

GARDIEN DE LA TERRE

LE PETIT GUIDE DES GARDIENS DE LA TERRE



NOUS SOMMES LE CHANGEMENT

Stéphanie Dordain

GARDIEN DE LA TERRE

LE PETIT GUIDE DES GARDIENS DE LA TERRE



Auteur : Stéphanie Dordain
Avec la participation de : Julie Bescos
Correction : Olivier_Pro
Mise en page : Clara Varon
Illustrations : www.freepik.com
<https://www.leolagrange.org/>
Schémas : <https://teteamodeler.ouest-france.fr>
Photos : <https://www.maison-travaux.fr/>
ISBN : 9798782993290
©2021 tous droits réservés Stéphanie Dordain,
@gardiendelaterre
www.gardiendelaterre.com





Nous sommes les gardiens de la Terre, nous sommes partout et nous ne formons qu'UN.

Ce qui nous unit, ce n'est pas notre âge, notre couleur ou notre espèce.

Ce qui nous lie, c'est l'amour de la vie.

Nous sommes les gardiens de la Terre et nous la protégerons.

L'avenir est entre nos mains, nous sommes le changement.



Bonjour à tous les petits gardiens de la Terre, quel que soit votre âge, bienvenue dans ce programme !

Je suis Stéphanie Dordain. En 2015, j'ai créé une association pour protéger les animaux du monde entier.

Je me suis dit que pour rendre leur liberté aux animaux, je n'y arriverai pas seule, et donc que j'avais besoin de l'aide des gardiens de la Terre.

J'ai créé ce programme « gardien de la Terre » pour accompagner tous les petits gardiens comme toi à se reconnecter à leur pouvoir intérieur et au monde qui les entoure, pour être ensuite prêts à passer le relais !



Comment est-ce que ça va se passer ?



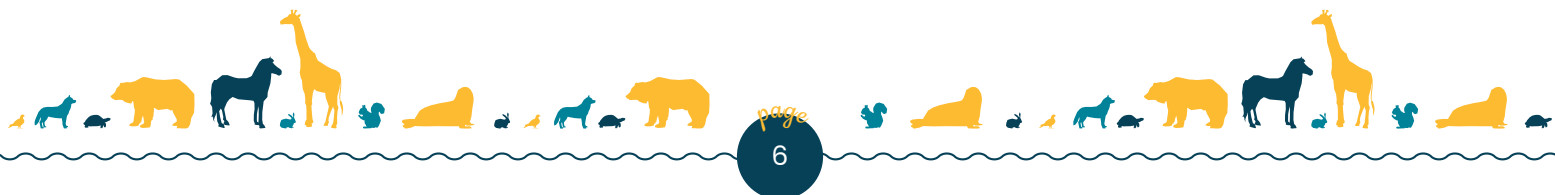
Eh bien, habituellement, je partage ce programme avec l'aide de mon équipe dans des classes, à l'extérieur, en pleine nature.

Comme on ne peut pas être partout en même temps, je me suis dit que j'allais en faire **un guide que je pourrai distribuer dans le monde entier !**

Dans chaque chapitre, tu auras des explications, des idées d'exercices à faire à la maison ou en extérieur, puis des parties à remplir. Un peu comme **un carnet de bord que tu pourras toujours garder avec toi.**

Dès le prochain chapitre, on va commencer cette super aventure pour explorer toute la magie qui est en toi et autour de toi.

Avant ça, laisse-moi te donner un petit peu d'informations sur les trois grands thèmes que nous allons aborder sous forme d'ateliers et de pratique.



1

Dans le premier grand thème, il s'agit de te reconnecter à toi et à tes super pouvoirs intérieurs.

Tu vas apprendre un petit peu plus comment tu fonctionnes.

Et je vais te donner des outils et des clés pour pouvoir mieux gérer tes sensations, mieux gérer tes émotions et te reconnecter à ton grand pouvoir.

Parce que si tu ne le sais pas encore, tu as plein de forces à l'intérieur de toi, et il suffit de quelques exercices pour les réactiver.

2

Dans un deuxième module qui s'appelle "Moi et les autres", on va apprendre à se reconnecter aux autres sans parler.

On va mieux comprendre la force des émotions et de l'énergie qui est autour de nous et on va mieux voir comment on fait pour approcher le monde qui nous entoure et notamment les animaux en les découvrant un peu plus.

Dans ce deuxième module, tu apprendras aussi à explorer les traces d'animaux, leur langage et plein d'autres choses super intéressantes.

3

Enfin, dans le troisième module, tu comprendras mieux pourquoi tu es un petit gardien de la Terre et pourquoi la Terre a besoin de toi aujourd'hui.

On va voir ensemble l'impact que tu as au sein de ton environnement.

Tu comprendras bien assez vite qu'on forme tous un grand tout et que tout ce qu'on fait chaque jour a un impact sur plus grand que soi.

On parlera de la nature, on se reconnectera aux arbres, et tu verras, il y aura plein d'exercices magiques que tu vas j'en suis sûre adorer.



Si ce programme te plaît, n'hésite pas à le partager à tes copains, à tes copines, autour de toi, à en parler !

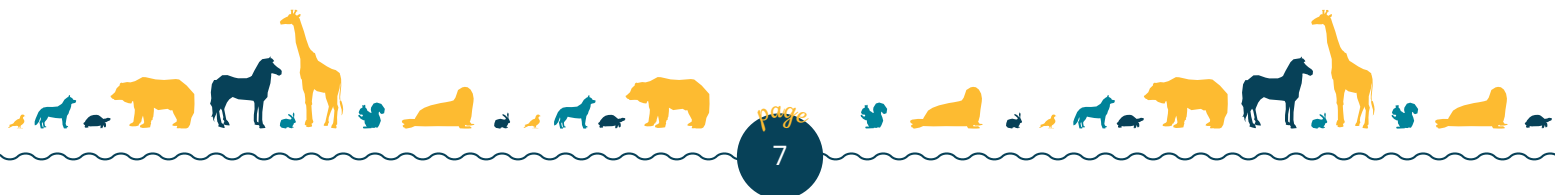
Plein de ressources pour tous les gardiens comme toi sont disponibles sur www.gardiendelaterre.com, tu peux donc dès à présent rejoindre notre communauté.

J'espère que cette aventure va te plaire et qu'on pourra se retrouver lors de gros ateliers et stages en pleine nature pour partager tous ensemble cette expérience (toutes les dates seront partagées sur le site).

Je te souhaite une merveilleuse aventure, petit gardien de la Terre, et je te remercie déjà d'être celui ou celle que tu es.

On a vraiment hâte de découvrir le petit super héros et tous les pouvoirs qui sont en toi.

En route !





1ÈRE PARTIE



MES SUPER-POUVOIRS



Chapitre 1

MOI ET MES RESSOURCES



Bonjour à toi petit gardien de la Terre.

Bienvenue dans le premier chapitre du programme des petits gardiens de la Terre.

On va commencer de suite ensemble ce petit programme qui va te reconnecter à toi, à tes ressources et qui va t'apprendre plein de choses pour te reconnecter aussi au monde autour de toi et surtout pour activer tes supers pouvoirs.

Avant de commencer, je voudrais que tu répondes à quelques questions essentielles, parce que moi aujourd'hui, ce que j'aimerais, c'est que tu apprennes à te découvrir.



Qui es-tu ?



PRÉNOM :

NOM :

ÂGE :

ans.

J'aimerais que tu me racontes **quel est ton plus grand rêve**, ce que tu rêverais de faire, d'être, de voir, et peu importe ce que c'est.

Dis-moi dans cette case quel est ton plus grand rêve.



En dessous, je te demande de me dire **ce que tu aimes le plus au monde**, ce que tu aimes par-dessus tout. Une chose, la première qui te vient, la chose la plus importante pour toi.

Ça peut être quelque chose de concret ou d'abstrait.

Ça peut être une façon de te sentir ou d'être dans ton monde imaginaire, ou ça peut être les animaux, voyager, être avec papa et maman ou ton frère ou ta sœur... peu importe.



Et une fois que c'est fait, de la même façon, dans l'autre case qui est juste à côté, tu vas prendre le temps de noter **ce que tu détestes le plus au monde**, ce que tu n'aimes pas. Une seule chose, quelque chose que vraiment tu ne supportes pas.

Prends ton temps, mets pause pour répondre à ces quelques questions



Une fois que tu as pris le temps d'explorer un peu à l'intérieur de toi, je te propose de t'expliquer comment tu vois le monde.

Comment fais-tu pour savoir si quelque chose est réel à côté de toi ? Par exemple, ce livre, comment sais-tu qu'il est réel ?

C'est grâce à tes sens ! Tu vois le monde grâce à tes cinq sens !

Est-ce que tu sais ce que sont les cinq sens ?

C'est **la vue**, tout ce que tu peux voir.

C'est le toucher qu'on appelle aussi le sens kinesthésique, c'est tout ce que tu peux toucher et ressentir.

Tu peux par exemple prendre un ballon entre tes mains, prendre ta fourchette et ton couteau lorsque tu manges, mais tu peux aussi sentir des fois le vent sur ton visage, ou quelqu'un qui pourrait souffler comme ça sur toi.

Eh bien, ça, ce sont tes sensations, c'est ce qu'on appelle **le sens kinesthésique**.

Et ensuite, tu as aussi le sens de **l'odorat**.

Tout ce que tu sens avec ton petit nez, toutes les odeurs qui sont autour de toi te permettent de prendre des informations et de mieux comprendre le monde qui t'entoure.

Si par exemple je te dis de fermer les yeux, mais que je t'amène un bon gâteau au chocolat sous le nez, tu ne verras pas le gâteau au chocolat, mais grâce à ton

nez tu vas pouvoir le sentir.

Et donc ce sens fait partie des cinq sens qui te permettent de construire une réalité et de voir le monde.

Ensuite, il y a **le goût**, tout ce que tu mets dans ta bouche, tous les goûts qui sont en bouche, c'est pareil.

Si je te demande de fermer les yeux et que je te donne trois verres de jus à goûter avec un jus d'orange, un jus de pomme et un jus de raisin par exemple.

Tu n'auras pas besoin de voir les jus, grâce aux goûts tu pourras j'en suis sûre les reconnaître.

Quel est le cinquième sens à ton avis ?

On a donc vu la vue, tout ce que tu vois avec tes yeux.

On a vu tout ce que tu sens, le toucher, le sens kinesthésique, tout ce que tu peux toucher et sentir sur ton corps et ton visage.

On a vu les odeurs, tout ce que tu peux sentir avec ton petit nez.

On a vu le goût, tout ce que tu peux sentir lorsque tu le manges.

Et qu'est-ce qu'il reste à ton avis ?

Bien sûr les oreilles, **le sens auditif**.

Grâce aux sons, à tout ce que tu entends, tu viens enregistrer de l'information.



Pourquoi est-ce que je veux t'apprendre tout ça aujourd'hui ? Parce que tu es limité et nous sommes tous limités à nos cinq sens.

En fait, on n'arrive pas trop à croire à ce qu'on ne voit pas

Si je te dis qu'à côté de toi il y a une grande licorne blanche.

Tu ne vas pas me croire, parce que tu ne

la vois pas, tu ne l'entends pas, tu ne la sens pas et tu ne sens pas son odeur.

Par contre, imagine que même sans la voir, tu entends à côté de toi le bruit d'un cheval et que tu ne puisses pas le voir...

Qu'est-ce qui se passerait à ton avis ?

Peut-être que tu auras un peu peur en te disant « mais c'est quoi ce bruit à côté de moi que je ne peux pas voir ? »



Et peut-être aussi que tu commenceras à croire qu'il y a une licorne magique à côté de toi.

Ce que je veux t'expliquer, c'est qu'on ne croit que ce qu'on voit, ce qu'on sent, ce qu'on entend, ce qu'on touche et ce qu'on goûte.

Et donc, c'est grâce à tes cinq sens que tu peux croire au monde autour de toi.

Mais tu sais, il y a plein de choses autour de nous que nous ne voyons pas et qui pourtant existent.

Tu sais, il y a d'autres animaux que nous qui peuvent voir différemment de nous.

Les chats, par exemple, arrivent à voir des choses entre toi et ce qui t'entoure.

Ils arrivent à voir des couleurs, des formes, des énergies, parce qu'en fait le monde autour de nous est fait d'énergie et d'information.

Et ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas, que ça n'existe pas.

Tu sais, quand tu sens le vent ou un souffle sur ton visage, tu ne le vois pas, pourtant tu arrives à le ressentir, il existe bien.

Eh bien, en fait, il y a plein de choses comme ça sur Terre qui ne se voient pas à notre œil humain, qui ne se voient pas non plus à l'œil animal parfois, mais qui pourtant existent.

Le monde est vivant et il y a plein de choses vivantes et extraordinaires partout autour de nous.

C'est important d'apprendre à travailler ses cinq sens pour pouvoir ressentir un maximum toutes ces énergies.

Et tu sais, il y a plein de choses qu'on ne voit pas, et pourtant cela ne signifie pas qu'il faut en avoir peur.

Au contraire, peut-être qu'il y a des énergies qui sont très positives pour nous et qu'en apprenant à les ressentir un peu mieux, ça te permettrait d'activer encore plus fort ton pouvoir.

C'est un peu petit peu comme la nuit.

La nuit, si tu sors dans un jardin ou à l'extérieur, comme tu ne pourras pas voir ce qu'il y a autour de toi et que tu vas entendre les petits bruits des animaux, les bruits des chouettes ou le bruit des feuilles, tu pourras peut-être avoir peur.

Pourtant, si je te mettais au même endroit en pleine journée, tu n'aurais pas peur parce que tu serais en train de jouer, que tu pourrais voir tout ce qu'il y a autour de toi.

Ce que je te propose aujourd'hui, c'est de te rappeler que ce n'est pas parce que tu ne le vois pas que tu ne peux pas vivre en harmonie avec.

Tu peux en ressentant et en écoutant te sentir bien.

Et pour ça, il faut qu'on apprenne à travailler nos cinq sens.

Nous, on est habitué à travailler la vue.

Parce qu'on regarde partout, et c'est souvent ce qu'on voit qui nous donne de l'information en premier.

Mais aujourd'hui, avec un premier exercice, je vais te proposer d'apprendre à affiner tes autres sens.

à retenir



Ton **sens visuel** te permet de voir avec tes yeux. Ton **sens auditif**, tes petites oreilles, ce que tu entends, ton **sens olfactif**, c'est-à-dire ce que tu sens avec ton petit nez, ton **sens gustatif**, ce que tu sens dans ta bouche, et ton **sens kinesthésique**, ce que tu peux sentir avec tes mains et sur ton corps.



Exercice pratique : J'explore mes sens



Voici un petit exercice que je te propose de faire avec un copain, une copine, tout seul ou avec papa et maman.

Ça va être d'explorer tes sens.

Exercice 1

Premier exercice, on va frotter les mains très fort pour activer notre sens du toucher.

Frotte tes mains très fort. Allez, fais-les chauffer ! Tu les appuis, tu les frottes, frottes, frottes de toutes tes forces, et tu fais chauffer, tu fais chauffer...

On frotte, on frotte, et ensuite on écarte les mains, juste à quelques centimètres, quatre, cinq centimètres.

Laisse un petit peu d'espace et regarde. Qu'est-ce que tu ressens dans tes mains ? C'est chaud ? Ça picote ? Il y a de l'énergie.

Comme tu as stimulé tes mains en les frottant, cela stimule les récepteurs qui sont sur tes doigts et donc tu peux avoir plus de ressentis.

question



Est-ce que tu ressens entre tes mains l'énergie ?



Concentres-toi. Tu peux venir écarter un tout petit peu les mains, tout doucement, de quelques centimètres, et ensuite tu vas les rapprocher de nouveau, mais en les rapprochant tu vas voir que ça résiste. C'est comme si tes mains étaient comme deux aimants.

Est-ce que tu arrives à ressentir ça ? C'est marrant, non ?

Tu frottes très fort, tu mets tes mains l'une en face de l'autre, tu les écarter un petit peu, de quelques centimètres, et quand tu reviens et que tu les rapproches, regardes, on dirait que ça résiste.

C'est bien, tu es déjà en train de travailler ton sens du toucher.



Ce que je te propose de faire, pour aujourd'hui, ça va être de t'amuser à frotter tes mains très fort, et à venir poser tes mains sur plusieurs parties de ton corps : au-dessus de tes pieds, au-dessus de ton genou, au-dessus de ton ventre, au-dessus de ton visage. Tu les mets à quelques centimètres, quatre, cinq centimètres, pas plus.

Et à chaque fois, concentre-toi sur le ressenti. Est-ce que tu ressens de la chaleur ? Est-ce que tu ressens des picotements ?

À force de faire ça, tu vas travailler ton sens kinesthésique.

Et tu vas apprendre à activer ton pouvoir, parce que ça, c'est la première étape pour activer toutes tes forces, mais on verra plus tard pour le reste.



Un autre exercice à faire aujourd'hui, avec papa et maman, avec un copain ou une copine : le jeu des jus de fruits et des odeurs.

Tu vas jouer avec quelqu'un, ce sera plus facile. Vous allez choisir trois fruits, trois légumes ou trois parfums différents, que la personne avec qui tu joues va poser sur une table, tandis que toi, tu vas cacher tes yeux et te retourner pour ne pas voir. Et tu vas devoir deviner à l'odeur ce qui se trouve sur la table.



Comment tu vas faire ?

Comme il ne faut pas que le jeu soit trop facile, tu vas te mettre à deux mètres de la table, et la personne qui joue avec toi va mettre un premier parfum caché sous un tissu, sous un linge ou sous un essuie-tout.

Et tu vas avancer petit à petit vers la table.

Au fur et à mesure que tu avances, tu vas devoir te concentrer sur ton nez, sur les odeurs et laisser venir toutes les odeurs, dire ce que tu sens, jusqu'à ce que tu aies trouvé.

Tu vas commencer à deux mètres de la table. Le but est de pouvoir sentir le plus loin possible.

Si à deux mètres tu te trompes et que tu n'y arrives pas, ce n'est pas grave, avance d'un petit pas, puis d'un autre petit pas, jusqu'à ce que tu aies gagné en réussissant à sentir l'odeur.

À force de faire ce jeu, tu verras que **tu vas affiner le sens olfactif**, c'est-à-dire ce que tu sens dans ton petit nez.

Au début, tu n'arriveras peut-être pas à deux mètres à sentir, sauf si c'est une odeur très forte, et donc tu arriveras à le ressentir quand tu te rapprocheras tout près de la table.

Mais au bout d'un moment, à force de faire cet exercice et si tu te fais confiance, tu verras que dans quelques semaines, même à deux ou trois mètres de la table, tu réussiras à sentir les odeurs.





Tu pourras faire le même jeu avec des sons.

Et pour le faire avec les sons, c'est très facile, tu proposeras à quelqu'un de jouer avec toi, il devra choisir des sons à mettre soit sur internet, soit sur un CD ou une clé USB.

Par exemple des sons de bruits d'animaux, des sons de feuilles, des sons de forêts de rivière, peu importe les sons.

Et à chaque fois qu'il les met sur ton oreille, tu vas devoir deviner de quoi il s'agit.

J'espère que tu as compris le but de cet exercice, je te le mets en récapitulatif de manière écrite sous la vidéo.

Récapitulatif des 3 exercices

exercice
1

Le premier, on travaille **le sens du toucher** en frottant nos mains, en mettant nos mains l'une face à l'autre et ensuite en venant parcourir notre corps.

Quand tu passes au-dessus de ton corps, au-dessus de ton genou, de ton ventre, de ton visage de la même façon, tu restes à quelques centimètres pour pouvoir bien sentir le picotement et la chaleur dans ta main.



exercice
2

Ensuite, avec quelqu'un, tu t'amuses avec **trois odeurs différentes** à devoir deviner ce qu'il a caché comme odeur sur la table.

Tu vas devoir commencer à deux mètres de la table à essayer de deviner, puis te rapprocher petit à petit, et les yeux fermés, bien sûr.



exercice
3

Ensuite, tu feras la même chose avec le son, grâce à des bruits que la personne qui joue avec toi va te mettre dans l'oreille, assez près ou assez loin, tu vas devoir deviner de quoi il s'agit.

Le fait de travailler sur les bruits, ça va te permettre de reprendre confiance en ton sens auditif, et surtout d'imaginer, de stimuler ta créativité, de te rendre compte que finalement on peut voir le monde aussi **juste avec nos oreilles**.



En faisant ces exercices, tu vas affiner tes sens et ta façon de voir le monde.

exercice
bonus

Mince !!! j'allais oublier un sens, **le sens du goût**, on n'a pas le sens du goût.

Alors de la même façon que pour les odeurs, tu vas jouer avec quelqu'un et lui demander de cacher trois aliments. Tu arriveras les yeux fermés et tu vas devoir goûter les aliments un par un.

À toi de deviner ce qu'il y a dans ce que tu es en train de manger.

Plus tu feras ces exercices, plus tu affineras tes sens et tu verras que ça va bien te servir.



Ce que je veux te rappeler aujourd'hui qui est très important, c'est que **ce n'est pas parce qu'on ne voit pas quelque chose, qu'on ne l'entend pas, que cela n'existe pas.**

Il y a plein de choses autour de nous qui existent et qu'on ne voit pas, parce que la vie est faite d'énergies et de magie.

Et surtout, ce que je vais te rappeler aujourd'hui, c'est **qu'il faut te faire confiance.**

Si tu ressens quelque chose, si tu entends quelque chose et que pourtant tu ne la vois pas, c'est peut-être qu'il y a une énergie autour de toi.

Tu peux faire confiance à tes ressentis, car il y a beaucoup de choses qu'on ne voit pas, mais qui sont avec nous au quotidien.

Par exemple : le son de ma voix. Tu arrives à m'entendre, pourtant tu ne vois pas le son de ma voix arriver jusqu'à ton oreille et tu ne me vois même pas te parler.

Grâce aux micros et grâce à la vibration sonore, tu arrives à communiquer avec moi, ou c'est plutôt moi qui communique avec toi.

Donc, ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas que ça n'existe pas.

Petit gardien de la Terre, on s'arrêtera là pour aujourd'hui.

Je t'invite à répéter ces exercices pendant une semaine et à bien t'entraîner !!!

Cela ne sert à rien de lire les autres chapitres trop rapidement, prend une bonne semaine pour t'entraîner avec tes sens !!!

Pas à pas, ici dans ce tableau, durant cette semaine, note tes impressions pour ces 3 premiers exercices.

Je te souhaite une merveilleuse petite exploration avec tes cinq sens. Je crois que tu es prêt à explorer ton univers et à explorer le monde. Alors, on continue dès la semaine prochaine !





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :



Chapitre 2

MOI ET MES ÉMOTIONS



Nous revoilà !

J'espère que tu as bien travaillé tes cinq sens, et que tu as pu répéter les exercices avec maman, papa ou avec des copains et copines.

Aujourd'hui, j'aimerais te parler de ce qui se passe à l'intérieur de toi.

Lors du précédent chapitre, nous avons vu comment tu fais pour voir le monde qui t'entoure.

On a parlé de tes cinq sens et tu as vite compris que c'est en fonction de ce que tu pouvais voir, entendre, toucher et goûter autour de toi, que tu venais enregistrer de l'information.

Tu as compris que ce n'est pas parce qu'on ne voit pas quelque chose que ça n'existe pas ; comme le vent par exemple sur le visage, ou comme une odeur qu'on ne peut pas voir, mais qui pourtant arrive jusqu'à notre nez.

Eh bien, aujourd'hui, je vais te parler d'une très grande partie de toi qui se trouve à l'intérieur et qui n'est pas visible.

À l'intérieur de toi, il y a toutes tes émotions, toutes tes sensations et tout un organisme qui est capable de te faire respirer et vivre à chaque instant.

Tu sais, tu ne contrôles pas le fait que ton petit cœur soit en train de battre.

Tu ne contrôles pas non plus ta respiration, c'est automatique.

Quand tu as des sensations au ventre, qui te font comprendre qu'il faut aller aux toilettes, tu ne le choisis pas, c'est ton corps qui t'envoie ce signal d'alarme.

Oui, il y a une très grande partie de toi qui a beaucoup de force et beaucoup de pouvoir qui te maintiennent en vie en permanence. Et dans cette partie-là, il y a aussi tout ce que tu ressens, toutes tes émotions.

Pourquoi est-ce que je veux te parler de ça aujourd'hui ?

Parce que c'est très important, puisque ce sont tes émotions qui vont dire si un moment de ta vie a été bien ou mal, heureux ou triste.



En fait, c'est un petit peu cette partie intérieure de toi qui va déterminer, filtrer et transformer l'information que tu reçois pour en faire **TA réalité**.

J'essaie de l'expliquer le plus simplement possible pour que tu me comprennes.

Je récapitule. Nous avons vu que **ce sont tes cinq sens qui viennent prendre de l'information du monde autour de toi, qui te permettent d'observer ce monde.**

Mais ensuite, qu'est-ce qui se passe? Où est-ce qu'elle va cette information?

Eh bien, elle rentre à l'intérieur de toi, et tu te dis "tiens, je suis dans cette pièce, je suis en train d'écouter cette vidéo, j'écoute ce qu'elle me raconte et au même moment, j'ai aussi des émotions".

Comment est-ce que tu te sens aujourd'hui? Est-ce que tu es joyeux? Est-ce que tu es content? Est-ce qu'au contraire tu es un petit peu stressé? Est-ce que tu as eu une mauvaise journée ou alors au contraire est-ce que tu as ri?

Toutes ces émotions vont déterminer la façon dont tu vas enregistrer ta journée d'aujourd'hui.

Dans cette grande partie de toi, il y a comme un grand placard avec plein de dossiers, et ces dossiers, c'est un petit peu toutes les informations de tout ce que tu as vécu jusqu'à aujourd'hui.

Ces mêmes dossiers, pour être rangés, pour être créés, pour qu'ils deviennent

ensuite des scènes de ta vie, il faut que tu puisses vivre et voir le monde avec tes cinq sens et que tu enregistres ensuite le dossier à l'intérieur de toi en fonction de la manière dont tu t'es senti.

Si tu n'avais pas d'émotions, si tu ne ressentais rien, eh bien tu ne pourrais pas donner de valeur à la scène que tu es en train de vivre.

En fait, la grande partie de toi va ranger, dans ce grand placard, les bonnes informations, les bons moments et les moments un peu plus difficiles.

Tout va être rangé en fonction de l'émotion de ce que tu ressens à l'intérieur de toi au moment où tu l'as vécu.

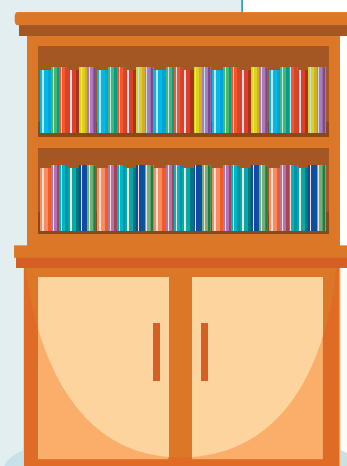
Je suis sûre que tu arrives à comprendre, parce que même si des fois ça paraît compliqué, il y a en toi un enfant extraordinaire qui est capable de tout percevoir et de tout comprendre.

Toute la force est déjà à l'intérieur de toi, fais-toi ta propre image, essaye d'intégrer ce que je te dis à ta façon.

Et **si tu as des questions**, tu peux nous écrire sur le site :

www.gardiendelaterre.com

On te répondra avec grand plaisir.



Pourquoi je parle d'émotions aujourd'hui? Parce que les émotions, ça fait partie de tout ce qui est à l'intérieur de nous, tout ce qu'on n'arrive pas à contrôler volontairement, comme le fait d'avoir envie d'aller aux toilettes (je t'en ai parlé tout à l'heure) ou de faire battre ton cœur.

Eh bien, les émotions, elles arrivent un peu comme ça, on ne choisit pas d'être super content d'un coup, ou d'avoir un gros fou rire ou alors de sentir une émotion de colère qui rentre à l'intérieur de nous.

Par contre, ce qui va être intéressant,



c'est que nous allons pouvoir contrôler le fait d'activer et de réduire toutes les mauvaises émotions qu'on a eues dans notre vie, pour au contraire pouvoir

garder toutes les bonnes émotions et rester positif.

Parce que les émotions se diffusent autour de nous.



Je t'ai parlé l'autre jour du son de ma voix que tu peux entendre, de l'air qui arrive sur ton visage que tu ne peux pas voir, mais que tu peux sentir. Eh bien, l'émotion, la manière dont tu te sens à l'intérieur, c'est comme un immense nuage qui te dépasse et forme tout un nuage à l'extérieur de toi.

C'est comme si c'était un grand nuage qui gonflait, gonflait et gonflait et qui pouvait toucher toutes les personnes qui étaient autour de toi.

Alors, du coup, quand tu te sens mal, en colère ou triste, Eh bien, les personnes à côté de toi vont le ressentir. Même si ça ne se voit pas, c'est comme le son, elles vont le ressentir.

Imagine que quelqu'un soit très en colère et rentre dans ta salle de classe à

l'école, il n'aura pas besoin de parler, tu vas ressentir qu'il est en colère.

De la même façon, si quelqu'un rentre dans la classe et est très content et très joyeux sans même qu'il ait à parler, tu vas le savoir.

Parce qu'en fait, ce grand nuage d'émotions circule entre nous, dans l'air autour de nous.

Dans ce grand espace qui serait un petit peu comme de l'eau pour les poissons, tout circule : le son, les émotions, l'air et toutes les informations.

Pourquoi est-ce que je te dis ça? Tu l'auras bien compris, c'est parce que nous ce qu'on veut, c'est être heureux, c'est se sentir bien avec soi-même.

Exercice pratique : J'explore mes sens



On va apprendre aujourd'hui deux exercices.

Le premier va être de réduire une mauvaise émotion qu'on a déjà vécue dans le passé.

Le deuxième exercice, ça va être de pouvoir réutiliser un "ancrage" (pense à une ancre de bateau, ou à un bateau pour t'en souvenir) pour se débarrasser d'une émotion négative.

Donc, nous allons apprendre à créer un ancrage pour qu'à chaque fois que nous sommes en colère, ou que nous ressentons de la tristesse ou une très grosse émotion qui n'est pas positive, nous puissions immédiatement revenir à un état de bien-être. L'ancrage est donc un outil un peu spécial pour se débarrasser d'une émotion forte, négative et juste se sentir bien.

J'espère que ça t'intéresse, parce que je peux te garantir que c'est très pratique de pouvoir toujours se sentir de bonne humeur !

Alors, bien sûr, il y a des moments où on est triste, où on est en colère, et où il faut aussi accepter ces émotions. C'est une partie de nous qui a quelque chose à nous dire. Et le but est de pouvoir l'écouter, la remercier d'être venue nous parler à travers cette émotion, et de faire en sorte de la soulager, pour qu'elle puisse repartir afin que nous nous sentions mieux.

Alors, avec les outils que je vais te montrer et qui sont très faciles à utiliser, tu verras qu'on va pouvoir mieux gérer nos émotions.

Exercice 1

La première chose que je vais te proposer est de t'asseoir ou de rester debout et de te concentrer sur une émotion très positive : **le meilleur souvenir** que t'as eu, un moment où t'as été super content, super bien dans ta vie !

Essaie de fermer les yeux et de replonger dans ce moment, de respirer et d'imaginer que cette émotion est quelque part dans ton corps, que tu peux la ressentir comme si elle partait d'un point sur une zone de ton corps.

Certains vont la sentir sur le ventre, d'autres sur le cœur, sur la poitrine.

Alors, pose ta main (*celle que tu préfères*) sur cet endroit de ton corps, sur l'endroit où il y a cette émotion très positive, ce très bon souvenir que tu as.

Tu peux t'amuser à te replonger dans ce moment-là, comme si tu y étais.

Et au moment où tu vas t'y replonger, où tu vas revoir la scène, réentendre les sons, repenser à toutes les personnes qui étaient là peut-être... **laisse grandir cette émotion à l'intérieur de toi.**

On va imaginer que cette émotion a une forme et une couleur juste là sous ta main.

Donne une forme et une couleur à ton émotion. ■ ● ▲ ◆

Et on va s'amuser à faire grandir cette forme et cette couleur.





Note ici le souvenir que tu as choisi :



Garde bien la couleur et la forme qui te font plaisir. Cette forme et cette couleur doivent être les tiennes, elles sont uniques. À chaque respiration, fais grandir cette forme à l'intérieure de toi.

Et elle grandit, elle grandit, elle vient envahir tout ton corps.

Et tu peux ressentir peut-être des frissons et ton émotion qui grandit au fur et à mesure que tu fais grandir et s'étirer cette forme.

Et c'est tellement agréable de ressentir cette émotion, de revivre ce moment où tu as été tellement heureuse, heureux.

Et maintenant, tu vas faire un geste, avec tes deux mains, tes deux mains en même temps, fais le geste que tu veux.

Tu peux serrer tes mains, tu peux coller tes doigts, tu peux faire ce que tu veux, mettre tes deux poings en l'air par exemple ou croiser tes mains sur tes épaules.

Fais un geste, celui que tu veux avec tes deux mains, c'est parti !

Et tu tiens le geste très fort.

Tu sais ce qui est en train de se passer ?

C'est que ce geste-là est en train de devenir comme un signal d'alerte pour ton cerveau. Et à chaque fois que tu le feras, tu ressentiras cette même émotion arriver et grandir en toi.

C'est un peu comme si ce geste avec tes deux mains était un code pour activer cette superbe émotion à l'intérieure de toi.

Maintiens bien ce geste, pour que le corps et que pour ton esprit aient le temps d'enregistrer ce code.

Et à partir de maintenant, il te suffira de refaire ce code, de refaire le même geste avec ces deux mains pour immédiatement ressentir cette émotion.

Tu peux relâcher tes mains.

Je vais te donner un exercice très important à faire, parce que pour qu'il marche, le secret de ce code est de refaire le geste que tu as fait avec tes mains pendant **au moins 21 jours**. Cela permettra que ce code intérieur soit bien enregistré.

C'est un peu comme s'il fallait vingt et un jours à ton cerveau pour enregistrer des nouveaux programmes.

Si tu refais pendant vingt et un jours, une ou deux fois par jour ce geste avec tes deux mains et qu'au même moment tu te plonges dans cette émotion positive et que tu imagines cette forme avec cette couleur grandir à l'intérieure de toi, cela sera de plus en plus efficace.

Au bout de vingt et un jours, ce code sera programmé en toi, et dès que tu en auras le besoin ; il te suffira de refaire ce geste pour qu'immédiatement tu ressentes l'émotion positive.

C'est trop génial, parce que moi ça m'arrive souvent de me mettre en colère d'un coup ou de me sentir très triste, mais maintenant, je fais mon code et immédiatement je me sens rempli de joie, parce que je me concentre sur les émotions essentielles.

Et tu sais quoi, je crois que le bonheur c'est la priorité, et je crois que tu mérites vraiment d'être heureux et de t'amuser tout au long de ta vie !!



On va passer au deuxième exercice, il va être très facile, parce qu'on va refaire un peu la même chose, sauf qu'on va aller chercher un souvenir que tu as pu avoir dans ta vie **qui a été difficile.**

Parce que comme je te l'ai dit tout à l'heure, on a un grand placard en nous dans lequel on range, on stocke tous nos dossiers, tout ce qu'on a vécu. Et des fois, il y a des moments qu'on a vécu qui ont été difficiles, qui sont rangés là et qui peuvent revenir à la surface, quand on revoit par exemple **des personnes, des lieux, des couleurs, des odeurs** qui nous font penser à ce moment difficile qu'on a vécu.

Je te propose aujourd'hui qu'on aille libérer un de ces mauvais souvenirs, grâce à notre super nouvel outil, à notre nouveau code. **Ça te dit ?**

Je suis sûre que tu dois avoir de mauvais souvenirs, on en a tous !

Des personnes qui nous embêtent, des moments difficiles avec les parents, avec la famille, des changements...



Note ici le souvenir que tu as choisi :



Tu sais, on est tous pareils, on passe tous par des moments superbes et des moments plus difficiles.

Et le fait d'accepter ça et de se dire que c'est la vie, mais qu'on peut très bien se contenter de choisir le bonheur et de s'accepter comme on est, eh bien, ça permet de grandir.

En fait, il n'y a aucune chute, il n'y a aucun échec dans la vie, il y a simplement des apprentissages qui te rendent plus fort à chaque fois.

Et peut-être que plus tard ou même maintenant tu te rends compte que des fois les moments qu'on a vécu sont difficiles, mais qu'ils nous rendent plus forts !

Ils nous permettent de grandir et de stimuler d'autres nouveaux pouvoirs en nous, des nouvelles forces !

Je crois qu'à chaque chute, à chaque épreuve, on devrait se dire que c'est superbe, parce qu'on peut se relever plus grand et plus fort.

Je sais très bien que tu en es capable et qu'à partir d'aujourd'hui, c'est ce que tu vas faire, parce que tu sais à quel point tu es génial. Avec toutes les forces que tu as en toi et avec ces nouveaux outils que tu vas pouvoir utiliser, ça sera beaucoup plus facile de passer ces petits moments un peu douloureux. On les vit tous !

Alors, rassure-toi, tu n'es pas tout seul, on est tous ensemble.

Si certaines fois, tu as l'impression d'être un peu seul et de vivre une difficulté, souviens-toi de ce chapitre, souviens-toi de tous les enfants, de tous les gardiens de la Terre qui suivent ce programme et qui vivent des choses comme toi.

Je te propose de te dire qu'on est tous ensemble et à chaque fois que tu penseras à nous, ça te donnera une force immense qui te rappellera que tu n'es pas seul. OK ?



Alors, on va commencer le deuxième exercice.

Et pour ça, tu vas te replonger très rapidement dans un moment difficile dont tu aimerais te débarrasser, un mauvais souvenir par exemple que tu aimerais atténuer.

Refais alors ton code de tout à l'heure avec tes deux mains.

Repositionne tes deux mains et imagine que sur l'image et l'émotion de ce souvenir un peu difficile, il y a la forme et la couleur du moment agréable que tu as vu tout à l'heure qui vient se poser au-dessus, comme si la forme agréable venait couvrir le moment difficile.

Et comme tout à l'heure, tu le fais grandir en toi.

Fais grandir cette forme, cette couleur particulière en toi.

Et regarde comme le moment difficile qui est caché en dessous, juste là, s'atténue petit à petit parce qu'il est recouvert de ton émotion positive, de cette forme, de cette couleur particulière qui grandit en toi, et qui vient envahir tout ton corps.

Prends le temps qu'il te faut pour recouvrir totalement cette image de ce moment un peu douloureux.

Prends ce temps pour toi parce que tu es en train de faire quelque chose de très spécial.

Tu es en train de guérir tout seul, toute seule grâce à ces pouvoirs qui sont en toi.

Et la bonne nouvelle, c'est que tu pourras refaire cet exercice autant de fois que tu veux, dès que tu en auras le besoin.

Tu peux le faire pour tous les moments douloureux et difficiles de ta vie.

Le but, tu sais, ce n'est pas de les oublier, parce que ces moments font de nous ce que nous sommes et ils nous rendent plus forts.

Et avec cet exercice, au lieu de garder l'émotion négative qu'on a vécue sur le moment, on vient recouvrir ce moment de notre force, de notre émotion joyeuse, et du coup, on prend le meilleur de cette expérience.

Ça permet de transformer cette émotion difficile en un superpouvoir, en une force qui nous suivra tout au long de notre vie.



J'espère que ces deux exercices t'ont plu, et que tu as réussi à les faire.

Si tu as des questions, demande à tes parents ou un membre de la famille de t'aider !

Ce qui crée ta réalité, ce n'est pas "que" ce que tu vois de l'extérieur, mais c'est aussi la manière dont tu te sens à l'intérieur.

Toute ta vie s'enregistre à chaque instant dans un placard géant qui est à l'intérieur de toi.

Il va à chaque fois contenir **ce que tu as vu, ce que tu as entendu, ce que tu as ressenti, goûter et toucher, mais aussi et toujours la manière dont tu t'es senti à ce moment-là.**

Donc, c'est très important de rester en contact avec tes émotions, parce que ce sont elles qui créent ta réalité !

Ce que je veux te rappeler, c'est qu'on vit tous une expérience totalement unique en fonction de notre point de vue et de la façon dont on se sent au moment où on vit l'expérience.

Donc, finalement, pour mieux vivre nos expériences, il est intéressant **de toujours partager ce qu'on ressent, de toujours partager notre point de vue et de toujours essayer de se mettre à la place de l'autre.**

Parce que peut-être que les autres ne se sentent pas bien comme nous, et plus nous sommes soudés, plus nous sommes forts.

Alors, continuons à nous soutenir les uns les autres, et à apprendre de nous-mêmes, parce que c'est comme ça qu'on grandit.

La deuxième chose très importante à retenir est que **notre émotion est comme un nuage et qu'elle se diffuse autour de nous, même si on ne la voit pas.**

En effet, notre corps et nos émotions communiquent tout le temps avec les autres, que ce soit avec les personnes ou avec les animaux. Cela s'appelle des "Vibrations".

Enfin, il est essentiel de toujours écouter nos émotions, car elles ont un message pour nous. Plus on les écoute, plus on les transforme, mieux on se sent !

Si tu as des questions, n'hésite pas à nous écrire.

Je t'invite à refaire l'exercice avec ton ancrage des 2 mains **pendant 21 jours.**

N'oublie pas que pendant que tu fais ce geste durant 21 jours et au moins une fois par jour, il faut que tu imagines la forme et la couleur qui grandit en toi de ce souvenir positif.

Pour que ce soit bien enregistré et pour faire grandir ce pouvoir positif, quand tu fais ce geste pense à te rappeler du bonheur que tu as ressenti, de la joie, le moment positif qui est en train de grandir en toi en même temps !

De cette façon, c'est comme si tu créais un fil invisible entre la sensation positive et le geste avec tes deux mains, et au bout de 21 jours il sera définitivement enregistré !

À chaque fois que tu mettras tes deux mains comme tu l'as fait, le fil invisible va tirer sur l'émotion positive, et elle réapparaîtra à l'intérieur de toi comme par magie !

Et tout ça, c'est grâce à toi, parce que tu es un super petit Gardien de la Terre, et que tu as toutes les ressources à l'intérieur de toi !



ASTUCE : COMMENT MÉDITER ?



COMMENT MÉDITER ?



Je ferme les yeux et je respire profondément tout en m'installant dans une position confortable, le dos bien droit.

Je me concentre sur les bruits extérieurs, sur mes sensations à chaque nouvelle inspiration. J'essaie d'être attentif à mes cinq sens, à ce que j'entends, à ce que je ressens, aux odeurs qui m'entourent, aux goûts. Les yeux ouverts ou fermés, je cherche à être connecté à mon Monde intérieur.

Plus je respire , plus je me détends... J'imagine qu'à chaque nouvelle inspiration, une lumière vient du ciel, parcourt mon corps et rejoint la Terre. J'imagine que

je suis un arbre, avec de solides racines, et que mes branches vont toucher le ciel en traversant le sommet de mon crâne. Je me sens léger, comme si le vide et l'espace envahissaient mon corps. Je me connecte au monde, à la nature, aux animaux et aux personnes qui m'entourent. J'imagine que j'envoie des énergies positives comme si un soleil immense partait de mon coeur et rayonnait tout autour de moi.

Pendant quelques minutes, je m'amuse à faire grandir ce soleil et à imaginer qu'il me dépasse jusqu'à devenir infiniment grand.

A la fin de cette méditation, je suis ce soleil.

QU'EST CE QUE LE KARMA ?



Le karma signifie Action, c'est donner Vie à toutes choses.

La première règle du Karma est que nous récoltons, tout ce que nous semons. Si je plante une graine et que je l'arrose tous les jours, que j'en prends soin un jour j'aurai la chance de récolter de jolis fruits, des céréales ou des légumes qui me nourriront. Mais au contraire si je

laisse cette graine sans attention , que je ne la nourris pas ou bien si je la détruis, alors je n'aurais rien. Ainsi, tout ce que je fais aux autres, c'est comme si je le faisais à moi- même. Cela me reviendra forcément d'une façon ou d'une autre.

Alors je m'engage à toujours être avec les autres comme j'aimerais qu'ils soient avec moi.



Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :



Chapitre 3

CE N'EST PAS PARCE-QUE CELA NE SE VOIT PAS QUE CELA N'EXISTE PAS



Coucou petit gardien de la Terre, j'espère que tu vas bien.

Voici le 3^{ème} chapitre de cette partie pour activer tes ressources et te reconnecter au monde autour de toi.

Dans le précédent chapitre, nous avons vu que tes émotions créent une grande partie de ta réalité et qu'en fonction de la façon dont tu te sens, tu enregistres les informations de manière différente.

Tu as aussi compris que les émotions peuvent être diffusées tout autour de toi.



Aujourd'hui, j'aimerais te poser cette question : " à ton avis, qu'est-ce qui se passe si tu rentres dans une pièce, dans ta classe par exemple avec tes copains ou à la maison et que tu es très en colère?"

Est-ce que tu crois que les personnes autour de toi vont pouvoir ressentir cette colère ?

Et est-ce que tu si tu es très en colère, que tu rentres à la maison et que tu dis à papa et à maman «non je vais très bien» crois-tu que papa et maman vont te croire ? ou est-ce qu'ils vont ressentir ta colère ?

Je vais te dire un secret. Malgré ce que l'on croit, les mots ne sont pas le premier moyen de communication que nous avons.

En fait, ce qui nous permet de communiquer en premier, c'est notre corps !

Ce sont les gestes qu'on va faire et tous nos signaux corporels dont on ne se rend pas compte !

Ensuite, l'intonation que je vais donner à mes mots, le rythme et la musique que je vais mettre dans ma phrase vont transmettre aussi de l'information.

Si par exemple je dis «je suis en colère», mon intonation sera directe et mon ton ferme.

Si par contre je dis «je suis super contente», le rythme sera beaucoup plus joyeux et peut être que ma voix sera plus aiguë.

Et en fait, je ne sais pas si tu le savais, mais à plus de 80 %, nous les humains on communique avec le corps, l'intonation et le rythme que l'on met dans nos mots !

Donc, tu l'auras compris, quand tu dis quelque chose, c'est très important que ton émotion soit en accord avec ce que tu es en train de raconter.

Si par exemple tu te sens mal, autant dire de suite que tu te sens mal, parce que les gens qui sont autour de toi vont le savoir.

Et si tu te sens bien, les gens vont le ressentir aussi si tu exprimes tout cela dans ta voix !

C'est tellement plus facile de communiquer avec les autres quand on exprime vraiment à l'extérieur ce qu'on est à l'intérieur !



Pour ça, je vais te proposer un jeu à faire avec tes copains ou avec papa et maman.

Tu peux le faire en réel ou même à distance si tu as la possibilité de te connecter via une caméra.

Ce que je te propose, c'est de faire un jeu de devinettes sans parler où tu vas devoir à travers ton corps et juste des sons exprimer ce que tu ressens.

Pour ce jeu, tu vas créer plusieurs morceaux de papier. Sur chaque morceau de papier, tu vas noter des émotions.

Sur un morceau de papier, tu pourras mettre la joie, sur un autre la colère, sur un autre la peur, sur un autre beaucoup de joie, sur un autre la surprise...

Essaye de mettre plein d'émotions sur ces bouts de papier.

Ensuite, tire au sort un papier et le but du jeu est de faire deviner à ceux qui sont devant toi l'émotion que tu ressens sans parler d'un sujet différent.

Tu vas utiliser ton corps, tes gestes et des mots et c'est grâce à ton intonation et à ta gestuelle que l'autre devra deviner comment tu te sens.

Tu vas dire simplement cette phrase : « Essaie de deviner comment je me sens. »

Sauf que cette phrase-là, tu vas lui donner une intonation qui sera en lien avec l'émotion que tu as tirée au sort.

Entraîne-toi à exprimer grâce à l'intonation et grâce à ton corps tes émotions.

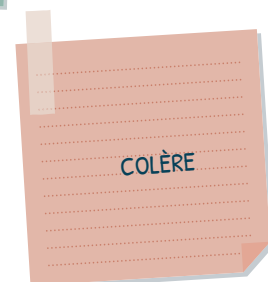
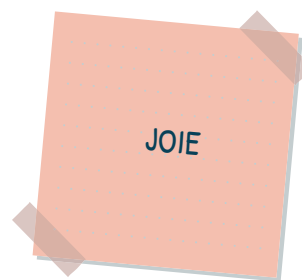
Tu vas voir que c'est un jeu super facile où on apprend à communiquer sans les mots, sans le langage, mais plutôt avec le corps et les intonations.

Ça va nous être très utile après quand on parlera de la communication avec les animaux dans un des autres chapitres.

Alors, essaye de t'entraîner

Tu l'auras compris, à chaque fois que tu vas rentrer dans une pièce ou que tu vas être avec des personnes, même si ce n'est pas tout à fait conscient, on va ressentir comment tu te sens.

J'en profite donc pour partager la première règle fondamentale du petit gardien de la Terre (il y en a 7 en tout) qui dit :



“TOUT CE QUE JE SÈME JE LE RÉCOLTE”

Cours

Alors pourquoi cette règle ?

Parce qu'il y a une grande loi dans la vie qui dit que **tout ce qu'on donne, un jour la vie nous le renvoie.**



Prenons un exemple simple : imagine que je décide de planter une graine de tomate pour débiter un petit potager.

Si tous les jours, je viens voir ma graine et que je m'occupe de la terre, que je l'arrose, que je lui parle et que je lui donne de l'amour, à ton avis, qu'est-ce qui va se passer ?

Un jour, cette graine va pousser et plus je vais m'en occuper, plus elle va grandir et un jour elle me donnera de belles tomates !

Ça veut dire que je pourrais me faire une belle salade et que je vais récolter les légumes que j'aurais semés !

Plus je vais m'en occuper, plus je vais en prendre soin, plus je suis sûr qu'un jour

le pied de tomate me rendra de sa valeur on me donnant ses fruits (eh oui, la tomate est un fruit, ce n'est pas un légume, je ne sais pas si tu le savais).

Par contre, qu'est-ce qui se passe à ton avis si je plante ma graine et que je la laisse tomber, que je ne m'en occupe pas, ne l'arrose pas et que je l'oublie ?

Ou même que je marche dessus !

Eh bien, le pied de tomate ne va pas pousser, il va peut-être sécher, attraper des maladies et s'éteindre avant même de m'avoir donné des fruits.

Résultat, je n'aurais rien à manger.

Cette illustration de la tomate est un très beau symbole de la vie.

Si je donne de l'attention aux choses, si je donne de l'amour et de l'intérêt à ce que je fais, il y a de fortes chances qu'un jour la vie me rende des fruits, me permette de récolter tout ce que j'ai semé !

À l'inverse, si j'ignore ou si je donne des mauvaises choses ou si je n'entretiens pas bien ce pied de tomate, je n'aurais rien à manger.

Et dans la vie, c'est pareil pour toutes les choses.



Essaye de te souvenir si cela t'est déjà arrivé de faire quelque chose de bien ou de mal à des copains ou à papa et maman et que la vie te l'ai rendu sous une autre façon ?

Peut-être qu'un jour tu as fait quelque chose de bien pour un de tes copains ou une copine ou pour tes parents... et quelque temps après quelque chose de bien est arrivé pour toi aussi.

Ou peut-être qu'au contraire, tu as déjà fait quelque chose de mal à quelqu'un et qu'un peu plus tard on t'a fait du mal à toi aussi ou tu t'es senti mal pour une autre raison ?

Tout ce qu'on donne, on le reçoit un jour ou l'autre.

question



Donc, à ton avis, quelle est la meilleure façon de se comporter au quotidien pour être sûr que l'on vive des bonnes émotions et que l'on soit bien, en étant bien avec soi-même et avec les autres ?



Plus tu vas cultiver à l'intérieur de toi du bonheur, donner cet amour, ce bonheur et cette joie autour de toi, plus l'univers et la vie te rendra cet amour et cette joie.

Et si c'est important de travailler sur ses émotions, c'est parce que tout part de nous !

Un peu plus tôt, je t'ai expliqué que les autres peuvent ressentir comment tu te sens.

Donc, des fois, même si ce n'est pas volontaire, si tu rentres dans une pièce et que tu es très en colère, les autres vont le ressentir !

Tu ne l'auras pas fait exprès, mais on est tous connectés dans une grande mer invisible d'informations !

Et tu peux toi aussi ressentir ce que les autres ressentent.

Alors, la première clé, c'est de te sentir bien à l'intérieur !

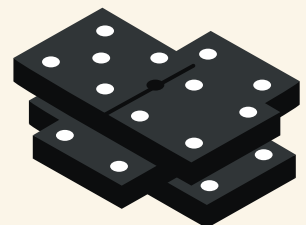
Plus tu vas t'occuper de toi et te sentir bien, plus les autres vont ressentir ton bien-être.

Et ça sera comme un effet domino.

Connais-tu les dominos ?

Lorsque tu en fais tomber un, tous les autres se renversent.

C'est pareil pour toi et le reste du monde. Si tu es heureux, que tu te sens bien et que tu t'occupes d'être bien, tu verras que toutes les personnes qui vont croiser ta route, comme un effet domino, vont se sentir bien à leur tour.



JE DESSINE MES ÉMOTIONS



Mon exemple



Dans ce petit tableau, je t'invite à te dessiner quand tu es de bonne humeur. Dessine-toi en bonhomme et représente ton humeur.

Comment elle pourrait se diffuser autour de toi ?

Tu peux mettre des couleurs, des formes particulières.

Par exemple, moi je me suis dessiné de bonne humeur, je me suis dessiné au milieu et tout autour j'ai fait un grand soleil jaune.

Et à côté, dessine-toi quand tu es de mauvaise humeur, quand tu as des émotions pas très positives.

Comment est-ce que tu symboliserais ça ?

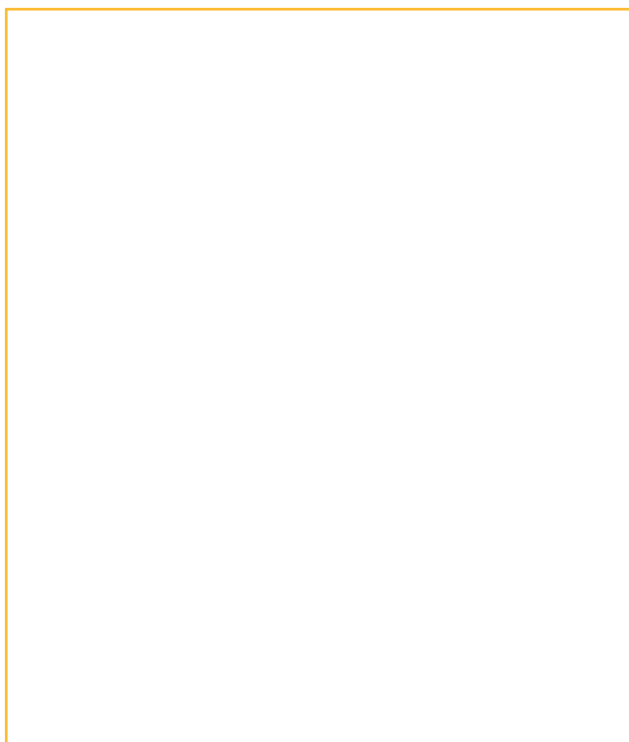
Moi, par exemple, je me suis dessiné de mauvaise humeur et j'ai mis un gros nuage avec des éclairs au-dessus de ma tête.

Prends le temps d'illustrer cette représentation de tes émotions pour visualiser comment ton émotion intérieure se diffuse tout autour de toi.

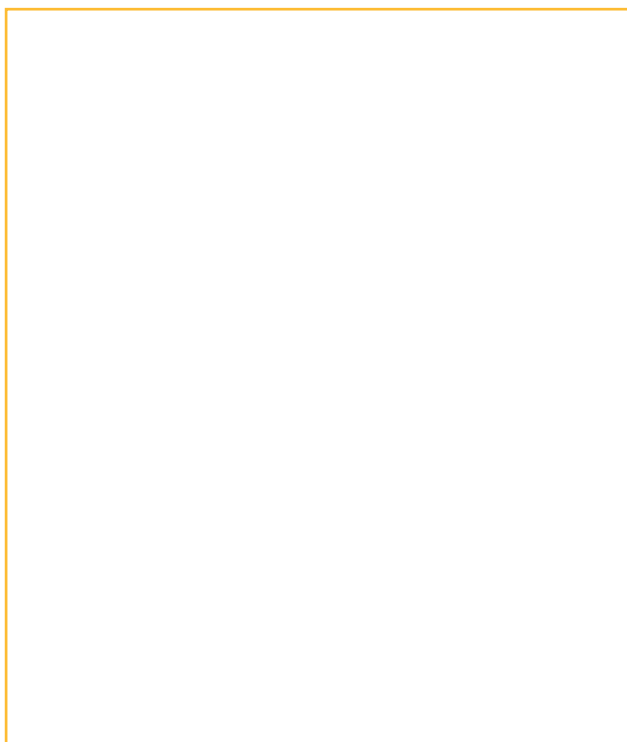
Je te souhaite beaucoup de joie dans cette reconnexion à tes supers-pouvoirs de petit gardien de la Terre.



Moi de bonne humeur



Moi de mauvaise humeur





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :





Chapitre 4

TOUT EST POSSIBLE POUR MOI



Bonjour à toi petit gardien de la Terre, j'espère que tu vas bien.

**Nous voici dans le 4ème chapitre pour découvrir un petit plus
tes pouvoirs intérieurs !**





Et si tu me récapitulais ce que tu as appris jusqu'ici ?



On a parlé ensemble de tes émotions, tu as fait des jeux avec tes amis, avec papa et maman.

On a vu aussi que tes émotions, que tout ce que tu émetts peut être ressenti autour de toi, comme si un grand nuage autour de toi partageait aux autres tes émotions.

Si tu vas bien, forcément, tu partageras aux autres un état de bien-être.

Si ça ne va pas, au contraire, tout le monde va ressentir ta colère.



Aujourd'hui, je te propose de faire un autre jeu.

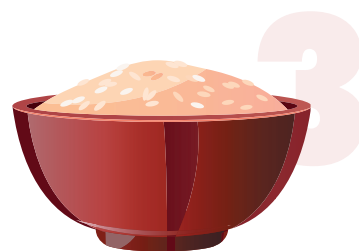
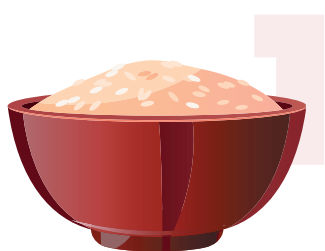
Un jeu sur trois-quatre jours qui est surprenant !

Je veux te montrer par ce jeu ton pouvoir intérieur et le pouvoir de ta pensée.

Pour ce faire, tu vas devoir t'organiser avec maman ou papa et faire cuire du riz que tu vas ensuite partager dans 3 verres différents (une fois qu'il est cuit).

Tu vas ensuite pouvoir placer ces 3 verres à trois endroits différents à la maison

Tu les mettras bien séparés dans la maison, et durant une semaine, tous les matins et tous les soirs tu vas parler à chacun de ces verres.



Au premier verre, tu lui diras chaque jour "bonjour" "que tu es beau" " Je t'aime", tu es super ! Dis-lui que des mots gentils et concentre-toi sur tout ce que tu lui dis.

Au verre numéro deux, tu diras au contraire des choses pas très sympas : "tu es moche, tu es nul, tu n'es pas gentil, je ne t'aime pas" et ça tous les jours, matin et soir.

Quant au verre numéro 3, tu vas simplement l'ignorer pendant une semaine, tu le laisseras dans un coin et tu n'y prêteras pas attention.

Au bout d'une semaine, il va se passer quelque chose d'extraordinaire que je vais te laisser découvrir par toi-même.

Si tu fais bien l'exercice, tu verras que le pouvoir de ta pensée aura un impact incroyable sur les bols de riz !!!

Je te préviens, tu vas vraiment te rendre compte que tu as un pouvoir intérieur très fort !!!

Comment est-ce qu'on peut faire pour développer ce pouvoir intérieur que l'on a tous ?

Pour ça, il faut s'entraîner dur, il faut se préparer, s'entraîner et ne jamais abandonner.

Et cela nous amène à la deuxième règle du gardien de la Terre, qui est très importante, car c'est elle qui te permettra de réaliser tes rêves en grandissant.

“TOUT EST POSSIBLE POUR TOI, ET SI TU LE VEUX VRAIMENT, IL SUFFIT DE LE DÉCIDER ET DE T’ENTRAÎNER !!! AVEC FOI, COURAGE ET VOLONTÉ, TU Y ARRIVERAS. OUI, TOUT EST POSSIBLE POUR TOI ET SI TU LE VEUX VRAIMENT IL TE SUFFIT DE LE DÉCIDER !!!”

Cours

C’est une règle très importante parce que certaines fois quand on apprend, quand on commence quelque chose, on n’arrive pas à y arriver tout de suite !

Et on peut se dire : je ne suis pas à la hauteur, je n’y arriverais pas et certaines fois malheureusement on abandonne.

Mais tu ne dois surtout pas abandonner !

Si quelque chose te plaît vraiment et que tu as envie de le faire, que ça résonne dans ton cœur, que ça te procure une émotion de joie, tu dois t’entraîner fort et continuer.

Si tu continues, je suis sûre et certaine que tu y arriveras.



Voici un exercice que tu vas pouvoir faire et pratiquer pour renforcer ton pouvoir intérieur. Et pour celui-ci surtout, je t'invite à pratiquer souvent, parce que plus on pratique, plus on s'améliore.

Tu peux le faire avec un copain, une copine, papa ou maman !

Vous allez vous donner les mains, vous asseoir et vous concentrer face à face.

Tu pourras **faire la petite méditation** qu'on va faire ensemble juste après avant de commencer.

Et vous allez devoir vous amuser à deviner le chiffre auquel pense l'autre.

C'est un exercice super qu'on fait souvent en groupe quand on partage le programme gardien de la Terre dans les écoles, et les enfants y arrivent incroyablement bien, je trouve que c'est génial !!!

Vous allez donc vous donner les mains et vous allez par exemple vous donner un code.

C'est-à-dire que celui qui commence doit penser très fort à un chiffre compris par exemple entre zéro et dix.

Voici ce que doit faire la personne qui pense aux chiffres : elle doit se répéter à elle-même de manière auditive le chiffre. Donc, se répéter dans sa tête, par exemple : cinq, cinq, cinq. Elle doit aussi imaginer qu'elle dessine le chiffre dans sa tête, qu'elle le voit, le visualise.

Et toi, tu lui donnes tes mains et dès que la personne est prête, elle te dit « c'est bon, je suis prêt, je suis prête, je pense à un chiffre »

Et toi, tu dois deviner quel est ce chiffre !

La clé, tu sais ce que c'est ? C'est de faire le vide dans ton esprit. On va faire une méditation pour ça juste après. Et surtout, c'est de ne pas te poser de questions, de donner le premier chiffre qui te passe par la tête.

Ne réfléchis pas, si tu commences à réfléchir, tu vas analyser !

Tu verras qu'intuitivement, tu vas ressentir le chiffre auquel pense la personne qui est devant toi.

Entraîne-toi, répète ce jeu et cet exercice souvent et tu verras que ton pouvoir de la pensée et ta façon de réceptionner les pensées s'amélioreront.



Exercice de méditation

Pour t'aider à faire le vide pour ce genre d'exercices, voici une méditation qui va t'aider à te recentrer et réactiver ton énergie intérieure dès que tu en auras le besoin.

Je t'invite à la faire quotidiennement pour revenir à toi, car c'est toujours bien de se retrouver quand on est un petit peu en colère ou alors quand on veut passer une bonne journée !

Tu peux te poser un petit peu avec toi-même avant de partir à l'école par exemple !

Elle peut aussi être utile quand tu cherches des réponses, quand tu as des doutes ou quand tu veux recevoir un message intérieur par exemple.





Commençons.

Il suffit de t'asseoir confortablement ou de t'allonger. Tu peux tout à fait rester assis, assise les pieds bien posés au sol.

Tu peux respirer profondément à ton rythme et poser les mains sur tes cuisses.

Tu peux être attentif, attentive à toutes les sensations sous tes pieds, de tes orteils, sous la plante du pied, sous le talon.

Ressens toutes les petites sensations sous tes pieds, puis ressens aussi la texture sous la pulpe de tes doigts, sous tes mains.

Prends le temps de respirer et de te connecter à toutes les sensations de ton corps.

Laisse venir les bruits autour de toi, les sensations, les sons...

Intègre-les dans cette méditation.

Peut-être que tu peux aussi voir ou imaginer une bulle qui t'entoure, comme si tu étais capable, malgré tous les bruits extérieurs, de rentrer dans cette bulle intérieure et de te recentrer.

Comme si tu voyageais à l'intérieur de toi, comme si tu plongeais dans cet univers à l'intérieur de toi... Un univers rempli de force et de magie, puis tu continues à respirer...

Tu peux imaginer qu'à chaque nouvelle inspiration, il y a comme une énergie d'une couleur et d'une texture très spéciale qui grimpe du sol jusqu'à tes pieds...

Puis, à chaque nouvelle inspiration, elle grimpe de plus en plus pour venir envahir tes jambes jusqu'aux genoux et jusqu'aux cuisses.

Tu sais, comme si tu te remplissais de quelque chose, de cette énergie qui monte et qui monte en toi et qui vient t'envahir.

C'est un petit peu comme si tu prenais la force de la Terre et que cette force grandissait en toi et que tu la faisais monter jusqu'au sommet de ton crâne.

Et je ne sais pas de quelle couleur, de quelle texture est cette énergie, si elle est liquide ou si elle ressemble à de l'air, à un nuage ou à autre chose... mais elle t'envahit et tu te sens de plus en plus détendu et fort, enveloppé et protégé à l'intérieur comme à l'extérieur...

Et là, il se passe quelque chose de très particulier.

C'est comme si cette force te permettait de voir clair, de savoir ce qui est bon et d'avoir des réponses à tes questions.

Et pour ça, on va faire un jeu ensemble maintenant. Tu peux imaginer un grand tableau blanc ou noir.

Et ce tableau blanc ou noir est vide.

Et moi, en écrivant ces mots, je pense à un chiffre dans ma tête, je dessine un chiffre dans ma tête et je me le répète à haute voix...

Un chiffre entre zéro et dix et je te l'envoie par la pensée.

Et tu n'as pas à réfléchir, laisses venir... Imagine qu'un chiffre se dessine sur ton tableau.

Quel est ce chiffre que tu vois, ressens, entends immédiatement ?

Écris ici le chiffre auquel tu penses !

.....



Est-ce que tu es prêt? Est-ce que tu es prête à ce que je te donne la réponse?

Réponse : J'ai pensé au chiffre 3 !!!!

Peut-être que tu as trouvé la réponse et cela signifie que tu as bien fait la méditation et que tu es déjà en train d'exercer tous tes super pouvoirs. Si ce n'est pas le cas, c'est normal, ce n'est que le début de ton apprentissage !

Recommence l'exercice aujourd'hui avec quelqu'un et entraîne-toi tous les jours :)



Souviens-toi que tu peux réussir tout ce que tu désires dans ta vie, du moment que tu t'entraînes dur et que tu vas jusqu'au bout.

Tu peux refaire cette méditation quand tu le voudras, il te suffira de t'asseoir, de respirer, d'imaginer une bulle autour de toi et d'imaginer que tu te remplis par tes pieds d'une force, d'une énergie.

Ensuite, si tu veux avoir des réponses, imagine ce tableau blanc ou noir et laisse se dessiner tes réponses intérieures.

J'espère que ce chapitre t'a plu ! Maintenant, c'est à toi de jouer et de t'entraîner !

Mais au fait, est-ce que j'ai donné le secret pour faire grandir tes forces intérieures encore plus chaque jour ?

Comme on récolte dans la vie tout ce que l'on sème et bien, plus on partage aux autres et plus on donne de soi, plus on reçoit à l'intérieur ! Et cela nous permet de faire grandir notre lumière ! Voilà la recette !

Tu sais, comme je partage tout ce que je sais à un maximum de personnes et enfants à travers le monde, à chaque fois, j'apprends encore plus et mon pouvoir intérieur grandit !!!

À ton tour, plus tu donneras, plus tu recevras en retour de la vie :)

La règle du gardien 3

"PLUS JE DONNE, PLUS JE REÇOIS."





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :





2ÈME PARTIE

MOI ET LES AUTRES



Voici un nouveau chapitre pour te reconnecter au monde qui t'entoure.

Avant de commencer aujourd'hui à parler des animaux et je sais que ça t'intéresse, j'aimerais qu'on refasse le point sur les premières règles que tu as apprises durant la première grande partie de ce livre.



La toute première, si tu te souviens bien, est en rapport avec le fait que tu as de super pouvoirs, que tu as une force en toi et des capacités qu'il faut apprendre à utiliser.

En effet, plus tu les utilises et plus tu travailles sur ces capacités, et plus tu vas les développer !

La première règle est que tout est possible pour toi si tu le désires vraiment.

Si tu veux vraiment quelque chose dans ta vie, il te suffit de le décider et de travailler fort pour y arriver.

Tout est possible pour toi, n'oublie jamais ça.

Ensuite, la deuxième règle qui est assez facile aussi, c'est : Tout ce que je sème, on le récolte.

Tu te souviens, on s'est demandé quand est-ce que dans ta vie tu as eu des moments où tu as fait quelque chose de bien et que tu as reçus en retour une chose agréable sous une autre forme ?

On s'est aussi demandé si certaines fois, il t'arrivait des petites choses pas très sympas après avoir justement fait quelque chose de mal quelques heures, jours ou semaines plus tôt ?

Cela illustre bien cette deuxième règle. Tout ce qu'on donne comme énergie, tout ce qu'on fait, on le recevra en retour sous une autre forme ! Et pas forcément de la même personne ou des mêmes circonstances !

Si par exemple tu donnes un coup de main à un ami, n'attend rien en retour, car c'est peut-être à travers une autre personne que la vie te rendra ce coup de main, un jour où tu en auras besoin :)

De manière encore plus simple, plus tu vas être sympa, plus tu vas donner de l'amour et plus tu vas être gentil avec les autres, et plus les autres auront envie d'être sympas avec toi !

Si tu sors dans la rue et te mets à crier sur tout le monde ou que tu es agressif ou agressive, à un moment donné, quelqu'un va se défendre et se retourner contre toi !!!

Souviens-toi donc qu'on récolte toujours ce que l'on sème.

Tu sais aussi maintenant qu'en partageant autour de toi, tu fera grandir ton pouvoir avec la règle : **«Plus je donne, plus je reçois» que l'on vient juste d'apprendre**

Nous avons également appris que **tu vois le monde grâce à tes cinq sens**, mais que cette vision du monde est un petit peu déformée par la façon dont tu te sens à l'intérieur.

Également par ton point de vue, en fonction de là où tu te trouves, tu ne verras pas la même chose que l'autre.

Nous sommes tous différents, il est donc important de respecter le point de vue des autres.

Imagine une personne non voyante ou une personne sourde...

Elles ne voient pas les mêmes choses du monde extérieur que toi et donc elles ne vont pas enregistrer les mêmes scènes de vie que toi !

Il est donc très important de toujours se mettre à la place de l'autre avant d'interagir ou avant de faire quelque chose.

Mais sur Terre nous ne sommes pas tout seuls, n'est-ce pas ?



Chapitre 5

MOI ET LES ANIMAUX



Et cela nous amène au CHAPITRE 5 !

Mon petit doigt me dit que ce sera le chapitre préféré de beaucoup d'entre vous :)

Qui vit d'autre avec nous sur Terre ?

Les animaux !

Eh oui, nous ne sommes pas seuls ! Youpi !!! Encore un tas d'amis différents à rencontrer !

Il y a de nombreux animaux et de nombreuses espèces différentes.

Pourquoi est-ce qu'on dit des espèces différentes ?

Parce que dans le monde animal, il y a plusieurs catégories d'animaux et plusieurs grandes familles.

En fait, je vais te dire un secret.

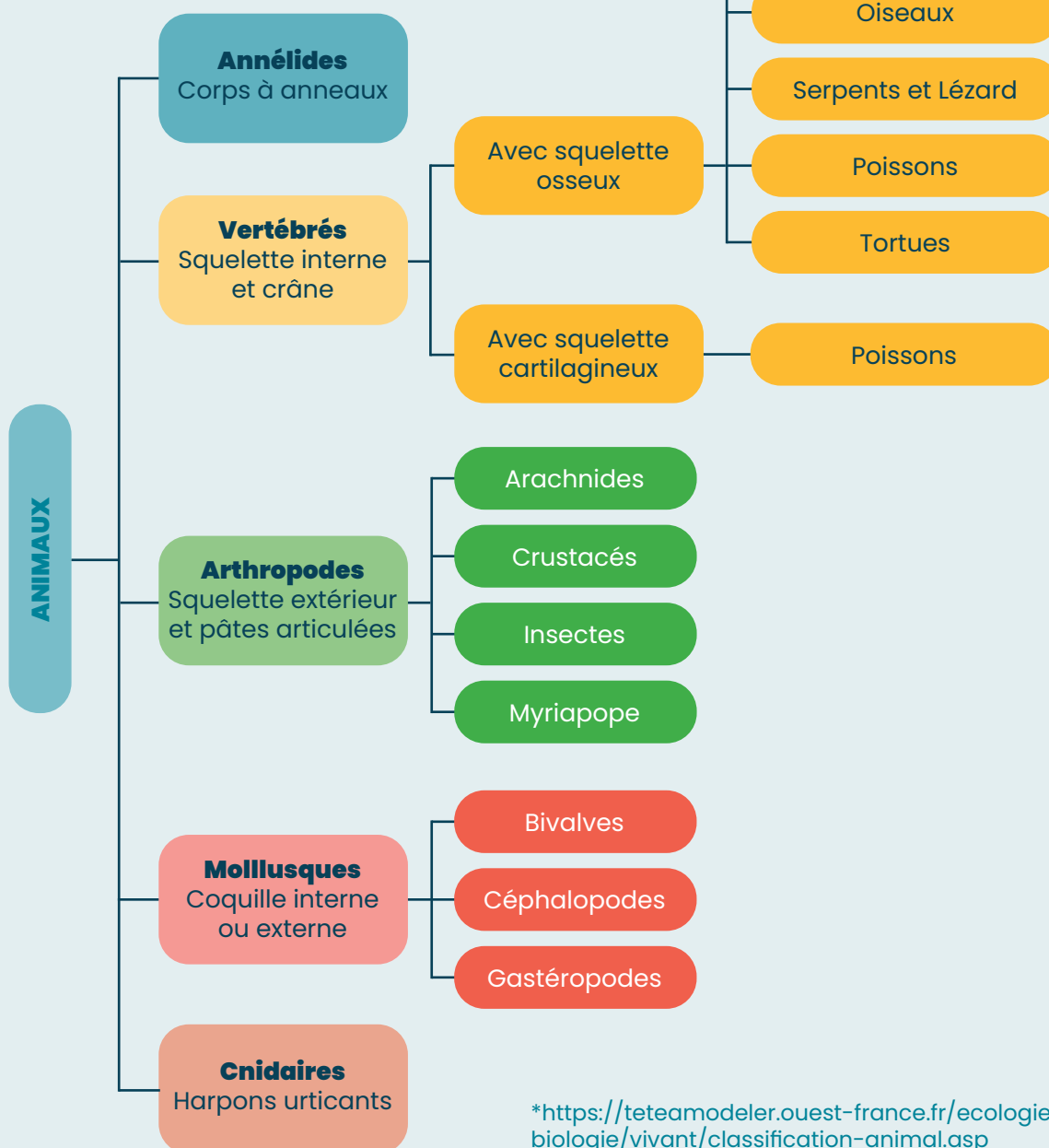


Nous les humains sommes aussi des animaux et parmi ces animaux il y a plusieurs espèces.

Les hommes eux-mêmes sont une espèce de vertébrés !

Animaux vient de ANIMALIS qui veut dire "un être vivant mobile" et qui vient lui-même du mot "ANIMA" qui veut dire "souffle ou air", un mot que l'on peut aussi traduire par "âme".

Voici un petit schéma* :



*<https://teteamodeler.ouest-france.fr/ecologie/biologie/vivant/classification-animal.asp>



Et donc nous les humains, on voit le monde avec les cinq sens, mais il y a plein d'espèces animales différentes qui voient le monde de façon différente de nous !!!

Ils n'ont pas forcément les mêmes sens ou alors s'ils ont des sens similaires, leur sens n'est pas développé comme les nôtres.

Prenons un petit exemple, je suis sûre que tu as déjà vu des chiens et que tu adores les chiens !

Eh bien, les chiens, figure-toi qu'ils ont un odorat très développé.

Toi, quand tu as fait l'exercice dans les premiers chapitres pour essayer de deviner quels étaient les aliments cachés sur la table, cela a dû être très difficile, parce que même à quelques mètres, on a du mal à sentir les aliments.

Eh bien, le chien peut suivre la trace d'une odeur à des centaines de mètres.

Il est capable de sentir une odeur d'un bon repas à plus de cent mètres à la ronde et il peut suivre cette odeur à la trace.

Parce que les odeurs, comme le son de ma voix que tu entends, comme l'air, même si on ne les voit pas, sont constituées de matière et cela laisse circuler l'information !

Ça circule dans l'air par un millier de petites particules !!!

Quand ta maman ou ton papa met du parfum, tu peux le sentir parce que c'est très fort.

Eh bien, les chiens, ils sentent TOUTES les odeurs très fort, un peu comme si toi tu sentais l'odeur du parfum de maman ou papa.

Et donc si tu prends en considération cela, tu peux peut-être mieux comprendre pourquoi le chien va toujours renifler partout et se laisser guider par son petit museau.



Lorsque nous avons peur, notre corps réagit.

Notre cœur accélère et on transpire. On libère des hormones qui nous donnent une odeur particulière que nous ne pouvons pas sentir facilement. Par contre, un chien qui a un très bon odorat va le sentir de suite !

Même de loin, le chien va sentir ta peur !

Comme il a la capacité de sentir très fort les odeurs, il va sentir qu'il y a chez toi une odeur qui change.

Que va-t-il se passer à ton avis ?

Imagine qu'un chien ne te connaisse pas, et qu'il te voit arriver au loin. Tu as peur, alors il sent ton odeur qui change. Souviens-toi que les animaux voient le monde différemment, ils ne voient pas le monde comme nous.

Le chien qui est plus bas que toi, plus petit, voit donc un grand humain arriver vers lui et dégageant de la peur. Il va te voir arriver comme si toi tu voyais un géant arriver devant toi.

Il peut lui aussi avoir peur de toi, car il ne comprend pas ta peur !

Si tu arrives brutalement vers lui, cela peut renforcer sa peur !

Il est important de toujours se mettre à la place de l'autre avant d'interagir.

Voici un autre exemple intéressant : les chevaux !

Les chevaux ont de très grands yeux de chaque côté de leur tête.

Ils peuvent voir tout autour d'eux, ils ont la capacité de voir devant, mais de voir comme un demi-cercle tout autour de leur corps et même de te voir arriver de loin derrière !!!



Ça veut dire que si tu marches dans un champ, ou que tu arrives derrière un cheval sur un de ses côtés, il va te voir arriver, car il n'a pas le même champ de vision que nous.

Il y a des animaux qui voient très bien la nuit, il y en a d'autres qui peuvent sentir les vibrations sur le sol lorsque tu marches.

Il y a en a qui peuvent voir beaucoup plus de particules autour de toi que juste ton corps. Les chats par exemple, ils voient comme un nuage autour de toi, comme cette émotion que tu as à l'intérieur dont on a parlé plus tôt qui, quand elle grandit, forme comme un nuage tout autour de toi.

Eh bien, ça, les chats peuvent les voir avec leurs yeux parce qu'ils ont des yeux très spéciaux !

Donc, si des fois lorsque les chats regardent à ta droite ou à ta gauche cela ne veut pas dire qu'ils ont vu un fantôme, cela signifie qu'il te voit mieux que tu ne le crois ! Il voit toutes tes parties, même les plus infimes et indétectables à l'œil humain.



Si tu arrives à t'intéresser à tous ces animaux et à leur façon de voir le monde, d'entendre et de sentir, cela te permettra de mieux les comprendre.

Plus tu vas essayer de te renseigner sur les animaux que tu veux découvrir, que tu aimes ou que tu fréquentes autour de toi, plus tu vas réussir à les connaître et apprendre à voir le monde à leur façon.

Et il n'y a rien de mieux que de voir le monde à travers les yeux de l'autre pour mieux le comprendre, et pour mieux se rapprocher de lui !

En se mettant dans ses baskets, dans ses chaussures, même si on sait tous que les chiens ne portent pas de baskets !!! Ha Ha Ha. Tu vas réussir à mieux le comprendre, à mieux comprendre ses réactions et pourquoi pas commencer à réussir à communiquer avec lui, en apprenant ses codes à lui, ses signaux.

C'est un petit peu comme si tu apprenais à découvrir un camarade de classe ou un copain, mais qui vit dans un autre pays, ne parle pas la même langue que toi et n'a pas la même façon de vivre que toi.

Le meilleur moyen de devenir de bons amis sera de t'intéresser à lui.

Apprendre à le découvrir, apprendre ses codes, son langage, sa langue, observer ses habitudes, regarder ce qu'il aime, ce qu'il n'aime pas

Avec les animaux c'est la même chose.



À toi de jouer !

Je te propose de faire un exercice pour ce chapitre.

J'aimerais que tu choisisses au moins cinq espèces animales différentes.

Tu peux choisir des espèces parmi les animaux que tu souhaites : oiseaux, poissons, vaches, éléphants, dauphins, chiens, chats, grenouille, coccinelle, abeilles, escargots, coquillages, serpents, chevaux... choisis ce qu'il te plaît !

Chaque espèce a ses attributs, chaque espèce est comme une grande famille qui a ses



Quels sont les 5 animaux que tu as choisi ?



-
-
-
-
-

qualités qui lui sont propres.

Et ces espèces, elles ont chacune une façon de voir le monde différemment.

Et ce que je te propose, c'est de choisir cinq espèces animales aujourd'hui et durant une semaine partir en exploration pour aller découvrir comment ces espèces voient le monde.

Tu peux chercher des réponses partout, auprès de livres, de vidéos, de cours d'écoles, sur internet. En demandant à Papa et Maman, en demandant à un vétérinaire, peu importe.

Je te confie la mission de devenir un explorateur d'une semaine pour découvrir

ces 5 espèces que tu auras choisies.

Je te propose de faire des petites fiches, pour chacune de ces espèces tu vas pouvoir noter **quels sont les sens qu'elles utilisent, comment est-ce que ces espèces voient le monde ?**

Est-ce qu'elles ont un sens développé olfactif ? Est-ce qu'elles ont une vision nocturne, une vision panoramique ?

Comment est-ce qu'elles ressentent les sensations du toucher sur le corps ?

Par exemple, si tu t'intéresses aux chevaux, tu verras qu'ils sentent très fort les sensations. Ils ont la capacité de sentir très fort une simple caresse.

Quand tu caresses un cheval, c'est comme si toi tu ressentais une main très fort sur la peau parce que son sens est plus sensible que le tien.

D'ailleurs, si tu approches ta main d'un cheval sans même le toucher à quelques centimètres, sans avoir de contact, il peut ressentir ta main.

Tu vois !!! les animaux sont extraordinaires, et ça vaut vraiment le coup d'aller te renseigner sur eux !!!

Alors, prépare ces petites fiches sur les sens et la faculté de voir le monde de ces cinq espèces que tu auras choisies !

Garde bien ces fiches, car dans un prochain chapitre, nous irons plus loin en allant découvrir leur territoire, leur environnement et leur façon de communiquer !

Plus tu vas chercher à découvrir les animaux, à te renseigner sur eux, à apprendre à les connaître, plus tu vas réussir à te rapprocher d'eux et à te reconnecter aux mondes animaux.

Et ça, c'est extraordinaire.

Pense à te faire aider par papa et maman si c'est un peu compliqué ! D'ailleurs, l'exploration en famille c'est encore mieux !





Quel est l'animal que tu vas décrire dans cette fiche?



Quel est l'animal que tu vas décrire dans cette fiche?





Quel est l'animal que tu vas décrire dans cette fiche ?



Quel est l'animal que tu vas décrire dans cette fiche ?





Quel est l'animal que tu vas décrire dans cette fiche?



Pratique

Jeu de rôle d'empathie à faire en famille

Pour ce jeu de rôle, chacun votre tour, vous allez prendre la place d'une des espèces que vous aurez sélectionnées, et vous allez faire comme si vous étiez à leur place.

Les autres participants (ceux qui n'ont pas pris la place de l'animal) doivent agir avec celui qui joue comme s'il était cet animal !

Exemple 1 : si papa ou maman prend la place d'un chien, amuse-toi avec un parfum à rapprocher le parfum de son nez pour lui dire « tiens, tu vois, le chien, il sent fort comme ça ».

Exemple 2 : tu as choisi un cheval, amuse-toi à frotter le dos de papa ou maman très fort en leur disant bien : « tu vois, le cheval, quand on lui fait juste une caresse, il ressent fort comme ça, etc. Ou à lui monter dessus !

Vous pourrez être surpris de voir que certaines fois, il n'est pas très agréable d'être à la place de certains animaux.

Le but du jeu est d'agir vraiment avec celui qui joue le rôle de l'animal, comme on agit aujourd'hui avec ces animaux.

Comme c'est toi l'explorateur cette semaine, pense à expliquer tout ce que tu sais sur l'animal aux autres participants pour rendre le jeu plus réaliste !

La seule consigne pour ce jeu est d'être créatif ! Trouver plein d'astuces et idées pour faire en sorte que papa, maman ou tes copains se sentent vraiment à la place de cet animal lors de ce jeu !





Vous avez compris que les animaux voient le monde comme nous, grâce à leurs sens.

En fonction des sens des animaux, de leurs espèces, ils vont intégrer le monde et les informations d'une façon différente.

Tout ce qui se passe à l'intérieur de nous, les émotions, la joie, la peur, le bien-être, les animaux ressentent la même chose.

Ce n'est pas parce qu'on voit le monde de façon différente et qu'on ne parle pas le même langage qu'on ne ressent pas des émotions.

Donc, vous savez aujourd'hui que les animaux comme vous et comme moi, même s'ils voient tout le monde de façon différente, ressentent tous des émotions.

J'aimerais te transmettre la 3ème règle importante du gardien de la Terre :

La règle du gardien 4

“AVANT D'AGIR AVEC LES AUTRES, AVEC L'AUTRE, JE ME METS À SA PLACE.”

Parce que le meilleur moyen de faire en sorte de ne pas empiéter sur la vie de l'autre et de respecter l'autre est de se mettre à sa place.

Moi, j'aimerais bien qu'on se mette à ma place avant d'agir avec moi !

Voici la question que tu peux te poser à chaque fois que tu vas agir envers quelqu'un d'autre :

“Si j'étais à sa place, est-ce que ça me ferait plaisir de faire ça ?”

Normalement, si tu te poses toujours cette question, tu feras toujours les bons choix.

Et ce, même à la place des animaux, de la plus petite des fourmis au plus grand des oiseaux !!

Demande-toi : est-ce que j'aimerais qu'on me fasse ça à moi? Est-ce que j'aimerais

qu'on m'attrape? Qu'on m'écrase? Qu'on me pousse? Qu'on me force à faire quelque chose? Qu'on m'attache?

Si la réponse à cette question est NON pour toi, alors ne le fais pas à l'autre tout simplement.

À partir de maintenant, en tant que petit gardien de la Terre, tu peux appliquer cette règle au quotidien avec les autres personnes.

D'abord avec tes copains, ta famille, puis avec tout le monde autour de toi, tous les gens sur Terre, qu'ils soient humains, animaux et même végétaux !

Mais chut... on parlera des végétaux un peu plus tard.



question



Mes impressions :



question



Ce que j'ai appris :



question



Comment je me sens :



page

55



Chapitre 6

CHACUN A SA PLACE



Pour en apprendre encore plus sur les animaux, et surtout pour que tu deviennes un vrai Gardien de la Terre, nous devons absolument évoquer la question de leur territoire.

Un territoire, qu'est-ce que c'est ? À quoi cela correspond-il ?



Un territoire est l'endroit où on habite, c'est un lieu de vie, c'est un petit peu une maison.

Pour nous, c'est notre maison, notre appartement, notre jardin... notre chez nous.

C'est là où l'on vit, où on a l'habitude d'être bien, où on a notre petit cocon, notre chambre, ce petit espace dans lequel on se sent bien, qui est à nous, à notre image et où l'on se sent entouré et en sécurité.

Les animaux ont aussi leur maison et l'on appelle cela un territoire. Chaque espèce a un environnement qui lui correspond et qui lui convient.

Bien évidemment, chaque territoire est adapté et en adéquation avec l'endroit où il se trouve.

Par exemple, sur Terre, les constructions seront différentes en fonction de si elles se trouvent en ville, à la campagne, dans un endroit où il fait extrêmement chaud tout au long de l'année ou au contraire sur la banquise. Selon, les vents, la météo, l'environnement, la taille, nous avons adapté nos constructions pour nous y sentir bien et en phase avec l'espace qui nous entoure.

Chez les animaux, c'est exactement la même chose.

En fonction des endroits où ils vivent, leur territoire et leur environnement s'adaptent. Par exemple, un animal qui vit en pleine forêt aura un environnement différent d'un animal qui vit au milieu de la jungle, qui lui aura encore un territoire différent de celui qui vit sous la mer. Tout comme nous, les animaux s'adaptent et créent leur territoire en fonction de l'environnement dans lequel ils sont.

Aussi, les animaux se sont adaptés à leur environnement et leur corps a développé des qualités spécifiques et nécessaires pour y vivre en harmonie.

Par exemple, l'ours polaire est fait pour vivre dans le froid, car sous

sa peau se trouve une couche de graisse qui le protège. En plus, sa fourrure est divisée en deux pelages (intérieur et extérieur), la couche externe est plus résistante pour protéger la couche interne plus mince et plus dense. Tout cela lui permet d'éviter une perte de chaleur inutile et le protège.

A l'inverse, un éléphant est fait pour résister à la chaleur. Sa peau est couverte de millions de minuscules crevasses qui contribuent à réguler la chaleur de son corps.

Ainsi, je suis sûre que tu l'as déjà compris, on peut conclure que chaque animal s'est développé sur Terre en fonction de l'environnement qui l'entoure. Il est donc essentiel de le respecter et de prendre soin des territoires des animaux.

C'est pourquoi il découle de cette notion une règle importante du Gardien de la Terre :

La règle du gardien 5

“CHAQUE ÊTRE VIVANT A SA PLACE ET UN ENVIRONNEMENT QUI LUI EST ADAPTÉ.”

À présent, je suis sûre que tu sauras respecter ces territoires et en prendre soin.

Amuse-toi à observer autour de toi lorsque tu te promènes en forêt, tu pourras facilement trouver des maisons d'animaux (nid, terrier...). Ce qui est très important, c'est de le regarder de loin, ne pas s'approcher de trop, ne pas l'abîmer, et ne surtout pas le détruire.

Rappelle-toi la règle qui dit que l'on ne fait pas aux autres ce que l'on ne veut pas que l'on nous fasse. Détruire un nid par exemple, ce serait comme si pour nous, un géant arrivait dans notre chambre et se mettait à tout mettre en bazar, à tout toucher, à renverser les meubles, à renverser les habits, à disperser les jeux... On est d'accord que ce serait vraiment triste.

Il faudrait tout recommencer et on serait très triste, très malheureux, et dans une réelle insécurité.

Et je sais qu'en tant que Gardien de la Terre, ton cœur ne supporterait pas de faire vivre ça à un autre être vivant.

Maintenant que tu connais plein de choses sur le territoire et l'environnement des animaux, j'ai très envie de te poser une petite question :



Que penses-tu du fait de les déplacer de leur environnement pour mieux les observer? Pas pour les soigner ou pour les aider, mais juste pour les regarder?



Prends une petite seconde pour imaginer quelque chose :

Pense à une personne qui vit sur une île où il fait très chaud toute l'année. Évidemment, sa tenue vestimentaire sera adaptée à la température, donc il sera plutôt vêtu d'un short, de claquettes, d'un débardeur... Maintenant, imagine que du jour au lendemain on prend cette personne et on la met en plein milieu de la banquise dans une cage (sans lui laisser le temps de changer sa tenue bien sûr). On est d'accord que cela n'aura rien de confortable, et que notre personne serait drôlement déstabilisée et absolument pas à sa place... Cela semble même fou d'y penser !

Pourtant, pour plusieurs raisons et à travers de différents argumentaires, nous faisons un peu la même chose aux animaux lorsque nous allons au zoo observer des ours polaires sous 25°, des girafes qui tournent en rond dans des enclos trop étroits ou des félins qui ont perdu tous leurs réflexes naturels. Mais fort heureusement, il existe aussi de nombreux amoureux des animaux dans ces structures, qui se battent chaque jour pour que ces derniers soient accueillis dans les meilleures conditions et même pour que certaines espèces menacées puissent être sauvées, voire réintroduites dans la nature.





LE POUVOIR DU PETIT GARDIEN

Tu l'auras compris, tu vas encore pouvoir enclencher ton super pouvoir.

Celui de savoir observer les animaux, de pouvoir les comprendre et de, j'en suis sûr, pouvoir expliquer aux personnes qui sont autour de toi, comment observer les animaux, comment il est nécessaire d'agir pour les respecter et comment se définit leurs maisons.

Lors de vos promenades en forêt par exemple, tu vas pouvoir partager tes super pouvoirs et tes nombreuses connaissances en tant que Gardien de la Terre.

Pratique

Comme dans les chapitres précédents, je te propose de mettre en place un exercice afin de devenir un vrai Gardien de la Terre.

Il s'agit de **l'exercice de l'explorateur**. Tu te souviens dans le chapitre précédent que je t'ai demandé de choisir 5 espèces animales que tu aimes et sur lesquelles tu as du te renseigner.

Pour chacune d'elles, ta mission sera de découvrir leur territoire, de les dessiner et/ou de les décrire. Encore mieux, si tu en as l'occasion, tu peux même aller directement en pleine Nature les observer.

Bien sûr, tu peux chercher des renseignements dans des livres ou demander à papa et maman de t'aider.

Après cet exercice, tu en sauras encore plus sur les territoires de chaque animal et tu pourras expliquer plein de choses à tes copains, mais aussi aux adultes qui t'entourent.

Fiche



Nom de l'animal :



.....



Dessine l'animal



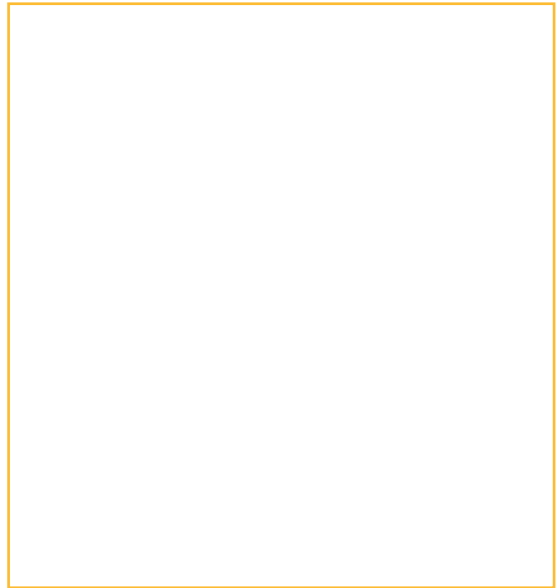


Nom de l'animal:

.....



Dessine l'animal

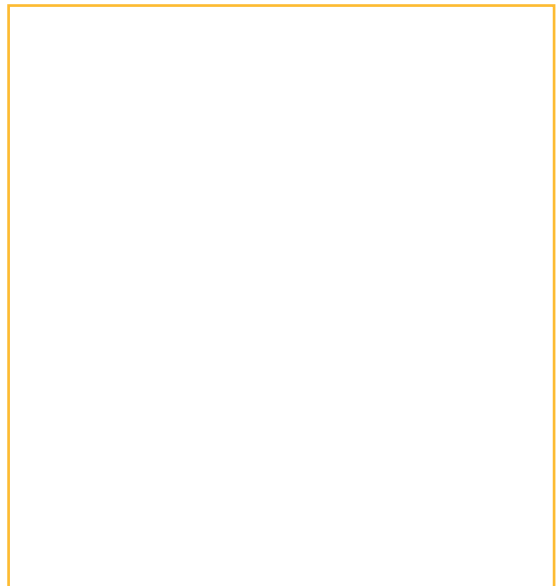


Nom de l'animal:

.....



Dessine l'animal



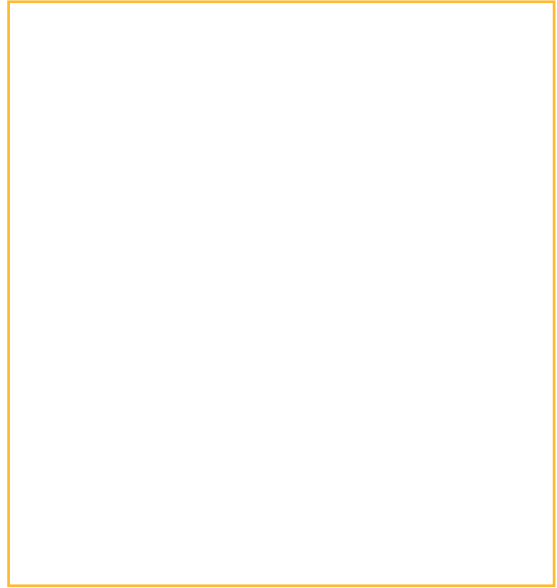


Nom de l'animal:

.....



Dessine l'animal

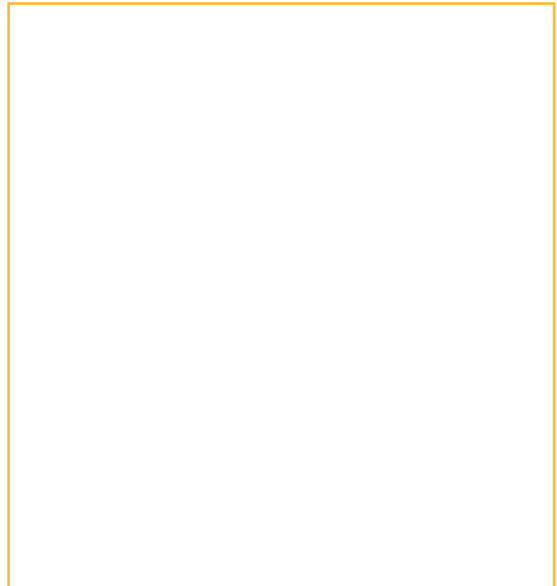


Nom de l'animal:

.....



Dessine l'animal



Tout comme nous, les animaux souhaitent être libres, vivre dans l'environnement qui leur correspond, celui où ils ont leurs repères, leurs territoires, pour se sentir en sécurité et prendre soin de leur famille.

Ainsi, en tant que Gardien de la Terre, il est essentiel de faire attention à la nature qui nous entoure pour permettre aux êtres vivants qui y résident de vivre dans les meilleures conditions.

Lorsque l'on se rend en pleine nature, nous sommes en quelque sorte leurs invités et devons agir avec amour et respect. Rien ne nous appartient sur Terre, alors agissons avec respect et gratitude dans cette maison merveilleuse et envers l'ensemble de ses habitants.





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :





Chapitre 7
**TOUS ÉGAUX
SIMPLEMENT DIFFÉRENTS**





J'aimerais te poser cette question : est-ce que tu crois que les oiseaux sont meilleurs que les poissons ?

Qui est le plus fort d'après toi ?

Si je mets un poisson hors de l'eau, le poisson n'arrivera pas à nager, il ne pourra même plus respirer. Donc, le poisson hors de l'eau, hors de son élément sera très faible.

Et donc l'oiseau sera beaucoup plus fort.

Par contre, si je mets un poisson dans l'eau et que je mets un oiseau sous l'eau, à ton avis que va-t-il se passer ?

De la même façon, l'oiseau qui vole très bien quand il est dans les airs, sous l'eau ne pourra plus respirer et sera vulnérable !

Je peux prendre le même exemple avec un lion et un singe, à votre avis qui est le plus fort ?

Vous allez me dire le lion parce que c'est le roi des animaux.

Pourtant, si on met un lion en haut d'un arbre, vous verrez que ce sera le singe qui sera le plus fort ! Parce qu'un lion n'est pas fait pour vivre dans les arbres et au contraire le singe s'y adapte parfaitement grâce à ses bras pour pouvoir s'agripper de branche en branche et circuler.

Si par contre, je mets le singe dans une grande savane, il y a de fortes chances pour que le lion coure plus vite que lui.

Ce que je veux vous expliquer ici, c'est qu'il n'y a pas d'animaux ou d'êtres humains qui soient plus forts ou plus faibles qu'un autre.

Nous sommes tous adaptés à un environnement et on a chacun nos forces et nos qualités.

Toi, tu as des qualités et des forces, moi j'ai mes qualités et mes forces, tes copains ont d'autres qualités, d'autres forces.

Et c'est ça qui est génial, c'est que nous sommes tous complémentaires et que nous avons tous un environnement adapté !

Il est important pour que le monde fonctionne bien que chacun soit à sa place pour retrouver un équilibre dans l'écosystème.

Voici comment expliquer ce mot compliqué : c'est comme si le monde tournait parfaitement et que lorsque tout est à sa place, il continue de tourner, d'évoluer et de grandir. Comme si le monde était un puzzle géant où chaque pièce avait sa place et était nécessaire pour le reste.

Par contre, si j'enlève une pièce et que je la mets hors de sa place ou si je rajoute une pièce supplémentaire, en trop, cela crée un déséquilibre et des blocages pour tout le reste.

Pourquoi je te dis tout ça ?

Je te dis ça parce qu'avant nous, les personnes n'ont pas bien pris soin de notre planète et aujourd'hui la planète va mal et surtout ses habitants : c'est-à-dire les animaux, humains et végétaux.

Aujourd'hui, nous avons perdu 60 %, des animaux sauvages, tu imagines c'est plus de la moitié !!! Ces espèces sauvages ont disparu en moins de 50 ans à cause des hommes.

Les hommes avant nous ont détruit la nature et beaucoup continuent encore !

Mais aujourd'hui, nous sommes ici, nous nous réunissons et tu es là. Tu lis ce guide, car tu es un gardien de la Terre et nous les gardiens nous allons faire changer ça.



Certains hommes ont décidé de construire, de bâtir, de détruire des forêts et de raser des zones naturelles pour les exploiter. Et à cause de ça, cela a détruit les maisons des animaux.

D'autres ont chassé, tué, ravagé les mers et océans en pêchant de manière intensive.

Cela a réduit à néant plus de 60 % d'animaux sauvages.

C'est dramatique et plus que jamais aujourd'hui nous devons prendre soin de cette nature et ses habitants et les protéger.

Comme tu viens de le comprendre plus

haut, le monde est un puzzle géant et si on enlève une pièce, cela a un impact sur tout le reste.

On parlera de l'importance de la nature pour nous les hommes dans le prochain chapitre.

Tu verras que sans les arbres nous ne pouvons plus respirer.

Mais pour aujourd'hui, continuons avec les choses en lien avec les animaux que toi, petit gardien de la Terre tu dois absolument savoir.

Les animaux ont autant le droit que nous de vivre libres et heureux.

Pratique



Est-ce que tu connais la différence entre un animal sauvage et les animaux d'élevage ?

Essaye de réfléchir un petit peu et de te demander quelle est la différence entre les animaux sauvages et les animaux d'élevage.

Je pense que tu l'as compris, les animaux sauvages n'ont pas de contacts avec l'homme, ou du moins ils n'ont pas besoin de l'homme pour vivre, grandir et évoluer. Ils vivent dans leur maison qui est la nature et communiquent entre eux et sont libres.

Ils existent et se reproduisent de manière naturelle et l'homme n'a aucun impact sur eux.

C'est-à-dire qu'on n'intervient pas pour se dire : "est-ce qu'ils vont faire des bébés, pour les nourrir ou pour les loger ?"

Les animaux sauvages se débrouillent très bien sans nous, ils se régulent sans nous.

Ils font partie d'un écosystème dont je t'ai parlé tout à l'heure.

Les animaux sauvages n'ont pas besoin de l'homme, nous cohabitons sur Terre, chacun à sa place.

On reste à distance, on peut les observer de loin en préservant leur environnement en faisant



attention à ne pas les déranger.

Ils vont continuer à survivre, grandir, évoluer et se réguler.

Au contraire, les animaux d'élevage sont élevés par l'homme. Ça veut dire quoi ?

Ça veut dire que l'homme qui crée ces animaux et de manière volontaire, par exemple, plante des graines dans le ventre des vaches pour qu'elles aient des bébés de manière artificielle.

Pourquoi forcer les vaches à avoir des veaux alors qu'elles ne l'ont pas demandé ?

Pour pouvoir avoir du lait, car lorsqu'une maman a un petit, comme nous les femmes, nous avons du lait pour notre bébé. Les vaches c'est pareil. En ayant un veau, elles vont avoir du lait.

Et les hommes veulent le lait des vaches.

Les animaux d'élevage sont en fait créés par les humains, soit pour le lait, mais aussi pour la viande, soit comme outil ou loisir pour le plaisir (comme les chevaux pour faire de l'équitation, les chiens pour un animal de compagnie.)

Ensuite, il y a tous les animaux d'élevage qu'on va manger, les cochons, les vaches, les moutons, les poulets, tous les animaux qui sont destinés à la consommation des humains.

Ça veut dire quoi ?

Ça veut dire que ces animaux n'ont pas le choix de vivre ou pas.

On leur impose la vie, nous créons ces animaux, qui ne sont pas libres et qui appartiennent aux humains.

Leur destin est d'être mangés, alors ils les nourrissent, les font grandir jusqu'à ce qu'ils soient grands pour pouvoir être tués et mangés.

Quant au lait, une fois que le bébé est né, le bébé veau est séparé de sa maman pour que les humains puissent prendre son lait.

Si les bébés sont mâles, nous les tuons aussi pour les manger.

Le fait de séparer un veau de sa maman n'est pas positif, car cela stresse la maman.

Heureusement, tout cela est déjà en train de changer !

Certains animaux sauvages chassent pour manger. Ils chassent des animaux qui vivent libres et ont l'opportunité de fuir.

L'animal d'élevage a été habitué à l'homme, il est nourri par l'homme et n'a aucun moyen de se défendre, de fuir, de s'échapper.

Pour la plupart, ils sont emmenés en camion durant des heures dans des conditions très difficiles, jusqu'à arriver à l'abattoir.

Ces animaux n'ont jamais été libres de vivre à l'état sauvage avant d'être tués.

Cela nous amène à la 6ème règle du gardien de la terre, l'une des plus importantes.



La règle du gardien 6

“JE NE FAIS PAS AUX AUTRES CE QUE JE NE VEUX PAS QUE L'ON ME FASSE”





J'aimerais beaucoup que tu me dises ce que toi tu en penses juste ici :

Ici, remplir ton avis, les questions que tu te poses.



question



Est-ce que tu penses que c'est bien de reproduire et d'élever des animaux pour ensuite les tuer ?



question



Est-ce que tu penses que c'est bien de prendre le lait des vaches au détriment des veaux ?



question



Est-ce que tu penses que c'est bien de volontairement et artificiellement mettre toutes ces vaches enceintes ?



Aujourd'hui, juste en France, il y a
PLUS D'UN MILLIARD D'ANIMAUX
tués chaque année pour la consommation.

8 SUR 10

de ces animaux ne voient jamais le jour.

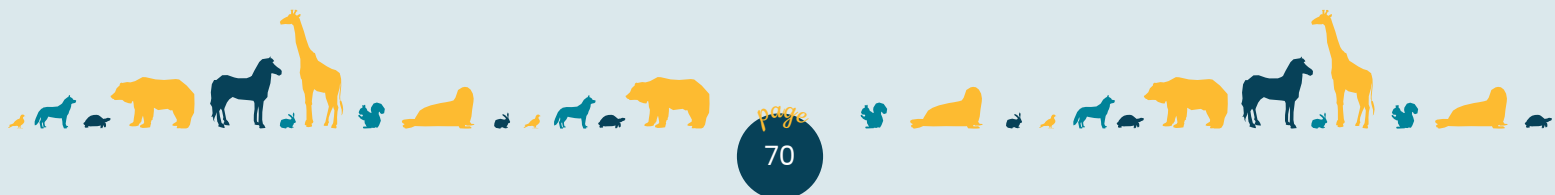
Ils sont enfermés dans des bâtiments les uns sur les autres jusqu'à ce qu'on les amène en camion à l'abattoir pour les tuer.

Si nous suivons les règles du gardien de la Terre :

"Avant de faire aux autres quelque chose, je me mets à leur place"
et

"Je ne fais pas aux autres ce que je ne veux pas qu'on me fasse"

voici ce que nous pourrions nous demander :



question



Si je me mettais une seconde à la place de ces cochons, de ces vaches, de ces veaux, est-ce que j'aimerais qu'on me fasse ça ???



question



Est-ce que j'aimerais qu'on m'enferme toute une vie pour me transporter dans un camion et me tuer ?



question



Est-ce que j'aimerais qu'on me sépare de mon bébé, est-ce que j'aimerais qu'on me sépare de ma maman ?



question



Est-ce que j'aimerais qu'on me mutile pour que je vive enfermé dans l'obscurité ?



La problématique écologique pour la planète est que cela se produit à très grande échelle. Le fait d'avoir beaucoup d'élevages détruit notre écosystème, le puzzle géant dont je vous ai parlé. C'est comme si on créait tous les ans des animaux en trop et qu'on venait faire un gros tas de dominos qui venaient casser tous nos circuits de biodiversité.

Pourquoi c'est un problème ?

Parce que tous les excréments, tous les cacas de ces animaux polluent les eaux et contribuent à renforcer des gaz qui ont un effet de serre. Nous en parlerons un peu plus loin.

Bref, tous ces animaux créés par l'homme créent des déséquilibres dans notre puzzle géant.

Et à 18 % sont responsables, du fait que la planète va très mal aujourd'hui et que sa température augmente. L'effet de serre signifie que cela abîme notre couche d'ozone (la couche d'ozone est une protection pour nous, comme un grand parasol dans le ciel qui nous permet de ne pas brûler sous la chaleur du soleil. Je vous en parlerai dans la 3ème grande partie).

Bref, tous ces animaux élevés par l'homme créent des déséquilibres dans notre puzzle géant.



Aujourd'hui, il est important de changer nos habitudes et de partager ce message au plus grand nombre pour qu'il n'y ait plus autant de souffrances et autant de déséquilibre sur Terre.

Comment agir dès maintenant en tant que gardien de la Terre ?

Il y a le site www.gardiendelaterre.com où on trouvera plein de conseils pour manger différemment, pour manger sans viande, pour boire du lait végétal et non pas du lait de vache, car le changement passe par l'alimentation. Si plus personne ne mange de viande, les hommes n'auront plus besoin de créer et tuer ces animaux.

Alors, la première étape est de regarder ce qu'on mange et de décider de manger différemment.

La deuxième étape est de partager ce message autour de toi. Maintenant que tu sais tout ça, tu peux partager au plus grand nombre et partager aussi à tes parents.

Souviens-toi d'une chose :

Nous ne sommes pas responsables.

Mais nous pouvons décider de changer tout ça !

Aujourd'hui, la Terre est chez nous et nous pouvons transformer ce monde. D'ailleurs, de nombreuses personnes extraordinaires changent les choses au quotidien !!!

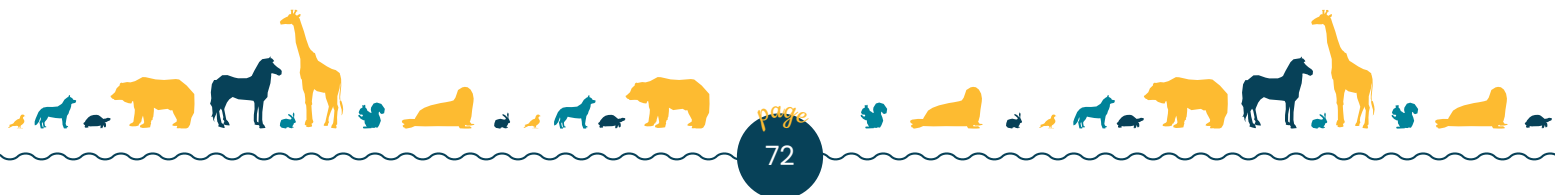
Nous sommes nombreux à croire à un monde de paix, à un monde équilibré, un monde où chacun aura le droit de vivre libre et heureux.

Et toi, petit gardien, tu as cette force en toi de partager ce message autour de toi et nous allons tout faire pour que toute cette souffrance n'existe plus.

Et moi j'y crois très fort.

Pour vivre en harmonie avec les autres, on doit reprendre confiance en soi, activer nos ressources et s'informer, s'intéresser et se connecter à tout ce qui est vivant autour de nous, avec beaucoup d'amour et de respect.

De cette façon-là, nous serons tous unis pour un monde meilleur.



Je note mes idées de gardien de la Terre

Ici, je te propose de commencer tes recherches et de noter tes idées pour changer d'alimentation. Quels sont les aliments que tu manges et comment les remplacer ?

Par exemple, le lait de vache par des laits végétaux, les fromages par des fromages végétaux à base de noix de cajou, etc.

CE QUE JE MANGE :

PAR QUOI JE PEUX REMPLACER :



Note tes idées ici sur la façon de partager ce message autour de toi et comment inspirer les autres à changer eux aussi ! Sois créatif !





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :





Chapitre 8
**COMMUNIQUER
AVEC LES ANIMAUX**



Pour conclure cette deuxième grande partie, nous allons voir si nous pouvons communiquer avec les animaux...



Pour répondre à cette question, je tenais à te demander :

question



Est-ce qu'on peut parler avec les autres sans parler?



Tu dois t'en souvenir, nous avons parlé précédemment du langage du corps.

En effet, notre corps s'exprime à chaque instant et si tu vois quelqu'un qui est en colère ou qui se sent joyeux, tu vas pouvoir lire sur lui des signaux corporels.

Parce que nous sommes des animaux et qu'avant de développer le langage, les humains communiquaient aussi et avant tout avec leur corps.

Notre corps exprime à l'extérieur en permanence tout ce qu'il y a à l'intérieur.

Une autre partie de notre communication qui n'est pas le langage est l'intonation que nous mettons dans la voix.

Lorsque je dis quelque chose, si je le dis d'un ton ferme et sévère, alors on peut comprendre que je suis en colère.

Par contre, si je le dis de façon douce, aiguë, en chantant, ma voix peut devenir joyeuse et on comprend alors que je suis de bonne humeur.

D'ailleurs, lorsque tu étais bébé, même si tes parents te parlaient avec des mots, c'est l'intonation qu'ils donnaient à ces mots que tu comprenais. Comme lorsqu'on dit à un bébé : "oh qu'il est mignon! Eh bien, on met une intonation dans cette voix."

C'est l'intonation que le bébé va comprendre, parce que finalement il n'y a pas besoin des mots pour communiquer.

C'est exactement la même chose avec les animaux.

Si on prend l'exemple des chiens, lorsque tu leur parles et que tu es content, tu vas dire à ton chien : "oh! Qu'il est mignon!"

Tu vas employer un ton dynamique, haut, joyeux et ton chien va savoir que tu es content.

Par contre, s'il a fait une bêtise et que tout à coup, tu utilises un ton ferme en disant : "Oh non ! qu'est-ce que tu as fait?" l'animal ressent immédiatement que tu n'es pas très content.

Au-delà de ça, il y a bien sûr toutes les informations qui sont partagées autour de nous, dans notre voix.

Nous avons parlé de tous ces petits bonhommes qui font circuler une information tout autour de nous.

Les animaux les perçoivent !



Règle numéro 1, tu peux donc communiquer avec les animaux.

S'ils ne comprennent pas les mots que tu vas dire, ils vont comprendre l'énergie que tu vas mettre à travers le rythme de ta voix, à travers le son que tu vas émettre et ils vont aussi ressentir ta posture, ton corps.

Ce qu'il faut retenir, c'est qu'il est important lorsque tu communique avec un animal, (oui, tu peux lui parler pour qu'il puisse recevoir l'énergie de ta voix) que tu sois bien dans ton corps et que **ton corps exprime bien ce que tu veux dire à l'intérieur.**

Par exemple, il ne faut pas que ton corps amène des signaux d'agression, si ce que tu veux dire est gentil.

Si tu lèves les bras en l'air et que tu t'agites, alors que tu veux juste faire un câlin au chien, celui-ci peut peut-être comprendre avec les mouvements de tes bras que tu t'énerves ou que tu t'agaces.

Il est donc important que ton corps reste calme.

Puis, **l'intonation que tu mets dans ta voix doit porter toute l'information que tu veux partager.**

Lorsque tu parles à un animal, imagine que tu parles à un bébé qui ne comprend pas les mots. Il va comprendre l'intonation.

Si tu veux partager de l'amour ou de la joie, aie une voix souriante, amène de la joie dans ta voix.



Si tu veux être doux par exemple lorsque tu rentres dans un lieu, dans une forêt et que tu veux avertir les animaux que tu passes et que tu ne veux pas leur faire de mal, tu peux utiliser une voix douce pour les rassurer en leur disant par exemple : "Bonjour, je passe par ici, je ne vous veux aucun mal."

Avec une petite voix toute douce, de suite les animaux vont ressentir ton énergie.

Si avec ça, ton corps est calme et que tu marches en douceur sans être brut, alors le message sera passé. Cela est la première étape.

Maintenant, tu te demandes peut-être comment comprendre les animaux.

Même si les animaux vont comprendre ton corps, l'énergie que tu mets dans ta voix et même plus que ça, certains

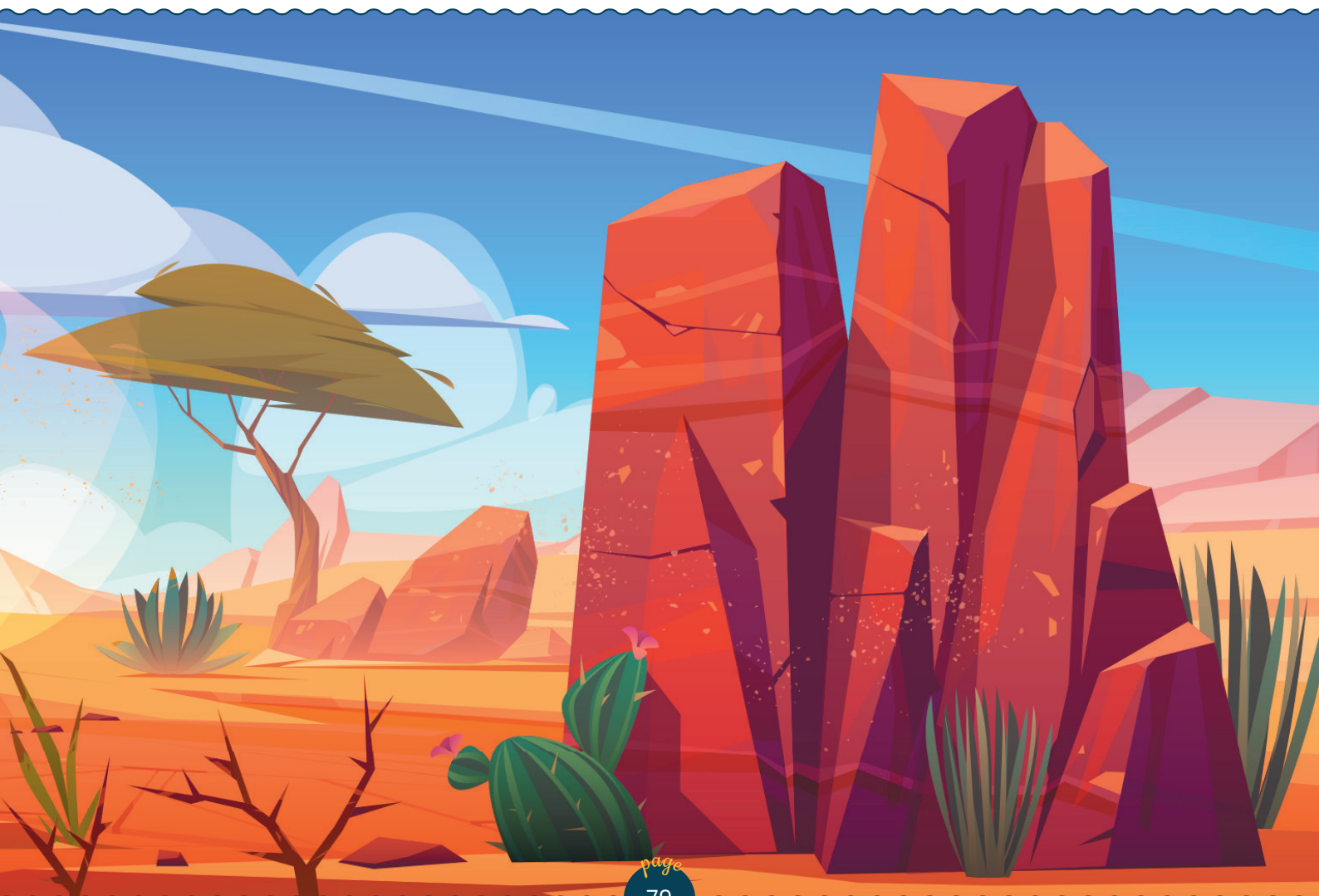
peuvent ressentir ce que tu penses très fort.

Car comme les émotions dont nous avons parlé plus tôt, si tu penses très fort à quelque chose et que tu le ressens dans ton cœur, un message à transmettre à un animal, il te suffit de te concentrer très fort et d'imaginer que cette information part tout autour de toi comme un nuage.

Là, l'animal va le recevoir, car tout circule dans l'air, dans un champ d'information, et les animaux reçoivent tout ça.

Ce qui t'intéresse sans doute, c'est de réussir à comprendre les animaux, parce que pouvoir communiquer c'est bien, mais pouvoir les comprendre, c'est encore mieux.

Alors, comment faire ?



Si tu veux être doux par exemple lorsque tu rentres dans un lieu, dans une forêt et que tu veux avertir les animaux que tu passes et que tu ne veux pas leur faire de mal, tu peux utiliser une voix douce pour les rassurer en leur disant par exemple : "Bonjour, je passe par ici, je ne vous veux aucun mal."

Avec une petite voix toute douce, de suite les animaux vont ressentir ton énergie.

Si avec ça, ton corps est calme et que tu marches en douceur sans être brut, alors le message sera passé. Cela est la première étape.

Maintenant, tu te demandes peut-être comment comprendre les animaux.

Même si les animaux vont comprendre ton corps, l'énergie que tu mets dans ta voix et même plus que ça, certains peuvent ressentir ce que tu penses très fort.

Car comme les émotions dont nous avons parlé plus tôt, si tu penses très fort à quelque chose et que tu le ressens dans ton cœur, un message à transmettre à un animal, il te suffit de te concentrer très fort et d'imaginer que cette information part tout autour de toi comme un nuage.

Là, l'animal va le recevoir, car tout circule dans l'air, dans un champ d'information, et les animaux reçoivent tout ça.

Ce qui t'intéresse sans doute, c'est de réussir à comprendre les animaux, parce que pouvoir communiquer c'est bien, mais pouvoir les comprendre, c'est encore mieux.

Alors, comment faire ?

Tout d'abord, tu dois savoir que plus il y a d'espèces d'animaux, plus il y a de langages différents.

C'est un petit peu comme nous. Nous sommes tous humains pourtant, il y a des gens qui parlent français, des gens qui parlent anglais, des gens qui parlent espagnol, des gens qui parlent chinois.

En fonction d'où nous avons grandi, d'où nous venons, nous avons un langage différent.

Eh bien, les animaux, c'est pareil. Les oiseaux ont un moyen de communiquer entre eux, mais certaines espèces d'oiseaux ne communiquent pas de la même façon que d'autres.

Les poissons ont des moyens de communiquer entre eux, mais des espèces de poissons utilisent des signaux visuels, alors que d'autres utilisent plutôt une sorte de radar, des ultrasons.

Chaque animal communique de façons différentes. Pour certains, cela va être par leur corps, par des postures, des cris, des sons qui des fois ne sont même pas audibles à l'oreille humaine. Et donc, ils ont chacun des moyens de communiquer entre eux, comme nous.

On est habitué à communiquer avec les gens qu'on connaît d'une certaine façon.

D'ailleurs, même en fonction de la famille dans laquelle tu as grandi, peut-être que vous utilisez des expressions qui sont propres à vous.

Eh bien, c'est pareil pour les animaux, ils ont des codes.

Une fois de plus, ce n'est pas parce qu'ils ne parlent pas qu'ils ne communiquent pas, bien au contraire.

Imagine que tu doives parler avec un copain sans parler avec les mots... Je suis sûre que vous allez trouver des façons très rigolotes de communiquer sans parler grâce au langage des signes.

Comment faire alors pour apprendre à comprendre les animaux ?

Eh bien, de la même façon que pour connaître leurs modes de vie, pour réussir à savoir comment ils voient le monde, à comprendre leur environnement et leur maison, il va falloir te renseigner, t'informer, t'intéresser et faire des recherches sur la manière dont communiquent certains animaux.



Pour conclure ce chapitre, je te laisse une semaine pour faire l'exercice du petit explorateur et aller terminer de remplir tes fiches sur les cinq espèces d'animaux que tu as choisis.

De cette façon-là, grâce à tes fiches qui parlent de leur façon de voir le monde, le territoire et maintenant **la façon de communiquer**, tu deviendras un expert de ces cinq espèces.

Et mieux les connaître permet de mieux les comprendre et quand on comprend mieux quelqu'un, c'est plus facile de devenir amis et de vivre avec, tu ne crois pas ?

Fiche



Nom de l'animal :



Fiche



Nom de l'animal :



Fiche



Nom de l'animal :





Nom de l'animal :



Nom de l'animal :



Exercice 2

Le deuxième exercice que je te propose de faire, c'est de trouver un moment pour te connecter à un animal et pour lui envoyer un message, comme on l'a appris un peu plus haut.

Pour cela, tu n'as pas besoin d'être proche, tu peux rester à distance, car comme tu le sais, l'information circule tout autour de nous.

Tu peux t'asseoir calmement, effectuer le petit exercice de méditation que tu trouveras dans le chapitre numéro 2.

Tu te calmes, tu te recentres et tu choisis un message que tu veux faire passer à l'animal.

Par exemple lui dire que tu l'aimes, que tu es content de vivre avec lui si c'est un animal qui vit avec toi, que tu es content de l'observer si c'est un animal que tu vas observer.

D'ailleurs, cet exercice marche avec tous les animaux, du plus petit au plus grand, tu peux le faire avec des fourmis, des escargots, des oiseaux, des papillons, ce que tu veux.

Donc, quand tu seras bien calme, essaie de ressentir le message que tu veux lui faire passer et grâce à ta voix de faire passer ce message en douceur avec la bonne énergie.



Parle-lui même si tu es loin comme si tu parlais à quelqu'un et laisses ton corps et l'énergie de ta voix faire passer le message de la meilleure des façons.

Tu verras que peut-être tu seras surpris de voir que les animaux ressentent ton énergie et se rapprochent de toi.

Car une règle est fondamentale avec les animaux, surtout les animaux qui vivent à l'état sauvage, il est important de leur laisser leur espace, leur liberté et de ne pas toujours vouloir aller au contact, car tu peux leur faire peur.

Se connecter avec eux en les observant de loin, en apprenant à les découvrir jusqu'à leur laisser l'opportunité qu'ils viennent à toi est la meilleure des façons de rentrer en contact avec eux.

Soit comme tu aimerais qu'ils soient avec toi : doux, gentil, aimant et communique de la meilleure façon.

mémo



Que ce soit pour communiquer avec tes copains, avec ta famille ou avec des animaux, veille à toujours avoir le corps et le rythme de ta voix qui va avec ce que tu veux dire.

Plus tu seras en accord avec ce que tu dis, plus tu verras que ta communication sera facilitée.

Ensuite, apprends à communiquer sans parler, car les mots c'est bien, mais le corps et notre cœur expriment bien plus de choses.

Jeu

Je te propose un petit défi, un petit jeu à faire en famille pour conclure ce chapitre.

Pendant toute une soirée jusqu'au lendemain matin, toute la famille doit communiquer sans parler.

Les mots sont interdits et vous devez apprendre à échanger avec le corps et

uniquement avec le corps.

Vous allez voir, c'est un jeu très agréable qui nous ramène à nous et qui renforce les liens.

Je te souhaite une belle semaine d'exploration et je te retrouve pour la troisième grande partie de ce petit guide.





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :



Voilà, nous sommes arrivés au terme de cette deuxième partie concernant les animaux. Avant de passer à la suite, laisse-moi te rappeler les trois grandes règles essentielles de ce socle :

- **avant d'agir avec l'autre, j'essaie de me mettre à sa place et de regarder le monde avec ses yeux ;**
- **je ne fais pas aux autres ce que je ne**

veux pas qu'on me fasse. L'idée est de toujours pouvoir se rendre compte que si on fait quelque chose qu'on n'aimerait pas qu'on nous fasse, le mieux est de ne pas le faire ;

- **chacun a une place et un environnement qui lui est adapté et donc c'est important de le respecter.**





3^{ÈME} PARTIE

NOUS ET NOTRE ENVIRONNEMENT



Chapitre 9
EUX AUSSI SONT VIVANTS



Pour débiter, je voudrais te poser quelques questions :

question



Qui d'autre est vivant ?

Qui vit sur Terre avec nous et les animaux ? Qui est vivant ?



question



Qu'est-ce qui n'est pas vivant ?



question



C'est quoi être vivant ?



question



**Est-ce que pour être vivant, il faut forcément parler ?
Est-ce que pour être vivant, il faut forcément être dans la mobilité ? Est-ce qu'il faut bouger ?**



Être vivant, ce n'est pas simplement parler ou bouger. Être vivant, c'est beaucoup plus simple que ça.

Être vivant, c'est naître, c'est grandir, évoluer et mourir.

Être vivant, c'est respecter un cycle, le cycle de la vie.

Est-ce qu'à partir de là, on peut dire que les arbres, les fleurs, les végétaux sont vivants ?

Oui, on peut dire qu'un arbre est vivant. On peut dire qu'une fleur est vivante. On peut dire qu'un végétal, quel qu'il soit, est vivant.

Pourquoi? Mais tout simplement parce que lui aussi respecte ce cycle de la vie.

Lui aussi, il naît. La graine est plantée, elle prend et on commence à avoir des premières boutures d'un arbre, d'une fleur de n'importe quel végétal.

Et ensuite, cette bouture-là va grandir, va évoluer, va se développer jusqu'à arriver à l'éclosion, à pouvoir sortir les premiers bourgeons.

Puis, il va mourir pour ensuite renaître la

saison suivante.

Ainsi, une chose est sûre, c'est que les végétaux sont vivants, et être vivant, ça ne veut pas forcément dire bouger de manière horizontale, être dans un mouvement horizontal, dans de l'échange avec de la parole, mais cela peut aussi être d'avoir un mouvement vertical comme les végétaux.

Par exemple, si on prend le cas des arbres, de la sève qui est à l'intérieur d'eux (comme du sang), c'est leur liquide intérieur qui leur permet de pouvoir se nourrir et se développer.

Ces végétaux-là ont un rôle essentiel pour nous au quotidien, et sans eux, on ne pourrait pas vivre.

Effectivement, les végétaux, les arbres, ont un rôle de purification. Ils purifient l'atmosphère en absorbant du gaz carbonique, du CO₂. Donc, ils absorbent ce CO₂ et rejettent de l'oxygène. Et c'est cet oxygène qui nous permet de vivre.

De notre côté, nous faisons exactement l'inverse, lorsque nous expirons nous rejetons du gaz carbonique et lorsque nous inspirons nous avons besoin d'oxygène.



Il existe donc une réelle interdépendance entre nous et les végétaux. Sans eux, la planète ne pourrait pas exister, elle étoufferait.

Ainsi, à chaque fois que l'on coupe des arbres, que ce soit pour de la construction, pour de la consommation, ou autre, ce qu'on détruit réellement, c'est une usine d'épuration naturelle, et on crée des espaces propices à un développement d'une forme de pollution.

Au-delà de l'usine d'épuration qu'ils représentent, ils filtrent la pluie également en l'attirant dans leur feuillage et leurs racines. Il vont en quelque sorte la pomper, et le sol sera alors suffisamment gorgé d'humidité pour que d'autres organismes vivants (comme les champignons...) puissent se développer autour de lui.

95 % de l'eau que l'arbre va pomper vont être redégagés par l'arbre au travers de ces feuilles notamment. C'est un peu comme s'il transpirait, et c'est essentiel au bon développement de la planète, l'environnement et les autres êtres vivants. Il ne va garder que 5 % pour son propre développement.

Il faut savoir que cette régulation est 6 fois plus importante en forêt que sur une parcelle d'herbe.

L'arbre va permettre aussi de fertiliser la terre.

En effet, avec ses racines qui s'implantent très profondément dans le sol, il va pouvoir faire remonter des éléments nutritifs qui sont au fond de la terre et qui n'auraient pas pu remonter, parce qu'en haut de la terre il y a du vent, de la pluie... plein d'éléments qui les en empêchent. Ainsi, en les faisant revenir à la surface, l'arbre offre aux végétaux qui sont autour de lui, et aux animaux et même à nous de pouvoir bénéficier des avantages de ces éléments nutritifs.

Les arbres limitent aussi l'érosion des sols. En fait, c'est comme un barrage naturel, une digue naturelle. Ils permettent lorsqu'il y a beaucoup de pluie ou de vent d'éviter les glissements de terrain, ou les inondations.

Ainsi, tu l'auras compris, les arbres, les forêts ont un rôle essentiel sur notre planète et il est très important d'en prendre soin et de les protéger.



As-tu déjà remarqué que lorsque tu te rends en forêt ou en pleine nature, tu ressens de l'apaisement ?

Les arbres ont vraiment cette capacité, de par les énergies qu'ils dégagent, de nous apaiser, de nous donner envie de bien respirer, ne serait-ce que par l'odeur de leurs feuilles, de leur tronc, de ce qu'ils peuvent dégager en fonction des saisons. C'est une source de bien-être.

Pour ressentir pleinement ce bien-être et te connecter à l'énergie des arbres, je te propose un petit exercice.

Rends-toi en pleine nature et trouve un arbre qui t'inspire, que tu as envie d'approcher.

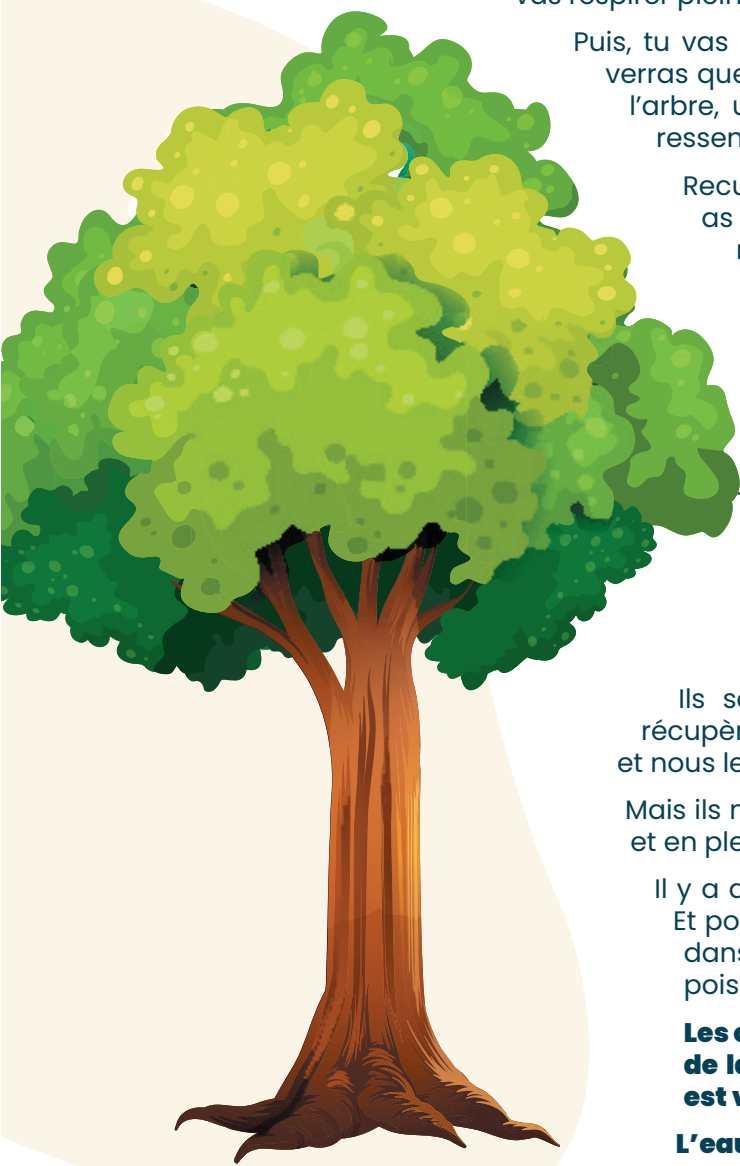
Tu te souviens comment on active ses super pouvoirs ? On frotte fort ses mains jusqu'à ressentir de la chaleur. Une fois face à l'arbre, tu peux donc activer tes pouvoirs.

Tu vas pouvoir coller tes mains sur l'arbre. Pendant quelques secondes, tu vas respirer pleinement et te connecter à l'arbre.

Puis, tu vas pouvoir t'éloigner petit à petit, tu vas reculer et tu verras que tu sentiras dans le creux de tes mains l'énergie de l'arbre, une forme de chaleur ou de picotement, selon les ressentis de chacun.

Recule jusqu'à ne plus la ressentir. Tu verras combien tu as dû aller loin, et donc combien l'énergie des arbres rayonne.

Ainsi, tu ne pourras plus te passer de ces ballades en pleine nature pour te ressourcer et ressentir la force de la nature.



Comme tu l'as vu précédemment, les arbres nous permettent de nous donner de l'oxygène, et donc de respirer.

Ils sont comme de grandes stations d'épuration qui récupèrent les gaz que nous émettons, qui les transforment et nous les renvoient.

Mais ils ne sont pas les seuls à nous permettre d'être vivants et en pleine forme !

Il y a de l'oxygène aussi qui vient de l'océan et de la mer. Et pour contribuer à cet oxygène, pour créer cet oxygène dans l'eau, il faut des algues, des coraux, et donc des poissons pour les entretenir.

Les océans et les mers sont, en quelque sorte, le centre de la vie des humains, des animaux et de tout ce qui est végétal.

L'eau, c'est la vie.





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :



Chapitre 10

MAIS ALORS, C'EST QUOI LE PROBLÈME DANS CETTE NATURE TELLEMENT MAGIQUE ?



Je voudrais te parler aujourd'hui de tout ce qui abîme notre planète.

Quand je dis « cela abîme notre planète », cela signifie que cela contribue à mettre en danger tout ce qui nous permet de vivre en sécurité.



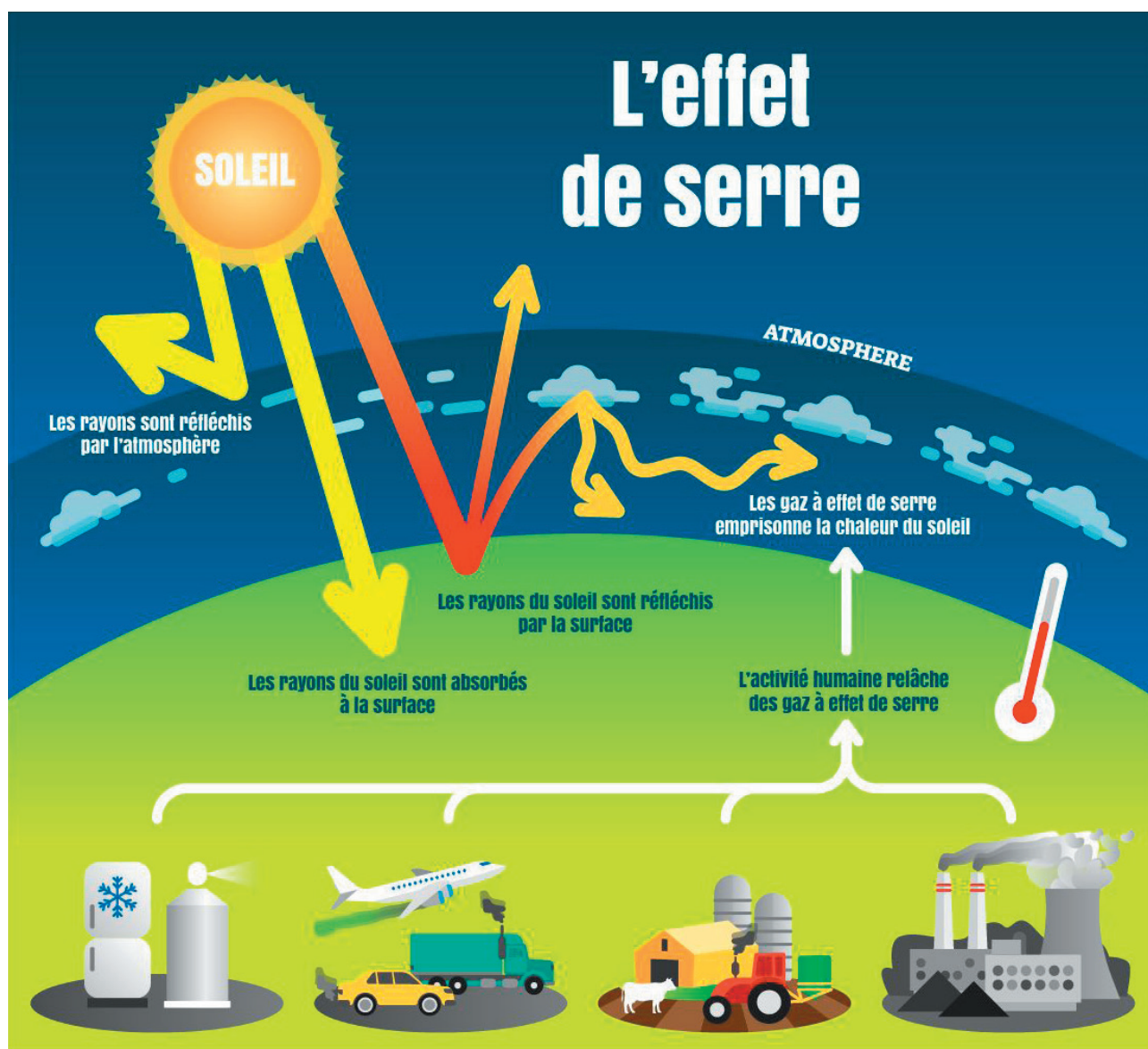
Pour cela, tu dois comprendre ce que sont les gaz à effets de serre (Extrait Wikimini)

L'effet de serre est un phénomène naturel contribuant au réchauffement de la planète. Ce processus permet à la Terre de retenir la chaleur solaire dans l'atmosphère et ainsi de maintenir une

température acceptable pour entretenir la vie.

Il est présent tout autour de la Terre et forme une couche composée de différents gaz que l'on appelle gaz à effet de serre, comme le dioxyde de carbone (CO_2), le méthane (CH_4) ou encore le protoxyde d'azote (N_2O).

Explications



Quand les rayons du soleil atteignent la Terre :

- Une partie (30 %) est directement renvoyée dans l'espace par les surfaces blanches ou claires de la Terre (nuages, glaces, déserts de sable...);
- L'autre partie (70 %) est absorbée par le sol, les océans, et l'atmosphère laisse passer certains ultraviolets (les UV les plus dangereux sont absorbés par l'ozone) mais surtout les rayons infrarouges qui contiennent le plus de chaleur.

C'est cette énergie que le sol va réémettre sous forme de rayons infrarouges. C'est là que les gaz à effet de serre interviennent : ils vont empêcher ces rayons de se perdre dans l'espace et contribuent ainsi à réchauffer la planète, comme le verre d'une serre.

Et le problème dans tout ça ? Le réchauffement climatique !

Malheureusement, depuis la révolution industrielle au 19ème siècle, les activités de l'homme ont émis beaucoup de gaz à effet de serre, comme :

- **La combustion du pétrole et du gaz**
- **La déforestation**
- **L'agriculture et l'élevage intensifs**
- **Et plein d'autres choses que je vais récapituler à la fin de ce chapitre**

Ces actions ont contribué à augmenter le taux de gaz à effet de serre, donc à réchauffer la planète.

Il y a donc plusieurs éléments qui contribuent à la pollution de notre Terre et qui mettent en péril l'air qu'on respire.

Voici quelques explications extraites de la fresque du climat expliquée pour les enfants afin que tu comprennes encore mieux !

Depuis un siècle, l'effet de serre augmente à cause du CO2 et du méthane.

Conséquence : la Terre se réchauffe.

À CAUSE DE QUOI ?



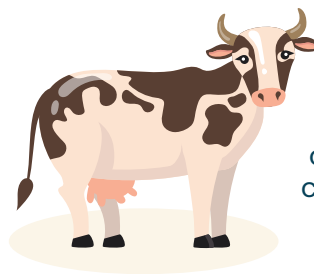
Pour faire rouler une **voiture**, il faut brûler de l'essence et pour faire voler un avion, il faut du kérosène. Cela dégage du CO2.



La **climatisation et le chauffage** utilisent de l'énergie. Par conséquent, ça émet du CO2.



À cause des **activités humaines** (transport, industrie, bâtiment), la concentration en CO2 a augmenté dans l'atmosphère.



Lorsque je mange de la viande, les vaches et autres animaux qui sont des ruminants rejettent du **méthane** quand ils rotent et quand ils pètent. Le méthane, c'est comme le CO2, c'est un gaz à effet de serre, mais encore plus puissant.





Lorsque **j'achète beaucoup de choses**, je renforce l'industrie. Tout ce que nous achetons vient de l'industrie qui émet beaucoup de CO2. Plus tu achètes de nouvelles choses, dans les magasins ou sur internet, plus ces usines produisent et polluent. Alors que lorsque tu échanges ou même achètes des objets d'occasion qui sont déjà fabriqués, tu limites cette pollution.»



LE RÉSULTAT

À cause de l'effet de serre, la température sur Terre a augmenté de +1°C et elle va continuer de monter, ce qui peut avoir des conséquences graves pour la planète.

Il y a des glaciers dans les montagnes comme les Alpes ou l'Himalaya. Il y en a aussi sur le Groenland et l'Antarctique. En ce moment, **ils fondent à cause de la chaleur, ce qui fait monter le niveau de la mer.**

L'océan absorbe une grande partie de la chaleur qui est due à l'effet de serre. Du coup, sa température augmente.

Le cycle de l'eau, c'est l'évaporation, les nuages, la pluie, les rivières, etc. Si la Terre et l'eau se réchauffent, l'évaporation augmente et tout le cycle est dérégulé.

La perturbation du cycle de l'eau peut causer des pluies intenses. Ces pluies peuvent causer des crues, c'est-à-dire des inondations dans les Terres.

Comme la température globale augmente, il y a plus souvent des canicules.

Le niveau de la mer monte à cause de la fonte des glaciers.

Les animaux et les plantes sont affectés par les changements de température et du cycle de l'eau. Certaines espèces disparaissent.

La perturbation du cycle de l'eau peut causer des sécheresses.

La production de la nourriture risque de diminuer à cause de la température, des sécheresses, des cyclones, des crues et des inondations.

Une submersion est une inondation due à la montée des eaux. Les submersions menacent de faire disparaître les villages de bord de mer et les petites îles.

Les cyclones se nourrissent de l'énergie des eaux chaudes à la surface de l'océan. À cause de l'eau qui se réchauffe, les cyclones sont de plus en plus forts.

Si on produit moins de nourriture, il va y avoir des famines.

À cause des famines ou des inondations, de plus en plus de gens seront obligés de quitter leur pays pour aller vivre ailleurs.



Petit récapitulatif des 7 grandes causes du renforcement des gaz à effet de serre.



TRANSPORTS



ANIMAUX D'ÉLEVAGE

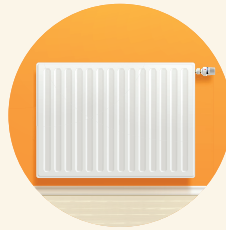


INDUSTRIE



DÉFORESTATION

(en coupant nos arbres, on détruit nos usines de filtrations naturelles)



ÉLECTRICITÉ

(pour le chauffage, la climatisation et la production d'énergie)



DÉCHETS



ÉNERGIE

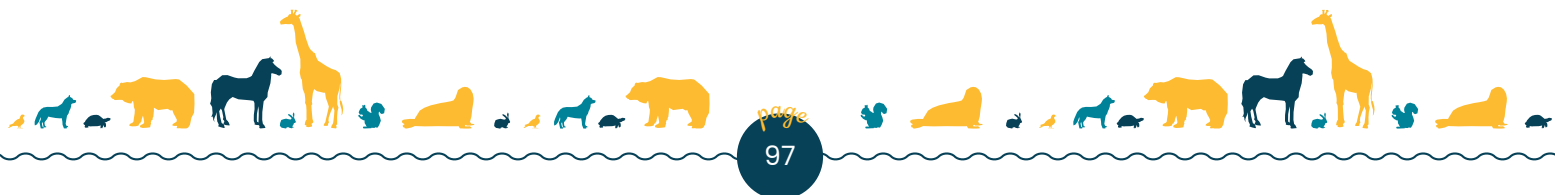
(utilisée pour la construction de bâtiments, villes...)

Aujourd'hui, il y a déjà plein de personnes qui s'activent au quotidien pour transformer toutes ces choses que l'on fait, pour transformer toutes ces activités et les rendre plus écologiques.

C'est-à-dire, les rendre plus en accord et en harmonie avec la nature pour ne plus abîmer cette belle couche d'ozone qui nous protège, et surtout, pour mieux vivre avec tout ce qui est vivant autour de nous.

Mais je suis sûr que toi, en tant que petit gardien, tu as d'autres idées.

Alors, donne-moi ton avis sur tout ça, juste ici, dans ce tableau et à côté, commence à me lister toutes tes idées pour la planète. Fais des recherches pour voir ce qui se fait déjà et comment on pourrait inverser tout ça.



Qu'est-ce que tu penses de toutes ces choses qui polluent ?

Et toi, en tant que petit gardien de la Terre, qu'est-ce que tu as comme idée pour essayer de faire changer ça ?

Je note mes idées ici et mon avis





Chapitre 11
LES DÉCHETS



Parmi ce qui abîme notre environnement, il y a la gestion de nos déchets.

question



À ton avis, quels sont les déchets qui font du mal à notre environnement ?



question



Que signifie un déchet biodégradable ?



Un déchet biodégradable signifie qu'il va retourner à la terre. Il n'a pas été transformé, de telle manière que si je le laisse dehors, il mettra peu de temps à revenir à la terre, à la nourrir et à disparaître.

Au contraire, un déchet non biodégradable ne va pas se désintégrer dans la terre, il va rester posé là, dans les parcs, dans la nature, aller dans les eaux, partir dans les rivières et rejoindre la mer et les océans bien souvent.

Il va rester là pendant quelque temps (certains plus que d'autres) et il va abîmer notre planète.

Parmi ces déchets, je te laisse deviner lesquels sont non biodégradables.

À ton avis, est-ce qu'une bouteille en plastique est biodégradable ?



OUI NON

Est-ce qu'une bouteille en verre est biodégradable ?

OUI NON

Est-ce qu'une pomme est biodégradable ?

OUI NON

Est-ce qu'un carton est biodégradable ?

OUI NON

Est-ce qu'une canette est biodégradable ?

OUI NON

Est-ce qu'une boîte de conserve est biodégradable ?

OUI NON

Et un chewing-gum ?

OUI NON

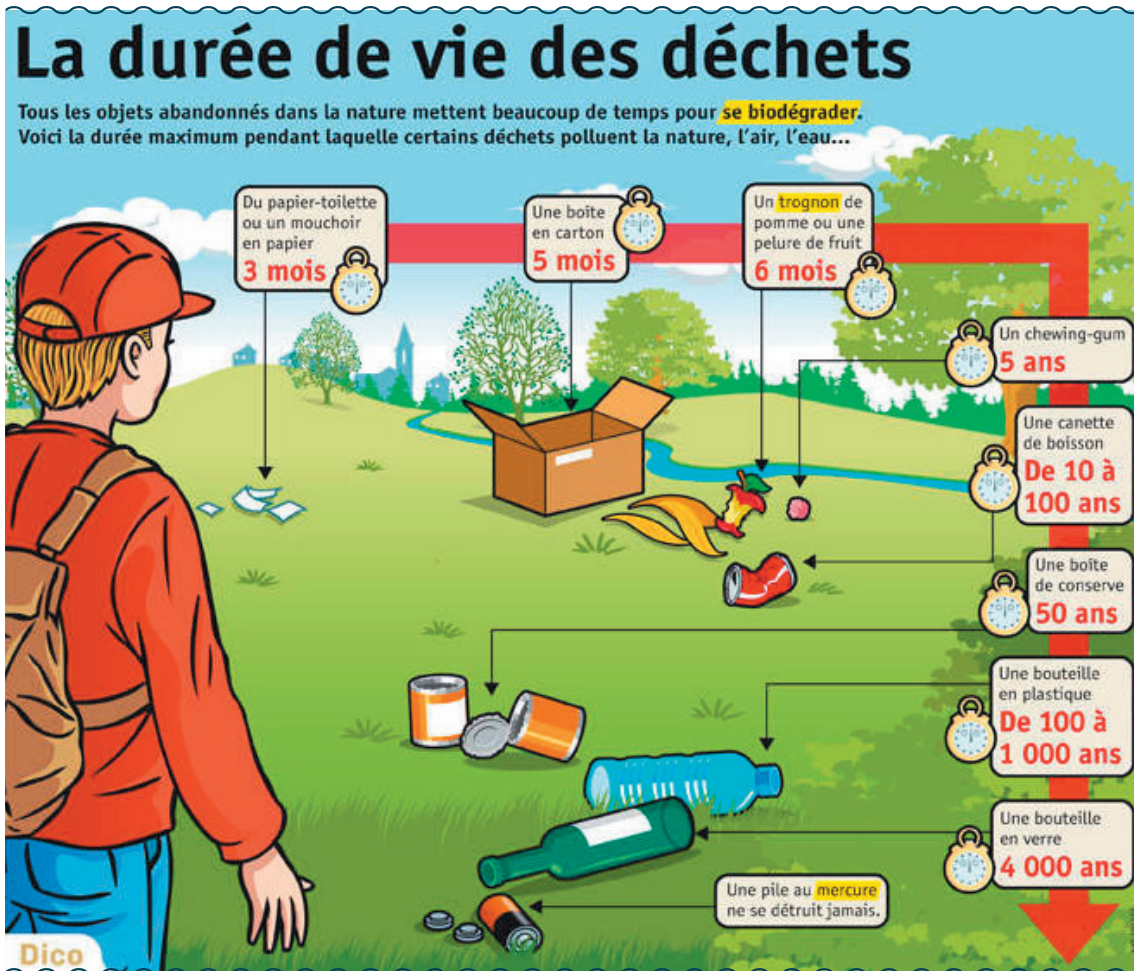
Et du papier ?

OUI NON



Voici une petite illustration qui te montre la durée de vie de tous ces déchets. Tu

verras qu'un chewing-gum peut rester coller pendant cinq ans !

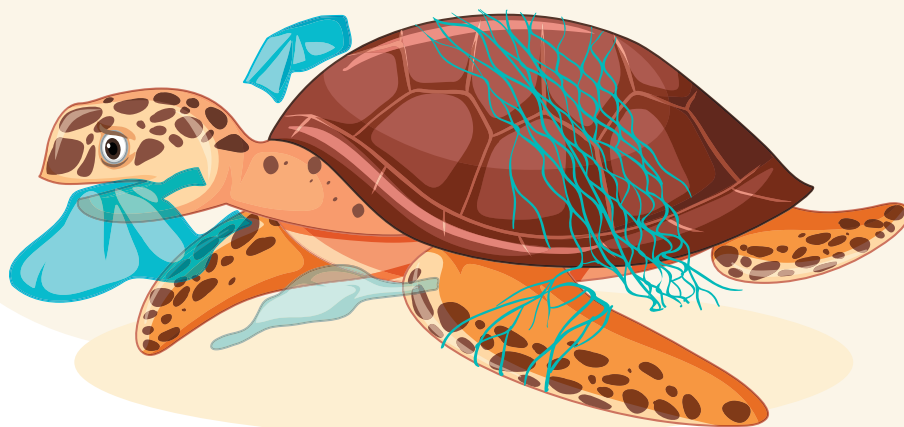


Tu imagines, **cinq ans sans repartir à la terre. Et tous les composants chimiques qui étaient dans le chewing-gum se sont dispersés dans la nature ou dans la mer.**

Une bouteille en plastique peut rester jusqu'à mille ans, tu te rends compte? Même nos arrière-petits-enfants la trouveront !

À ton avis, que se passe-t-il pour les océans et mers s'il y a tous ces déchets dedans? Quel est le risque pour tous les animaux et végétaux qui vivent dedans?

Il y a même des bouteilles en plastique qui vont dans la mer et il y a même des tortues et des petits poissons qui se coincent dedans. Cela est un vrai problème !



À ton avis, quel est le plus grand risque de laisser traîner tout cela? Qu'est-ce qui peut se passer? Note tout ça juste ici.



Tu comprends maintenant à quel point il est important au quotidien de faire attention à ce qu'on achète, à ce qu'on consomme, à ce qu'on utilise.

Ici, il y a plein de petites idées pour pouvoir recycler, réutiliser par exemple des objets en plastique pour leur donner une deuxième vie.



Note ici tes idées créatives :



Il est aussi important d'éviter d'acheter ces produits-là et de se tourner vers des produits qui seront biodégradables ou qui seront le moins transformés possible. En clair, le vrai geste responsable est de ne pas créer de déchets... donc réutiliser, promouvoir le vrac, etc. « Le déchet qui

ne pollue pas, c'est celui que l'on ne crée pas. »

Sur le site du gardien de la Terre, gardiendelaterre.com, on te donne plein de conseils et d'astuces pour, au quotidien, mieux vivre en respectant et en protégeant la planète.





Mes impressions :



Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :





Chapitre 12

TOUT EST INTERDÉPENDANT



Durant les chapitres précédents, tu as pu observer à quel point tu avais des forces en toi.

Tu as vite compris que nous étions tous connectés, nous les humains, mais aussi les animaux, et même les arbres et les végétaux.



Nous sommes tous vivants, et nous faisons partie de ce grand tout, comme ce puzzle dont nous avons parlé précédemment.

C'est comme si chacun d'entre nous était une pièce unique de ce grand puzzle.

Pour que la Terre et la vie soient complètes, il faut que toutes les pièces soient présentes, en bonne santé et à leur juste place.

Voici la 7ème et dernière grande règle du petit gardien de la Terre.

La règle du gardien 7

“NOUS SOMMES TOUJOURS INTERDÉPENDANTS. CHACUN DE NOS ACTES A UN IMPACT SUR LE RESTE DU MONDE, DU PLUS PETIT ÊTRE VIVANT AU PLUS GRAND.”



Il est donc important d'agir en se respectant soi-même, et en respectant les autres et notre environnement.

Récapitulons comment fonctionne ce puzzle géant

La mer, les océans et les végétaux sont une grande source d'oxygène pour nous les animaux et les humains.

Et les végétaux, les arbres pour se reproduire, ont besoin du vent, mais ils ont aussi besoin des animaux ! Des oiseaux et des abeilles !

Les arbres et végétaux se reproduisent grâce aux petits animaux qui vont

dessus, qui butinent, qui piquent les graines, les fruits, et qui, en s'envolant, vont disperser d'autres petites graines un peu partout. Cela permet de voir des arbres et plantes repousser ailleurs.

Chaque animal a un rôle fondamental dans le développement de notre planète. Sous l'eau, c'est pareil, chaque animal a un rôle très important dans ce grand tout que nous avons appelé un peu plus haut : notre écosystème !!!

Plus on s'adapte et on s'intègre dans cette grande mécanique et ce grand tout, plus on préserve notre équilibre et notre beau puzzle.



Et nous les hommes, quel est notre rôle pour la planète ? Que pourrions-nous faire comme ces petits oiseaux ?

Note tes idées ici



Aujourd'hui, tu es prêt à être un vrai petit gardien de la Terre, tu as lu toutes les étapes et tu comprends mieux.

Tu as déjà plein d'idées, j'en suis sûr, et de solutions, et de stratégies pour pouvoir faire en sorte de retrouver cet équilibre

avec notre belle planète.

Et surtout, tu as de très grandes forces. Donc, il est l'heure de te reconnecter à toutes ces forces et à ton tour, à ta place.





Mes impressions :

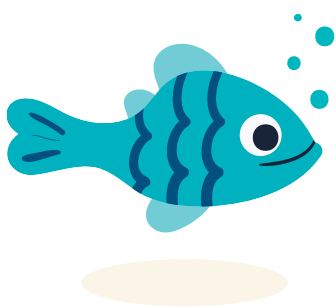


Ce que j'ai appris :



Comment je me sens :





Chapitre 13

JE PRENDS MA PLACE



Pour reprendre ta place de petit gardien de la Terre et avant de noter tes engagements et tes vœux, je te propose de te reconnecter à ton animal de pouvoir.



Pour cela, on va faire ensemble une petite méditation. Tu peux aussi retrouver cette méditation au format audio sur la chaîne YouTube Kids – Stéphanie Dordain : La reconnexion des petits gardiens de la Terre.

Cette méditation va être très simple, elle va te permettre d'intégrer tout ce qu'on a vu et de stimuler ta créativité.



Pour cela, installe-toi confortablement dans un endroit où tu te sens bien, en sécurité.

Choisis la position qui est la plus confortable pour toi, et commence à respirer tranquillement. Ressens tes pieds, tes mains, ton dos.

Concentre-toi sur l'air qui entre dans tes narines. Tu peux garder les yeux ouverts ou fermés, et continuer à te plonger à l'intérieur de toi.

Puis, tandis que tu te concentres à retrouver ce rythme, alors, tu vas te connecter à l'énergie d'un animal que tu adores, ton animal préféré, celui qui te guide, celui en qui tu as confiance, celui qui, d'après toi, a une très grande force.

Il va apparaître juste devant toi, ou à côté.

Je ne sais pas quelle est sa couleur, à quoi il ressemble, si c'est un animal terrestre, ou un animal qui vole, ou un animal marin, s'il est réel ou imaginaire, mais il a cette couleur et ce regard particulier. Il s'approche de toi, il s'approche de toi encore et tu peux ressentir sa force et son énergie.

Il te protège à chaque instant, il te guide et il te rappelle toute la force qui est en toi.

Et aujourd'hui, il veut partager son pouvoir.

Aujourd'hui, dit-il, je te transmets ce pouvoir, car tu es un gardien de la

Terre. Moi et le peuple animal, le peuple végétal et les humains comptons sur toi, et sur ta force.

Ensemble, nous allons nous reconnecter et nous réunir pour vivre en harmonie, en paix, et faire durer la vie sur Terre.

Tu es un enfant extraordinaire et nous sommes très fiers de t'avoir comme gardien de la Terre. Ressens le pouvoir de cet animal entrer en toi. Ressens toute cette force et comme le monde entier a confiance en toi.

Et à partir de maintenant, dès que tu verras un animal, un végétal, un arbre, tu ressentiras cette confiance ; tu ressentiras cette connexion ; tu ressentiras qu'ils sont là autour de toi et que le monde entier veille sur toi.

Tu peux faire un geste avec une de tes mains, un geste symbolique, la main que tu préfères, pour te souvenir pour toujours de cette force et de cette connexion avec cet animal.

Et à partir de maintenant, grâce à ce geste que tu vas tenir pendant quelques secondes, tu pourras à tout moment te reconnecter à la force de cet animal, dès que tu en auras le besoin, n'importe quand, à tout moment.

Tu peux revenir tranquillement et respirer très fort, revenir dans l'ici et le maintenant, prendre un temps pour revenir à toi.



QUELLE EST TA PLUS GRANDE FORCE ?

Je te propose de répondre à ce petit questionnaire pour te préparer à ne jamais oublier qui tu es, quelle est ta plus grande force.



Qu'est ce qui te rend heureux ?



Souviens-toi de ce qui te rend heureux, de ce que tu as noté au début de ce livre, parce que c'est ce qui te permet de toujours ressentir de la joie.

Garde toujours à l'esprit les choses de la vie qui te rendent heureux. La joie, le bonheur et l'amour sont nos plus grandes forces.



À ton avis, quelle est ta place dans ce monde ?



Quelle est ta force particulière ?





Qu'est ce que tu aimerais faire pour devenir un petit gardien de la Terre ?



Ici, note quelles sont tes idées et tes conseils pour le monde, pour la planète, pour les animaux et la nature ?



Une fois que tu auras rempli tout ça, je te propose de fabriquer à l'aide de papa, maman ou de tes copains un petit totem.

Pour cela, tu peux récupérer pourquoi pas un petit rondin de bois ou une petite plaque, quelque chose à recycler, un petit bout de plastique, un petit bout de carton, quelque chose que tu pourras réutiliser et garder pour toujours.

Fabrique-toi un petit pendentif. Et sur ce pendentif, tu vas noter ton prénom, l'empreinte de l'animal que tu as vu, de

ton animal de pouvoir, et tu vas noter le nom de ta plus grande force.

Puis, à l'aide d'une petite ficelle, tu peux faire un petit trou dans ce petit pendentif et l'accrocher autour de ton cou.

Ce sera comme ton totem, le totem du gardien de la Terre que tu pourras garder pour toujours.



Exercice

Ensuite, tu vas faire ici la liste de tes vœux, de tes engagements pour la planète, pour les animaux et pour toi-même.

Fais la liste de tes vœux qui sont importants et de ce que tu t'engages à faire à partir d'aujourd'hui en tant que petit gardien de la Terre.

Une fois que tu auras fini cette liste, et pour conclure ce passage de relais du gardien de la Terre, tu pourras prendre un temps avec papa et maman pour planter un arbre.

C'est important de planter un arbre, une petite graine. Parce que tu sais qu'en plantant cet arbre, c'est comme si tu redonnais de la vie quelque part, et tu contribues donc déjà à participer à ce grand changement des gardiens de la Terre.

Ta liste de vœux et d'engagements





J'espère que ce petit guide pratique t'inspirera et que tu trouveras des réponses quotidiennement.

Tu peux utiliser les illustrations, les exercices pour toujours t'entraîner et toujours t'inspirer.

À la fin de ce guide, tu trouveras des pages vierges.

C'est ton petit carnet de bord où tu pourras, tout au long de ta vie, remplir des nouvelles idées et remplir des informations que tu trouveras sur le chemin.

Continue toujours de chercher, de t'informer, car on apprend sans cesse, et rien n'est figé dans la vie. Ce qui compte, c'est d'écouter ton cœur et que tout résonne en toi.

Écoute toujours ton cœur, car tu as les réponses à l'intérieur de toi. Et si un jour, tu changes d'idées ou si tu as envie

de grandir intérieurement ou de faire évoluer ton mode de pensée, alors, vas-y !!

Ce qui compte, c'est de toujours évoluer et de toujours s'adapter à la vie.

C'est maintenant que je te laisse, petit gardien de la Terre, car tu es prêt(e).

Quels que soient ton âge et le pays où tu vis, que tu sois une petite fille ou un garçon, tu es désormais "Un gardien, une gardienne de la Terre."

Je te passe le relais.

Par ce livre, par ce totem, ce pendentif et tous ces mots, je te transmets le pouvoir des petits gardiens de la Terre.

Les animaux, les végétaux, et le monde tout entier t'accompagnent et te remercient.

Puisse ta lumière illuminer ce monde et ta voix porter celle de ceux qui n'en ont pas.



REMERCIEMENTS

Un grand merci à tous les gardiens de la Terre qui chaque jour contribuent à rendre ce monde meilleur. Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont soutenu ce programme et le diffusent au quotidien auprès d'enfants.

Merci à tous les parents qui partagent ces valeurs auprès de leurs enfants et contribuent ainsi au changement de demain.

Merci à Julie pour sa participation et son soutien tout au long du chemin et à tous les bénévoles qui ont vu l'association naître et grandir.

Merci à tous ceux qui nous rejoindront sur la route.

Merci à notre belle planète de nous donner la vie et de nous offrir tant de ressources, au peuple végétal de nous guider et accompagner et aux animaux de nous aimer à chaque instant.

Merci à toutes celles et ceux qui liront ces mots.

Avec tout mon amour et bien plus encore,
Stéphanie.



Les gardiens de la Terre œuvrent au quotidien par des gestes simples.

C'est en se changeant soi-même que nous pourrons ensemble avoir un impact conséquent. C'est pourquoi nous avons créé le site www.gardiendelaterre.com.

Tu trouveras toujours de l'aide, des informations et du soutien.

Accessible pour tous, il est composé de plusieurs parties pour échanger, s'informer et transmettre au quotidien.

On se retrouve là-bas !



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD



MON CARNET DE BORD





Nous sommes les gardiens de la Terre, nous sommes partout et nous ne formons qu'UN.

Ce qui nous unit, ce n'est pas notre âge, notre couleur ou notre espèce.

Ce qui nous lie, c'est l'amour de la vie.

Nous sommes les gardiens de la Terre et nous la protégerons.

L'avenir est entre nos mains, nous sommes le changement.

