

# *Le souffle des émotions pour les enfants*

**Par Marie-Laure Neury thérapeute  
avec la participation  
d'Aurélie reiki ,  
Flora Liaigre EFT et  
Elodie GALLIOT sophrologue holistique**

# LE SOUFFLE DES EMOTIONS



POUR LES ENFANTS

AVEC UN ADULTE SI BESOIN

BLESSURE, HARCELEMENT,  
TRANSGENERATIONNEL, SEPARATION...

Le Voyage émotionnel avec le kit enfants est un programme en douceur qui aide les enfants et adolescent à explorer et apaiser leurs émotions grâce aux huiles essentielles. Sur plusieurs jours, il permet de libérer des blessures, des traumatismes et des événements passés en toute sécurité. Adapté à chaque enfant, il peut être suivi seul ou avec un adulte de confiance pour un accompagnement bienveillant.



**Marie-Laure Neury**

SIREN: 813144920

0674355401

 marielaureneury@gmail.com



@MARIE\_THERAPEUTEEMOTIONSLIBRES

*Les émotions  
sont le murmure  
de l'âme,  
écoutons-les  
pour mieux  
nous comprendre*

*Marie-Laure  
Numérologue*



## Pourquoi faire ce voyage émotionnelle pour un enfant ?

Libérer les émotions lourdes, et oui même un enfant vit des choses pas cool, une séparation de parent ....

## Quand ?

N'importe quand du moment que vous êtes prêts à vivre ce nettoyage profond

## Comment?

- En massage, cela permet à un enfant plus jeune de passer un temps avec sa personne de confiance et de connecter ensemble.
- En inhalation, pendant 20 sec.
- En topique et inhalation

## Explication déroulement de la séance

Une synergie toute les 5minutes

Steady  
rescuer  
calmer  
stronger  
thinker  
Brave



# Le souffle des émotions

21 jours pour se reconnecter à eux,  
s'ancrer, connecter avec sa personne de confiance .

## Steady

Libère les émotions  
lourdes  
la colère ancrée  
rancœur  
ancrage

## Rescuer

Lâcher ses peurs  
apporte paix, détente  
travailler sur le stress  
reconfort, paix

## Calmer

Calme le système  
nerveux  
relaxation, détente,  
libère des tensions

## Thinker

active la créativité  
l'optimisme

## Stronger

joie de vivre  
bien être  
et vitalité

## Brave

Confiance en soi  
motivation  
détermination  
audace  
estime soi





# *Le souffle des émotions*

21 jours



## 3 huiles réparatrices



## 3 huiles préparatrices



# Massage et murmures

Le rituel en six étapes permet à l'enfant de se libérer de ses émotions bloquées et de se préparer à affronter le monde avec confiance. L'effleurage doux, associé aux huiles essentielles et aux mantras murmurés, favorise un lâcher-prise profond et un sentiment de sécurité intérieure.

## Phase 1: Libération et Réparation

L'objectif est d'accueillir les émotions présentes et d'aider l'enfant à les relâcher en douceur.

Steady (Ancrage, apaisement du stress et de l'agitation)

Application : Effleurage sur le bas du dos + pied

Mantra : Tu peux respirer profondément, ton cœur est calme et tranquille.

Rescuer (Apaise les émotions fortes, aide à se recentrer)

Application : Effleurage dos + pieds

Mantra : Tout va bien. Tu es aimé(e) et en sécurité.

Calmer (Préparation au lâcher-prise, favorise le sommeil et la sérénité)

Application : Effleurage dos + pieds.

Mantra : Tu peux relâcher tout ce qui t'inquiète, je suis là pour toi.

## Phase 2 : Renforcement et Préparation

Après la libération, place à la force intérieure et à la confiance

Stronger (Renforce l'immunité et la confiance en soi)

Application : Effleurage sur le haut du dos + pied.

Mantra : Tu es fort(e) et capable, ton corps et ton coeur sont pleins d'énergie.

Thinker (Clarté mentale, concentration et confiance en ses capacités)

Application : Massage doux des tempes + pieds .

Mantra : Tu as toutes les réponses en toi, tu peux briller.

Brave (Encourage le courage et l'audace)

Application : Dernière touche sur le plexus solaire+ pieds.

Mantra : Tu peux avancer avec confiance, le monde a besoin de toi.

**Si vous êtes formé aux massage aromatouch, n'hésitez pas à re faire cette technique si vous êtes plus à l'aise et habitué**

Un rituel à renouveler en fonction des besoins

Ce massage émotionnel peut être pratiqué :

Le soir, pour relâcher les tensions avant le coucher.

Après une grosse émotion, pour aider l'enfant à retrouver son équilibre

Avant un évènement important, pour le préparer avec confiance.

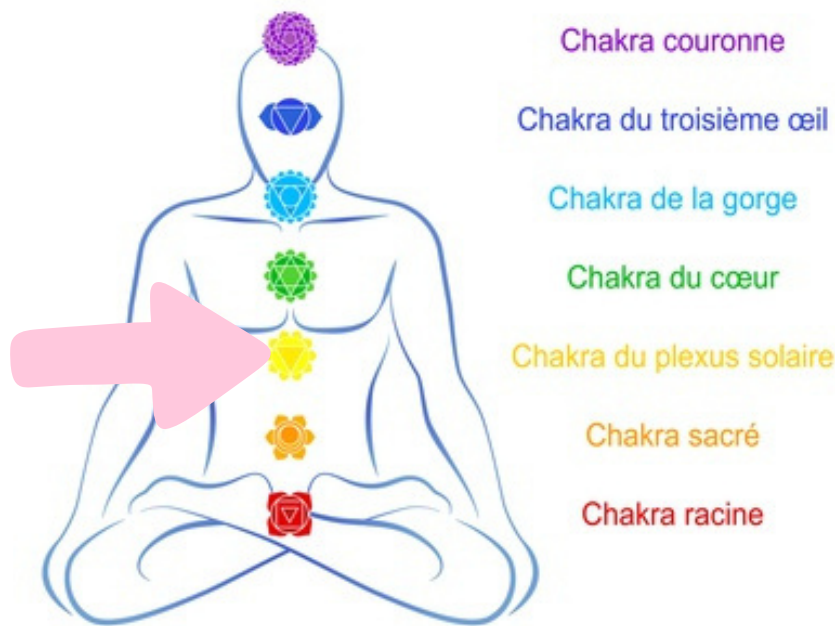
L'association du toucher bienveillant, des huiles essentielles et des mantras crée une bulle de sécurité et d'amour, l'enfant apprend à mieux gérer ses émotions tout en renforçant son bien-être intérieur.

Pour les enfants, ayant vécu des traumatismes (séparation par exemple, harcèlement ... ) faites ce rituel durant 21 jours.

# Poignet , plexus solaire et olfaction

## POUR LES PLUS GRANDS

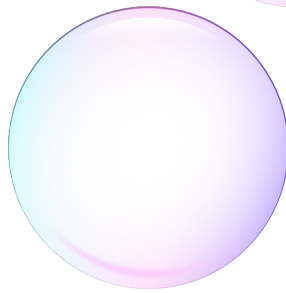
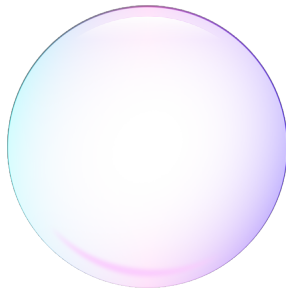
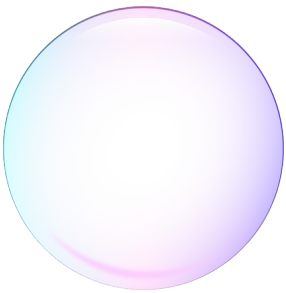
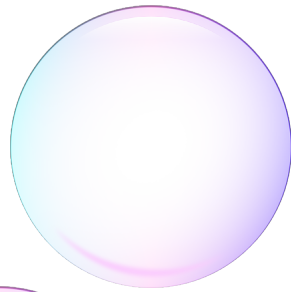
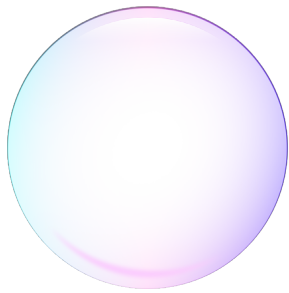
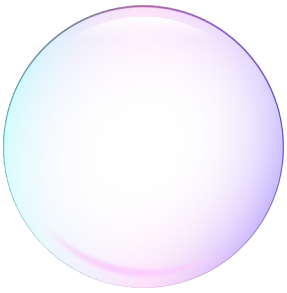
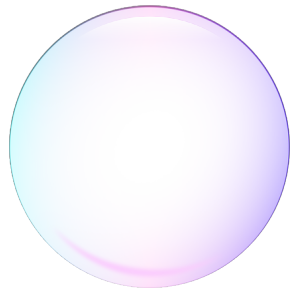
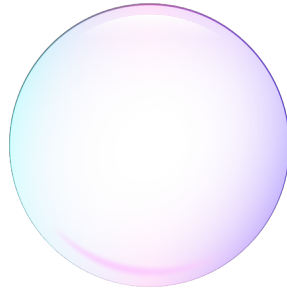
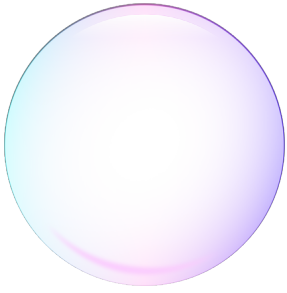
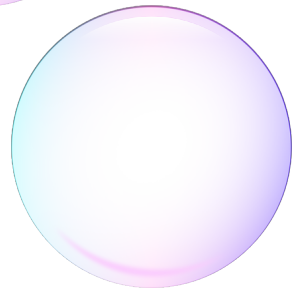
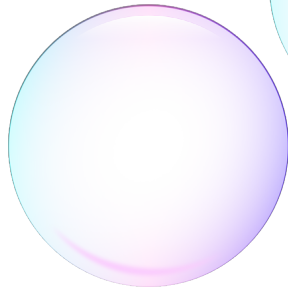
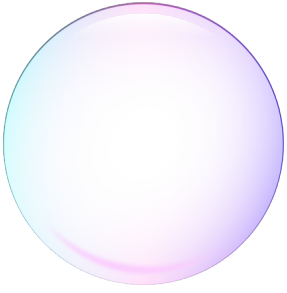
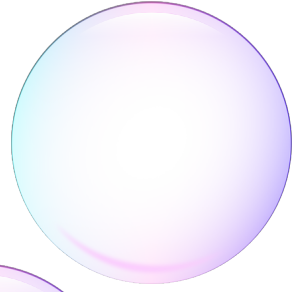
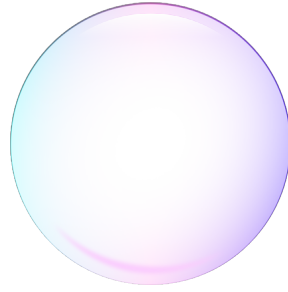
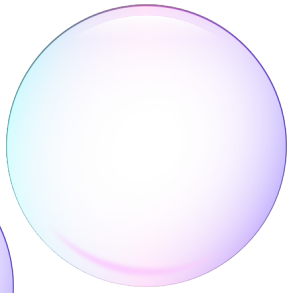
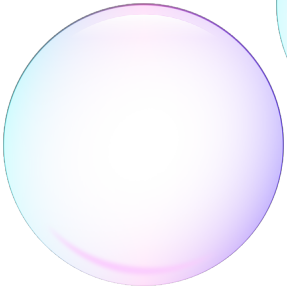
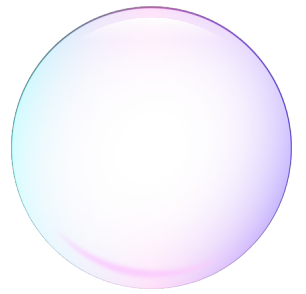
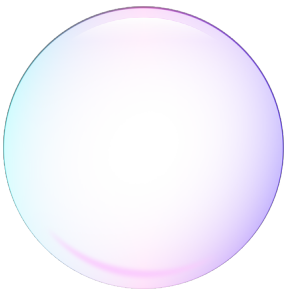
Appliquer l'huile essentielle au poignet,  
et plexus solaire, n'hésitez pas à sentir vos poignets.



Reprenez les murmures des massages si vous le désirez



# mööd Tracker





### Cases à cocher pour le décompte des 21 jours

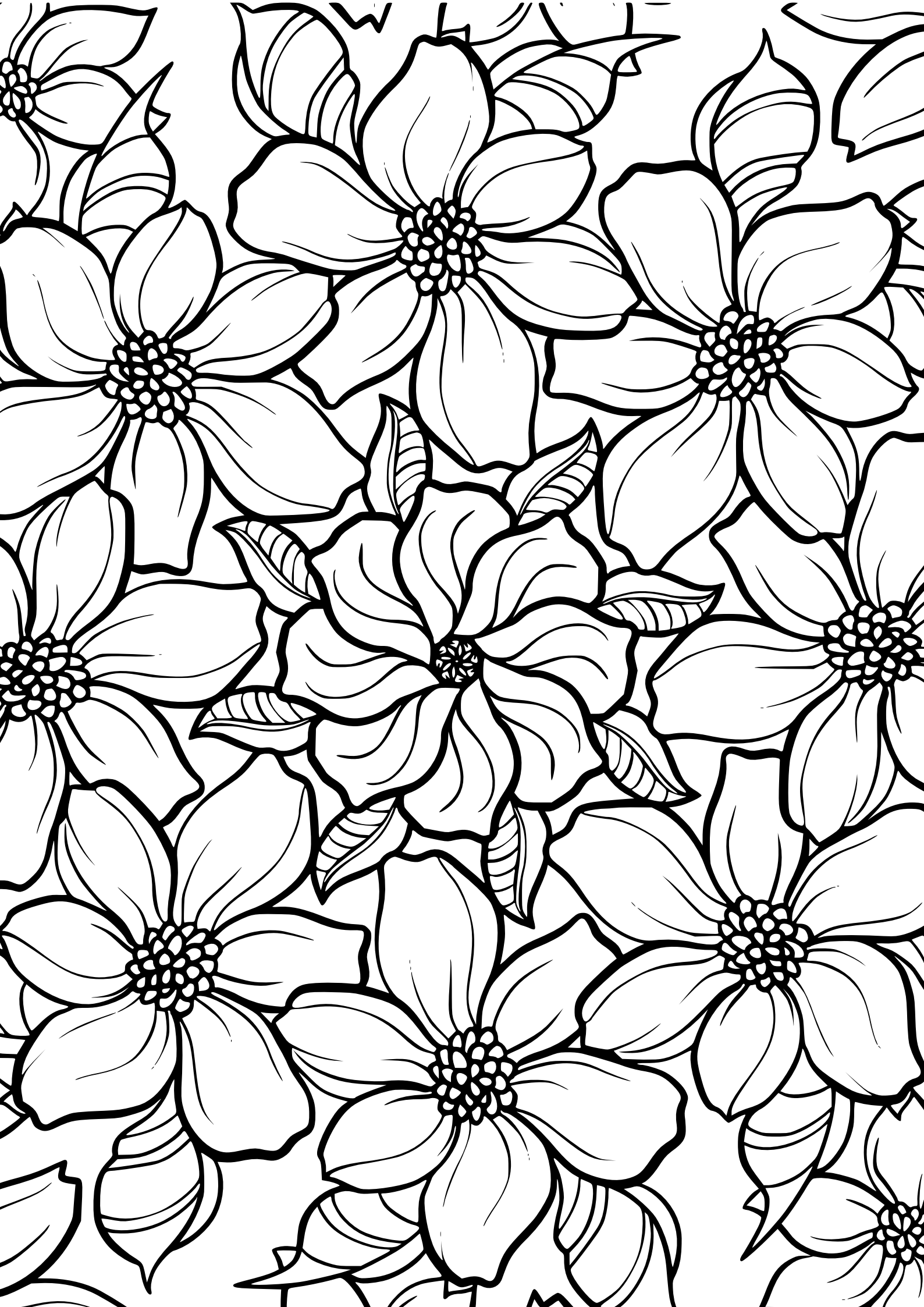
| L                                                                                  | M                                                                                   | M                                                                                   | J                                                                                   | V                                                                                   | S                                                                                     | D                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

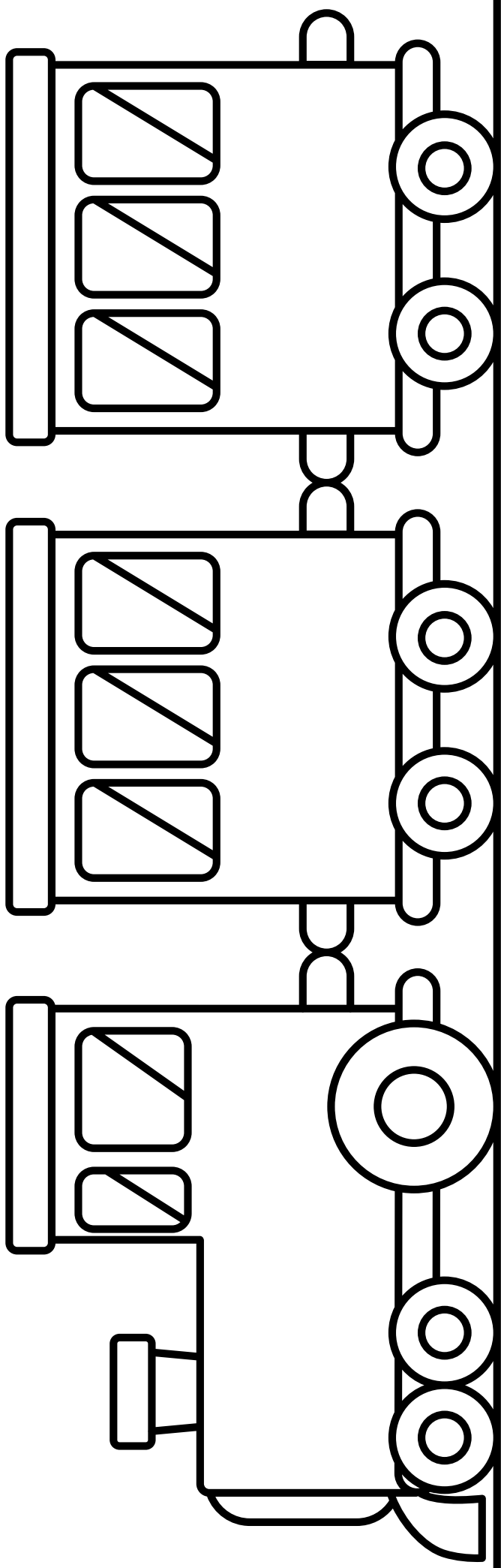
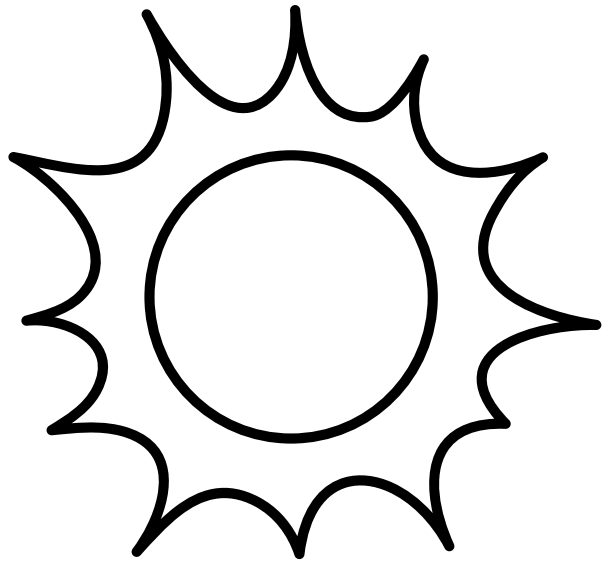
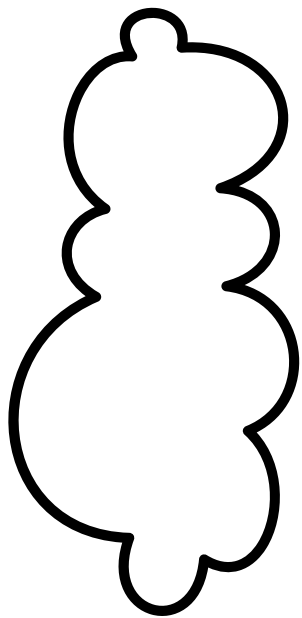
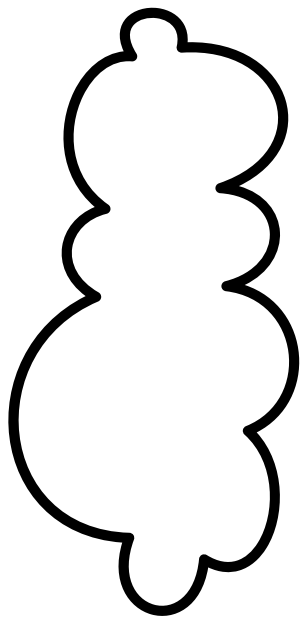
# Journal intime



**Pendant ces 21 jours, n'hésite pas à écrire, tes émotions,  
ce que tu ressens, si tu aimes les huiles, laquelle tu  
préfère, pourquoi ...  
Ecris tout ce qui te passe par la tête, c'est ton journal à  
toi.**







W

h

h

W

# Comprendre l'énergie quotidienne de son enfant dans les grande ligne

Jour de naissance et prénom

| calcul l'énergie de ton prénom |        |       |
|--------------------------------|--------|-------|
| AJS 1                          | B kT 2 | CLU 3 |
| DMV 4                          | ENW 5  | FOX 6 |
| GPY 7                          | HQZ 8  | I R 9 |

EX : VINCENT

$$4 + 9 + 5 + 3 + 5 + 5 + 2$$

33/6

Si tu es né le 15

$$1 + 5$$

6

Énergie quotidienne  
prénom + jour de naissance

$$\begin{aligned} &6+6 \\ &\text{ou} \\ &33+6 \end{aligned}$$

3

Ici je prend en compte  
les 3 nombres  
prénom  
jour de naissance  
et le total des 2

# Signification des nombres

## En mots clés

|                                                                                      |                                                                         |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>Individu, leadership,<br>Individu<br>, leadership, action<br>, nouveauté | <b>2</b><br>dualité, relation,<br>harmonie<br>intuition                 | <b>3</b><br>expression, créativité,<br>joie<br>communication          |
| <b>4</b><br>stabilité, sécurité,<br>structure, ancrage, rigueur                      | <b>5</b><br>changement, liberté,<br>mouvement, aventure                 | <b>6</b><br>amour,<br>responsabilité famille<br>soin                  |
| <b>7</b><br>spiritualité, introspection,<br>sagesse, connaissance                    | <b>8</b><br>pouvoir, abondance,<br>matérialisation,<br>ambition         | <b>9</b><br>fin de cycle, humanisme,<br>altruisme, sagesse            |
| <b>11</b><br>intuition, inspiration,<br>eveil spirituel                              | <b>22</b><br>visionnaire, maîtrise,<br>concrétisation,<br>constructioun | <b>33</b><br>enseignement,<br>bienveillance,<br>élévation<br>guérison |



# Sophro des ✨ enfants ✨



Je t'emmènes dans un voyage  
direction le bonheur.

Elodie GALLIOT - Sophrologue Holistique



# Pourquoi la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode qui permet de comprendre les émotions et de pouvoir en faire des alliés.

Les points forts de la sophrologie:

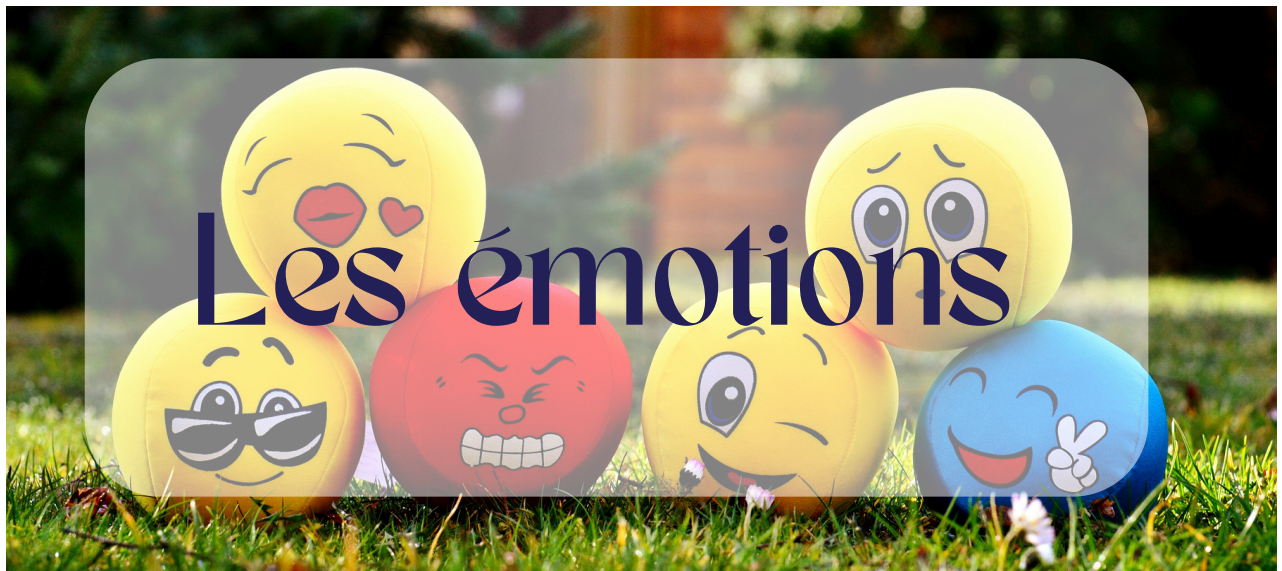
- Redonner de l'importance au corps avec bienveillance et conscience
- Augmenter le positif au quotidien et apprécier les petits moments positifs de tous les jours
- Prendre du recul sur les situations en passant par le corps
- Aller chercher les ressources en soi pour avoir plus confiance en soi
- Favoriser la gratitude

Lorsque j'accompagne des enfants dans mon cabinet nous créons ensemble et à son rythme donc prends le temps de t'approprier les exercices avec le rythme qui te conviendra. J'ai fais en sorte qu'il convienne à un plus grand nombre d'enfant.

Elodie GALLIOT - Sophrologue Holistique







# Les émotions



## La Tristesse

Elle indique une perte de quelque chose, de quelqu'un ou d'une situation que tu as connu

Besoin: de tendresse, d'amour, de temps pour réparer



## La Colère

Elle t'informe que tu te sens frustré.e, blessé.e, ou que tu ressens un sentiment d'injustice.

Besoin: de respect, justice, reconnaissance



## Peur

Elle arrive lorsque tu perçois un danger, de l'inconnu, une perte de contrôle, un imprévu,...

Besoin de sécurité et de confiance en soi pour oser



## Joie

Sentiment de satisfaction, de réussite, dépassement de soi, événement,...

Besoin: de partager sa joie

Elodie GALLIOT - Sophrologue Holistique

Réseaux sociaux (insta: elodiegalliot sophrologue ou facebook Elodie Galliot)

# Les exercices



Je te propose deux exercices simples et ludiques. Ils vont te permettre de plus écouter ton corps et sentir quand les émotions arrivent. C'est important d'écouter ton corps car il te donne de précieuses informations sur ton bien être. Comprendre ses émotions et en faire des amies cela demande du temps et de l'entraînement alors je t'invite à refaire les exercices régulièrement.

## Informations adultes sur la vidéo:

- Il faudra un coussin par participant
- Je parle lentement pour que tous les enfants comprennent bien l'exercice mais vous pourrez accélérer au fur et à mesure. Si pour une première c'est trop long coupez en deux la pratique (le retour au corps et l'exercice du coussin)
- Pour l'exercice des émotions, dites lui de ressentir la joie le calme en lui/elle et de le faire diffuser sur l'expiration.
- L'enfant peut faire seulement la partie sur le positif avec le coussin par contre s'il fait l'émotion "négative" il finit toujours par le positif.
- A la fin de l'exercice, vous pouvez lui proposer de dessiner ses formes

**Lien de la vidéo:** <https://youtu.be/Ay-lRABiRI8>





# Liste des réussites

Avec un adulte de confiance ou seul.e, je t'invite à lister des choses que tu as appris et réussis depuis ta naissance (marcher, sourire,...). Ne cherche pas compliqué des choses que tu fais tous les jours, pas besoin d'exceptionnel.

## Des réussites que tu as eu...

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

## Des choses que tu aimerais réussir...

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

Elodie GALLIOT - Sophrologue Holistique

Réseaux sociaux (insta: elodiegalliot sophrologue ou facebook Elodie Galliot)



# Liste des positifs

Le positif et la gratitude se cultivent au quotidien en appréciant des petites choses de notre quotidien.

La gratitude est de la fait de remercier, d'être reconnaissant vis à vis d'une personne ou de choses matérielles.

## Des petites choses positives de ta vie...

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

## Pour quoi ou qui as tu de la gratitude?

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |
| <input type="checkbox"/> | ..... |

Elodie GALLIOT - Sophrologue Holistique

Réseaux sociaux (insta: elodiegalliot sophrologue ou facebook Elodie Galliot)

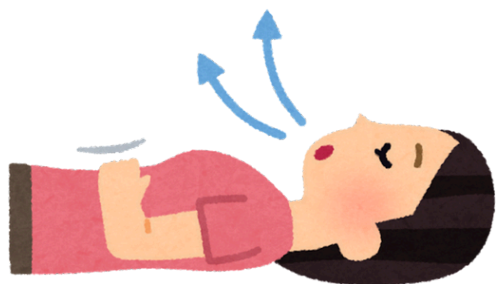


# Exercice de respiration

Installe toi confortablement en position assise ou couchée.



Imagine que ton ventre est un ballon. Il se gonfle quand l'air entre par ton nez (inspiration) ou ta bouche et se dégonfle quand tu fais sortir l'air (expiration).



Tu inspires comme si tu voulais faire un beau ballon et tu expires comme si tu voulais qu'il se dégonfle lentement. Imagine que tu souffles dans une paille et que tu voulais que ça dure longtemps.

Je suis Elodie GALLIOT - Sophrologue Holistique - infirmière et maman de 3 enfants

Où pouvez-vous me contacter, me faire un retour ou me suivre?

Réseaux sociaux :

- Instagram : elodiegalliot sophrologue
- Facebook Elodie Galliot sophrologue

Site internet:

<https://galliotelodiesophrologue.fr>

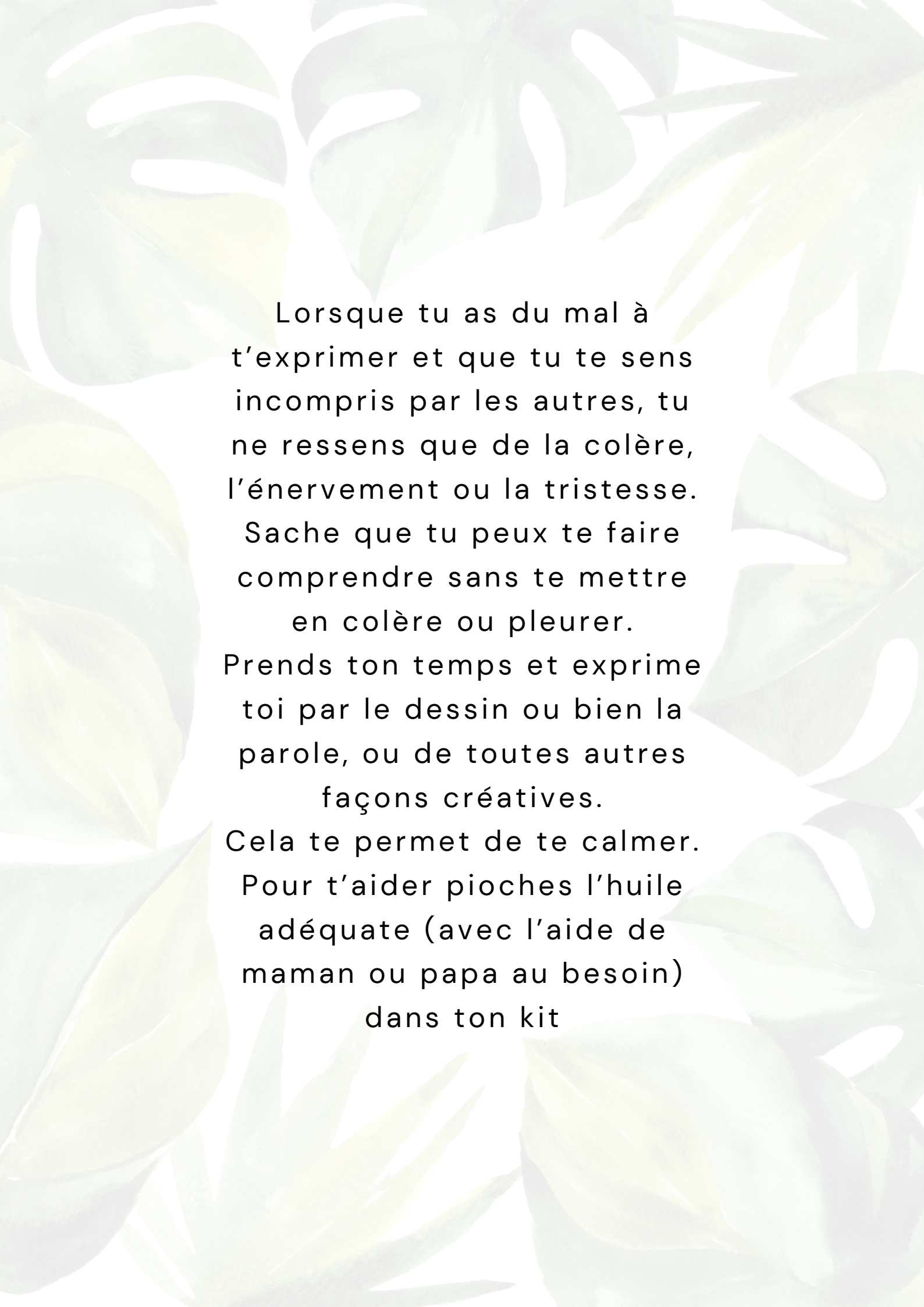


# HO'PONOPONO POUR ENFANT

petit mantra positif à utiliser avec les  
huiles du kit enfants







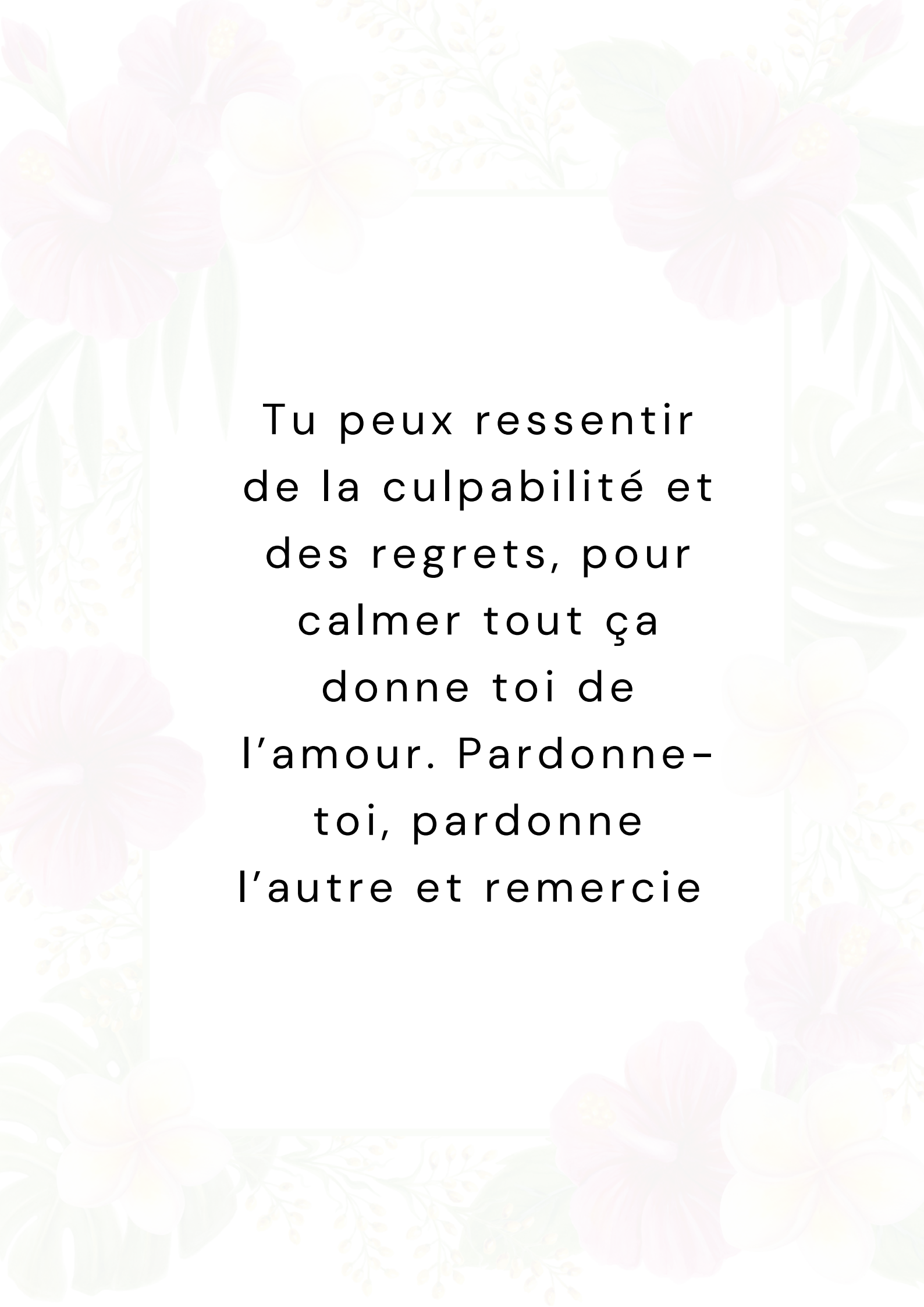
Lorsque tu as du mal à  
t'exprimer et que tu te sens  
incompris par les autres, tu  
ne ressens que de la colère,  
l'énervement ou la tristesse.

Sache que tu peux te faire  
comprendre sans te mettre  
en colère ou pleurer.

Prends ton temps et exprime  
toi par le dessin ou bien la  
parole, ou de toutes autres  
façons créatives.

Cela te permet de te calmer.

Pour t'aider pioches l'huile  
adéquate (avec l'aide de  
maman ou papa au besoin)  
dans ton kit



Tu peux ressentir  
de la culpabilité et  
des regrets, pour  
calmer tout ça  
donne toi de  
l'amour. Pardonne-  
toi, pardonne  
l'autre et remercie

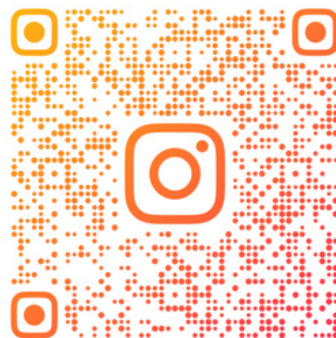


# HO'PONOPONO

RÉPÈTE APRÈS MOI



- JE T'AIME FORT
- PARDONNE MOI S'IL TE PLAÎT
- JE SUIS VRAIMENT DÉSOLÉ
- MERCI BEAUCOUP



@AURELY\_STORY

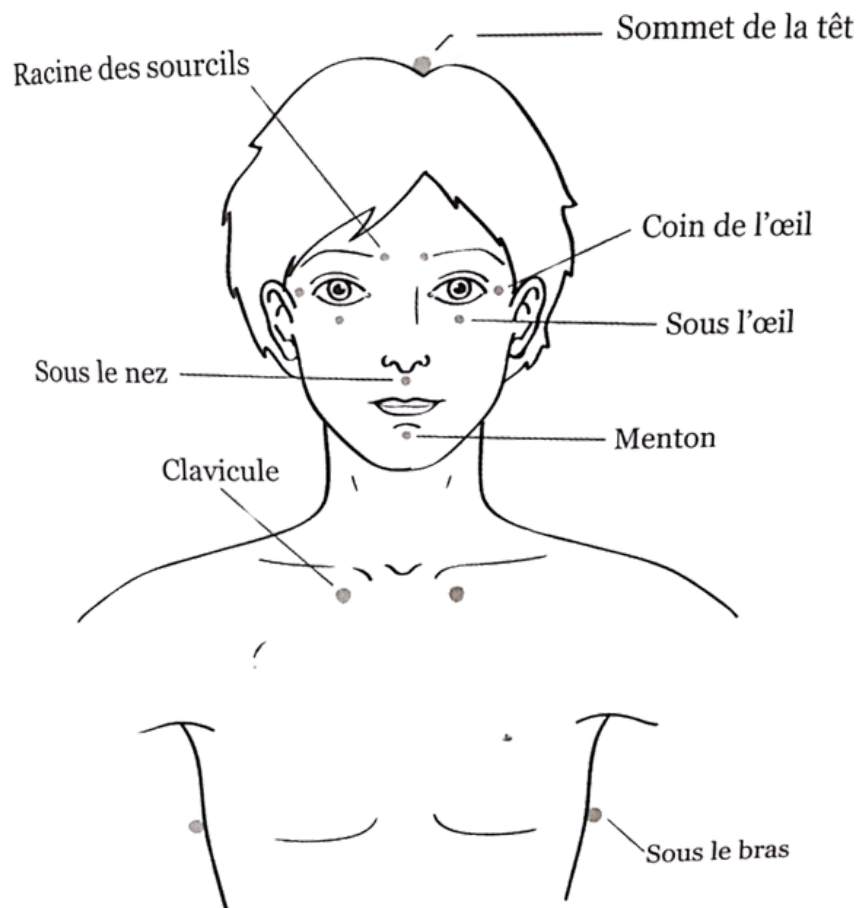


# Voyage émotionnel avec l'EFT

## Qu'est ce que l'EFT ?

**L'EFT est une approche psycho énergétique douce accessible aux enfants, ils sont d'ailleurs très réceptifs!**

**Cette méthode utilise des points d'acupression : on tapote sur certains points du corps en utilisant la partie haute du corps (tête et buste).**





**Maintenant après avoir choisis l'huile avec votre enfant vous allez faire avec lui cet exercice. Votre rôle est de l'accompagner et de le sécuriser pendant la "ronde". Vous devez lui montrer où tapoter et combien de fois. Vous devez tapoter à plusieurs reprise sur le même point en commençant par le dessus de la tête et en enchainant les points de haut en bas du corps. Répétez en boucle la phrase en lien avec l'huile, tout en tapotant. Pour plus de facilité vous pouvez au préalable regarder une video sur internet pour vous imprégner du geste.**

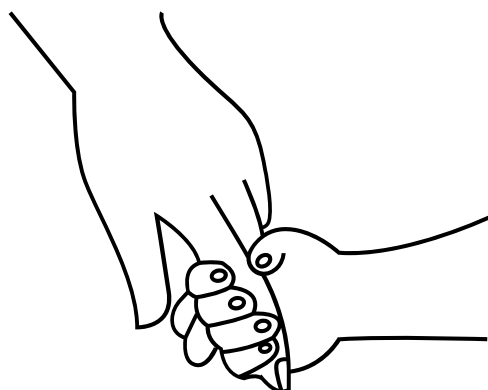


**Ces phrases peuvent à tout moment être modifiées, faites confiance à votre enfant, si une partie de celle-ci change laissez le faire son propre processus, si il souhaite faire une phrase complètement différente c'est juste aussi.**

**Après la séance, respirez profondément avec lui, et questionnez le :**

- **As tu eu des sensations dans ton corps ?**
- **Où ca ?**
- **Quelle est l'émotion que tu associe ?**
- **Si tu devais y mettre une couleur, ou un objet ? Pourquoi celui ci ?**

**Quand les émotions sont intenses, il est important de ramener au corps, d'où ce questionnement. C'est aussi valable pour nous en tant qu'adulte, pensez y !**







STEADY: J'ACCUEIL L'APAISEMENT DANS MON CORPS ET DANS MON COEUR

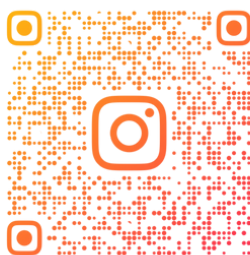
RESCUER: JE SUIS EN SÉCURITÉ ICI ET MAINTENANT

CALMER: J'ACCUEIL LA DÉTENTE DANS TOUT MON CORPS

STRONGER: JE SUIS FORT ET JOYEUX

THINKER: JE SUIS UN ENFANT EXCEPTIONNEL

BRAVE: JE SUIS CAPABLE DE RELEVER TOUS LES DÉFIS



@LES\_DOUCES\_PENSEES



Thank You

Marie-Laure  
Numérologue