

Valérie Broni

Art-thérapeute  
et praticienne EFT

# Valentin

## et les points magiques

Illustrations de  
Maëlle Cheval

INCLUS  
2 séances  
d'EFT  
en vidéo !

La première histoire pour découvrir l'EFT\*  
et mieux vivre ses émotions !

**L'École du bien-être** : il n'y a pas que les grands qui ont le droit au bonheur ! Signé par des experts, adapté à l'enfant, chaque album de la collection présente une thérapie du bien-être.

Dans ce livre : l'**EFT** (techniques de libération émotionnelle).

Valentin ne veut pas aller à l'école. Il se fâche avec sa maman, traîne les pieds et ne se sent pas très bien. Heureusement, son amie Lili Rose va l'aider à s'apaiser et à comprendre ses émotions : la colère, la tristesse, la peur, la joie et le dégoût.



« Une jolie histoire, merveilleusement illustrée, pour faire découvrir aux enfants l'EFT, simplement et de manière ludique. »

**JEAN-MICHEL GURRET,**  
psychothérapeute et fondateur de l'Institut Français  
de Psychologie Énergétique Clinique



Cet album va t'aider à :



● te détendre

● te sentir bien

● calmer tes colères

● bien respirer



Inclus : retrouvez 1 vidéo sur la ronde des émotions  
et 1 vidéo sur le nounours EFT via notre application  
Marque-Page ou téléchargez-les sur la page :  
<http://blog.editionsleduc.com/eft-enfants.html>

Grâce aux fiches pratiques et ludiques sur les émotions,  
votre enfant appréhendera mieux les difficultés du quotidien.  
Un véritable voyage au cœur de ses émotions !

À partir de 5 ans

ISBN : 979-10-285-0458-8



14,50 euros  
Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**J E U N E S S E**

design : Atelier Didier Thimonier





## MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



## 2 VIDÉOS À TÉLÉCHARGER !

Retrouvez 1 vidéo sur le nounours EFT (p. 39) et 1 vidéo sur la ronde des émotions (p. 47) via notre application Marque-Page ou téléchargez-les sur la page : <http://blog.editionsleduc.com/eft-enfants.html>

À mes trois enfants qui m'ont permis de découvrir l'EFT et avec qui j'ai fait mes premiers pas. Je les remercie du plus profond de mon cœur de m'avoir fait confiance. Je vous aime. Je dédie également ce livre à tous les enfants, petits et grands, qui vont découvrir cette technique ludique pour se sentir mieux et être heureux.

*Valérie*

© Leduc Jeunesse, une marque des éditions Leduc.s, 2017  
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Retrouvez Valérie Broni sur son site : [www.esperia.fr](http://www.esperia.fr)  
Illustrations : Maëlle Cheval ([maellecheval.blogspot.fr](http://maellecheval.blogspot.fr))  
Conseillère éditoriale : Alix Lefief  
Maquette : Patrick Leleux PAO  
Correction : Marie-Laure Deveau

**Éditions Leduc.s**  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris

**ISBN : 979-10-285-0458-8**

Achévé d'imprimer par Leporello  
Dépôt légal : août 2017  
Imprimé en Lituanie

# Valentin

## et les points magiques



Une histoire de **Valérie Broni**  
Illustrée par **Maëlle Cheval**

2 vidéos à  
télécharger !  
Voir page  
ci-contre.



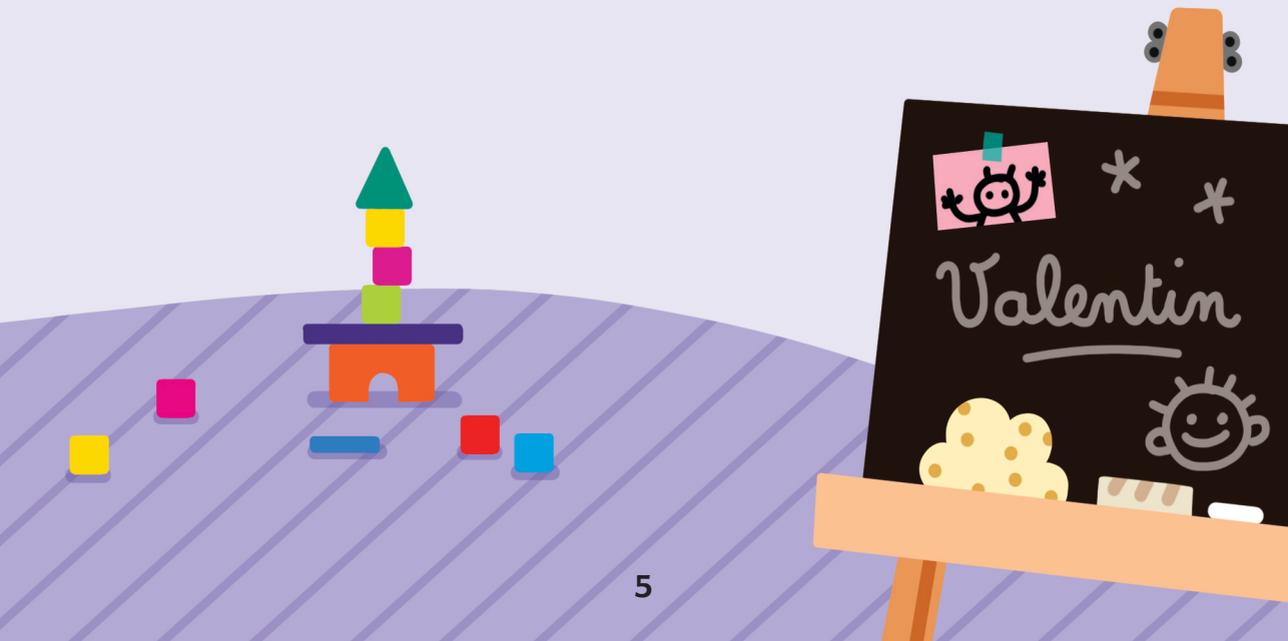
– Mon Tintin, c’est l’heure de te lever... Il est 7 heures, mon petit poussin.

Ce matin, comme tous les matins, la maman de Valentin l’embrasse pour le réveiller. Mais aujourd’hui, le petit garçon n’est pas de bonne humeur. Il ne veut pas se lever et repousse sa maman d’un grand geste.

Valentin se cache sous ses couvertures. Aujourd’hui, il ne veut pas aller à l’école. Il a encore en tête sa journée d’hier. Sa maîtresse lui a mis une mauvaise note à son contrôle. Elle lui a dit qu’il n’avait pas assez travaillé. C’est injuste, pense Valentin.

Au bout de quelques minutes, sa maman s’impatiente. Elle le gronde.

– Valentin, ça suffit maintenant ! Je voudrais que tu te lèves et que tu te dépêches. Nous allons être en retard.





Valentin se lève enfin, en traînant les pieds. Il s'habille en bougonnant et descend prendre son petit déjeuner.

– Valentin, nous sommes en retard, lui dit sa maman. Tu vas devoir aller tout seul à l'école. Je n'ai plus le temps de t'emmener.

– Oh non maman, je ne veux pas y aller tout seul ! crie le petit garçon.

Valentin et sa maman se quittent fâchés. Le petit garçon est très triste, car il n'aime pas se disputer avec sa maman. Il ne se sent pas très bien. Il a mal au ventre et se sent tout mou, comme s'il n'avait plus d'énergie. Il ne comprend pas ce qui se passe dans son corps !





Sur le chemin de l'école, il rencontre sa copine Lili Rose. Il aime beaucoup la petite fille, car elle est toujours joyeuse. Elle a toujours le sourire.

– Bonjour Valentin ! dit Lili Rose. Ça va ?

La petite fille remarque tout de suite que Valentin n'est pas comme d'habitude. Il n'a pas l'air en forme.

– Bonjour Lili Rose, chuchote Valentin, en baissant la tête.

– Que se passe-t-il Valentin ? Tu as l'air si triste...





Valentin se confie à son amie. Il lui explique ce qui s'est passé avec sa maman ce matin. Et lui dit que depuis il ne se sent pas en forme du tout...

– Peux-tu me dire ce que tu ressens ? lui demande Lili Rose.

– J'ai envie de ne rien faire, j'ai mal au ventre et je me sens tout bizarre.

– Est-ce que tu es triste ?

– Oui, je suis triste, car j'aime beaucoup ma maman. Mais ce matin, on est partis tous les deux fâchés. Je lui en veux. Mais je sais que c'est à cause de moi. Je ne voulais pas me lever pour aller à l'école. Et du coup, on était très en retard.

– Est-ce que tu ressens de la colère contre elle ?

– Oui, Lili Rose, c'est exactement cela.

– C'est uniquement contre ta maman que tu es en colère ?

– Non. Je suis aussi en colère contre moi, car c'est de ma faute si on était en retard ce matin.

Le petit garçon esquisse un léger sourire. Il est content, car son amie a su mettre des mots sur ce qu'il avait au fond de lui et qu'il n'arrivait pas à exprimer.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Valentin et les points magiques**  
Valérie Broni



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et  
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !