

le cercle des animaux

**COLORIE
ET DÉCOUVRE
LA FORCE
QUI BRILLE
EN TOI**



6+

**21 animaux protecteurs pour t'accompagner
dans tes rêves et dans ton cœur**



COLORIE
ET DÉCOUVRE
LA FORCE
QUI BRILLE
EN TOI

le cercle des animaux



**21 animaux protecteurs pour t'accompagner
dans tes rêves et dans ton cœur**

Un voyage intérieur conçu par
marie-josée tardif
et illustré par Amélie Clavier

Une publication de
Les Enseignements Kisis, Canada
www.mariejoseetardif.ca

Crédit photos pages 2, 8, 4^e de couverture : Hélène Gadoury
Crédit photos pages 95, 98 : Renaud Furlotte
Direction Artistique : Céline Basset
Conception graphique : Gwenaëlle Geay



Un mot à l'intention des parents

Pourquoi ce cahier peut aider votre enfant

Si vous êtes comme moi, vous gardez sûrement un souvenir heureux de ces moments où, assis avec une boîte de crayons de couleur, nous nous abandonnions au plaisir du dessin ou du coloriage. Il y avait quelque chose de magique dans ces moments de création libre, sans attente ni pression. Plongés dans notre imaginaire, nous entrions dans un état de pure créativité. Ce cahier est une invitation à offrir ce même bonheur à votre enfant. Mais il va encore plus loin.



Se reconnecter au sacré

Les générations qui nous ont précédés avaient quelque chose que nos enfants n'ont plus : des repères spirituels, des rites, un lien vivant avec la nature, des récits fondateurs qui donnaient du sens à l'existence.

Il m'apparaît donc important de recréer un équilibre en nourrissant l'émerveillement, le silence, la contemplation et la connexion spirituelle. Par nature, les enfants sont ouverts au merveilleux, aux grandes questions de la vie, à l'invisible. On dit souvent qu'ils sont des éponges émotionnelles, mais ils sont aussi des éponges spirituelles ! Et nombreux sont les adultes qui souhaitent redonner du spirituel aux nouvelles générations.



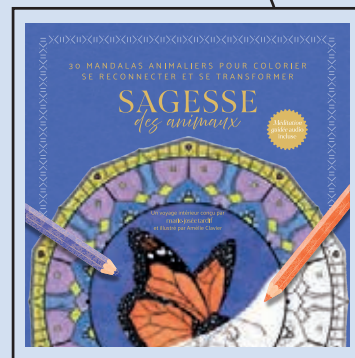
Revenir au centre par le jeu

J'ai voulu offrir aux enfants une façon douce et ludique d'entrer en eux-mêmes, pour qu'ils puissent ouvrir la porte à ce que j'aime appeler « l'Intelligence de l'Amour ». C'est ainsi qu'est née l'idée de ce cahier. À travers le coloriage, l'imaginaire et la rencontre avec les animaux, chaque enfant est invité à ralentir, à écouter ses émotions et à cultiver un espace sacré en lui-même.

Je souhaite également qu'en accompagnant votre enfant dans sa rencontre avec tel ou tel esprit animal, vous puissiez l'aider à transformer ses peurs ou dénouer certains blocages, tout en renforçant un lien essentiel entre vous.

D'ailleurs, avant de m'adresser aux enfants, il m'a d'abord semblé évident d'accompagner les adultes dans cette démarche d'intériorité. Un premier cahier destiné aux adultes a donc pris forme sous le titre « Sagesse des animaux – 30 mandalas animaliers pour créer, se reconnecter et se transformer ».

Le cahier pour enfants est une continuité naturelle de cette approche. Il leur offre un même espace d'exploration, conçu spécialement pour répondre à leurs besoins. J'ai imaginé qu'en vous proposant les mêmes mandalas (il y en a en fait un peu plus pour les adultes), vous pourriez vivre l'aventure en parallèle avec votre enfant, en explorant ensemble la médecine des animaux, chacun avec votre propre cahier et chacun avec un accompagnement adapté.



L'esprit des animaux : une approche naturelle et intuitive

Vous l'aurez compris, ce cahier est bien plus qu'un simple passe-temps. Il propose une véritable rencontre avec ces grands enseignants de la nature que nous aimons parfois appeler « les esprits animaux ». Étant fortement influencée par l'enseignement que j'ai reçu chez les peuples autochtones d'Amérique du Nord, j'aime parler de l'esprit animal. Pour moi, cette expression évoque une façon de reconnaître que chaque animal possède une énergie qui lui est propre et qui nous touche à sa manière. Depuis toujours, les humains observent les animaux pour apprendre d'eux : la patience de la tortue, l'agilité de l'écureuil, la force tranquille du bison... Les enfants perçoivent cela tout naturellement.

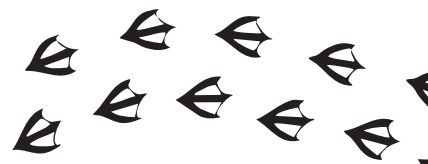


Grand-père T8aminik Rankin
et Marie-Josée Tardif

Ce cahier leur propose donc une rencontre intuitive, non pas à travers des faits scientifiques, mais en les invitant à écouter ce qu'ils ressentent en leur présence. Les animaux fascinent naturellement les enfants parce qu'ils sont instinctifs, authentiques, sans jugement. Ils sont souvent perçus par eux comme des compagnons bienveillants, des figures rassurantes. Certains enfants ressentent même un attachement particulier pour un animal précis, comme s'il leur offrait une présence protectrice. Cette connexion peut réellement les aider à renforcer leur propre sentiment de sécurité intérieure.

La médecine des mandalas

En plus de la rencontre avec l'esprit des animaux, ce cahier offre une immersion dans la médecine des mandalas. Le coloriage de ces formes circulaires aide à retrouver un équilibre intérieur en ramenant l'attention vers le centre. Utilisés depuis des millénaires dans différentes traditions, les mandalas favorisent la concentration, apaisent le mental et encouragent un état de présence à soi. Pour un enfant, plonger dans un mandala, c'est comme entrer dans un refuge intérieur où il peut s'exprimer librement à travers les couleurs. Ce mouvement naturel vers le centre peut l'aider à retrouver un sentiment de sécurité et de sérénité.



Les animaux dans les rêves

Et si cette rencontre se poursuivait jusque dans les rêves ? Puisqu'ils ne sont pas encore trop happés par le monde rationnel qui nous entoure, les enfants sont de grands rêveurs. Il leur est très facile d'inviter un ours ou un loup, par exemple, à les accompagner dans leurs rêves.

En coloriant un mandala, votre enfant sera invité à entrer en amitié avec l'animal. Il prolongera la rencontre par un dessin de son cru qu'il pourra ensuite glisser sous son oreiller, avec l'intention de retrouver cet esprit-animal dans ses rêves. Certains enfants choisiront un animal pour les aider à surmonter une peur, pour vivre une grande aventure ou simplement pour profiter de sa présence réconfortante. Ce petit rituel doux et ludique peut devenir une belle habitude avant le coucher, favorisant l'apaisement et la confiance en soi.



Un voyage à partager

C'est le personnage de Grand-père Kapiteotak (Dominique Rankin) qui accompagnera les enfants dans ce voyage. Ce chef héréditaire anicinape existe pour vrai ! Il est en fait mon partenaire dans la vie et celui qui m'a tout appris des traditions autochtones d'Amérique du Nord. Les ancêtres de Grand-père Dominique lui ont toujours fait voir combien les animaux sont de grands enseignants et de grands guides.

À travers ce cahier, votre enfant recevra donc un accompagnement inspiré de la relation ancestrale qu'entretiennent les humains avec le monde animal.

Que ce soit un moment de détente en solitaire ou une expérience à partager en famille, l'essentiel est d'accueillir cette aventure avec curiosité et bienveillance. Laissez votre enfant suivre son propre rythme, observer ce qui l'inspire et découvrir de nouvelles facettes de lui-même.

Puissiez-vous ensemble retrouver un peu de cette magie qui éclaire le regard des enfants et qui sommeille en chacun de nous.

index

1. aigle	11
2. bernache	15
3. bison	19
4. carcajou	23
5. castor	27
6. cerf	31
7. chauve-souris	35
8. écureuil	39
9. grenouille	43
10. hermine	47
11. hibou	51
12. lièvre	55
13. loup	59
14. loutre	63
15. lynx	67
16. orignal	71
17. ours	75
18. papillon	79
19. raton-laveur	83
20. renard	87
21. tortue	91



Bienvenue dans ce cahier magique !

Tu vas bientôt rencontrer des animaux extraordinaires. 21 animaux que grand-père Kapiteotak a bien connus dans sa forêt du Nord.

Mais attention, ceci n'est pas un simple cahier de coloriage ! Chaque animal a quelque chose de spécial à partager avec toi. Certains sont forts et courageux. D'autres astucieux et rapides. D'autres encore sont doux et apaisants...

Ce cahier est une invitation à l'aventure !

Tu vas pouvoir ?



Colorier des mandalas pour entrer en amitié avec chaque animal.



Imaginer ce qu'il pourrait te dire si tu pouvais l'entendre.

Créer un dessin spécial pour l'inviter dans tes rêves.

Glisser ton dessin sous ton oreiller et voir si l'animal te rend visite la nuit.

Chercher un trésor dans la nature pour te souvenir de lui.



Les peuples autochtones du monde entier ont toujours observé les animaux pour apprendre d'eux. Les enfants sont encouragés à rencontrer les animaux dans leurs rêves pour les guider et les protéger. C'était comme ça pour Grand-père Kapiteotak. Et encore aujourd'hui, les animaux viennent lui livrer des messages dans ses rêves.

Dans la nature, les animaux écoutent leur instinct. Ils suivent leur cœur et ils ne trichent jamais avec qui ils sont. Ils ont des tas de choses à t'apprendre. Alors, ouvre ce cahier, choisis un animal... et laisse la magie opérer !

Grand-père Kapiteotak te dit « Kwe kwe ! »

Kwe Kwe – bonjour – mes amis !

Je m'appelle Kapiteotak. Mais beaucoup de gens m'appellent aussi Grand-père Dominique. Dans ma langue, Kapiteotak signifie « Celui qu'on entend pleurer ou chanter de loin ». Ce nom m'a été donné par ma maman quand j'étais tout petit. C'est parce qu'un jour, mon papa m'a porté dans ses bras de l'autre côté d'un grand lac. Je pleurais si fort qu'on pouvait m'entendre dans toute la forêt !

Depuis, j'ai appris que la voix est précieuse. Parfois on pleure, parfois on chante, parfois on rit aux éclats. Parfois, on écoute aussi. J'ai grandi dans la forêt au Canada. J'ai appris à écouter les sons de la nature : la chanson des rivières, du vent, du feu sacré... J'ai aussi appris le langage des animaux.



Mes ancêtres m'ont fait
comprendre que les animaux
sont de grands professeurs.
L'ours nous enseigne à être
fort et courageux...
Le Raton-laveur nous
rappelle qu'on fait parfois
des bêtises... L'aigle nous
aide à voir plus loin...
Chaque animal a une sagesse
unique à partager.

Et toi ? Aimes-tu aussi
les animaux ? Peut-être
qu'un jour, tu as croisé
un renard qui t'a observé
en silence ?
Ou une grenouille qui t'a fait
sursauter en bondissant
devant toi ? As-tu déjà reçu
la visite d'un animal dans
tes rêves ?

Dans ce cahier,
tu vas pouvoir rencontrer
ces animaux d'une manière
magique. En les coloriant,
en les imaginant à tes côtés
et même en les invitant
dans tes rêves.

Des trésors à garder tout près de toi

Je vais aussi t'inviter à constituer un trésor ! Tu sais, chez nous, les adultes aiment garder des objets très précieux. Pas des objets qui brillent ou qui coûtent cher. Des objets simples, mais remplis d'histoire.

Parfois, on va garder une jolie pierre ramassée au bord de la rivière... une plume qui nous attendait au pied d'un arbre... un petit sac en fourrure offert par notre grand-mère.

Ces objets sont spéciaux parce qu'ils nous rappellent des souvenirs importants. Ils nous redonnent du courage quand on en a besoin. Ils ont plein de choses à nous dire.

Moi, par exemple, j'aime beaucoup les bâtons de castor. Quand je me promène près d'une cabane de castors, il m'arrive d'en trouver un. Un beau bâton tout blanc, tout lisse, que les castors ont rongé pour se nourrir. On voit encore les petites traces de leurs dents dessus. Je trouve ça magnifique. C'est un peu comme s'ils avaient sculpté le bâton pour moi et qu'ils me l'avaient offert en cadeau.

Alors, voici ce que je te suggère : toi aussi, tu pourras commencer à faire comme nous.

Tout au long de ton cahier, je vais t'inviter à chercher des petits trésors qui te font penser aux animaux que tu rencontres. Une plume pour l'Aigle... Un caillou aux formes arrondies pour l'Ours... Un joli bâton pour le Castor... Un coquillage pour la Loutre...

Tu peux les garder dans une boîte spéciale chez toi. Ce sera ton coffre aux trésors. Parfois, tu pourras les regarder et les tenir dans tes mains. Ou encore les disposer sur une belle pièce de tissu, près de ton lit, pour qu'ils continuent de t'inspirer. Pareil comme les adultes chez nous avec leurs objets sacrés.

Les trésors que tu vas ramasser et les animaux que tu vas rencontrer vont te rappeler que tu n'es jamais seul(e). Ce sont des amis qui savent beaucoup de choses. Ils aiment partager leur sagesse avec ceux qui prennent le temps de les écouter.

Alors ouvre grand ton cœur et tes oreilles.

Marche doucement dans le monde.

Et laisse les animaux t'accompagner sur ton chemin.

Nin Kapiteotak,
Je suis celui qu'on entend pleurer et chanter de loin

rencontre avec le bison



Ferme les yeux et imagine...

Imagine que tu es dans les grandes plaines,
là où souffle le vent.

Un bison s'approche lentement de toi. Il est immense,
fort, mais très calme.

Il marche sans se presser, avec confiance
et tranquillité.

Regarde-le bien.

Que fait-il ?

Que veut-il te dire ?

.....

.....

.....



À quoi ressemble-t-il ?

Quelles sont ses forces ? Quelles sont ses
qualités ? (Coche ce qui te semble vrai)

- ☐ Fort et puissant
- ☐ Calme
- ☐ Sage
- ☐ Courageux
- ☐ Il protège les autres
- ☐ Autre : _____

Comment le Bison peut-il t'aider ?

- ☐ À rester calme même quand il y a du vent ou des tempêtes dans ma vie
- ☐ À oser m'affirmer
- ☐ À avoir confiance en ma force intérieure
- ☐ À devenir plus sage
- ☐ Autre : _____

Quel message a-t-il pour toi aujourd'hui ?



.....

.....

.....



Les enseignements de Grand-père Kapiteotak

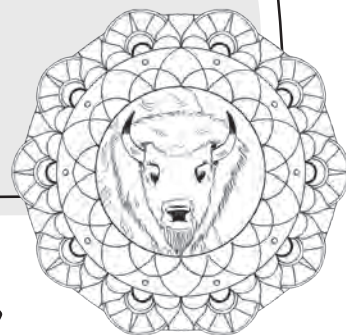
« Le Bison est un animal très respecté chez mon peuple. Il avance tranquillement, sans se presser, même quand le vent souffle fort. Quand vient la tempête, il ne fuit pas. Il continue simplement à marcher, doucement mais sûrement.

Le Bison nous apprend que la vraie force, ce n'est pas de courir ou de se battre. C'est de rester calme, de garder confiance et de ne jamais oublier qu'on est fort à l'intérieur. »



Prends le temps de colorier ton mandala

Avant de continuer ton aventure, prends un moment tranquille pour colorier ton mandala du Bison. Laisse tes couleurs être solides et douces à la fois. Peut-être qu'en coloriant, tu sentiras en toi un peu de sa force tranquille.



Dessine le message du Bison

Sur une autre feuille, dessine ce que le Bison t'a transmis comme message.

Peut-être t'a-t-il montré un grand chemin dans la plaine ?

Peut-être t'a-t-il donné un conseil pour garder confiance ?



Un secret pour rêver du Bison



Si tu veux que le Bison vienne te visiter dans tes rêves, glisse ton dessin sous ton oreiller avant de t'endormir ou affiche-le près de ton lit.

Avant de fermer les yeux, repense à son message. Dis-lui doucement dans ton cœur :

« Bison, montre-moi comment avancer avec force et sagesse. »

Peut-être viendra-t-il t'en dire plus pendant la nuit !



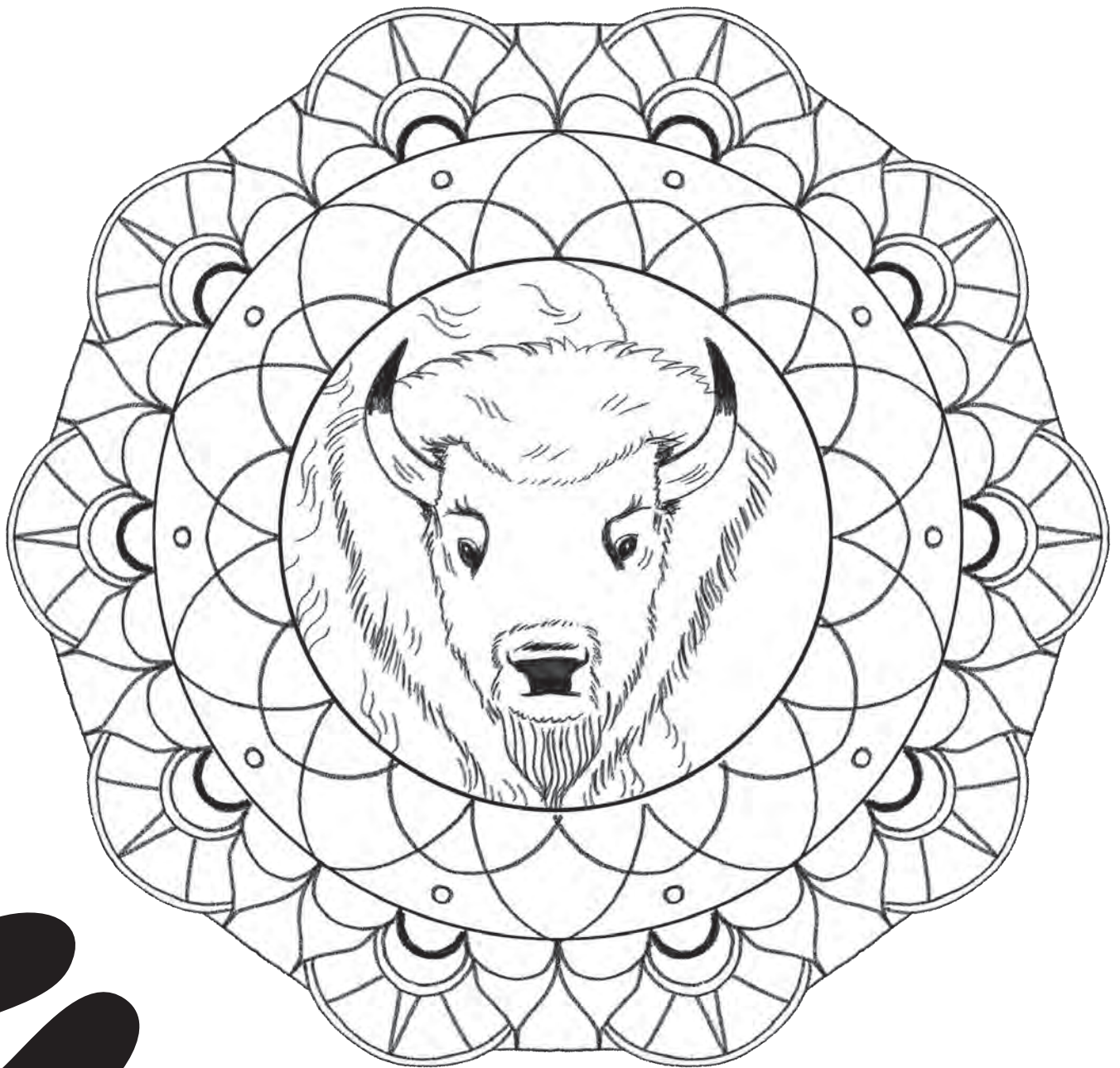
Un trésor du Bison à garder près de toi

Si un jour tu trouves un caillou lourd et solide, garde-le précieusement. Ce sera un beau trésor qui te rappellera la force tranquille du Bison.

Dépose-le dans ton coffre aux trésors, pour te souvenir que toi aussi, tu as en toi une grande force.

Et si un jour tu as la chance de visiter un élevage de bisons ou d'en voir dans un jardin zoologique, ouvre grand ton cœur et tes yeux. Peut-être que tu pourras revenir avec un souvenir de ta rencontre ?

Demande à tes parents : ils pourront peut-être organiser une telle visite pour toi un jour. Qui sait ?



Une dernière aventure t'attend...

Une invitation par Grand-père Kapiteotak



« Petite sœur... Petit frère...

Quand tu auras terminé ton cahier, il y aura encore une dernière aventure que tu pourras vivre.

Avec ta famille, avec tes amis ou bien lorsque tu seras seul(e), je te propose de créer un grand mandala dans la nature.

Une œuvre magnifique et éphémère, faite avec les trésors que la Terre t'offre : des cailloux, des branches, des feuilles, des fleurs, des plumes...

Chez mes ancêtres, le cercle a toujours été très important.

Dans la nature, tout rappelle le cercle : les nids des oiseaux, les troncs des arbres, la lune et le soleil, les lacs, la forme des arcs-en-ciel...

Le cercle est la forme naturelle de la vie.

On se sent toujours bien dans un cercle. C'est pour cela que nos ancêtres construisaient des habitations rondes, comme les tipis et les wigwams.

La Roue de Médecine est une grand cercle sacré que nous utilisons pour nous souvenir de tout ce qui fait partie du cycle de l'existence : les saisons, les âges de la vie, les éléments de la nature, les animaux, nos émotions... Dans la Roue, tout a sa place et tout est en mouvement.

Comment créer ton grand mandala vivant ?

- Commence par former un grand cercle sur le sol avec des pierres ou des branches.
- Puis, divise ton cercle en quatre parties égales, comme une grande tarte coupée en quatre.
- Chaque cadran représentera un point cardinal (est, sud, ouest et nord), avec un animal et un enseignement particulier.

Bio Marie-Josée Tardif

Autrefois journaliste, Marie-Josée Tardif a vu sa vie transformée après sa rencontre avec Grand-Père Kapiteotak (Dominique Rankin), chef héréditaire anicinape et gardien d'une sagesse ancestrale. Animée par une spiritualité universelle et un profond respect du vivant, elle marche depuis de nombreuses années aux côtés de Grand-Père Kapiteotak. Ensemble, ils célèbrent la sagesse des peuples autochtones et invitent petits et grands à retrouver la beauté du lien avec la nature et les animaux.

Tous deux ont cofondé le centre Kina8at, situé à La Conception, au Québec – un lieu de ressourcement et de rencontres interculturelles où Autochtones et Allochtones se réunissent pour apprendre à mieux se connaître, guérir et grandir ensemble.

Ils ont également créé la Fondation Dominique Rankin, dédiée à la préservation, à la reconnaissance et à la transmission des cultures des peuples premiers.

Poursuivant ce même élan, ils ont fondé Les Enseignements Kisis, un espace de transformation intérieure ouvert à toutes et à tous, où la sagesse ancestrale rencontre les besoins du monde contemporain.

À travers ses livres, ses enseignements et ses projets, Marie-Josée invite chacun à retrouver la paix, la joie et la lumière qui habitent en soi.

www.mariejoseetardif.ca

www.dominiquerankin.ca

www.enseignements-kisis.com





Imaginé par **Marie-Josée Tardif** avec
la participation de Grand-Père Kapiteotak
(Dominique Rankin), et magnifiquement
illustré par **Amélie Clavier**.

Ce cahier de coloriage invite les enfants
à découvrir la sagesse et la tendresse
des animaux protecteurs.

Grand-Père Kapiteotak t'invite à entrer
avec lui dans le grand cercle des animaux.
Chef autochtone et gardien de la forêt,
il te présente ses 21 amis : l'Aigle, l'Ours,
la Tortue, le Loup... chacun avec sa sagesse
et son message à partager.

En coloriant leurs dessins, tu apprendras
à écouter leurs voix et à sentir la force
lumineuse qui vit déjà en toi.

Avant de dormir, tu pourras glisser ton
dessin sous ton oreiller pour les retrouver
dans tes rêves...

Et, durant tes balades, créer un coffre
aux trésors rempli d'objets de la nature
qui te rappelleront que tu n'es jamais seul.



29,00 \$



LES ENSEIGNEMENTS KISIS
♦ EDITIONS ♦

