Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Delphine Dumont et Cynthia Lattier lancent ‘Mon Cœur’ pour comprendre ses émotions dès 3 ans



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.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 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.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



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

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 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 apparait 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 Coeur

«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.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

Delphine Dumont

Décrypter 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 4e 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.»

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026



Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 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

Cynthia Lattier est sophrologue. Ce qu'elle dit à propos de Mon Cœur : 'Lorsque l'entourage se retrouve démuni 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

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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 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.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 10 novembre 2026

