

Pourquoi tu pleures?  
Les larmes racontées aux enfants



Anita Berdugo

Anita Berdugo

L'oracle  
Un, deux, trois... Soleil!



L'oracle  
Un, deux, trois... Soleil!



Maison d'Édition

ARCONTE



DES CE1 EGAX  
TROIS HISTOIRES POUR L'EGALITE DU GE



Anita Berdugo

Le jardin intérieur de Léa

J'écoute et je prends soin de mes émotions



# L'APPROCHE



J'ai créé la maison d'édition ARCONTE dans l'objectif de développer des outils d'éveil émotionnels pour les enfants dès 2 ans : des albums illustrés, des dessins animés, des jeux. Nous souhaitons partager au maximum ces outils auprès des parents, des enseignants, des thérapeutes et de toutes les personnes qui sont en contact avec les enfants. L'idée est de donner la parole à l'enfant afin qu'il s'exprime sur la façon dont il se sent, ce qui lui fait du bien et ce qui le perturbe, qu'il puisse parler de ses envies et de ses rêves, pour qu'il puisse les vivre.

En apprenant aux enfants à exprimer leurs émotions c'est-à-dire savoir les reconnaître, ils apprendront à se respecter, respecter les autres et la nature.

Les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain. Alors pour créer un monde fondé sur l'amour de soi et des autres, un monde de paix, nous souhaitons former les enfants à l'intelligence émotionnelle dès leur plus jeune âge.



---

## ANITA BERDUGO

D'abord pharmacienne et maman de 4 enfants, je suis devenue acupunctrice et sonothérapeute. Parallèlement à ça j'illustre et co-crée des livres, des jeux et des dessins animés pour les enfants et j'ai à cœur de partager mon expérience d'éducation émotionnelle au plus grand nombre.



# LE JARDIN INTÉRIEUR DE LÉA

J'écoute et je prends soin de mes émotions

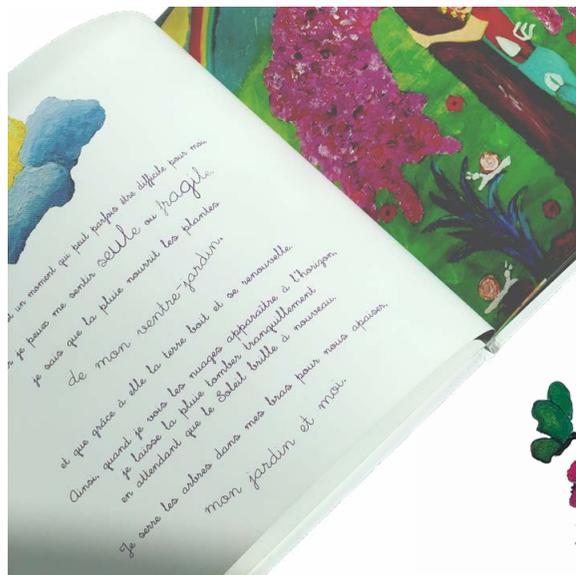


Cet album illustré à vocation à donner les premières bases de l'intelligence émotionnelle dès le plus jeune âge de manière légère métaphorique et artistique. Il permet de préparer la jeune génération à se connecter à elle-même et aux autres dans le respect de soi et des autres, et de faire évoluer les mentalités des adultes qui les entourent.

Très colorées les illustrations inspirent la joie et la confiance. Les métaphores permettent à l'enfant d'activer sa créativité. Il incite l'enfant à écouter et reconnaître chacune des émotions et en prendre soin, être doux avec lui-même. Avec cet album on donne des outils aux enfants pour qu'ils écoutent leurs sensations, apprennent ensuite à exprimer leurs émotions, et accepte que les émotions sont comme la météo dans la nature, changeantes. L'idée de semer des graines de bien-être est double : on donne aux enfants des outils pour exprimer leur ressenti et en partageant la lecture on sème déjà les premières graines.

Le livre est utilisé par les parents, des instituteurs, des psychologues des psychothérapeutes et des hypnothérapeutes il sert également d'outil de travail à l'hôpital Sainte-Anne de Paris et dans les différentes antennes de l'hôpital Théophile Roussel de Montesson et de Garches.

L'album est recommandé dès 5 ans et est vendu au prix de 15€



## Témoignage

Valéria et Jacques SALOMÉ

«Les dessins de l'album sont une illustration vivante du monde de l'enfance, les textes qui les accompagnent donnent une force aux messages transmis. Les enfants et leurs parents bénéficieront ainsi d'une grande ouverture vers le partage des vécus, des émotions et des autant de non-dits dans la profondeur de l'être.»

# POURQUOI TU PLEURES?

Les larmes racontées aux enfants

L'album a pour objet de donner une meilleure compréhension des larmes. Et permettre à l'enfant de les exprimer quelle que soit l'émotion qui y est liée. L'idée est là encore de déclencher une conversation entre l'adulte et l'enfant sur les émotions que traverse l'enfant. Et que l'enfant sente une autorisation à s'exprimer par les larmes s'il en ressent le besoin. Que les larmes ne sont pas liées seulement à la tristesse et la douleur. Et que pleurer c'est autorisé et c'est bon pour la santé. On a mis en scène un enfant qui n'a pas de genre afin que tous les enfants quel que soit leur sexe se reconnaissent.

On a choisi une couleur par thématique pour monter la diversité des émotions. Le livre est également utilisé par les parents, des instituteurs, des psychologues, des psychothérapeutes et à l'hôpital.

L'album est recommandé dès 2 ans et est vendu au prix de 15€.



## Témoignage

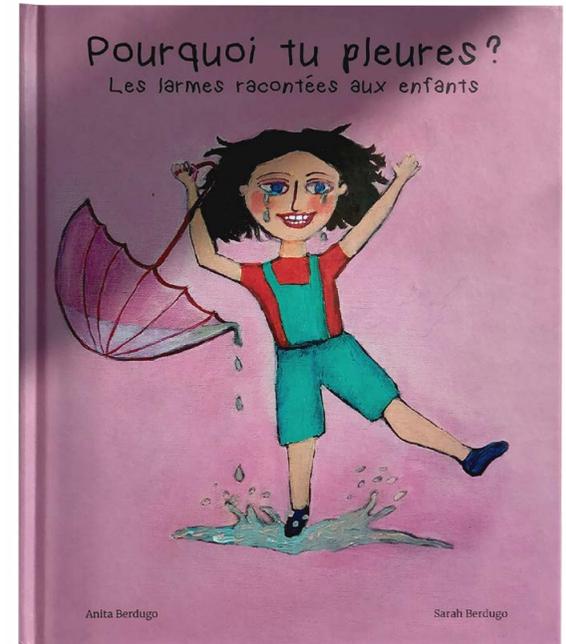
*Juliette, future maman*

«Bravo Sarah & Anita pour vos jolis albums qui apportent un regard neuf sur ce sujet. Que cela soit le début d'une longue collection d'ouvrages !»

## Témoignage

*Anna-Catherine, chercheur universitaire*

«Enfin un livre qui s'intéresse aux larmes ! Les parents et éducateurs sont souvent démunis face aux pleurs des enfants et aimeraient les faire cesser très vite.»



# MON JARDIN INTÉRIEUR



Le dessin animé «Mon Jardin intérieur» a été inspiré par les albums pour enfants, «Le Jardin intérieur de Léa, j'écoute je prends soin de mes émotions» et «Pourquoi tu pleures? Les larmes racontées aux enfants» écrits et illustrés par Sarah et Anita Berdugo.

On se balade dans le jardin intérieur du petit personnage à la rencontre de ses émotions. L'idée est d'accompagner les enfants à reconnaître et exprimer leurs ressentis, en utilisant la métaphore du jardin intérieur. La météo du jardin change au gré des émotions du personnage.

Prendre soin de son jardin intérieur c'est prendre soin de ses ressentis. Accueillir et nommer ses émotions, c'est bon pour la santé. L'enfant est invité en particulier à cultiver au quotidien la joie autour de lui.



---

## Témoignage

*Annie, Grand-mère*

«Très joli et poétique, parfait pour les enfants»

## Témoignage

*Caroline, jeune maman*

«Juste magique !»



# L'ORACLE UN, DEUX, TROIS... SOLEIL!

Pour deviner, se découvrir, devenir

Ce jeu est un outil d'éveil émotionnel et d'introspection, de réflexion et d'échange. Il permet d'obtenir des éclairages particuliers sur de nombreux aspects de notre vie, qu'il s'agisse de la sphère personnelle, professionnelle, amicale, amoureuse, ou créative. Et de cheminer vers une vie meilleure, plus en adéquation avec notre personnalité.

Plus ludique et original que le livre, il est un véritable un outil d'accompagnement, qui permet là aussi de donner la parole aux enfants. Il leur permet de s'exprimer et de réfléchir sur de très nombreux sujets, leurs rêves, leurs envies, leurs joies, leurs peurs, leurs idées, et les guider vers le meilleur d'eux-mêmes, et de développer leur intuition et leur confiance en eux.

Le jeu est constitué de 40 cartes rondes colorées et poétiques, d'un livret explicatif en couleur de 83 pages. Tout cela dans une jolie boîte cartonnée.

Ce jeu d'oracle a vocation à accompagner au quotidien les enfants dès 7 ans, En pratique, il sera apprécié par tous, de 7 à 107 ans. Il est vendu au prix de 27€



---

## Témoignage

*Karine, gérante*

«Très jolies peintures, textes pleins de douceur et de bienveillance ! Bravo»



# ATELIERS ENFANTS



Atelier les émotions à la librairie  
18/01/2020



Création d'un livre avec 3 classe de CE1  
05/07/2021



Atelier les émotions à l'école  
05/03/2020



Atelier enfant à la MJC  
09/07/2021



Atelier les émotions  
2020



Atelier sur les larmes  
2022

## GOÛTER PHILO

Anita Berdugo  
2022 - 2023

atelier qui permet aux enfants de réfléchir et d'approfondir les questions importantes qu'ils se posent autour d'un goûter.



**6/10 ans**  
Mercredi 14h - 15h30  
6 Session courtes (un mercredi par mois)  
05/10, 16/11, 14/12, 18/01, 08/03, 05/04

**9/13 ans**  
Mercredi 15h30 - 17h  
6 Session courtes (un mercredi par mois)  
05/10, 16/11, 14/12, 18/01, 08/03, 05/04

Tarif Vésinet: 90€ tarif hors Vésinet: 100€



Goûter Philo  
2022 - 2023



# ACTUALITÉS

## Interviews



# ÉVÉNEMENTS





06 24 29 49 42  
anita.berdugo@hotmail.fr

6 allées des chardonnerets,  
78230 Le Pecq

[anitaberdugo.com](http://anitaberdugo.com)

*Cliquer ici pour découvrir nos réseaux sociaux*

