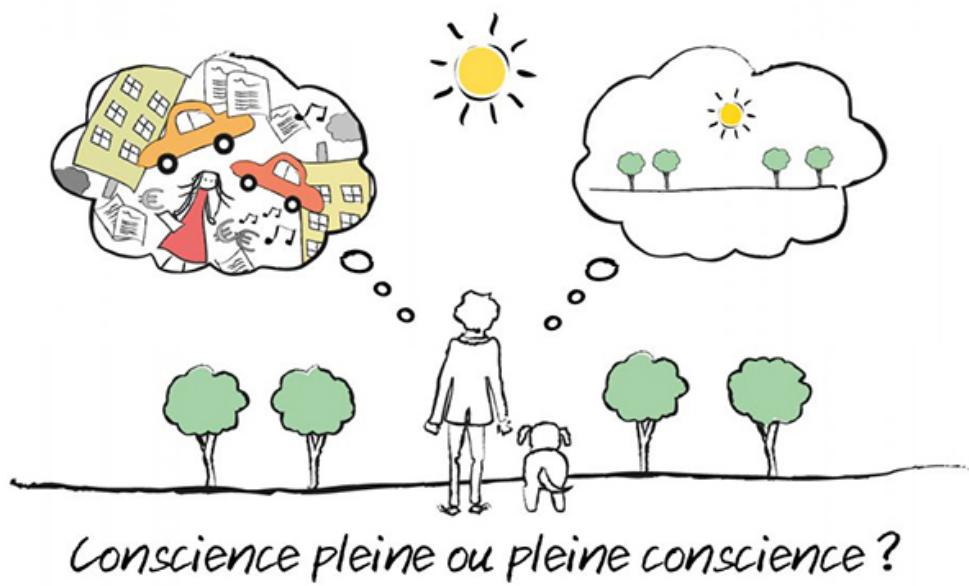


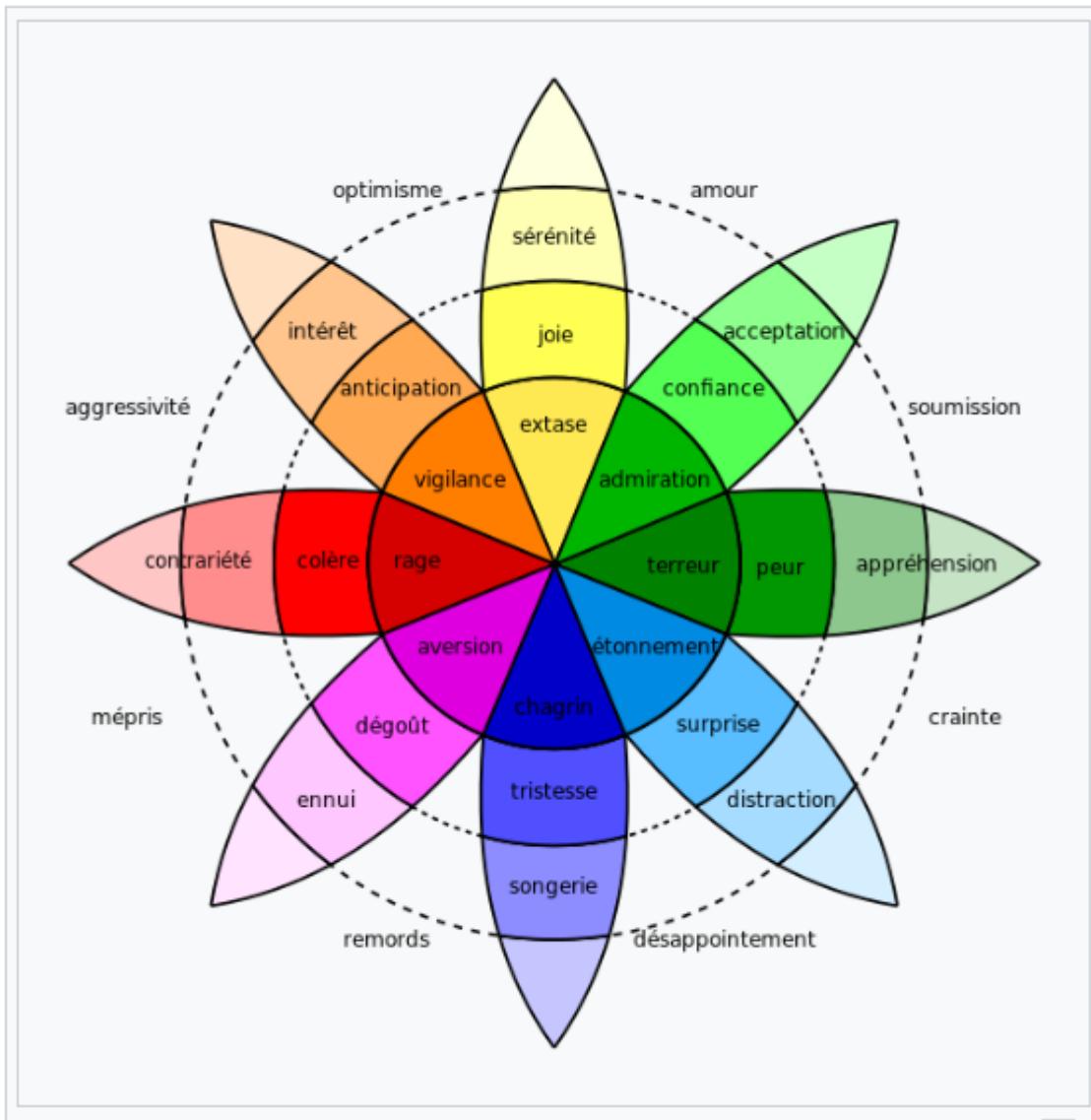
Ecrit par le 30 janvier 2026

# Rapport à l'émotion, et si on s'occupait de soi ?



Savez-vous qu'une émotion est un message important que notre corps nous envoie ? Interroge [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certaines personnes essaient de les repousser, d'autres essaient de les transformer grâce à la « pensée positive », d'autres encore cherchent à rester « zen »... Toutes ces stratégies les mettent en échec, et le constat est toujours le même : l'émotion finit par revenir, souvent avec plus d'intensité. Pourquoi ? Parce ces stratégies coupent la personne de l'information que l'émotion essaie de lui transmettre.

Ecrit par le 30 janvier 2026



### Et vous : quel est votre rapport avec vos émotions ?

Derrière chaque émotion se trouve un besoin auquel nous devons répondre. Si nous ne prenons pas le temps d'écouter l'émotion, de comprendre le besoin qu'elle traduit, nous allons adopter des comportements mal adaptés (agressivité, repli sur soi, addiction, « crise » de colère...).

### Le prisme de lecture ?

«Qu'est-ce que je ressens, et qu'est-ce que cela dit de moi ? Pour développer une autre forme d'intelligence : émotionnelle. On part faire connaissance avec ses émotions, comme l'on ferait connaissance avec quelqu'un que l'on rencontre : on se met à l'écoute, on observe, on pose des questions. En pleine conscience.

Ecrit par le 30 janvier 2026

## Si ce sujet vous intéresse,

Marion Nussbaumer vous invite à découvrir la 2<sup>e</sup> édition de l'atelier Feel good du mois de mai, qui sera dédiée à la JOIE, l'émotion qui nous guide vers le partage et apporte détente et bonheur.



*Tapas y Plumas*  
Atelier écriture  
& détente



### Tapas y plumas - Ecriture & Détente

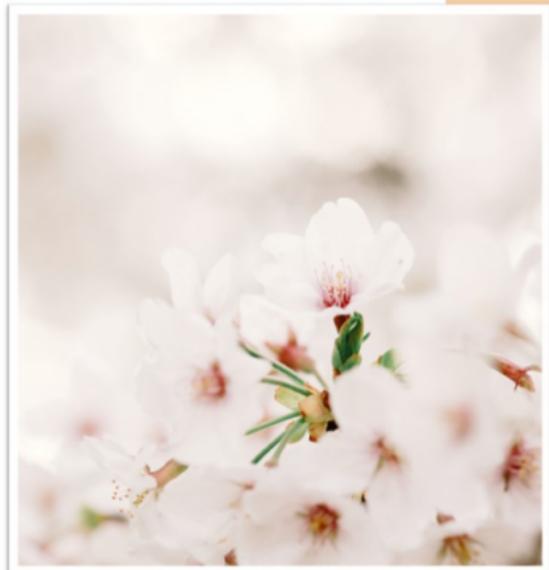
Le 7 mai 2024 à la Maison Bronzini, à Villeneuve-lès-Avignon. Faites une pause en vous amusant au travers de jeux d'écriture. Quels que soient vos talents d'écrivain avérés ou cachés, rejoignez notre petite communauté de joyeux scribes pour des moments créatifs et de partage, toujours plus surprenants à chaque date ! Toutes les informations [ici](#).

### Feel good, Cultivons la joie

Le 9 mai 2024 à la péniche Althéa. Pour cette 2e édition, Marion Nussbaumer propose d'explorer l'émotion de la joie ! Saviez-vous que nous avons la capacité de générer plus de joie dans notre quotidien, pour notre plus grand bien-être ? Apprenez à le faire en participant à cet atelier. Toutes les informations [ici](#).

Plus d'information sur Gérer sa sensibilité [ici](#). Et celles de nos enfants [ici](#). Ou encore la pratique de la pleine conscience [ici](#).

Ecrit par le 30 janvier 2026



*Feel Good*  
Gestion des  
émotions

Cultivons  
la JOIE

Le 9 juin à 10h



## Delphine Dumont et Cynthia Lattier lancent 'Mon Cœur' pour comprendre ses émotions dès 3 ans

Ecrit par le 30 janvier 2026



**Delphine Dumont** et **Cynthia Lattier**, respectivement auteures, l'une illustratrice et l'autre sophrologue, viennent de concevoir un kit comprenant des livres, un jeu de cartes et des cartes d'affirmation positives pour des enfants de 3 à 10 ans. Mission ? Apprendre à identifier et à comprendre ses propres émotions. Mon tout ? Se fait en famille, à l'école, à la maison, partout où l'on en a besoin. Objectif : Apprendre l'autonomie et à s'insérer dans la société.

Ecrit par le 30 janvier 2026



## **Delphine Dumont et Cynthia Lattier**

«Je suis sophrologue, spécialisée dans l'accompagnement des enfants, entame Cynthia Lattier, c'est ainsi que j'ai découvert à quel point les enfants étaient coupés de leurs émotions. Ce qui est aussi très vrai chez les adultes, l'enfant et l'adulte peinant à identifier, comprendre et accueillir leurs émotions.»

Ecrit par le 30 janvier 2026

## Au cœur des émotions

«Cela a donné naissance à Mon cœur, le personnage éponyme qui contient les quatre couleurs des quatre émotions dont nous sommes tous constitués : La colère en rouge, la tristesse en bleu, la peur en vert et la joie en jaune.»

### Mission ?

«Permettre aux enfants de grandir dans la compréhension de leurs ressentis, et à leurs accompagnants, parents et familles, de comprendre les émotions qui les traversent,» précise Cynthia Lattier.

Ecrit par le 30 janvier 2026



©charlotte collin

**Cynthia Lattier copyright Studio Collin**

### **Un cœur auquel on s'identifie**

Pour Delphine Dumont, auteure et illustratrice de livres jeunesse qui intervient régulièrement dans les écoles pour lire, écrire et dessiner avec les enfants, « leurs créations reflètent leur état émotionnel. J'ai

Ecrit par le 30 janvier 2026

choisi le personnage du cœur car il est un symbole universel et le siège des émotions, les enfants s'identifiant tout de suite à lui.» Egalement, les deux auteures n'ont pas représenté de parents afin que chaque enfant puisse s'identifier à lui en fonction de sa propre situation familiale.

### **Mariposa, la sophrologue**

«En face du cœur, il y a la bien nommée Mariposa (papillon en espagnol), qui représente la sagesse, détaille Cynthia Lattier. Elle apparaît lorsque Mon Cœur est envahi par ses émotions. Il peut alors verbaliser son ressenti tandis que Mariposa lui propose de faire des exercices de respiration. Et puis vient le temps de décrypter l'émotion. A quoi sert-elle ? Que se passe-t-il dans mon corps ? On apprend même à dessiner ses émotions et à s'essayer aux loisirs créatifs.»

### **Le monde de Mon Cœur**

«Mon cœur évolue ainsi dans l'univers quotidien de l'enfant, reprend Delphine Dumont, accompagné de ses camarades dans le monde très acidulé des couleurs très prisées par les enfants. Parmi ses 7 camarades, il y a la Lune qui est sa meilleure amie et la Flèche qui est à l'origine de ses tourments. Pour faire face aux émotions trop envahissantes ? Des exercices de respiration ainsi que des postures pour revenir au calme, à la sérénité et pour analyser ce qui s'est passé.»

Ecrit par le 30 janvier 2026



Ecrit par le 30 janvier 2026

## Delphine Dumont

### Déchiffrer les émotions

«Si les émotions sont nécessaires à notre quotidien, elles peuvent être dérangeantes, explique Cynthia Lattier. Elles peuvent isoler, exprimer des mots qui dépassent la pensée. La peur appelle un besoin de sécurité ; La joie un besoin de partage ; la colère un besoin de respect ; La tristesse un besoin de réconfort.»

### 4 jeux de cartes en un jeu

4 jeux de cartes sont disponibles en un. **‘Le jeu des 7 familles’** (5 ans et +) avec la famille en colère, tristesse, Peur, joie, Animaux, Actions et lieux. Ce jeu permet de mieux identifier les émotions et leurs gradations. Pour **‘Le Memory des émotions’** (3 ans et +), les enfants s’amusent à retrouver quelle émotion se cache derrière chaque carte et s’exerce ainsi à mieux les identifier. **‘La valise à outils de Mariposa’** de 24 cartes dont 12 de gradation de l’émotion et 12 autres d’exercice de sophrologie. Enfin, le 4<sup>e</sup> jeu : **‘J’écoute mes émotions’** permet d’identifier, de comprendre et de soigner. L’enfant associe à ce qu’il ressent un animal, un lieu et une émotion afin de faciliter son expression orale, en introduisant la gradation de l’émotion - crainte, peur, terreur- ce qui lui permet également de développer son vocabulaire.

### Travail sur l'estime de soi

«Les cartes d’affirmations positives permettent de faire grandir l’estime de soi, relève Cynthia Lattier. Elles sont personnalisables et à colorier. On y indique une pensée positive qui correspond à l’enfant - on peut la noter pour lui-, ainsi que les 3 raisons de le dire, puis on la colorie et on la décore d’un sticker. On peut les réutiliser quotidiennement pour encrer en soi une image positive de qui l’on est.»

Ecrit par le 30 janvier 2026



Ecrit par le 30 janvier 2026

## Travail de respiration

### Les auteures

**Delphine Dumont est auteure et illustratrice.** De sa complicité avec Juliette, sa fille, Delphine a conçu un univers de personnages -Licorne, Panda, Chat, Lion, Lapin, Koala, Ours, Chien, Eléphant, Singe, Zèbre, Girafe, Forêt noire, dont les aventures se déploient au gré de livres, dans la collection 'Plumes et confettis' ; également des livres de recettes de cuisine. L'auteure intervient dans les écoles lorsque des classes souhaitent concevoir des livres et propose des ateliers de création. Les derniers ouvrages sortis sont Mon Cœur. Delphine fait également des décorations de vitrines de magasins sur mesure selon les saisons, les événements : Noël, Saint Valentin, Fête des mères, Halloween.

[www.plumesetconfettis.fr](http://www.plumesetconfettis.fr)

**Cynthia Lattier est sophrologue.** Ce qu'elle dit à propos de Mon Cœur : 'Lorsque l'entourage se retrouve démunie face aux tempêtes émotionnelles de Mon Cœur, certains adultes peuvent faire des erreurs qui auront des répercussions sur les Petits Cœurs. Mon Cœur va vous faire voyager et découvrir que l'on peut accueillir avec douceur et bienveillance ses émotions. Écouter et comprendre plutôt que de chercher à faire taire Mon Cœur. Je vous partage mon outil, la sophrologie : des exercices de respirations contrôlées et de contractions musculaires, inspirés du yoga et visualisation positive inspirée de l'hypnose. Notez qu'une émotion est un message et que chaque message est important. Expliquez cela aux Petits et Grands Cœurs autour de vous, apprenez à tendre l'oreille et à ouvrir grand Votre Cœur.' Cynthia est également formatrice auprès des professionnels de santé.

[www.lesgarconscommelesfilles.fr](http://www.lesgarconscommelesfilles.fr)

### Mon Cœur en deux formules

Le livre Mon Cœur est proposé en deux formules : un livre réunissant toutes les émotions ou 4 livres représentant, chacun, les 4 émotions. Le kit comprend Un ou 4 livres, 1 jeu de cartes comprenant 4 sous-jeux : '7 familles', 'Memory', 'Valise à outils' et 'j'écoute mes émotions', ainsi que des cartes d'affirmations positives personnalisables pour faire grandir la confiance en soi.

Ecrit par le 30 janvier 2026



## Travail sur l'estime de soi

### En savoir plus sur la sophrologie

Cynthia et Delphine vulgarisent la sophrologie comme un outil efficace pour accompagner l'enfant dans son développement et l'aider à trouver sa place dans la vie tout en faisant face aux maux de l'enfance. «La sophrologie est une méthode psychocorporelle conçue pour retrouver un état de bien-être et réactiver son potentiel en travaillant sur la respiration contrôlée, la contraction musculaire et la visualisation positive,» détaille Cynthia Lattier.

### Les infos pratiques

['Mon cœur en colère'](#), ['Mon cœur est triste'](#), ['Mon cœur a peur'](#), ['Mon cœur est joyeux'](#). 12€ chaque ouvrage. ['Mon cœur et ses émotions'](#) 42€. [Les cartes de mon cœur](#), [cartes d'affirmation positive](#) 9,90€. [Le jeu des émotions](#)-comprenant 4 jeux de cartes-.

Prochainement ? Delphine Dumont et Cynthia Lattier travaillent sur le thème très préoccupant des écrans, véritable danger à court terme pour l'enfance et les adultes de demain.

Ecrit par le 30 janvier 2026

**LES LIVRES DE MON COEUR**

- 1 Histoire
- 1 Séance complète de sophrologie
- Apprends à dessiner tes émotions
- 1 Loisir créatif
- 1 Fleur des émotions



*Les livres pour comprendre ses émotions*

05

## (Vidéo) L'APF France Handicap Vaucluse propose des ateliers prévention santé

Ecrit par le 30 janvier 2026



L'[APF France handicap](#) de [Vaucluse](#) propose des ateliers de prévention santé pour les personnes en situation de handicap, perte d'autonomie et les aidants, en partenariat avec la Caisse primaire d'assurance maladie, tous les vendredis après-midi de 14h à 15h30, 72, boulevard Jules Ferry à Avignon. Trois vendredis par mois de mars à décembre 2023. Il y sera question de gym douce, de gestion du stress et des émotions. Des groupes d'expression seront ouverts aux aidants et aux personnes en perte d'autonomie.

Les ateliers sont gratuits, accessibles après s'être acquitté de l'[adhésion annuelle](#) de 25€ à l'association. Celle-ci est éligible à la réduction 'impôts de 66% dans la limite de 20% du revenu imposable.

### Les infos pratiques

Les inscriptions aux ateliers se font par téléphone 04 90 16 47 40, par mail [dd.84@apf.asso.fr](mailto:dd.84@apf.asso.fr) et en cliquant [ici](#). Les ateliers ont lieu Boulevard Jules Ferry à Avignon. Tous les vendredis de 14h à 15h30. Dans les locaux ce L'APF France Handicap Vaucluse.

### Aidants, L'APF France Handicap vous donne la parole

**L'Association des paralysés de France propose des ateliers gratuits de deux heures aux aidants pour partager, s'informer, prendre soin de soi et avancer dans la relation d'aide et dans la vie personnelle. Le thème de cette année abordera particulièrement la vie intime, sentimentale et sexuelle.**

### Au programme

**Lundi 20 mars de 10h à 12h** : Visiter les représentations sur la vie intime et sexuelle, Développement personnel.

Ecrit par le 30 janvier 2026

**Vendredi 31 mars de 14h à 16h** : Etre en relation, qu'est-ce que cela signifie ? Atelier d'arthérapie

**Jeudi 6 avril de 14h à 16h** : Aimer sous toutes ses formes, Développement personnel

**Samedi 15 avril de 10h à 12h** : De moi à toi : S'aimer soi pour aimer l'autre..., Pratiques corporelles



Copyright Jérôme Deya

#### **Les modalités d'inscription**

Pour vous inscrire : Cliquez ici : [Formulaire d'inscription Aidants Tisser](#) Vous recevrez un mail avec le lien pour vous connecter à une plateforme en ligne quelques jours avant l'atelier. Merci de vous connecter 10 minutes avant chaque session en cliquant sur l'onglet accéder.

Il est nécessaire d'accéder à internet, d'avoir une caméra et un micro sur l'ordinateur ainsi qu'un bon débit internet.

Ecrit par le 30 janvier 2026

## Pour en savoir plus ?

Regardez la vidéo de ce projet en cliquant ici : [Vidéo ATELIERS AIDANTS](#)

Pour ceux qui ont manqué la présentation du lancement de nos projets Amour et Handicap mercredi 8 février voici le replay : : <https://app.imagina.com/amours-&handicaps/306517>

## Pour trouver des projets pour tous

(personnes en situation de handicap, professionnels) suivez ce lien :

### Soutenir l'APF France Handicap

et adhérer à l'association (25€) permet l'accès à toutes les formations, ateliers, conférences, sorties, et groupes de paroles (en visioconférence et en présentiel).

[Formulaire de dons en ligne d'APF France handicap \(apf-francehandicap.org\)](http://www.apf-francehandicap.org)



Copyright Jérôme Deya

MH