

# MA BOITE À OUTILS

## 6 MÉTHODES POUR ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS DE MON ENFANT

### RÉCONFORTER PHYSIQUEMENT MAIS LAISSER L'ÉMOTION SE DÉCHARGER

*" Je suis là, je t'aime "*



### L'INVITER À RESPIRER PROFONDÉMENT

*" Poses une main sur ton ventre, et l'autre sur ta poitrine. Sens ton ventre se soulever et s'abaisser. "*  
*Le faire en même temps que son enfant*

### NOMMER L'ÉMOTION ET EXPLIQUER QU'ELLE EST NATURELLE ET PASSAGÈRE

*" Tu ressens de la colère, c'est normal, cette sensation va passer "*



### L'ENCOURAGER À EXPRIMER CE QU'IL RESSENT SANS JUGEMENT

*" Comment ça se passe dans ton corps en ce moment ?  
Tu as mal quelque part ? Dans ta gorge ? Dans ton ventre ? "*

### LUI PROPOSER DE DESSINER SES ÉMOTIONS

Dessiner est une forme de verbalisation émotionnelle  
artistique



### MONTRER L'EXEMPLE

Verbaliser vos émotions et adoptez des stratégies pour  
satisfaire les besoins qui s'y cachent.  
Vos enfants vous imiteront.

# 18 PHRASES MAGIQUES

## POUR SE RECONNECTER AVEC SON ENFANT

### ECOUTER & ACCEPTER

1. Dis-moi comment tu te sens

2. Je t'aime, même quand tu es en colère

3. Je comprends ce que tu ressens

4. C'est normal de se sentir parfois en colère

5. Tu dois te sentir.. (en colère / triste / etc.)

6. J'ai l'impression que tu te sens (triste / colère ..)

7. Je sens que tu as eu une journée difficile. Raconte-moi

8. Comment puis-je t'aider ?

9. J'entends que tu es énervé / triste / déçu parce que tu as besoin de respect / autonomie / que je te comprenne..."

### ALLER DE L'AVANT

10. Je suis désolé(e) pour... la prochaine fois je...

11. Allez, on respire un grand coup, et je le fais avec toi

12. Tu viens t'asseoir à côté de moi ?

13. On recommence à zéro ?

14. Tu veux bien me pardonner ?

15. Je peux te faire un câlin ?

16. Allez, faisons quelque chose d'amusant tous les deux, tu veux ?

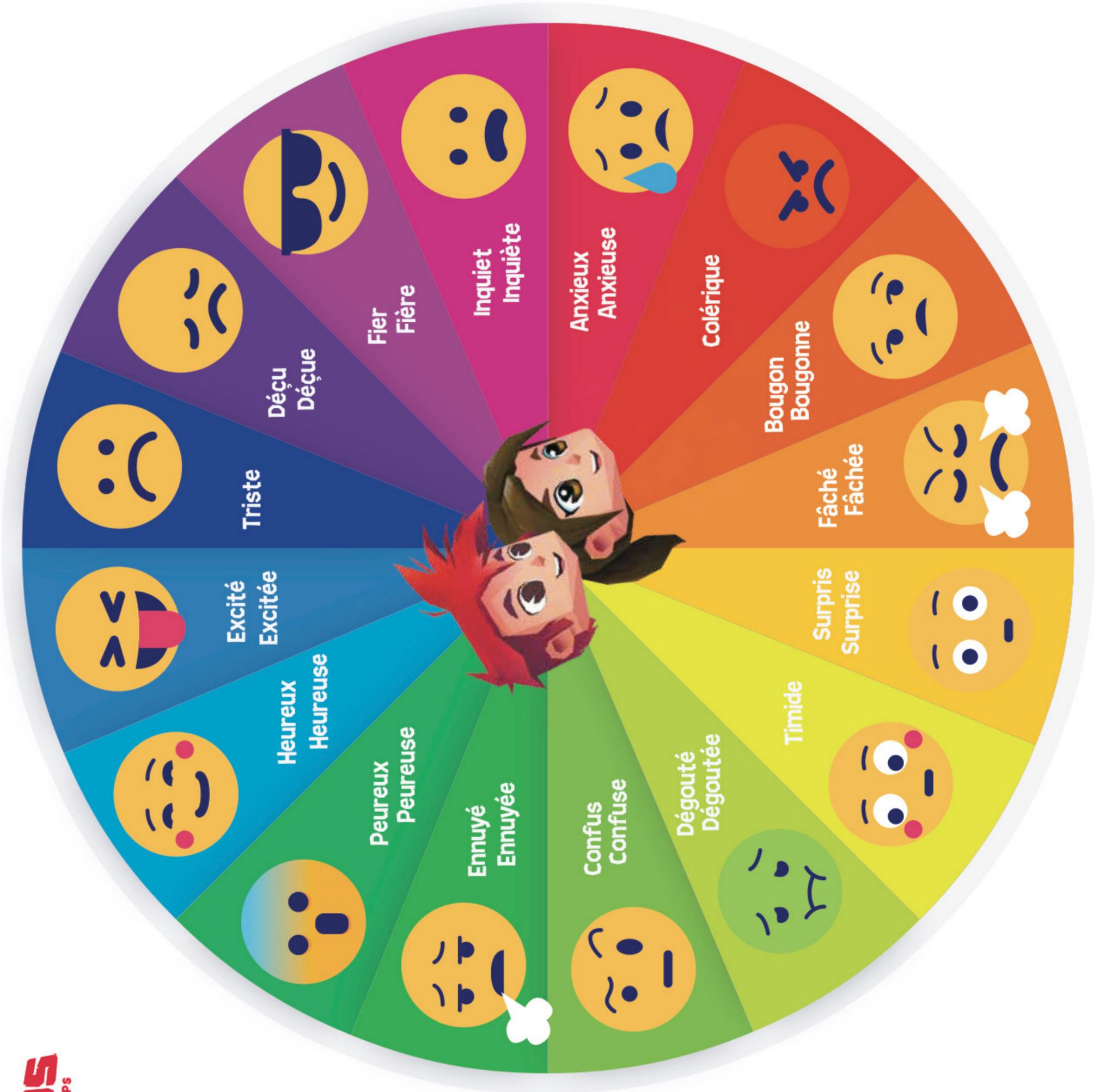
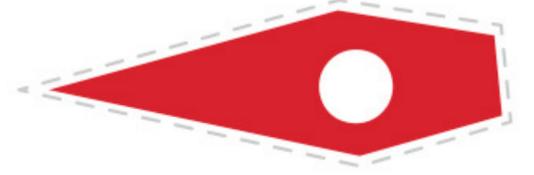
17. Viens, on sort prendre l'air tous les deux, tu veux ?

18. Je vois que tu as besoin de temps pour te recentrer / être seul, dis-moi dès que tu te sens prêt.

# LA ROUE DES ÉMOTIONS

## Niveau 1

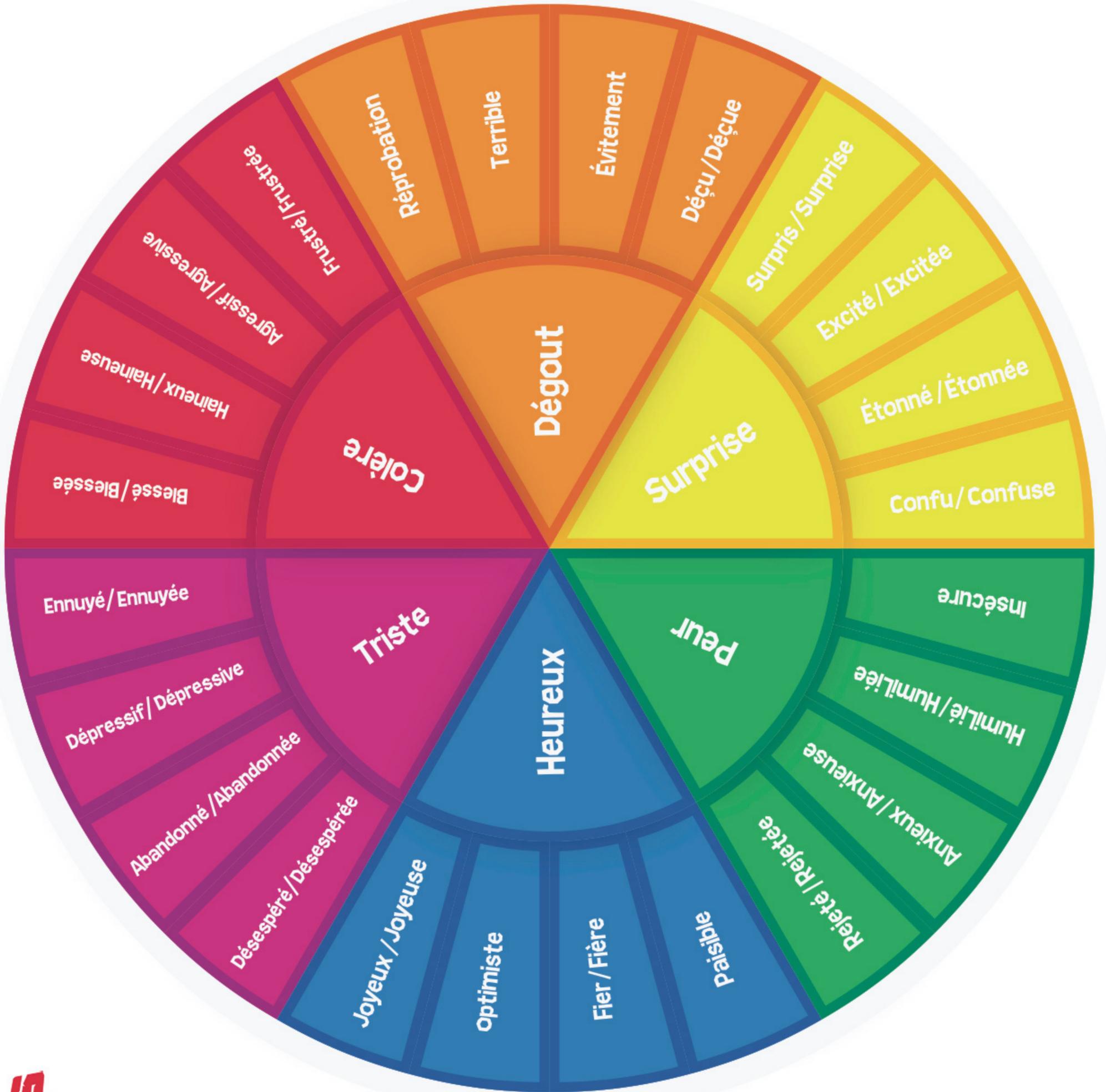
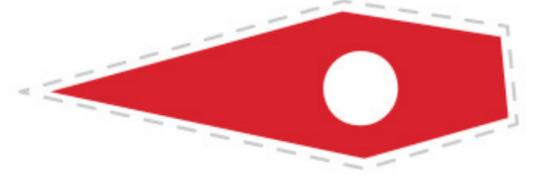
Outil riche en vocabulaire pour apprendre à votre enfant à verbaliser correctement leurs émotions



# LA ROUE DES ÉMOTIONS

## Niveau 2

Outil riche en vocabulaire pour apprendre à votre enfant à verbaliser correctement leurs émotions



le  
printable

# le jeu de causette

> Téléchargez  
d'autres outils sur  
[grandiravecnaathan](http://grandiravecnaathan.com)



1 <b>départ</b>	2 Choses qui me mettent en colère	3 Règles difficiles à respecter	4 Règles que je déteste le plus	5 	
9 Un endroit où j'aime aller pour me calmer	8 <b>Retour case 5</b>	7 L'endroit d'une dernière colère	6 Règles faciles à respecter		
10 <b>Passe un tour</b>	11 Raison de ma dernière colère	12 Chose qui pourrait m'éviter la colère	13 <b>Passe un tour</b>	14 Ce que je fais pendant une crise	15 <b>Avance de 2 cases</b>
19 Règles de l'école très importantes	18 Règle de la maison la plus utile	17 Ce que je fais après une crise	16 		
20 Personnage de dessin animé colérique	21 Personnage de contes de fées désobéissant	22 <b>Retourne case 16</b>	23 <b>Recule de 3 cases</b>	24 Mot pour calmer quelqu'un en colère	25 Nom d'un(e) ami(e) colérique
29 Couleur pour décrire la colère	28 	27 Choses que tu n'aimes pas dans la colère	26 Geste gentil quand la crise est finie		
30 Choses qui font du bien quand on est furieux	6 <b>arrivée</b>				

## Comment jouer ?

Joue tout en te questionnant sur les petits orages de la vie en famille !  
On joue à deux avec 1 dé et 2 pions.

À tour de rôle, chacun lance le dé et avance son pion selon le nombre de points affiché. Le joueur répond à la question écrite dans la case où il est arrivé. Les cases avec le dé font avancer du nombre de points indiqué sur le dé.



**LA COLÈRE**

Raconte-moi une fois où tu étais fâché.

Agite tes bras comme Poulpette lorsqu'elle est de mauvaise humeur.

Nomme-moi quelque chose qui te rend content.

**LA JOIE**

Fais ta plus belle grimace pour faire sourire Chamino.

**LA TRISTESSE**

Imite Ti-Galop qui est triste.

Dis-moi ce qui te fait du bien quand tu as de la peine.

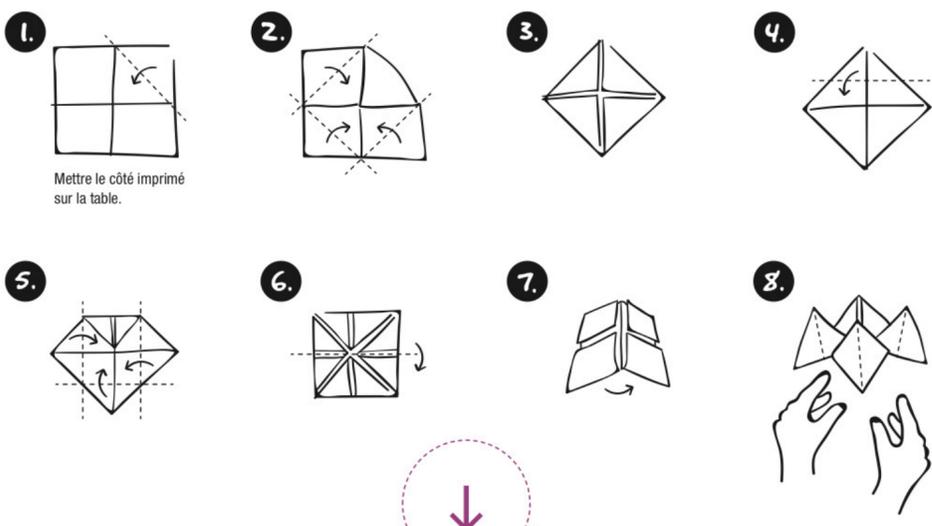
Toi, qu'est-ce qui te fait peur ?

Montre à Touro comment marcher comme un renard courageux.

**LA PEUR**

**La gestion des émotions, ça s'apprend.**

## Instructions de pliage



## Comment jouer

1. Demandez à votre enfant de choisir un chiffre de 1 à 5.
2. Ouvrez le coin-coin dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le chiffre choisi.
3. Invitez votre tout-petit à regarder à l'intérieur et faites-lui choisir une image.
4. Soulevez l'image et lisez la consigne à votre enfant.

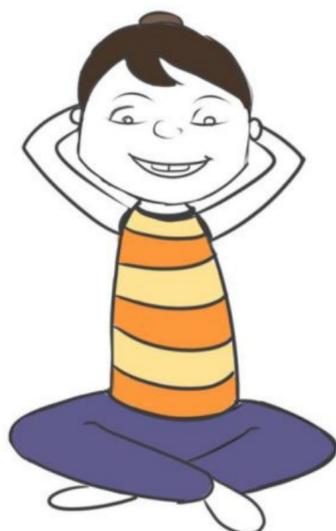
Profitez de cette activité pour parler des émotions à votre enfant.

En vidéo, voyez comment jouer avec le coin-coin : [www.naitreetgrandir.com/mag/coincoin](http://www.naitreetgrandir.com/mag/coincoin)

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

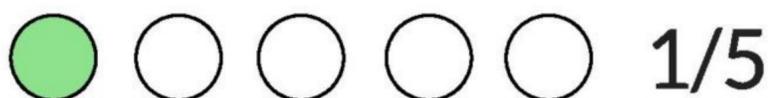
www.unjourunjeu.fr



**l'abeille**

La posture de l'abeille calme la nervosité et ouvre la cage thoracique. Les mains derrière la tête, l'enfant va diriger son coude droit vers le genou gauche, reprendre sa position initiale et recommencer de l'autre côté.

difficulté



1/5

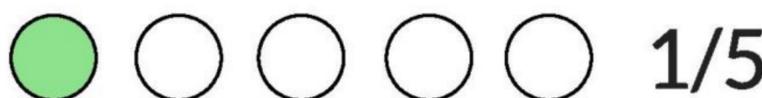
www.unjourunjeu.fr



**le tigre**

La position du tigre est parfaite pour évacuer le trop-plein d'énergie. L'alternance entre l'écoute et les rugissements du tigre amuse beaucoup les enfants et les libèrent.

difficulté



1/5

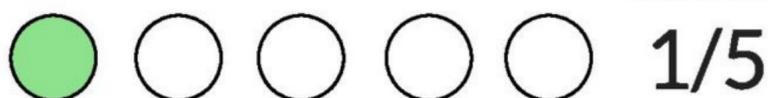
www.unjourunjeu.fr



**la tortue**

La position de la tortue permet d'éloigner l'excitation et aide à se concentrer. Elle donne une sensation de sécurité, bien à l'abri dans sa carapace-maison.

difficulté



1/5

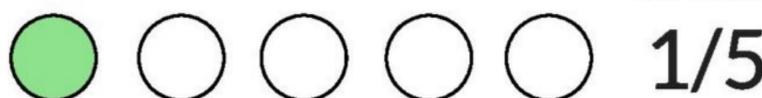
www.unjourunjeu.fr



**la grenouille**

La posture de la grenouille est très bonne pour assouplir les articulations. Demandez à l'enfant de bien laisser ses mains au sol et de sautiller comme une grenouille, il va bien rigoler.

difficulté



1/5

# Yoga pour les enfants

## Cartes à imprimer

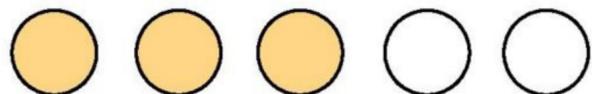
www.unjourunjeu.fr



### le cobra

La position du cobra est idéale avant un moment de repos. Elle permet de libérer l'énergie accumulée afin de détendre le corps. L'enfant peut aussi laisser ses mains au sol et pousser dessus.

difficulté



3/5

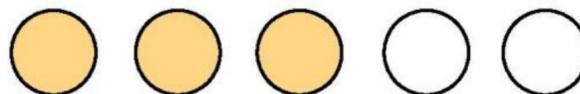
www.unjourunjeu.fr



### la chandelle

La posture de la chandelle est excellente pour la circulation et masse la colonne vertébrale. Elle est très amusante pour les enfants et permet d'évacuer le stress ou les tensions accumulées.

difficulté



3/5

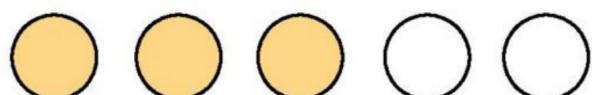
www.unjourunjeu.fr



### le flamant rose

La position du flamant rose permet de travailler l'élévation de soi en même temps que l'équilibre et la balance. À faire pour renforcer la confiance en soi.

difficulté



3/5

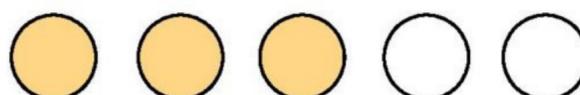
www.unjourunjeu.fr



### l'arbre

La position de l'arbre est excellente pour travailler l'équilibre. Elle permet de développer la concentration, l'écoute et la patience. Ne pas oublier de faire travailler les deux côtés.

difficulté



3/5