

Ecrit par le 24 juillet 2024

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.

Ecrit par le 24 juillet 2024



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 24 juillet 2024

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.

Écrit par le 24 juillet 2024



©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

Écrit par le 24 juillet 2024

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 24 juillet 2024



Ecrit par le 24 juillet 2024

Delphine Dumont

Décrypter les émotions

«Si les émotions sont nécessaires à notre quotidien, elles peuvent être dérangementes, 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'amuse 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^e 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 encre en soi une image positive de qui l'on est.»

Ecrit par le 24 juillet 2024



Ecrit par le 24 juillet 2024

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 démuné 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.

Ecrit par le 24 juillet 2024



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 24 juillet 2024

LES LIVRES DE MON COEUR

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

MON COEUR et ses émotions
Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR en colère
Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR est triste
Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR a peur
Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

MON COEUR est joyeux
Texte : Cynthia LATTIER
Illustrations : Delphine DUMONT

INCLUS :
- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

INCLUS :
- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

INCLUS :
- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

INCLUS :
- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

INCLUS :
- exercices de SOPHROLOGIE
- activités créatives

Les livres pour comprendre ses émotions

05

Vaucluse : le département recrute 100 assistants familiaux

Ecrit par le 24 juillet 2024



Confronté à de nombreux départs en retrait et à une pénurie de nouveaux candidats, le département de Vaucluse recrute 100 assistants familiaux. La rémunération démarre à 1 900 euros nets mensuels.

Salarié du Département de Vaucluse, l'assistant familial accueille jour et nuit, à son domicile, des mineurs de tous âges ou des jeunes de moins de 21 ans. Ce métier exige une disponibilité, une présence au quotidien et d'importantes qualités humaines ainsi que des capacités éducatives. La personne doit également disposer d'une chambre individuelle pour l'enfant. La rémunération démarre à 1 900 euros nets mensuels pour l'accueil d'un enfant et comprend les frais engagés pour l'enfant confié.

Pour atteindre son objectif de recruter 100 assistants familiaux, le département a lancé une vaste campagne de communication.

Tout postulant doit d'abord assister à une réunion d'information avant de déposer un dossier. Une évaluation psycho-sociale est ensuite effectuée. Il faut obtenir un agrément du département puis suivre une formation. L'agrément accordé, l'assistant familial effectue une demande d'emploi auprès de la Présidente du Département. Le candidat doit envoyer un curriculum vitae, une lettre de motivation et la copie de son agrément. Pour postuler, le permis B et un véhicule sont indispensables.

Aujourd'hui, en Vaucluse, 500 enfants sont accueillis par des assistants familiaux au titre de l'Aide Sociale à l'Enfance. La durée de leur accueil varie de quelques mois à plusieurs années.

Ecrit par le 24 juillet 2024

Plus d'informations aux : 06 42 97 18 48 / 04 90 16 17 52 ou sur : adoptionagrementfamilial@vaucluse.fr

J.R.

Garde d'enfants : le Vaucluse plutôt bien loti



Selon le rapport annuel de la plateforme [Yoopies](#), la plateforme de garde d'enfants du groupe [Worklife](#) le coût de la garde d'enfants avant aides s'élève en moyenne en France à 3,62€/enfant/heure pour les assistantes maternelles (+0,84%) et 9,42€/heure pour la garde à domicile (+1,18%).

Il existe cependant d'importantes disparités entre les régions. Concernant les assistantes maternelles, en Corse, région la plus onéreuse, les parents devront déboursier 4,48€ par heure pour faire garder leurs

Ecrit par le 24 juillet 2024

bouts de chou. La région Provence-Alpes-Côte d'Azur et l'Ile-de-France viennent compléter ce classement avec des tarifs respectifs de 4,22€ et 4,01€ par heure et par enfant. Pour la garde d'enfants à domicile ce podium est constitué de l'Ile-de-France (9,51€/heure) suivie par la région Paca (9,45€/heure) et la Bretagne (9,40€/heure).

Dans la région Sud, c'est le Vaucluse qui affiche les tarifs les plus bas pour les assistantes maternelles (voir tableau ci-dessous). Seuls les départements voisins d'Occitanie et d'Auvergne-Rhône-Alpes sont mieux lotis.

Pour la garde à domicile, si les Alpes-de-Haute-Provence sont plus abordables, le coût moyen en Vaucluse reste toutefois inférieur qu'en région. Bien loin des Hautes-Alpes et des Alpes-Maritimes (voir tableau 'Tarif net moyen 2021 de la garde à domicile').

De nouveaux besoins de garde à cause du Covid

« La crise du Covid a eu pour effet de bouleverser le secteur de la garde d'enfants, explique Yoopies. Certaines familles ont moins fait appel aux grands-parents et aux crèches pour des raisons sanitaires, le recours à la garde à domicile a ainsi augmenté. Parallèlement, d'autres familles ont réduit le nombre d'heures de garde (moins de plein temps ou de garde péri-scolaire, plus de garde occasionnelle). Un nouveau mode de garde est d'ailleurs apparu : la garde au domicile des parents en présence de ces derniers. Ainsi, la crise sanitaire et les nouvelles organisations de travail ont rendu encore plus nécessaires les solutions de garde individuelles. »

Pour la mise en place d'un crédit d'impôt instantané

Cependant, le coût de ces services reste encore élevé. Le crédit d'impôt de 50% permet de réduire significativement ce budget mais l'avance de trésorerie nécessaire pendant plus d'un an (15 mois en moyenne) empêche la plupart des familles d'en profiter.

« Si le gouvernement a annoncé l'entrée en vigueur du crédit d'impôt instantané dès janvier 2022 pour tous les services à la personne (ménage, aide à domicile pour les personnes dépendantes, jardinage, etc.), il est regrettable que la garde d'enfants soit la seule activité à ne pas en faire partie », juge la plateforme leader du secteur qui estime par ailleurs que la mise en œuvre du crédit d'impôt instantané pourrait sensiblement redynamiser le secteur de la garde d'enfant, créer de nouveaux emplois et combattre le travail au noir. »