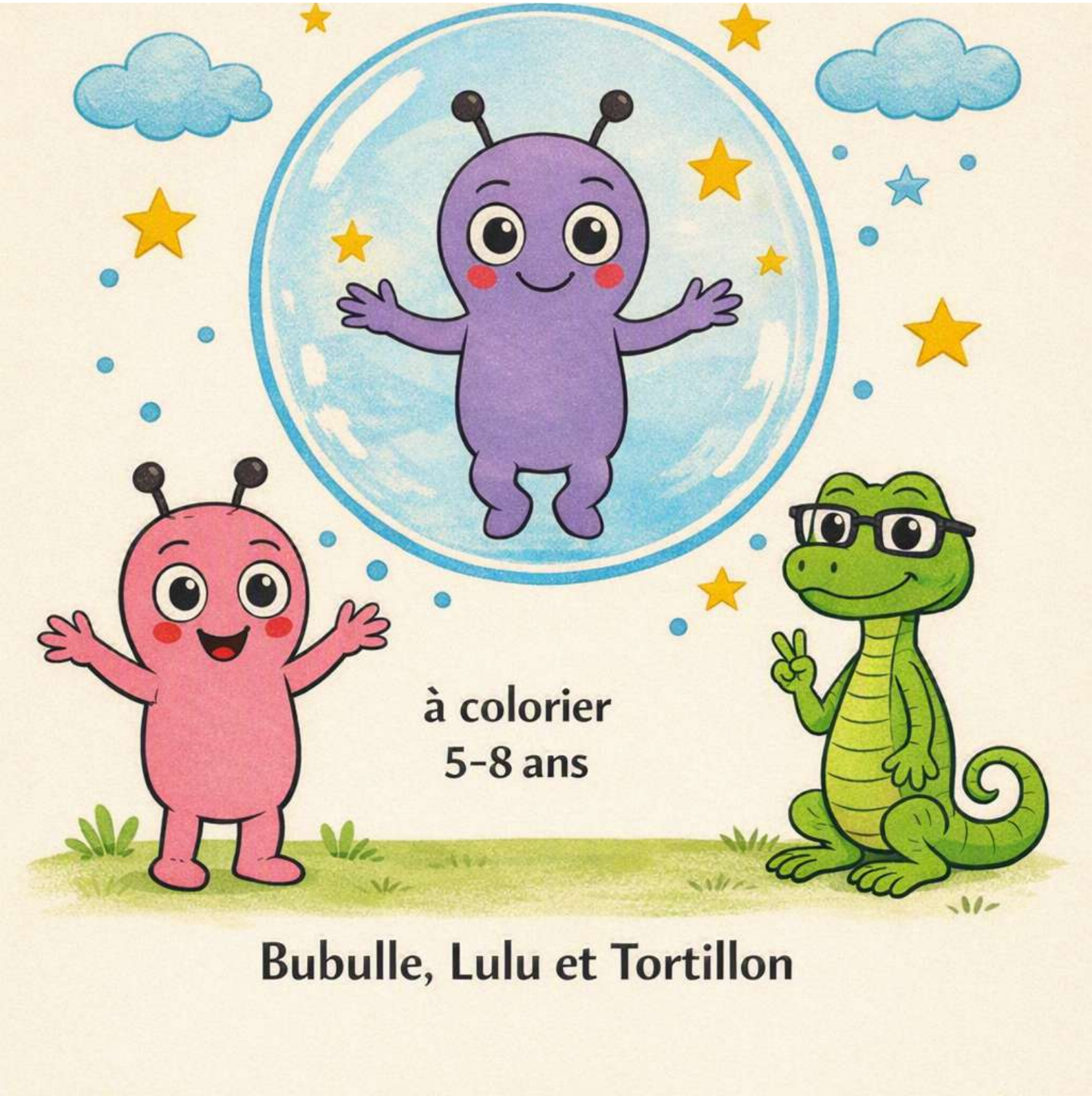
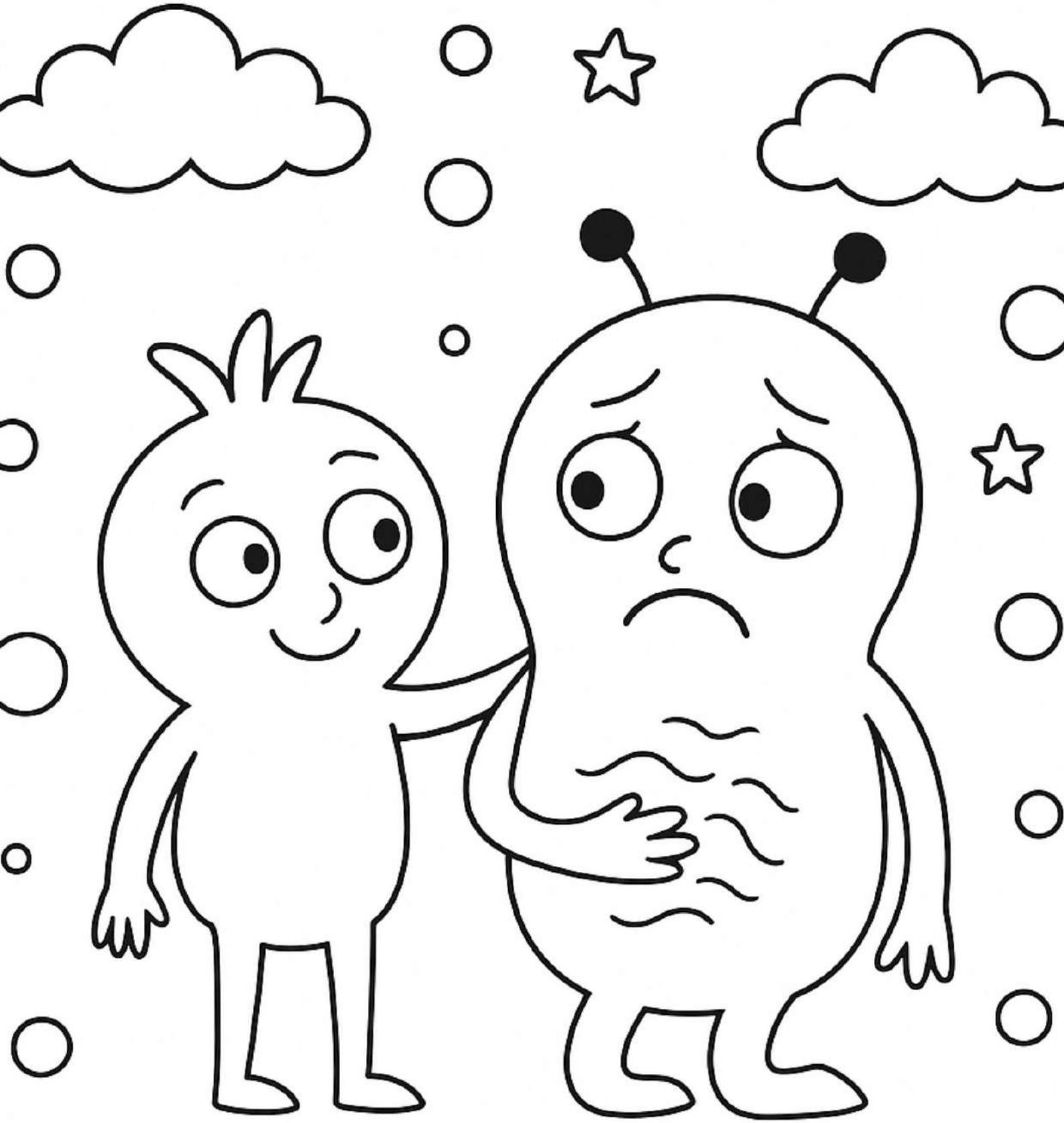


Bubulle, Lulu et Tortillon

Bubulle et l’anxiété

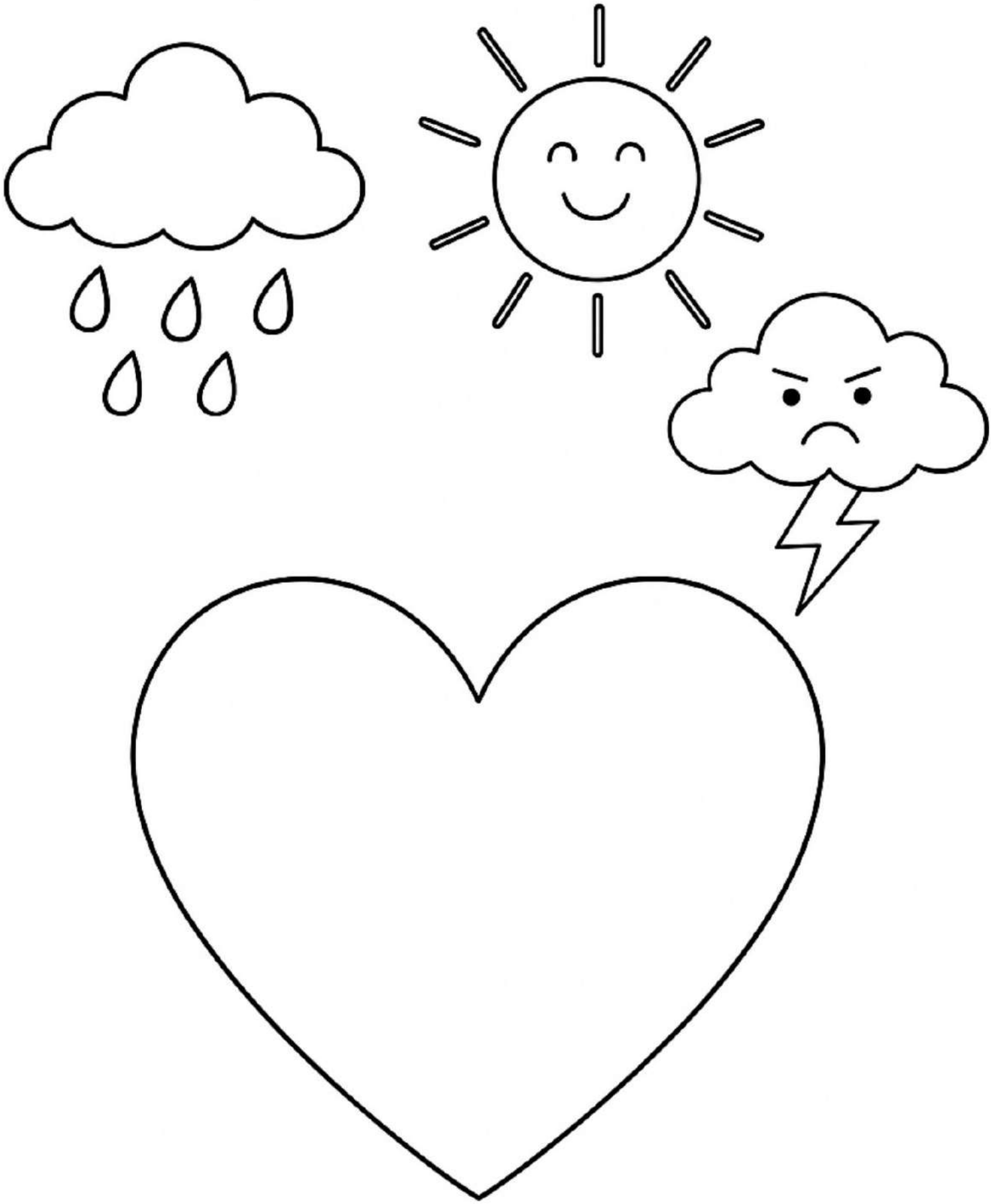
Un livre à colorier doux et rassurant qui accompagne le conte Bubulle et l’anxiété. Chaque illustration aide l’enfant à reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions en lien avec l’anxiété, dans un univers bienveillant.



Lulu pose une main sur Bubulle pour lui dire : “Je suis là.” Parfois, juste une présence rassurante suffit à calmer un cœur agité.



Parfois, Bubulle sent un drôle de nœud dans son ventre. C’est son anxiété qui lui chuchote des inquiétudes. Colorie doucement cette image, comme pour l’aider à se détendre.



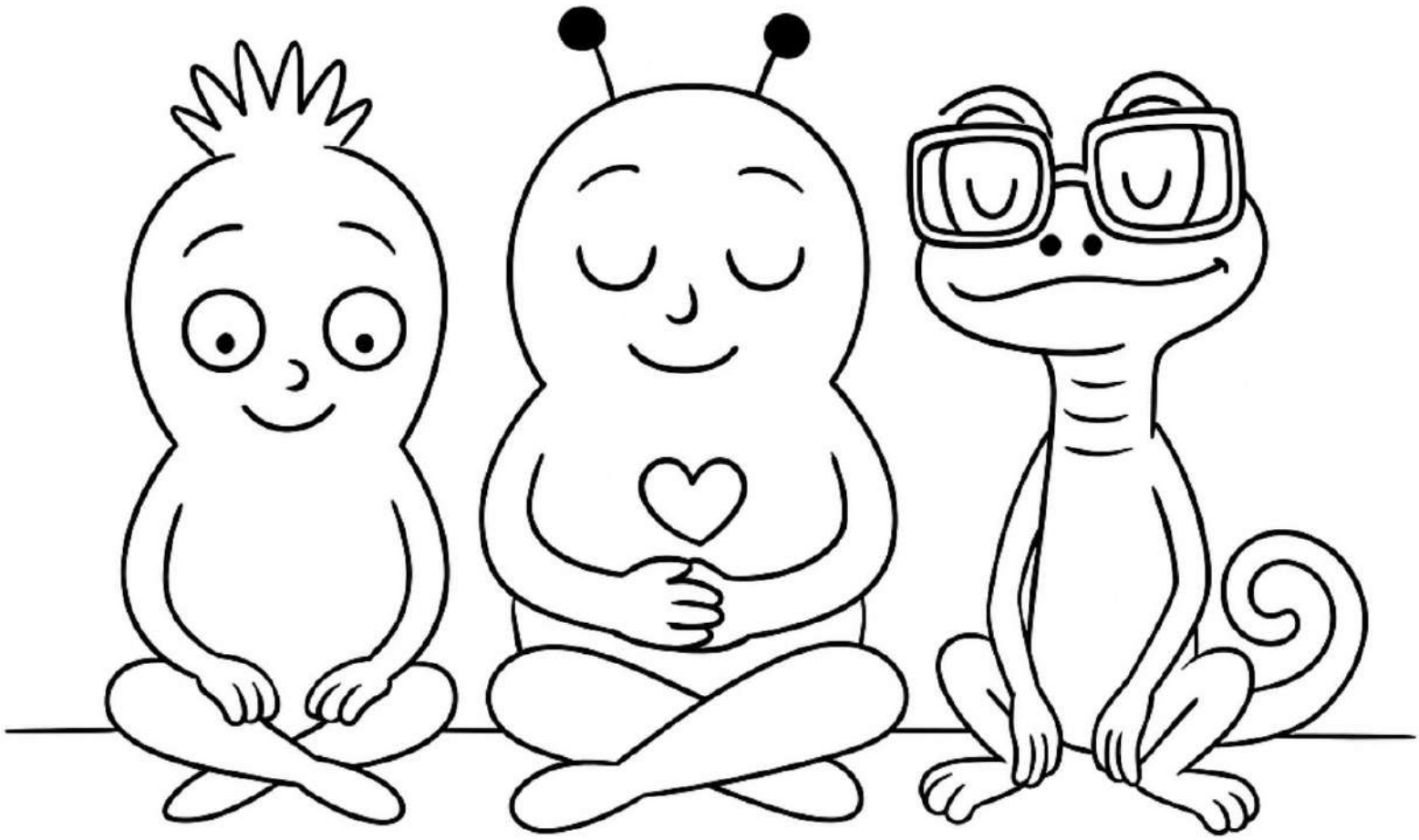
Comme le ciel, nos émotions changent. Aujourd'hui, ton cœur est-il un peu nuageux, ensoleillé ou agité ? Colorie les symboles et choisis celui qui ressemble à ton émotion.



Voici un monstre rigolo ! C’est comme ça que Bubulle imagine son anxiété. Colorie-le comme tu veux… puis dessine ce qui peut l’aider à se calmer.



Colorie ton endroit sécurisant Voici un endroit calme et vide. Il t’appartient ! Ajoute ce que tu veux : coussins, peluches, lumière douce



Bubulle fait une pause avec Lulu et Tibo Tous les trois se reposent ensemble dans le silence. Quand l’anxiété arrive, c’est bon de ne pas être seul.

Conclusion

Bravo à toi, petit explorateur ou petite exploratrice des émotions !
Tu as pris le temps de colorier, de respirer, de réfléchir… et peut-être même de mieux comprendre ce que tu ressens à l'intérieur de toi.
L'anxiété, ce n'est pas toujours facile. Mais avec des amis comme Bubulle, Lulu, Tibo et Tortillon, tu sais maintenant que tu peux en parler, respirer doucement, et trouver des idées pour te calmer.
Tu peux revenir colorier chaque fois que tu en as besoin. Ta bulle de calme est toujours là, juste pour toi.



Pages d'activités

✏️ Activité 1 : Ma météo intérieure

🖍️ Colorie ou entoure la météo qui ressemble à ton émotion aujourd'hui.

☀️ Soleil = Je me sens bien
🌤️ Nuage clair = Je suis un peu tranquille
🌧️ Nuage de pluie = Je suis triste ou inquièt(e)
🌪️ Tempête = J'ai trop d'émotions d'un coup
🌈 Arc-en-ciel = J'ai plusieurs émotions

Et toi, tu te sens comment ?

🗨️ Écris ou dessine ton émotion

✏️ Activité 2 : Mon coffre magique de calme

🧰 **Imagine que tu as un coffre magique comme Bubulle. Dedans, tu ranges tout ce qui t'aide quand tu es anxieux(se).**

➡ **Colorie les objets que tu veux y mettre, ou dessine-les toi-même : un doudou, un câlin, une chanson douce,une bulle à respirer un mot gentil, un dessin, un endroit secret**

🗨️ **Dans mon coffre, je mets :**

✏️ Activité 3 : Ma bulle d’apaisement

🎈 Trace et colorie une grande bulle autour de toi. Dedans, dessine ou écris ce qui te fait du bien quand tu ressens de l’anxiété.

Consignes :

Trace un grand cercle au centre de la page.
À l’intérieur, tu peux mettre :

- **🌟 des objets**
- **🧸 des gens**
- **🎵 des sons**
- **🧘‍♂️ des sensations**

Ma bulle magique contient :

Titre : Bubulle explore l’anxiété – Livre 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**