



# 3 Rituels Sérénité

Pour désamorcer les tempêtes de ton enfant en moins de 5 minutes.



# BIENVENUE

Je suis Mélanie

Auxiliaire de puériculture · Guide émotionnelle et sensorielle  
Maman de 4 enfants



## MON APPROCHE

Depuis 2008, j'accompagne les familles au quotidien. Mon métier d'auxiliaire de puériculture et ma vie de maman m'ont appris une chose : **la sérénité ne s'attend pas, elle se crée à travers des gestes simples et des rituels choisis.**

Si tu tiens ce guide entre tes mains, c'est que tu cherches à apaiser ton quotidien et celui de tes enfants.

J'ai conçu ces **3 Rituels Sérénité** en mêlant mon expérience du terrain auprès des tout-petits et la puissance naturelle des huiles essentielles DōTERRA.

Pourquoi le **Kit Kids** ? Parce qu'en tant que maman, la sécurité et la simplicité sont mes priorités. Ce que je te propose ici, ce ne sont pas des solutions complexes, mais des **clés pour un foyer plus calme**, où chaque émotion trouve sa place grâce à un geste sensoriel **rassurant**.

Prends ce temps pour toi, pour eux, et transforme tes routines en véritables moments de connexion.

*Mélanie*

# Derrière chaque tempête, une merveille attend d'être retrouvée.

Je sais ce que tu traverses. Ces moments où la fatigue s'accumule et où les cris de ton enfant résonnent plus fort que ta patience.

Depuis 20 ans, j'accompagne les familles sur Le Chemin des Merveilles. J'ai appris que derrière chaque 'tempête', il y a un message sensoriel qui cherche à être entendu.

Ce petit guide est ton ancre. Ces 3 rituels sont là pour te redonner le souffle dont tu as besoin, en quelques minutes seulement.

*Mélanie – Ta Guide d'Éveil Sensoriel & Emotionnel*

Ce guide a été conçu pour t'aider à :

**Apaiser les tensions** par le toucher et transformer tes mains en outil de connexion, même dans les moments les plus difficiles.

**Créer une bulle sensorielle** de protection dans un espace de sécurité que ton enfant reconnaîtra comme son havre, chaque jour.

En découvrant ces 3 rituels, tu ne vas pas seulement **calmer une crise** : tu vas apprendre à décoder le langage sensoriel de ton enfant pour agir **avant que l'orage n'éclate**.

**01.**

**02.**

**03.**



**Retrouver le calme** par le souffle sans demander à ton enfant de "se calmer", mais en l'y invitant naturellement.

Apaiser les tensions par  
le toucher conscient

01.

## Le Toucher qui Ancre

"Il explose pour rien. Je  
ne sais plus quoi faire de  
mes mains pour l'aider."



### LE RITUEL

Ce rituel transforme **tes mains en outil d'apaisement**. Quand ton enfant est en tempête, les mots ne passent plus. Le corps, lui, entend toujours.

1

Pose une main à plat dans le dos de ton enfant, entre les omoplates. Pas de pression, juste une présence chaude et ferme.

2

Avec l'autre main, trace lentement des cercles sur son bras ou sa paume. Des gestes lents, réguliers, comme une respiration visible.

3

Ne parle pas encore. Laisse le contact faire le travail. Compte 10 cercles dans ta tête avant de dire quoi que ce soit.

4

Quand tu sens son souffle ralentir, dis doucement :  
"Je suis là. Tu es en sécurité."

Dépose le **roll-on Steady** sur les poignets de ton enfant avant de commencer. Avec le temps, cette empreinte olfactive deviendra le signal automatique que **son corps associe à la sécurité**.

“

Ce que tu vas ressentir : la tension dans ses épaules qui fond. Le nœud dans ton ventre qui **se relâche** aussi.

”

KIT KIDS  
DōTERRA

Retrouver le calme par la respiration  
après une journée chargée

# 02.

## Le Souffle Partagé

"Je lui dis de respirer  
mais ça l'énerve encore  
plus. Il ne sait pas  
comment faire."



### LE RITUEL

Un enfant ne peut pas réguler son souffle sur commande. Mais il peut copier le tien. C'est le pouvoir du souffle partagé : tu l'entraînes dans ton propre calme, sans qu'il ait à fournir le moindre effort.

1

Assieds-toi à ses côtés. Inspire lentement par le nez sur 4 temps. Laisse ton ventre se gonfler, bien visible.

2

Expire par la bouche sur 6 temps, comme si tu soufflais sur une bougie sans l'éteindre. Exagère le mouvement pour qu'il le perçoive.

3

Ne lui demande pas de faire pareil. Répète 3 fois. Son système nerveux va naturellement synchroniser le sien au tien.

4

Au bout de la 3e expiration, pose une main sur son ventre : "Maintenant c'est ton ventre qui respire."

Applique le **roll-on Calmer** sur les épaules et dans le dos de ton enfant juste avant le rituel. Son arôme doux et mentholé prépare le terrain pour **que le souffle puisse enfin descendre.**

“

Ce que tu vas ressentir : toi aussi, tu te calmes. Ce rituel est autant **pour toi que pour lui**, c'est son secret.

”



KIT KIDS  
DōTERRA

Créer un sanctuaire sensoriel avant que la tempête n'arrive

03.

## Le cocon sensoriel

"Le soir, tout dérape. La fatigue, les devoirs, le dîner... c'est l'heure que je redoute le plus."



### LE RITUEL

Ce rituel ne se fait pas pendant la crise. Il se fait avant. C'est ta stratégie préventive. Tu crées un cocon sensoriel qui réduit le niveau de stimulation avant que le débordement arrive.

1

Choisis un coin de la maison, même petit. Un coussin, une couverture douce, une lumière tamisée. Ce lieu devient le repère du "Cocon Sensoriel".

2

15 minutes avant le moment difficile (retour d'école, dîner, coucher), invite ton enfant : "On va dans notre cocon." Une invitation à partager.

3

Propose-lui de choisir une petite activité (puzzle, livre, lego...) Devenir acteur lui permettra d'occuper son mental et baisser le volume intérieur.

4

10 minutes ensemble, sans question sur la journée, sur un fond de musique douce. Juste vous deux, dans le partage doux du cocon.

Applique le **roll-on Brave** sur la nuque et la plante des pieds de ton enfant en entrant dans la bulle. Avec le temps, l'empreinte olfactive va déclencher **automatiquement son état de calme** même sans rituel complet.

“

Ce que tu vas ressentir : le dîner qui se passe mieux. Le coucher qui prend moins de temps. Et toi, qui **respirez enfin**.

”

KIT KIDS  
DōTERRA

ET MAINTENANT, ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ?

# Ton enfant mérite une méthode complète

pas juste une solution temporaire

Ces 3 rituels sont ton point de départ. Mais soyons honnêtes : un rituel isolé ne suffit pas quand la tempête émotionnelle éclate, quand le sommeil fuit ou quand la concentration s'évapore.

**Chaque enfant a son propre langage sensoriel**, ses déclencheurs, ses besoins profonds et ses signaux d'alarme. Ce que tu viens d'expérimenter n'est qu'un avant-goût de ce que le **Kit Kids DÖTERRA** peut faire pour ta famille au quotidien.



## Tu n'es pas seule Je t'accompagne

- **Accompagnement parentalité (1h) offert** : On identifie les 3 besoins prioritaires pour retrouver l'équilibre dans ton foyer. (Valeur : 75 €).
- **Suivi Ligne Directe** : Je reste disponible par message pour tes premières utilisations. Un vrai service VIP.



## Zéro doute : Tu sais quoi faire

- **7 roll-ons prêts à l'emploi** : Code couleur intuitif et pré-dilués. Ton enfant peut même choisir son huile seul.
- **La méthode du "Bon Geste"** : Tu reçois un plan d'action clair pour chaque situation (crise, dodo, bobo...). Pas de théorie, que du concret.



## Sécurité totale pour ton enfant

- **Formule certifiée CPTG** : Spécifiquement dosé pour les petits dès 3 mois. La pureté absolue pour leur peau fragile.
- **L'expertise terrain** : 20 ans en petite enfance et maman de 4 enfants. Je ne recommande que ce que j'utilise chez moi.

### Inclus dans ton pack :

- ✓ Des cartes autonomies
- ✓ Des cartes imagées
- ✓ Un mini livret PDF
- ✓ 7 histoires audios associées à chaque roll-on

Je commande mon Kit et je réserve mon coaching.

## Choisis l'offre Maman sereine



# MERCI POUR TA CONFIANCE

C'est le début d'une belle aventure...

J'ai hâte de voir les sourires revenir et les tensions s'apaiser dans ton foyer. Merci de m'avoir laissée entrer un peu chez toi à travers ces rituels.

On reste en contact ? Ne reste pas seule avec tes questions. Que tu aies déjà commandé ton kit ou que tu hésites encore, je suis là pour t'aider à trouver la solution la plus douce pour ton enfant.

*Mélanie – Ta Guide d'Éveil Sensoriel & Emotionnel*

Tu connais une maman qui galère le soir ? Partage-lui ce lien.

Elle recevra le guide directement dans sa boîte mail.

[lien de la page de capture system.io]



0615358175

[contact.lechemindesmerveilles@gmail.com](mailto:contact.lechemindesmerveilles@gmail.com)

[lechemindesmerveilles](https://www.lechemindesmerveilles.com)