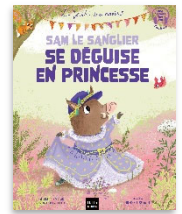
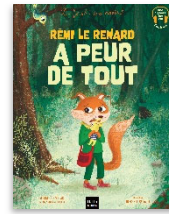




Véronique Maciejak

Autrice & Sophrologue

Collection *La forêt des amis* (Hatier Jeunesse)



✳ Atelier sophro-lecture

• Âge : 6-9 ans (Cycle 2 : CP → CE2) • Durée : 1h30

adaptable en format simplifié pour les 3-5 ans (Cycle 1 : PS → GS) 1h

Les enfants découvrent comment apprivoiser leurs peurs, renforcer leur confiance et s'exprimer autrement.

Déroulé : quiz sur les animaux de la forêt, lecture animée, exercices corporels, relaxation guidée et création d'une carte totem.

Chaque enfant repart avec sa carte et un mandala de la forêt des amis à colorier.

Thématiques : Rémi le renard et le pouvoir du courage / Sam le sanglier et la magie de la confiance

✍ Atelier d'écriture créative – Créé ton personnage de *La forêt des amis*

• Âge : 6-11 ans (Cycle 2 et cycle 3 : CP → 6^{ème}) • Durée : 1h30

Après une mini-lecture, les enfants inventent leur propre habitant de *La forêt des amis* et lui donnent vie dans un petit livret A5.

Chaque enfant repart avec son mini-livre personnel.

💬 Atelier d'écriture citoyenne – Filles, garçons : brisons les clichés !

• Âge : 9-15 ans (Cycle 3 et cycle 4 : CM1 → 3^{ème}) • Durée : 1h30

À partir d'exemples concrets et de petits textes déclencheurs, les élèves déconstruisent les stéréotypes de genre et réfléchissent à la notion de respect. Par tirage au sort, chaque groupe pioche un stéréotype et imagine une scénette pour questionner ou renverser ce cliché.

Un atelier citoyen, créatif et bienveillant pour éveiller l'esprit critique et valoriser la singularité de chacun.

💬 Atelier d'écriture émotionnelle – Mes émotions, ces grandes inconnues

• Âge : 9-15 ans (Cycle 3 et cycle 4 : CM1 → 3^{ème}) • Durée : 1h30

Les adolescents partent à la rencontre des émotions : comment les reconnaître, les nommer et les exprimer autrement que par le silence ou les débordements. Par tirage au sort, chaque groupe pioche une émotion et un contexte, puis imagine une courte scène écrite et jouée.

Un atelier vivant et bienveillant pour développer l'intelligence émotionnelle et poser des mots sur ses maux.

📖 Rencontre – Les coulisses du métier d'autrice

• Âge : 6-18 ans (GS → Terminale) • Durée : 1h

Découverte du parcours d'un livre, de l'idée à la publication. Secrets d'écriture, anecdotes et temps d'échange.

✳ Modalités pratiques des ateliers :

• **Effectif :** une classe entière possible. Pour un travail plus participatif (notamment en écriture et sophro-lecture), des petits groupes de 10 enfants maximum sont idéaux.

• **Matériel requis sur place :** feuilles, crayons/feutres ; espace calme pour les sophro-lectures avec idéalement des tapis de sol, coussins ou poufs.