



Guila Clara Kessous
Artiste de l'UNESCO pour la paix



Se lever de bonheur

Un album pour développer l'éveil à soi basé sur une approche de psychologie positive, écrit par Guila Clara Kessous, Artiste de l'UNESCO pour la Paix.

À travers douze histoires du quotidien, **Guila Clara Kessous** donne des clés aux petits et aux grands pour prendre soin de soi, de son corps et de son esprit, et ce, dès le début de la journée !

Pas toujours facile de se réveiller de bonne humeur quand il pleut et qu'on avait prévu de jouer dehors. Mais... et si c'était l'occasion de sortir ses plus belles bottes pour sauter dans les flaques ?

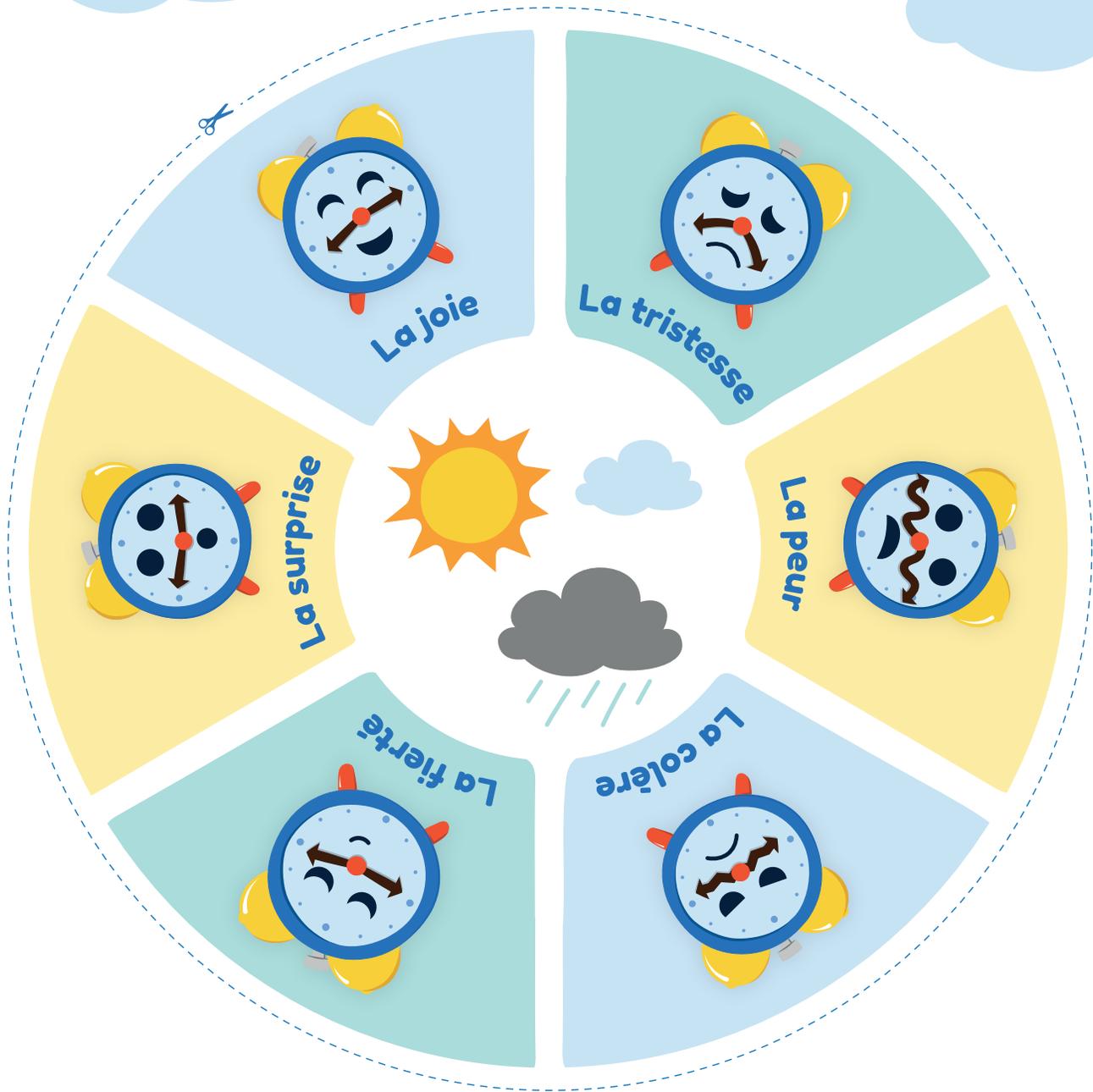
L'autrice adapte les méthodes de la **psychologie positive** aux jeunes enfants, pour les aider à apprivoiser leur **intelligence émotionnelle** et à s'adapter à toutes les situations, pour toujours bien démarrer la journée !

Avant chaque histoire, l'enfant choisit la météo extérieure : pluie, soleil ou nuages. Puis, il sélectionne sa météo intérieure : est-ce qu'il est en colère ? Ou bien joyeux ? Ressent-il de la tristesse ou de la fierté ? Au fil du récit, l'enfant comprend qu'il peut lui-même changer son humeur et s'adapter à toutes les situations. Tout dépend de sa manière de voir les choses !

Et grâce à des exercices d'étirement tout en douceur, inspirés du yoga et de gymnastique posturale douce, l'enfant apprend à sortir du sommeil, à réveiller son corps en même temps que son esprit. Il peut ainsi démarrer la journée sans se précipiter !

Se lever de bonheur propose aux petits d'explorer leur monde intérieur, et permet également aux parents de poser des mots sur ces émotions, d'accompagner leurs enfants dans cet **éveil à soi**.

Ci-dessous une roue des émotions à découper, en complément de l'album. L'enfant pourra l'utiliser pour identifier et communiquer ses émotions. Le parent pourra s'en servir pour mettre des images et des mots sur ses sensations.



Guila Clara Kessous est spécialiste de psychologie positive et d'intelligence émotionnelle, qu'elle couple avec l'approche de « parentalité positive » Faber & Mazlich. Post-Docteure de l'Université de Harvard, elle suit les cours du célèbre « professeur de bonheur » Tal ben Shahar et du Dr. Paul Ekman, expert mondial de l'intelligence émotionnelle.

Pour Lunii, elle écrit et enregistre **Se lever de bonheur**, un album de psychologie positive dédié aux jeunes enfants.