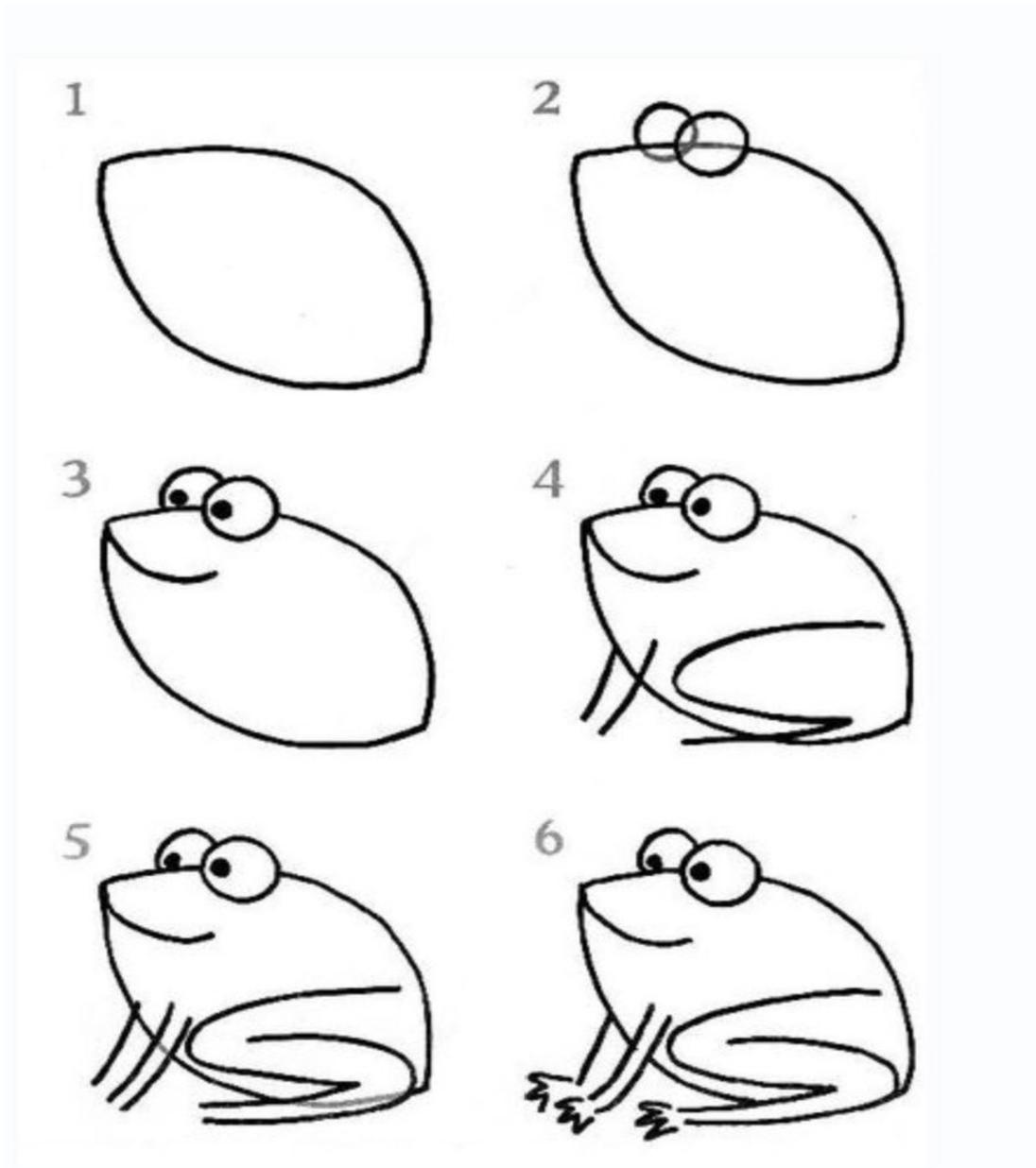
9

Jour 9 (Créativité) : Le Dessin les Yeux Fermés.

- *L'invitation* : "Pioche un crayon sans regarder la couleur, ferme les yeux et laisse ton crayon danser sur la feuille. Puis recommence encore et encore. Surprise à l'arrivée !"

Jour 10 (Technique) : Apprends à dessiner une Grenouille.

- *L'invitation* : "Suis les 6 étapes pour dessiner une grenouille super facilement. Tu vas voir, c'est magique !"



Jour 11 (émotion) : Le Volcan de la Colère !

- *L'invitation* : "Parfois, la colère monte fort à l'intérieur, comme un volcan. Dessine ce volcan  qui explose et laisse sortir toute la lave (la colère) sur le papier !"

Jour 12 (Technique) : Apprends à dessiner en reliant les points.

- *L'invitation* : "Suis les points pour faire un super dessin facilement. Tu vas voir, c'est magique ! Après tu pourras le colorier "



Jour 13 (Créativité) : Dessin mosaïque de papier !

- *L'invitation* : "Aujourd'hui, tu as besoin d'un vieux magazine ou des feuilles de papier en couleur, d'une paire de ciseaux et de la colle. Tu découpes des morceaux du magazine et tu les colles. Fais-toi plaisir !"



Jour 14 (émotion) : Dessine ta Chanson Préférée 🎵

- *L'invitation* : "Mets ta chanson 🎵 préférée et dessine les couleurs , les formes et les mouvements que la musique t'inspire."

Jour 15 (Créativité) : Mon Bouclier de Force

- *L'invitation* : " Sur ce bouclier, dessine tout ce qui te rend fort : ta famille, tes amis, un animal, un livre, un sport que tu aimes..."



Jour 16 (Émotion) : Je respire avec mon ventre 🌀 .

L'invitation : "Dessine un grand tournesol 🌻 sur ta feuille. Ce tournesol tu l'imagines posé sur ton ventre et chaque fois que tu inspires il s'ouvre et ton ventre se gonfle ! Puis quand tu souffles ton ventre se dégonfle et le tournesol se referme !"

Jour 17 (Créativité) : Ma main devient un arbre !

- *L'invitation* : "Aujourd'hui, tu as besoin de ta main, tu vas faire son contour puis transformer son dessin en un bel arbre !"

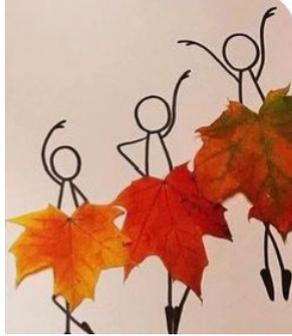


Jour 18 (Emotion) : Ma Cabane Secrète

- *L'invitation* : "Dessine un endroit magique, une cabane ou une bulle, où tu te sens parfaitement bien et en sécurité. C'est ton refuge secret. Tu peux y mettre ton lit tes affaires ou autre chose"!

Jour 19 (Créativité) : Une feuille morte devient un dessin !

- *L'invitation* : "Aujourd'hui, tu as besoin de trouver une feuille morte, tu vas la coller sur la feuille de papier puis la transformer en un dessin !"



Jour 20 (Emotion) : Mes pieds d'aventurier

L'invitation : "Dessine tes pieds ! Et autour, dessine tous les endroits incroyables où ils t'ont emmené hier ou aujourd'hui : le centre aéré, la piscine, le jardin, le parc..."

Bravo pour ce voyage créatif !

Que vous soyez allés au bout de ces 20 jours, ou que vous ayez simplement pioché quelques idées, l'essentiel est là : vous avez partagé un moment de créativité et d'expression avec votre enfant.

Gardez précieusement cette habitude. Le dessin est un super-pouvoir que votre enfant possède déjà. C'est sa manière de raconter son monde intérieur, de libérer ses émotions et de construire sa confiance, jour après jour.

N'oubliez jamais la règle d'or : il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" dessin, il n'y a que des expressions justes et sincères.

Et si on allait plus loin ?

Si vous avez aimé explorer ces outils et que vous souhaitez accompagner votre enfant de manière plus approfondie dans la gestion de ses émotions, de son stress ou de sa concentration, je suis là pour vous aider.

En séance de sophrologie à Cérons, nous utilisons des jeux, des histoires et des dessins comme celui-ci pour l'aider à grandir en toute sérénité et à trouver ses propres solutions.

Sandrine Guilloteau *Sophrologue Certifiée - Spécialisée Enfants & Adolescents*

Contact : 06 12 52 50 93 Site Web : www.sophr-aromat.fr

