

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT POUR APPRIVOISER SON LION - APPRENDRE À CALMER SON LION INTÉRIEUR ET À COMMUNIQUER SAINEMENT

Marianne Dufour

Dans ce sympathique guide d'entraînement illustré, l'enfant apprend à mieux reconnaître ses émotions, à désamorcer sa colère et ses émotions intenses, à cerner ses besoins et, surtout, à les communiquer sainement, dans le respect de lui-même et des autres. Cela l'aide à entretenir des relations harmonieuses avec les autres et à trouver des solutions créatives aux conflits et aux accrocs qui peuvent survenir durant sa journée.

La protagoniste du livre, une fillette qui apprend elle aussi à apprivoiser son lion intérieur, a plusieurs **exercices** à proposer au jeune lecteur. Elle lui suggère entre autres d'écouter comme la girafe, d'apprendre un langage tout doux, de se doter d'une pédale douce et de s'asseoir sur son trône de calme.

Librement inspiré des principes de la Communication non-violente (CNV), ce livre constitue un précieux compagnon pour tous les enfants qu'on veut aider à vivre en harmonie avec eux-mêmes et avec les autres, à l'école comme à la maison.

ÉDITIONS
**MIDI
TRENTE**



Réf. 75896

Précommande n° : L99184

10/03/2025

19 €

Livre Broché • 48 pages • 18,15 x 23,13 cm

Illustrations Couleur

Santé - Bien-être

Psychologie - Psychanalyse - 049

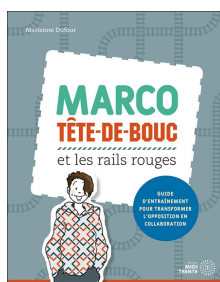
Emotions
Enfance
Psychologie



Marianne Dufour (M. A.) est une maman follement amoureuse de ses poussins, en plus d'être art-thérapeute et psychothérapeute depuis plus de quinze ans. Elle travaille avec les enfants atteints du cancer et leur famille au CHU Sainte-Justine (Montréal) et elle anime des groupes de développement personnel.

Plusieurs enfants ont un petit lion à l'intérieur d'eux. Ils rugissent, griffent, donnent des ordres... Bref, ils se comportent parfois en véritables rois de la jungle, sans se rendre compte du chaos qu'ils créent dans leur sillage.

De la même auteure



Réf. 75904