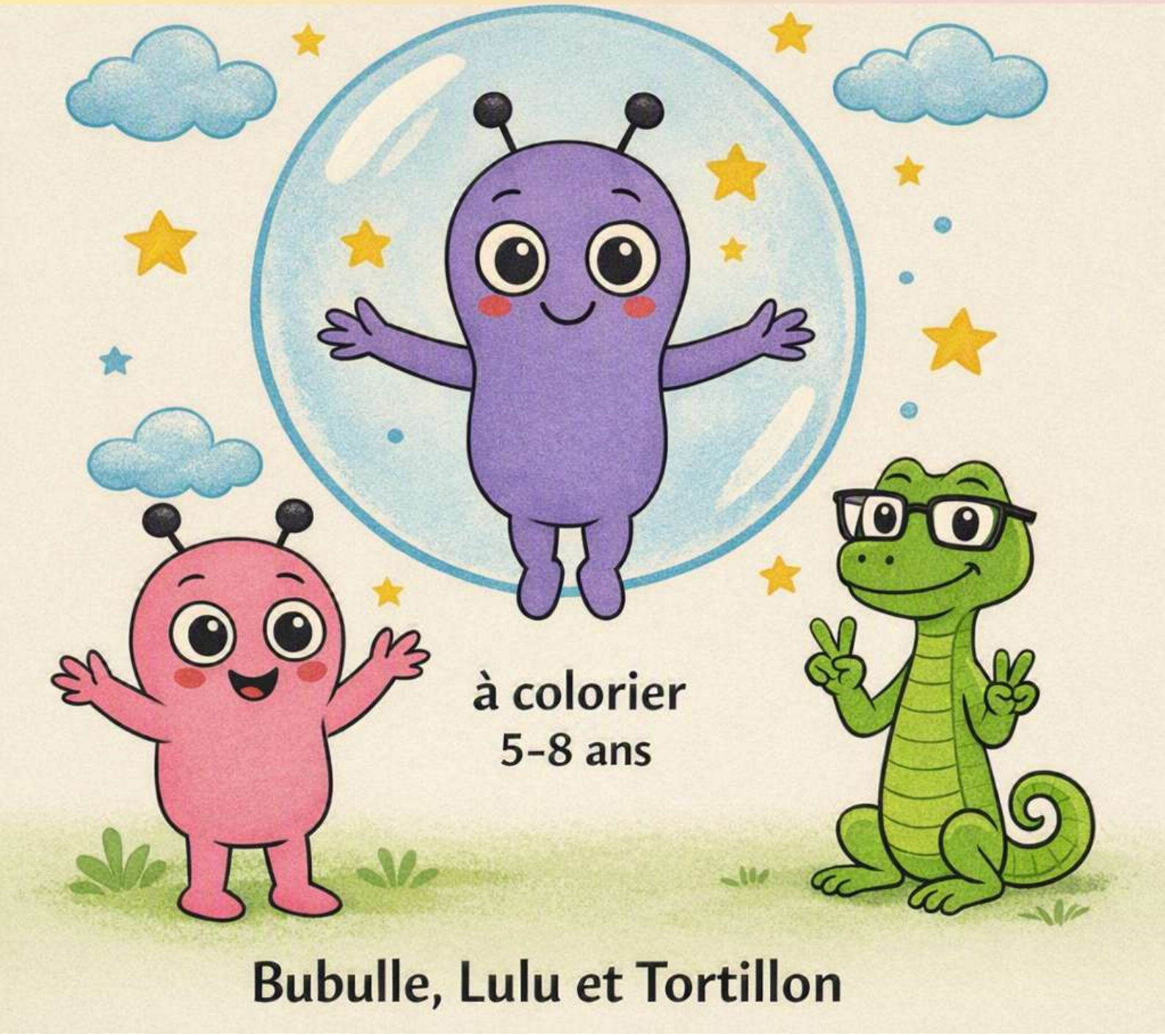
Bubulle et la peur – Un voyage à colorier pour apprivoiser ses émotions



à colorier
5-8 ans

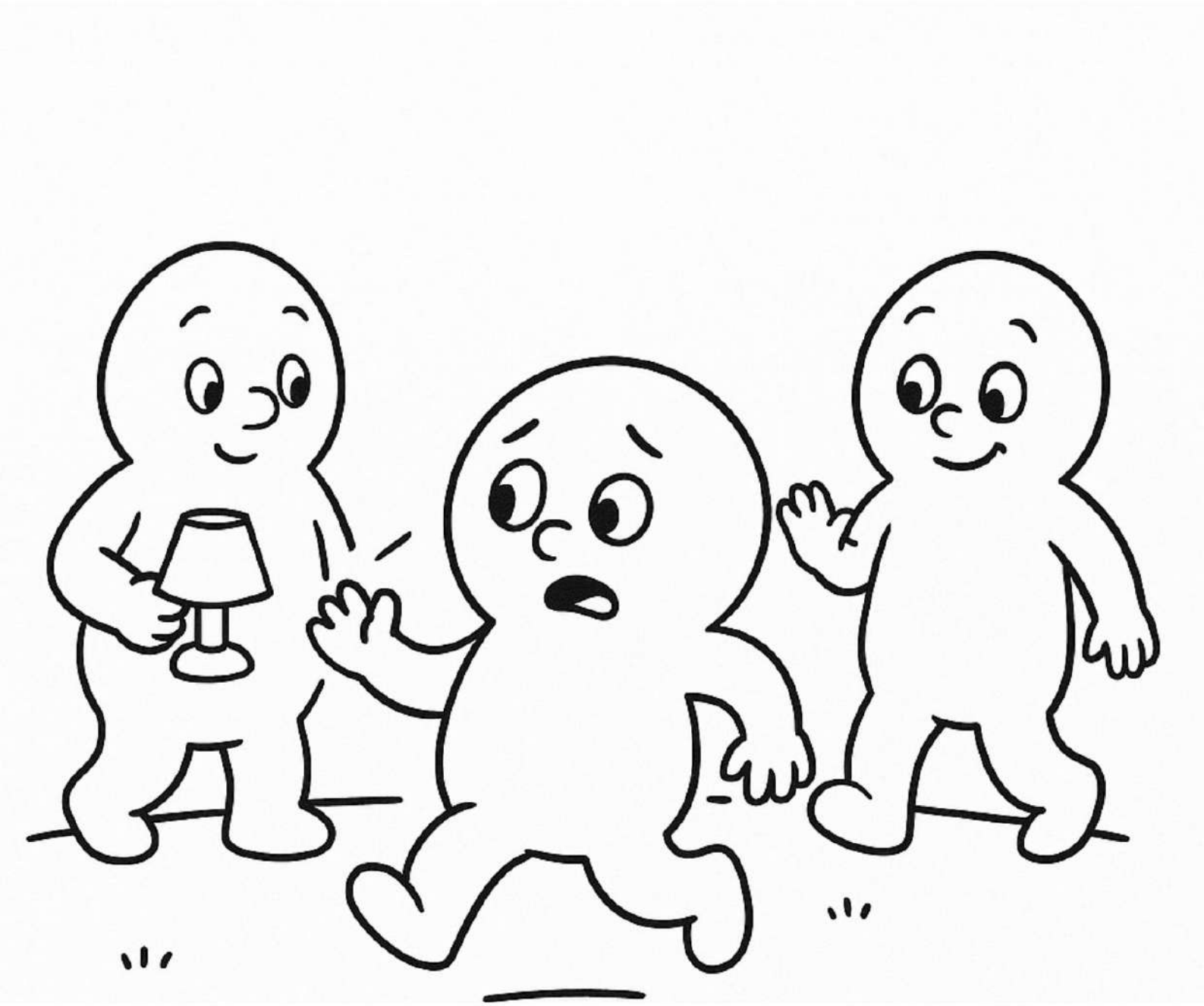
Bubulle, Lulu et Tortillon

Bubulle et la peur

Aujourd'hui, Bubulle découvre ce qu'est la peur… et comment elle peut parfois se transformer en courage.
Ce livre est là pour t'aider à mieux comprendre tes émotions. À chaque page, tu pourras colorier, imaginer, et t'apaiser.
Prends tes crayons, c'est ton moment à toi.



Bubulle est recroquevillé dans son lit, les ombres de la nuit l’entourent.



Lulu pose une petite lampe à côté de Bubulle pour le rassurer.



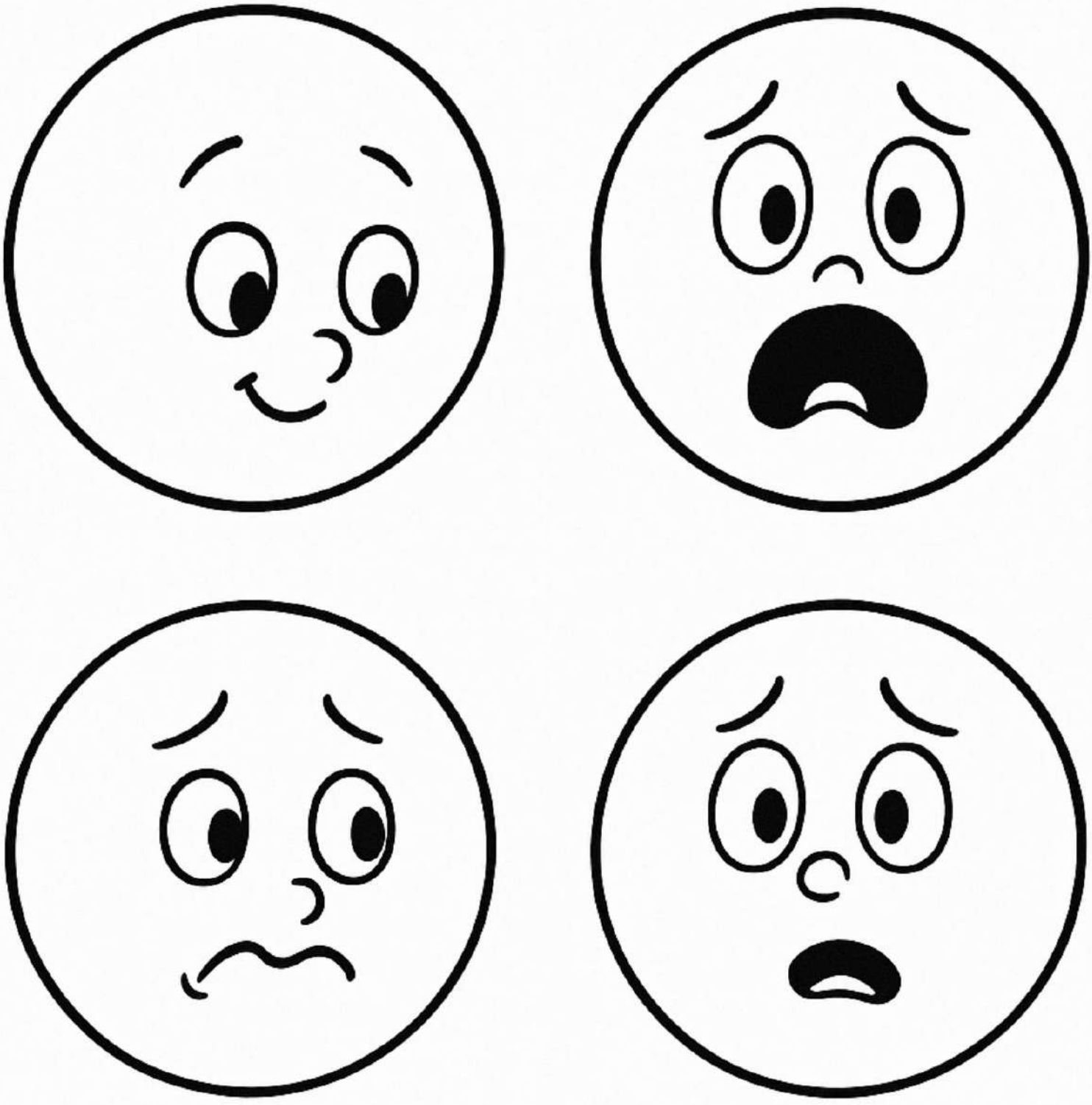
Parfois, nos peurs semblent grandes… mais en les regardant bien, elles peuvent aussi être drôles ! Un nuage grincheux, un monstre-peluche ou un fantôme maladroit… colorie ces créatures rigolotes et transforme tes peurs en sourires.



Tibo souffle un vent doux et doré sur Bubulle, comme un câlin invisible.



Bubulle range ses peurs dans un coffre imaginaire pour les apprivoiser.



Colorie tes peurs

Des bulles avec des expressions de peur différentes

timide, terrifié, inquiet, étonné, etc.



Un abri sécurisant
et protecteur pour Bubulle. Décore le !

Pages d'activités

🎨Je dessine ma peur (et je la transforme)

Objectif : Exprimer visuellement une peur et lui redonner une forme plus douce ou rigolote.

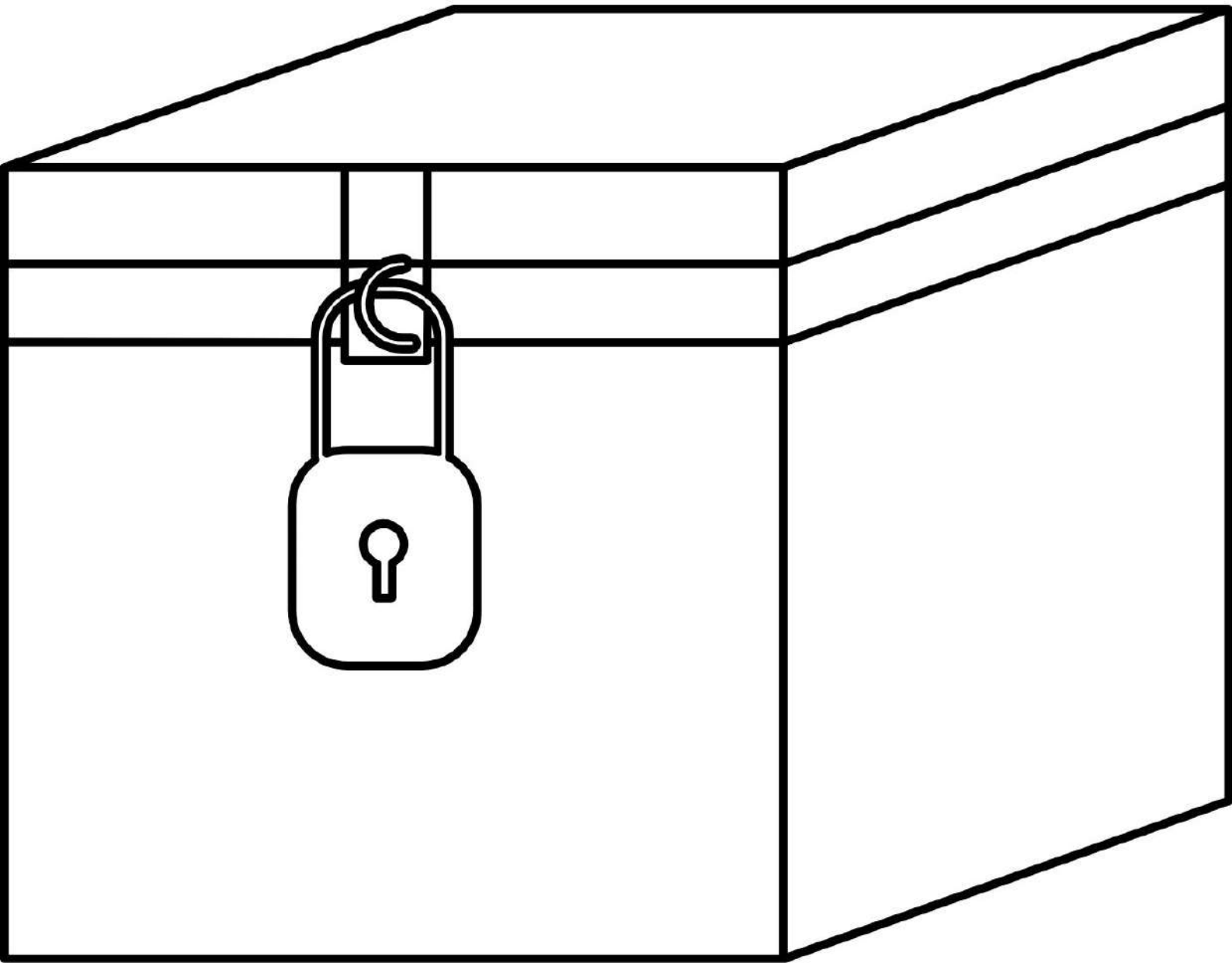
Consigne :
Dessine dans la bulle ci-dessous ce qui te fait peur. Ensuite, dans la deuxième bulle, transforme ta peur en quelque chose de drôle, gentil ou magique.



📦 Le coffre à peurs de Bubulle

Objectif : t'aider à contenir et symboliquement ranger tes peurs pour les apprivoiser.

Consigne :
Colorie le coffre de Bubulle. Ensuite, dessine ou écris à l'intérieur les choses qui te font peur. Une fois refermé, ce coffre t'aidera à ne plus penser à ces peurs tout le temps.

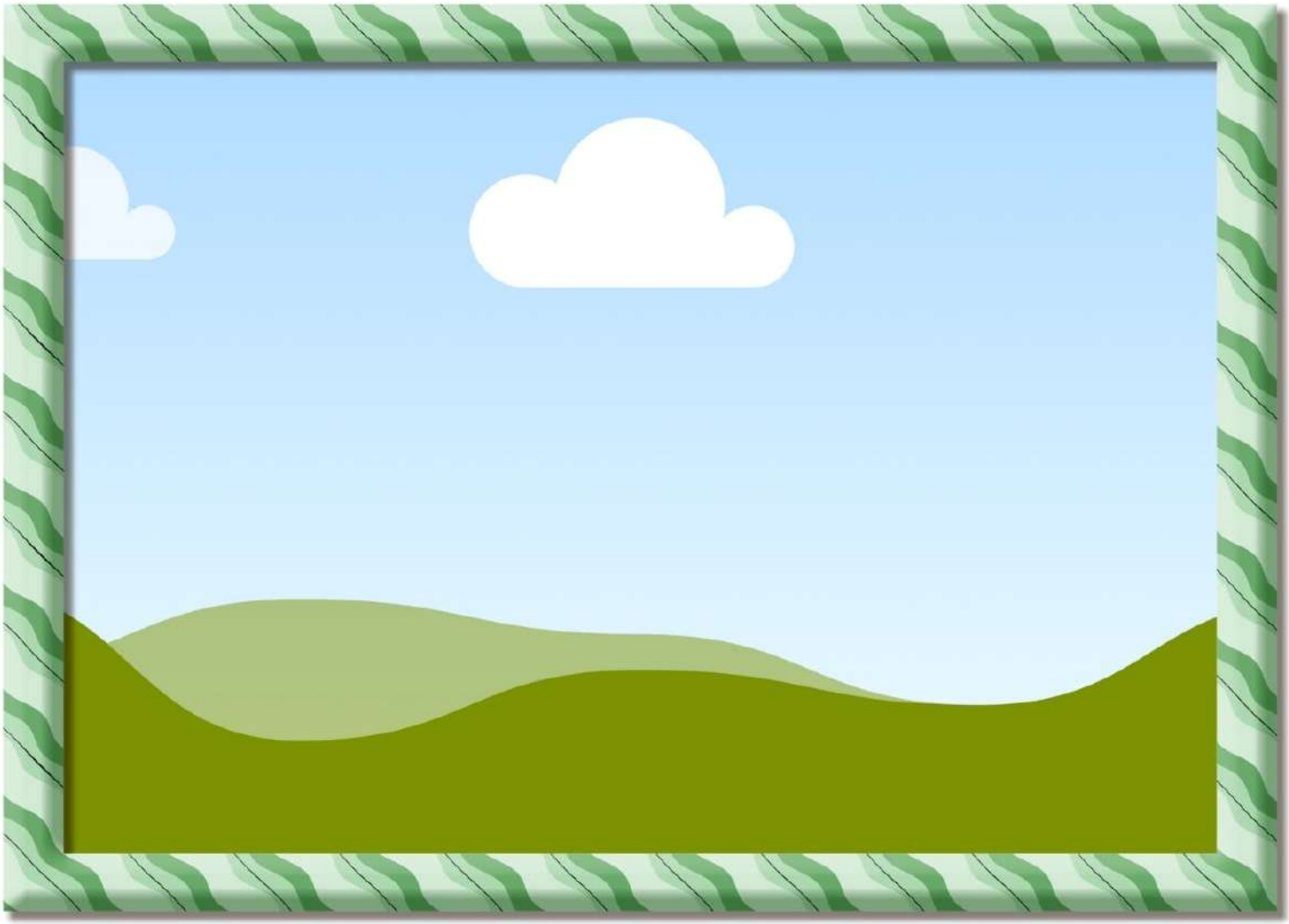


💬 Les phrases magiques contre la peur

Objectif : Renforcer les pensées rassurantes.

Consigne :
Lis ou demande à un adulte de lire ces phrases à voix haute et colorie-les :

J'ai le droit d'avoir peur.
Quand j'ai peur, je peux respirer doucement.
Je suis en sécurité maintenant.
Ma peur va passer comme un nuage



Conclusion

Bravo, tu as colorié ton livre avec courage !
La peur est une émotion normale. Elle peut parfois nous freiner, mais elle peut aussi nous protéger. Avec Bubulle, tu as appris qu'en parlant, en dessinant ou en coloriant... la peur devient moins grande. Et toi, qu'est-ce qui t'aide à te sentir en sécurité ?

Titre : Bubulle et la peur – Un voyage à colorier pour apprivoiser ses émotions

Auteur(e) : Julie Chevrier
Éditeur : Autoédition
Date de publication : 2025

📜 Droits d'auteur

Ce livre et toutes les illustrations qu'il contient sont protégés par le droit d'auteur.
Toute reproduction, diffusion, vente ou modification, partielle ou totale, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.
Les droits de reproduction sont strictement réservés à un usage personnel et non commercial.

👶 Utilisation pédagogique

Les enseignants, éducateurs, parents et intervenants peuvent photocopier ou imprimer les pages de ce livre uniquement à des fins pédagogiques ou pour une utilisation personnelle en contexte éducatif ou thérapeutique.
Toute diffusion dans un cadre commercial, numérique ou imprimé, sans autorisation écrite, est interdite.

📫 Contact

Pour toute demande de collaboration, de reproduction autorisée ou d'édition spéciale :
📧 **psychozen2023@outlook.com**