

Sabbybienetre

Moi



et mon pouvoir
magique

Pour être respecté(e) et me faire respecter

Ce livre est un outil pour ouvrir le dialogue avec mon enfant sur le respect, ses émotions et son droit à la sécurité.

Je lis ce livre avec lui dans un moment de calme.

Je peux lui poser des questions :

" Et toi, tu as déjà senti ça ? "

" Qui sont tes adultes de confiance et pourquoi ? "

Pour les exemples inscrits dans le livre, j'en donne 1 ou 2 à chaque lecture. Je peux aussi lui demander d'en trouver d'autres pour en discuter avec lui.

Je suis son premier et principal protecteur. Ce livre est là pour m'aider à renforcer ce rôle.

Bonjour,

Je suis ton **soleil magique**



Je suis une grande lumière qui brille tout le temps et qui est tous les jours avec toi.

Je te réchauffe quand tu te sens triste. Et je brille quand tu te sens joyeux(se) !
Je suis là pour te guider ! Je suis la source, le divin qui agit à travers toi !



J'ai une règle magique ?

« C'EST L'AMOUR »

Plus tu aimes, et plus je brille
à travers toi !

Grâce à moi, tu as une
baguette magique très
spéciale...



**Et cette baguette, elle
fonctionne avec Moi !**

Elle envoie de
l'amour partout.

Grâce à elle,
tu sens dans
ton cœur
ce qui est juste.

Tu apprends à **te**
respecter et à
respecter les autres.

C'est ta force invisible !



Le respect, c'est ta baguette magique
qui te dit :

Je suis gentille avec toi, comme
j'aimerais que tu sois gentil(le) avec
les autres



Tout le monde a
une baguette
magique !

Et TOI AUSSI !



Le Respect, c'est
une règle
magique pour
tous !

Pour les papas,
les mamans, les
enfants, les
animaux, les
arbres...

Pour TOUT LE MONDE !

Pour les animaux :

Je caresse tout doucement
mon chat pour ne pas lui
faire peur.

Je respecte le corps des
animaux.



Pour la nature : Je ne
marche pas sur une jolie
fleur. Je respecte sa
beauté et chaque être
vivant.





Pour un autre enfant : Je ne lui arrache pas son jouet des mains, je lui demande. J'attends mon tour.

Pour les adultes :
J'écoute quand ils parlent (sans les interrompre). Je respecte leur parole.

Et toi, tu as aussi le droit d'être écouté(e) et que l'on soit gentil avec toi !





Retiens bien ce qui suit :

TON CORPS SAIT BEAUCOUP DE CHOSSES :

Par exemple :

À discuter
avec mon
enfant

**Un gros poids
sur ton cœur**

*(posez votre main sur
votre cœur et sur le
sien)*



Ou

**Ton ventre serré
comme un nœud,**
ou une envie de te
cacher ou de pleurer.

(touchez votre ventre)

Cela signifie
que :

**"Quelque
chose ne va
pas."**

ET QUAND TOUT VA BIEN ?

Alors tu ressens :

Ta bouche qui sourit
toute seule.

*(Posez votre main sur
votre bouche et sur la
sienne)*



À discuter
avec mon
enfant



Ton ventre qui
fait comme des
bulles de joie.

*(touchez votre
ventre)*



Sais tu aussi que tu peux reconnaître un gros chagrin d'un petit ?

LE GROS CHAGRIN

À discuter avec mon enfant. Je peux aussi donner d'autres exemples

Tu le ressens si c'est tous les jours et beaucoup trop de fois. C'est quand on te crie dessus à **répétition** ou si on te dit des mots méchants par exemple.

Là, comme on l'a vu, **ton corps sait** que ça ne va pas.

Ce chagrin-là, il n'est pas normal.

Le **GROS chagrin**, c'est quand ton corps et ton cœur te dit :



"C'est injuste !"

LE PETIT CHAGRIN

C'est par exemple
si on te dit

"Non, pas
d'autres
bonbons".

À discuter
avec mon
enfant. je
peux aussi
donner
d'autres
exemples.



Tu es **déçu(e) et frustré(e)**, mais le temps,
un câlin ou un bisou peuvent tout réparer.

*C'est **une tristesse qui part vite.***

Tu dois savoir que tu es bien entouré(e). Je suis là et je t'aime pour toujours mais il y'a aussi

TON ADULTE DE CONFIANCE

Il t'aime aussi !

Il est là pour que tu te sentes en sécurité et aimé(e).



Tu peux tout lui dire, il te croira et te protégera.

Son pouvoir magique, c'est un **TRÈS GRAND COEUR.**

On l'écoute car il est gentil et en plus, on peut lui faire confiance.

*C'est papa, maman,
nounou ou bien
l'Atsem ou la-(le)
Maître(sse) ...*

*Mais que s'ils
te font te
sentir bien et
heureux !*





Tu dois savoir aussi que tu as pleins de pouvoirs
en ta possession pour t'aider à rayonner et
sentir de la joie.

Il y'a :

LE SOUHAIT DU COEUR

À discuter
avec mon
enfant.

Quand tu veux
quelque chose
de très fort,
demande-le moi.
Avec ta baguette
magique, on fera tout
pour que ton souhait
se réalise !



Même si tu ne parles pas, je t'entends !

**Mais ca fonctionne que si ton souhait est
gentil et juste.**

Mais il y'a aussi :

LA BULLE INVISIBLE



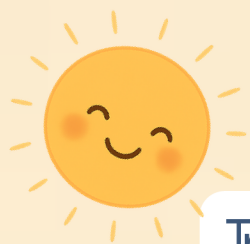
Elle te protège
et veille sur toi !

Avec ta baguette magique, crée
une bulle
invisible
autour
de
toi.



A l'intérieur, il n'y a
que l'amour, la
gentillesse et la
joie qui peuvent
rester ! Tout le
reste est
chassé !

*Toi, à l'intérieur, pense à une chose joyeuse.
Je ferai en sorte que ta lumière soit encore plus grande !*



tu peux aussi
utiliser :

LA BOÎTE MAGIQUE

Trouve une boîte. Imagine que tu mets ton **gros chagrin** dedans. Puis ferme-là !

Tu n'as plus rien à faire, je vais m'occuper de brûler ta tristesse avec mes rayons. Je suis en toi, mais je suis aussi tout autour de toi.



Ensuite, donne ta boîte à ton adulte de confiance.

Ensemble, vous l'ouvrirez pour finir de la vider

Ça peut être :

En parlant,

En criant dans un coussin,

Ou avec un gros câlin !



Mais il reste le
meilleur :



Elle va recevoir un cadeau
magique qui dit :

“tu n’as plus besoin d’impressionner,
car tu es aimé(e)”

L'ENVOI D'AMOUR

Si une personne
t'impressionne :

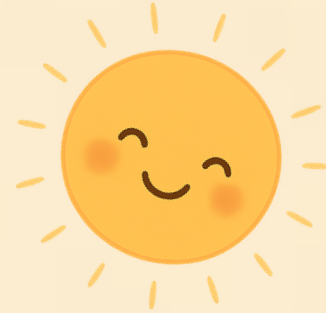
Envoie-lui de l'amour avec
ta baguette et pense très
fort à Moi.

Ne pense pas à
comment lui envoyer,
pense tout simplement
à le faire et ça
fonctionne, promis !
Je le ferai avec toi !

*Et ça, fais-le
autant de fois
qu'il le faut.*

L'ENVOI D'AMOUR

Je brille si fort que je peux
t'aider à tout **AMELIORER.**



C'est le
pouvoir
magique le
plus fort !

Crois très fort en ton
pouvoir !

Donne moi tout tes
soucis !



Avec mes rayons et
ta baguette, je
t'aiderai
à rendre, tout, plus
lumineux et joyeux
(même le coeur des
autres) !

MAINTENANT, VOICI DES EXEMPLES QUI MONTRENT COMMENT UN ADULTE TE RESPECTE



Il t'écoute.
Il te parle
doucelement,
sans crier

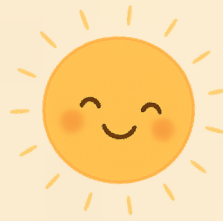


(même si
tu fais de
grosses
crises de
colère)

Il te
console



Il peut te dire "STOP" ou
"NON" pour ton bien-être ou
pour te protéger



Il te dit pardon s'il se
trompe

Parfois, les **grandes personnes** utilisent mal leur baguette magique et **elle se casse.**



Si la baguette d'un adulte est cassée

TOUS LES JOURS,
ce n'est pas normal.



Même s'il dit

"PARDON"

Ce qu'il fait n'est
alors pas juste et
parfois même
méchant.

Et tu sais, **personne n'a le droit de te faire très mal au corps ou au coeur.**

Si tu es triste, déçu(e), ou que tu as peur quand on crie sur toi, **c'est normal !**

Tu as le droit de dire NON ou STOP même à un adulte !

Mais surtout, **parles-en** ensuite à ton ou tes **adultes de confiance.** Ils te consoleront et te protégeront.





COMMENT SAVOIR SI LA BAGUETTE DE L'ADULTE EST CASSEE ?

1

Tu le vois
car en sa
présence

Tu as peur

Tu es triste

Tu n'es tout
simplement
pas bien
avec elle !

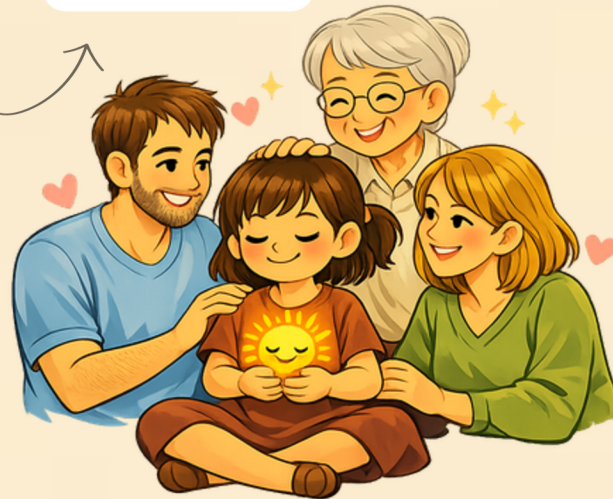


Tu sens que
quelque
chose
n'est pas
normal !

2

Les personnes gentilles

Qu'elles soient adultes
ou enfants,
tu te sens bien, en
confiance et en sécurité
avec elles



**Et toi aussi, tu dois veiller à ce que ta baguette
fonctionne bien chaque jour.**



Quand c'est le cas, je brille plus fort et toi, tu rayannes. Tout le monde en profite. C'est comme une flamme qui grandit et qui réchauffe ton coeur et illumine les autres.



On
n'ordonne
pas le
respect !

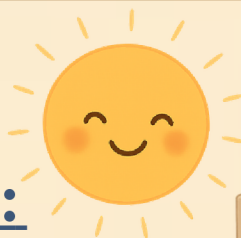
On le gagne par la **GENTILLESSE**, pas par la peur.

MAIS ATTENTION !

Parfois, un "NON" veut dire

"Je t'aime, je veux ton bien et je veux te protéger
du danger !"

PAR EXEMPLE,
L'ADULTE DIT "NON"
ET PREND SOIN DE TOI :



Quand tu
traverses
la route
sans
regarder



Quand tu veux
toucher une prise
électrique ou quelque
chose de très chaud.



Quand tu te
balances sur
ta chaise .



Quand un animal
que tu ne connais
pas s'approche
très vite.



Si tu veux jouer avec un
objet pointu ou cassant.

Dans ces moments-là, il intervient pour arrêter le danger

TU AS DONC COMPRIS



Quand on te dit
"**NON**" pour te
protéger, tu peux être
déçu(e) et triste, mais ça
passe vite.

Ce n'est pas comme quand
c'est **RÉPÉTÉ** et **MÉCHANT**. Tu
sentiras toujours la différence
grâce à Moi !

À discuter
avec mon
enfant

Ressens et écoute ta
lumière en Toi !

Tu dois toujours te sentir bien en
présence des autres.

Le respect c'est pour
tout le monde, et pour
Toi aussi !

ET MAINTENANT POUR VOIR SI TU AS BIEN COMPRIS



Qui t'envoie des messages pour
dire "je me sens triste ou fâché(e)" ?

→ Ton corps !
(Il est intelligent)

Qui t'envoie de l'amour et pleins
de solutions chaque jour ?

→ Ton soleil intérieur !
(Je suis TOUJOURS là !)

Si on te parle méchamment,
est-ce que tu as le droit d'être
triste ou fâché(e) ?

→ Oui,
tu as
le droit !

À lire ou à
discuter
avec mon
enfant.

Est-ce qu'on doit être gentil(le)
seulement parfois, ou tout le
temps ?

→ Tout le temps ! (et le
respect, c'est pour tous.
C'est une grande force !)

Le respect c'est pour tout le monde, et pour Toi aussi !



Est-ce que même les papas et les mamans peuvent se tromper ?

→ Oui !
(Les grandes personnes aussi font des erreurs)

Est-ce que c'est ok de faire **exprès** d'être méchant ?

→ Non ! (C'est interdit pour tout le monde)

Comment on protège notre cœur pour se sentir mieux et joyeux(se) ?

→ Avec le bouclier magique !

Et où est-ce qu'on range un gros chagrin pour que je le brûle et qu'il s'en aille ?

→ Dans la boîte magique !

À lire ou à discuter avec mon enfant.

Quand tu as un GROS chagrin, à qui tu peux le dire pour t'aider ?

→ À ton adulte de confiance !
(Papa, maman...)



Qu'est-ce qui brûle tout ce qui est triste dans la boîte magique ?

→ C'est Moi, ton soleil intérieur !
(Je peux réchauffer mais aussi brûler !)

Quel est le pouvoir magique le plus fort ?

→ L'envoi d'amour !
(Il suffit de me demander !)

Avec quoi on peut faire un vœu très fort pour qu'il se réalise ?

→ Avec la baguette magique ! (Elle puise sa magie de Moi.)

À lire ou à discuter avec mon enfant.

Moi et mon pouvoir magique

Texte et conception : Sabbybienetre

Illustrations : générées par IA

La version numérique de ce livre est disponible gratuitement sur
sabbybienetre.com

Elle peut être partagée librement dans sa version numérique.

Merci de ne pas en faire d'utilisation commerciale.

Contact : sabbybienetre.com

Faites vivre ce livre en le partageant.

Chaque enfant possède déjà en lui ses "super pouvoirs".

Notre rôle est simplement de l'aider à les révéler.

La lumière est toujours présente.

Moi et mon pouvoir magique

À travers un langage simple et des métaphores douces, ce livre offre à votre enfant des outils concrets pour :

- Reconnaître en lui si "quelque chose ne va pas".
- Comprendre que le respect est un droit pour tous.
- Trouver les mots pour exprimer son malaise et identifier un adulte de confiance.

Un ouvrage pour poser les bases d'un respect sain et mutuel dès le plus jeune âge, tout en étant relié à sa lumière intérieure.

Dès 3 ans (avec un adulte)
lecture autonome dès 5/6 ans



sabbybienetre
2026

