

Alexandra Molina

Avec des illustrations de Stefanie Köster

MOI, C'EST MOI



40 cartes
et autant
d'exercices pour
des enfants
plus forts
et courageux



AVERTISSEMENT

Le Groupe Éditorial Macro dispose de nombreux textes, recherches et expériences personnelles qui confirment les données présentées dans les ouvrages qu'il publie. L'être humain est une "entité" dotée de caractéristiques extraordinaires, souvent invraisemblables, à l'image de l'infinie richesse de la Nature et de l'Univers dont nous faisons partie. L'éditeur décline toute responsabilité quant à l'utilisation qui pourrait être faite par les lecteurs des gigantesques quantités d'informations scientifiques, médicales, psychologiques, diététiques et alimentaires présentées dans ses livres. **Chacun est tenu d'évaluer avec sagesse et bon sens le parcours psychologique, thérapeutique et nutritionnel qui lui convient le mieux.** Chacun est tenu de prendre en compte toutes les informations nécessaires, en comparant les risques et les bienfaits des différents traitements et régimes diététiques disponibles.



Nos pages sont parfois bien remplies car nous sommes soucieux de l'environnement et des porte-monnaie de nos lecteurs : moins de pages signifie une réduction de la consommation d'énergie et de matières premières, ainsi que des coûts de mise en page, de logistique et d'expédition. Nous avons opté pour une police de grande taille afin d'offrir une expérience de lecture plus agréable, qui réduise la fatigue visuelle de nos lecteurs.

Pour davantage d'informations sur cet auteur ou cette collection, visitez notre site :

www.macroeditions.com

Titre original : Ich bin ich!

40 Affirmationen und Rituale, die Kinder stark machen

Copyright text © Alexandra Molina

Copyright images © Stefanie Köster

Copyright © 2022 Schirner Verlag, Darmstadt

Ce titre est une co-édition en trois langues (italien - français - espagnol) publiée par Macro, du Groupe d'édition Macro (Italie).

Coordination éditoriale Chiara Naccarato

Traduction Marylène Di Stefano

Couverture Roberto Monti, Cesena - Italie

Mise en page Gloria Riceputi, Cesena - Italie

Impression Stampare, Diegaro di Cesena - Italie

1^{re} édition octobre 2023

© 2023 Macro Éditions

Collection « Macro Junior »

www.macroeditions.com (France)

www.gruppomacro.com (Italie)

Via Giardino, 30 - 47522 Cesena - Italie

ISBN 978-88-2851-771-9

MACRO ET L'ENVIRONNEMENT

Le Groupe Éditorial Macro porte un intérêt toujours croissant à la sauvegarde de l'environnement à travers des actions chaque fois plus concrètes, cohérentes et durables. Nous imprimons nos livres, dvd, revues, catalogues et brochures en Italie sur du papier recyclable, avec des encres écologiques. En achetant l'un de nos produits vous contribuez à soutenir le projet de *La Fattoria dell'Autosufficienza* (www.autosufficienza.it), une île autosuffisante du point de vue alimentaire et énergétique qui a pour objectif de sensibiliser les institutions, les entreprises et les communautés afin de rendre la vie sur notre planète toujours plus durable. Grâce à ses efforts pour réduire continuellement son impact écologique, le Groupe Éditorial Macro est reconnu par Greenpeace en tant qu'éditeur *Amico delle Foreste* (Ami des Forêts).



Ce livre est imprimé sur du papier recyclable et écologique. Fabriqué sans chlore ni autres agents blanchissants, et dans le souci de réduire la consommation d'eau et d'énergie.



Les encres utilisées pour imprimer ce livre ne contiennent pas de composés organiques volatils ni d'huiles minérales. 100 % végétales, elles sont compatibles avec l'environnement.

CHERS ENFANTS,



Traversez-vous des moments difficiles où vous vous sentez tristes ou peu sûrs de vous ? Des situations où vous souhaiteriez être plus courageux ou croire davantage en vous ? Les animaux de ce coffret ressentent aussi parfois la même chose et ils se sont rassemblés pour vous offrir du courage, de la confiance, de la joie et de l'amour.

Vous pouvez tirer une carte chaque fois que vous en avez envie. Par exemple, le matin au réveil ou le soir avant d'aller vous coucher. Sur chaque carte, il y a une phrase que vous pouvez prononcer à voix haute. Derrière, un exercice court et amusant vous aidera de temps à autre à approfondir le thème de la carte.

Vous pouvez tirer les cartes tous seuls ou en compagnie de vos parents, de vos frères et sœurs ou de vos amis. Peu importe, mais tous devront faire preuve d'affection le long du chemin.

Amusez-vous bien !
Alexandra



VOS COMPAGNONS DE VOYAGE



ÉLSA,
LE PETIT ÉLÉPHANT



AMÉLIE,
LA GIRAFE



LULÙ,
LE PINGOUIN



NINI,
LE PANDA



MIMI,
LE DAUPHIN



ÉMILIE,
LA TORTUE DE MER

CHERS PARENTS,



Avoir choisi ce coffret, et ses cartes avec leurs phrases positives et encourageantes et de courts exercices, est fantastique. En compagnie des animaux, votre enfant pourra renforcer l'estime de soi, la confiance, le courage, l'assurance, la joie et la légèreté. En effet, comme le montrent plusieurs études scientifiques, notre subconscient influence notre façon de penser, de ressentir et d'agir jusqu'à 95 %. Il est donc très important, dès le plus jeune âge, d'affermir le subconscient par des pensées positives afin de préparer notre enfant à une vie heureuse et satisfaisante.

Les exercices courts et simples, extraits du coaching pour enfants et adolescents, les aident à reconnaître qu'ils peuvent eux-mêmes influencer leurs pensées et sentiments, qu'ils ne sont jamais impuissants et à quel point il est important de s'accepter tel qu'on est. Ils rendent les petites âmes des enfants plus fortes et contribuent à une vie heureuse dans une démarche d'autodétermination.

Vous pouvez tirer les cartes avec vos enfants et leur lire les phrases et les exercices correspon-

dants. Ou, si votre enfant sait lire, l'inviter à le faire lui-même. Les rituels sont très efficaces, vous pouvez donc tirer les cartes régulièrement le matin au réveil, avant d'aller à l'école ou à la maternelle. Ou avant d'aller au lit pour réfléchir sur la journée et la refermer positivement. Moi-même, je répète souvent les phrases à mon fils le soir quand il est dans son lit. Elles l'aident à s'endormir en se sentant confiant et protégé.

Vous avez déjà peut-être votre propre rituel, dans lequel les cartes pourront trouver leur place. Quoi qu'il en soit, c'est encore plus efficace si vous aussi tirez une carte, répétez la phrase et réalisez l'exercice au verso. Pour votre enfant et pour vous-même, pour votre enfant intérieur.

Je vous souhaite, à votre famille et à vous, beaucoup de joie avec les cartes.

Si vous voulez en savoir plus sur mon travail, consultez la page web www.alexandramolia.de.

Avec toute mon affection,
Alexandra



L'AUTRICE



Alexandra Molina est née en 1980 à Munich et vit désormais avec sa famille à Niederrhein. Diplômée de l'université en économie, elle a d'abord passé avec succès plusieurs années dans le domaine des ressources humaines, avant de se consacrer à ses véritables passions : la psychologie, le développement de la personnalité et la spiritualité. Elle s'est formée au coaching personnel et professionnel, et a pris des cours spécifiques pour les enfants et les adolescents. Depuis, elle aide les gens à suivre leur intuition, à bâtir leur confiance en eux et à mener une vie libre et satisfaisante.

www.alexandramolina.de

L'ILLUSTRATRICE

Stefanie Köster a étudié le design à Salzbourg. Depuis 2018, elle travaille à son compte en tant que designer et directrice artistique. Grâce à sa longue expérience professionnelle, elle développe des idées et des solutions de communication pour de nombreux clients. En plus de son activité de graphiste, Stefanie se consacre de plus en plus à sa passion : l'illustration. Elle vit à Hilden, dans les environs de Düsseldorf, avec son mari et ses deux filles.

www.stefanie-koester.de

