



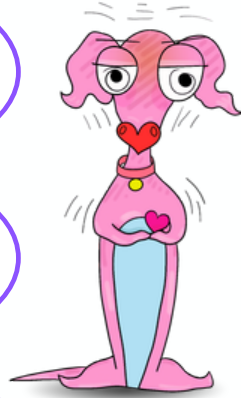
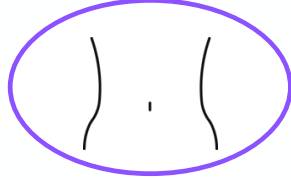
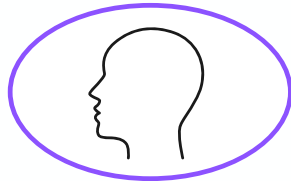
JEU LILY MAG

1

Le secret d'une bonne respiration !

À toi les crayons !

Colorie la partie du corps qui bouge quand tu inspires.



Mission Saucisse Scientifique !



Quand tu inspires, l'air entre dans tes poumons et apporte de l'**oxygène** (O_2) à ton sang.

Le sang transporte cet oxygène jusqu'à ton cerveau et tes muscles, pour leur permettre de bien fonctionner.

Quand tu expires, ton corps rejette du **gaz carbonique** (CO_2), un déchet dont il n'a plus besoin.



Je me sens comment ?

Entoure ce qu'il se passe dans ton corps quand tu respires doucement :

- Je me sens plus calme
- Mon corps se détend
- Mon cœur bat plus vite
- J'ai envie de dormir
- Mon ventre bouge un peu

QCM

Qu'est-ce qui aide tes poumons à être "contents" ?

- ☐ Inspirer doucement par le nez
- ☐ Souffler rapidement par la bouche
- ☐ Retenir ta respiration très longtemps
- ☐ Faire du sport
- ☐ Te boucher le nez quand tu respires



Exercice Saucisse

Pose ta main sur ton ventre. Inspire doucement par le nez, sens ton ventre qui se soulève... puis souffle par la bouche comme si tu voulais éteindre une bougie



Croquette Info : Quand je dors, ma respiration devient lente et profonde... comme une berceuse intérieure. Pendant ce temps, mes poumons et mes muscles se reposent pour être au top le lendemain.



Tu veux connaître mon super-pouvoir ?
Je souffle... je gonfle... et je me sens bien !



JEU LILY MAG

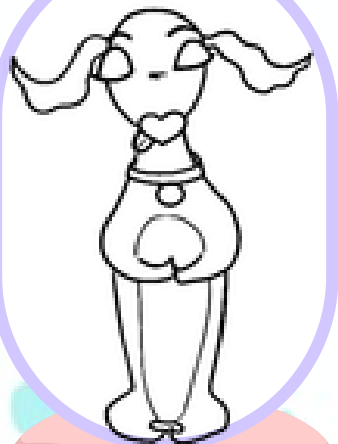
2

Méthode anti-colère

Exercice Saucisse

Quand je me repose, je ferme les yeux... et hop, mon cœur ralentit, comme si j'étais sur un gros coussin moelleux.

En position assise sur ta chaise, imagine-toi sur un énorme coussin.



Mission Saucisse Scientifique !

Quand tu respires calmement, ton **cœur** bat plus lentement, comme s'il se reposait.

🧠 Ton **cerveau** reçoit le message : « Tout va bien, tu peux te détendre. »

💪 Tes **muscles** se relâchent.

🌟 Résultat : tu te sens plus tranquille... et tu retrouves ton **énergie**.



Mes émotions sont comme la météo : parfois il fait beau, parfois il y a des nuages !



Je me sens comment ?

Dessine la météo de ton humeur !

- ☀️ Soleil si tu es bien,
- ☁️ Nuages si tu es triste,
- 🌈 Invente ta météo du moment.



Météo intérieure

À toi les crayons !

Colorie l'image de Lily zen et invente un objet entre ses pattes.



Croquette Info : Être zen, c'est respirer et se calmer après la colère. Moi, je grogne un peu... puis je souffle et je reviens Saucisse-ZEN 😊. (surtout si je peux être récompensée par une friandise !)



QCM

Qu'est-ce qui m'empêche d'être zen ?

- ☐ Crier très fort 📢
- ☐ Sautiller partout 🐕
- ☐ Respirer doucement 🌬️
- ☐ Fermer les yeux et me détendre 😊
- ☐ Me disputer pour une balle 🏀



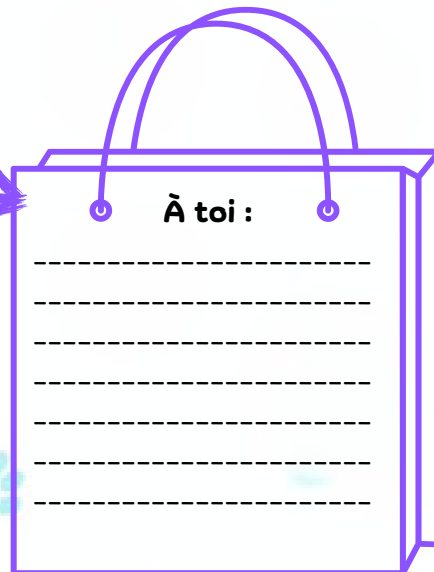
Dire NON comme une PRO !

À toi les crayons !

Et toi, quels mots tu mets dans ton sac pour bien parler et te faire comprendre ?



Moi, Lily,
j'ai deux mots pour me faire comprendre :
== BONJOUR ==
Je secoue ma queue. 🐾
== NON ==
J'aboie fort. 🚫



À toi :

Je me sens comment ?

Plus tu t'entraînes,
plus ton NON devient solide
comme un os ! 🦴
Répète "NON" plusieurs fois
devant un miroir.
Et maintenant, comment te
sens-tu pour dire NON :



Il y a la langue des mots, et la langue du corps.



Quiz

Devine mon émotion...

- 1) Peur 😨 2) Joie 😄
3) Surprise 😲 4) Colère 😡
5) Tristesse 😞 6) Sérénité 😌

Je remue la queue. ☐

Je tremble, le poil hérissé. ☐

J'aboie fort. ☐

Je me mets sur le dos. ☐

Je sursaute. ☐

Je gémis, les oreilles basses. ☐



Exercice Saucisse

Que dis-tu avec ton corps ?
Mime une émotion et
demande à ta famille de
deviner les paroles qui vont
avec.

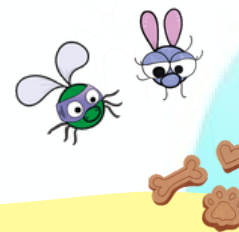
Mission Saucisse Scientifique !

Tu sais ? Quand tu parles, ce n'est
pas seulement avec ta bouche.
Ton corps parle aussi !
Ça s'appelle la **communication
sans les mots**, ou **communication
non verbale**.

Par exemple, quand tu te sens
bien, ton visage sourit. Et quand
tu es triste, tes épaules tombent.
Ton corps montre ce que tu
ressens.

Croquette Info :

Quand on veut me piquer mon os, je
grogne pour dire NON !
**Dire NON, ce n'est pas méchant,
c'est important !**





Je me fais comprendre



Mission Saucisse Scientifique !



Ton corps est comme une petite machine.

Il a **besoin** de manger, boire et dormir pour avoir de l'énergie, grâce aux **nutriments** et à l'**oxygène** que ton sang transporte partout. ⚡

Il a aussi des **limites** : si tu bouges trop, il se fatigue. Comme la voiture dans son garage, tu dois te reposer ou dire stop quand c'est trop. ✗

✓ **Moi, Lily, j'ai besoin de :**

Victuailles... Miam les croquettes
Attention : on joue ensemble ?
Papouilles : j'adore les câlins

✓ J'ai besoin de...

⚠ **J'aboie quand :**

On me crie dans les oreilles 📢
On me pique mes jouets 🎱
On touche à ma gamelle ✗

⚠ Je dis NON quand...

Pour être compris, commence par écouter.

QCM

Un autre enfant te pousse pour passer le 1^{er} à la balançoire. Quelle est la limite qu'il a dépassée ?

- ☐ Il n'a pas voulu partager.
- ☐ Il n'a pas dit bonjour.
- ☐ Il a pris ta place dans la file d'attente.
- ☐ Il n'a pas respecté ton espace personnel et ton corps.

✏ À toi les crayons !

Moi, j'écoute mes besoins et mes limites pour pouvoir les exprimer.

✏ À toi : écris tes besoins et tes limites.

Croquette Info : Ma recette de Saucisse-HEUREUSE : je tends l'oreille, et je dis ce dont j'ai besoin.

Exercice Saucisse

Ferme les yeux et imagine un voyage dans ton corps, puis cherche les signaux, par exemple :

- 😊 Mes oreilles sont au vert, et j'écoute vraiment.
- 😬 Mon ventre est au orange, j'ai faim et ça gargouille.
- 😞 Mes pieds sont au rouge, ils n'ont plus envie de courir.



Je me sens comment ?

Tu viens de terminer l'exercice Saucisse, montre-moi ta couleur. Maintenant, regarde ta famille et devine les leurs. Peut-être que leur visage, leurs mains et leur position te donneront des indices.



JEU LILY MAG

5

Astuces pour prendre la parole

Mission Saucisse Scientifique !

Tu sais ? La confiance en soi est comme un **muscle dans ta tête** : plus tu t'entraînes à essayer, même si c'est difficile, plus il devient fort. 🍌
Et chaque petit succès aide ton cerveau à fabriquer de **nouvelles connexions**. 🧠
Alors répète dans ta tête : « Je peux y arriver ! » et félicite-toi !

Exercice Saucisse

Trouve des mots d'encouragement pour un membre de ta famille qui s'apprête à faire quelque chose d'important.



Je me sens comment ?

🍌 Maintenant, relis tes mots d'encouragement. Dis-les à voix haute, pour toi !
Comment te sens-tu après ?



QCM

La confiance en soi, c'est...

- A. Croire qu'on ne fait jamais d'erreurs ✨
- B. Penser qu'on peut apprendre et progresser 🧠
- C. Ne pas avoir peur 🚫

Avant de parler devant les autres, je peux...

- A. Me répéter une phrase positive comme « Je peux le faire ! » 🍌
- B. Créer une grimace rigolote dans ma tête 😄
- C. Dire à tout le monde que je n'y arriverai pas 😞

À toi les crayons !



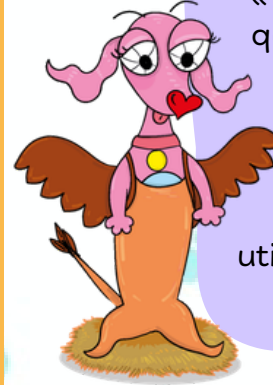
Moi je dis :

« Mieux vaut demander qu'attendre de pondre des œufs. »



À toi de jouer :

Colorie en vert les bulles que tu trouves utiles, et en rouge celles qui n'ont pas d'intérêt.



Pouvez-vous répéter plus lentement ? Je vous remercie.

J'ai tout le temps raison !

Puis-je avoir des précisions sur ce sujet ?

Je n'ai pas compris ... Avez-vous un exemple ?

Tu as encore tort.

Pouvez-vous expliquer de nouveau, s'il-vous-plaît ?

Croquette Info :

Ose poser LA question ! Tu es le seul à la poser, mais je parie mon OS qu'elle aidera toute la famille à mieux se comprendre ! 🍌

Moi j'ose, et ça roule...à quelques lilytudes près !



JEU LILY MAG

6

C'est OK de se tromper !

Exercice Saucisse

Aide-moi à trouver les mots justes, et invente tes propres mots rigolos.

Poule-mâle

Chien-saucisse

Wouafer



QCM

Et toi, comment tu rebondis après un flop* ?

- ☐ Tu souris
- ☐ Tu éclates de rire
- ☐ Tu sors une phrase magique
- ☐ Tu improvises une blague
- ☐ Tu t'excuses
- ☐ Tu reformules
- ☐ Tu te félicites d'avoir osé

À toi les crayons !

Tu ne sais pas quoi dire...

À toi de jouer : colorie les cartes que tu peux décider de jouer.



Mission Saucisse Scientifique !

Quand on rit, notre cerveau libère des **hormones du bonheur**, un peu comme des étoiles magiques qui se baladent partout en nous. Elles nous font nous sentir plus légers, plus calmes et plus joyeux.



Croquette Info :

Quand ça bloque, je sors une blague de saucisse ! Parce que rire fait fondre la glace.



Bonne question !
Je vais y réfléchir.

Je ne sais pas encore, mais je te répondrai bientôt.

C'est intéressant, je n'y avais pas pensé.

Donne-moi un instant pour te répondre.

Je me sens comment ?

Pense à une parole qui a fait un flop.
Partage tes mots avec ta famille.
Tu peux rire avec elle et lui expliquer ce que tu voulais dire.
Félicite-toi d'avoir osé parler.
Et maintenant, comment te sens-tu ?



Phrases magiques pour faire briller un flop*



Oups, j'ai fait un flop !
Je voulais dire...



Ce n'est pas ce que je voulais dire, mon cerveau a la tête à l'envers.



Haha, ma phrase est bizarre !



J'ai voulu parler vite, et mes mots se sont mélangés.



Tu m'as compris ?
Parce que moi, NON !

* Flop : échec, quelque chose qui n'a pas réussi.

Moi, j'aime mes flops* !