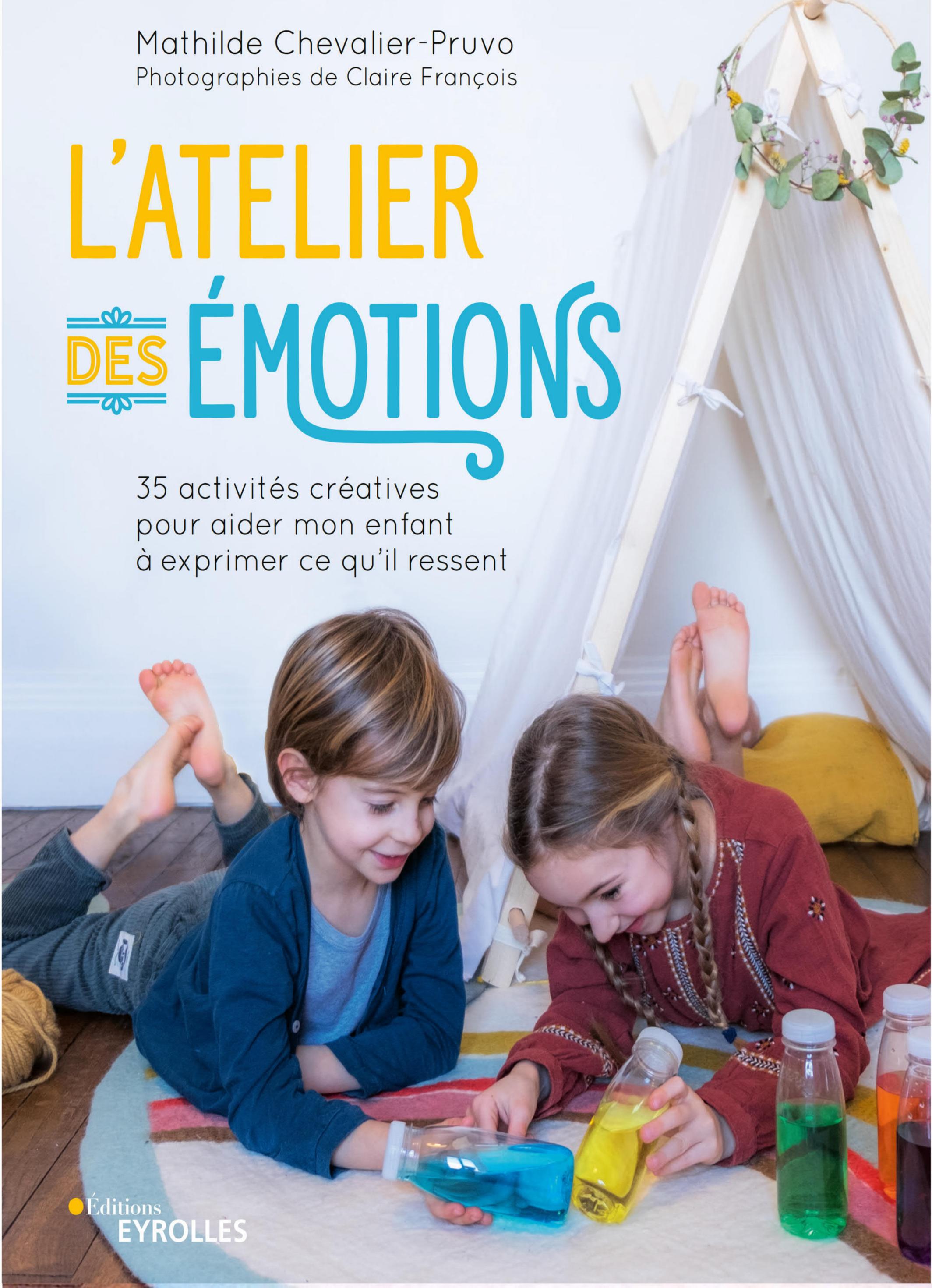


Mathilde Chevalier-Pruvo  
Photographies de Claire François

# L'ATELIER DES ÉMOTIONS

35 activités créatives  
pour aider mon enfant  
à exprimer ce qu'il ressent



# LA CRÉATIVITÉ EST LA VOIE ROYALE D'EXPRESSION ET D'APPRIVOISEMENT DES ÉMOTIONS !

**Joie, colère, peur, tristesse, impatience, amour...**: les émotions sont au cœur des journées de nos enfants. Ils les vivent avec une intensité qui les déborde, laissant l'adulte souvent démuni.

Dans ce guide, **MATHILDE CHEVALIER-PRUVO** aborde, à travers une méthode innovante, les neuf émotions les plus présentes dans la vie des enfants. Elle s'appuie sur la créativité pour les aider à exprimer leurs émotions et à les apprivoiser, afin d'en faire des alliées. Grâce à 35 activités, fondées sur les pédagogies actives (Montessori, Steiner-Waldorf, Reggio Emilia), le jeune lecteur découvrira sa vie intérieure et renforcera son estime de soi. Au fil des chapitres, il fabriquera ainsi un croqueur de colère, un cahier anticauchemars, un jardin zen, un miroir des talents..., qu'il réutilisera au quotidien, en toute autonomie pour retrouver sérénité et joie. Chaque émotion sera également illustrée d'un conte : en s'identifiant aux personnages, l'enfant pourra mettre en mots ses émotions afin de trouver ses propres solutions pour se sentir apaisé et confiant.

Que vous soyez parent, enseignant ou professionnel de la petite enfance, l'auteure vous offre des pistes concrètes pour accompagner le développement émotionnel des enfants de 0 à 10 ans, à travers un environnement bienveillant, apaisant et favorisant l'autonomie, pour un quotidien facilité.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles  
Photographies : © Claire François

Code éditeur : G57821  
ISBN : 978-2-212-67821-5

# L'ATELIER DES ÉMOTIONS

Conception graphique et mise en pages : Lauriane Tiberghien  
Photographies : Claire François (Instagram : @\_p\_home\_)  
Illustrations : Mathilde Chevalier-Pruvo

Les marques mentionnées dans ce livre sont celles que l'auteure utilise dans ses ateliers.  
Chacun est libre d'en choisir d'autres.

Toutes les activités de ce livre sont à réaliser en présence d'un adulte.

© Éditions Eyrolles, 2019  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

ISBN : 978-2-212-67821-5

Tous droits réservés.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'Éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Mathilde Chevalier-Pruvo  
Photographies de Claire François

# L'ATELIER DES ÉMOTIONS

35 activités créatives  
pour aider mon enfant  
à exprimer ce qu'il ressent

# Sommaire

INTRODUCTION . . . . .	7
COMPRENDRE LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT . . . . .	11
Les émotions sont utiles ! . . . . .	12
Les émotions de l'enfant : intenses et débordantes . . . . .	14
Accueillir nos émotions de parents . . . . .	16
Se libérer du perfectionnisme parental . . . . .	18
La régulation naturelle des émotions . . . . .	20
ACCOMPAGNER LA RÉGULATION NATURELLE DES ÉMOTIONS . . . . .	23
Respecter le besoin d'autonomie et d'intimité . . . . .	24
Créer un environnement apaisant . . . . .	26
L'importance du corps . . . . .	28
L'imitation : voie naturelle d'appropriation des émotions . . . . .	30
CRÉATIVITÉ ET CONSTRUCTION DE SOI . . . . .	33
La créativité au cœur du développement de l'enfant . . . . .	34
Créativité et estime de soi . . . . .	36
Mettre en place un coin créatif pour son enfant . . . . .	38
ACCOMPAGNER LES ÉMOTIONS AU FIL DES ÂGES . . . . .	41
De 0 à 18 mois . . . . .	42
De 18 mois à 5 ans . . . . .	44
De 5 à 7 ans . . . . .	46
De 7 à 10 ans . . . . .	48
PREMIERS PAS DANS LA DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS . . . . .	51
Aider son enfant à identifier ses émotions . . . . .	52
<i>Le conte</i> Quel temps fait-il dans ton cœur ? . . . . .	54
LA TENTE DES ÉMOTIONS . . . . .	56
LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS . . . . .	59
LES MASQUES DES ÉMOTIONS . . . . .	60
LE NUANCIER DES ÉMOTIONS . . . . .	63
LA COCOTTE DES ÉMOTIONS . . . . .	64
LA PEINTURE DES ÉMOTIONS . . . . .	67
LE JEU DE L'OIE DES ÉMOTIONS . . . . .	68
LE JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS . . . . .	71
CULTIVER LA JOIE . . . . .	73
Préserver la joie de l'enfance . . . . .	74
<i>Le conte</i> Et si on gardait un souvenir des vacances ? . . . . .	76
😊 LA BOÎTE À JOIES . . . . .	78
😊 LES MARACAS DES GRANDES ET PETITES JOIES . . . . .	81
😊 LA FRESQUE DE LA JOIE . . . . .	82
DÉVELOPPER LA SÉRÉNITÉ . . . . .	85
Trouver le calme en soi : un trésor pour la vie . . . . .	86
<i>Le conte</i> Léa n'arrive pas à s'endormir . . . . .	88
♥ LES BOUTEILLES APAISANTES . . . . .	90
♥ LE JARDIN ZEN . . . . .	93
♥ LE MOBILE DE RELAXATION . . . . .	94

<b>RENFORCER L'ESTIME DE SOI</b> . . . . .	<b>97</b>
Le perfectionnisme : pire ennemi de l'estime de soi . . . . .	98
<i>Le conte</i> <i>L'arbre de Marcel</i> . . . . .	100
★ LE COFFRE À TRÉSORS . . . . .	102
★ LE MIROIR DES TALENTS . . . . .	105
★ L'ARBRE À FIERTÉS . . . . .	106
<b>APPRIVOISER LA COLÈRE</b> . . . . .	<b>109</b>
Comprendre et accompagner les colères . . . . .	110
<i>Le conte</i> <i>Marcel est en colère !</i> . . . . .	112
⚡ LE CROQUEUR DE COLÈRES . . . . .	115
⚡ LE MALAXEUR DE COLÈRES . . . . .	116
⚡ LE MASQUE À RUGIR . . . . .	119
<b>FAIRE FACE À LA PEUR</b> . . . . .	<b>121</b>
Aider l'enfant à apprivoiser ses peurs . . . . .	122
<i>Le conte</i> <i>C'est la rentrée !</i> . . . . .	124
👤 LA BOÎTE À COURAGE . . . . .	127
👤 LE PETIT SAC MAGIQUE . . . . .	128
👤 LE CAHIER ANTICAUCHEMARS . . . . .	131
<b>APAISER LA TRISTESSE</b> . . . . .	<b>133</b>
N'ayons pas peur de la tristesse ! . . . . .	134
<i>Le conte</i> <i>Le secret de Mamie</i> . . . . .	136
💧 LA BOÎTE À DOUCEUR . . . . .	138
💧 LA BOUGIE APAISANTE . . . . .	141
💧 L'ARC-EN-CIEL DERRIÈRE LES NUAGES . . . . .	142
<b>EXPRIMER SON AMOUR</b> . . . . .	<b>145</b>
Favoriser la sécurité affective . . . . .	146
<i>Le conte</i> <i>T'es plus ma copine !</i> . . . . .	148
♥ LES GALETS DE BIENVEILLANCE . . . . .	150
♥ LE LIVRE PRÉFÉRÉ . . . . .	153
♥ LES CŒURS NATURELS . . . . .	154
<b>DÉCOUVRIR LA PATIENCE</b> . . . . .	<b>157</b>
Un immense potentiel de patience . . . . .	158
<i>Le conte</i> <i>En voiture !</i> . . . . .	160
✂ LE TISSEUR DE PATIENCE . . . . .	162
✂ LA MOSAÏQUE NATURELLE . . . . .	165
✂ LA CULTURE DE PATIENCE . . . . .	166
<b>EXPLORER L'ENNUI</b> . . . . .	<b>169</b>
Un grand besoin de faire une pause . . . . .	170
<i>Le conte</i> <i>La danse de l'ennui</i> . . . . .	172
✂ LA PEINTURE MAGIQUE . . . . .	174
✂ LA FABRIQUE À HISTOIRES . . . . .	177
✂ LE RÉSERVOIR À MANDALAS . . . . .	178
<b>ANNEXES</b> . . . . .	<b>181</b>
Ma sélection de livres pour enfants . . . . .	189



# Introduction

Nos enfants vivent leurs émotions avec une intensité qui les déborde. Ils ne comprennent pas ce qui se passe en eux et ils sont les premiers à être dépassés par leurs explosions de colère, les grandes peurs qui surgissent dans le noir, la tristesse qui les étreint soudain, l'impatience ou l'ennui qui rendent le passage du temps si long et même la joie tellement forte que leur cœur et leur corps semblent trop petits pour l'accueillir.

Ils doivent apprendre à mettre des mots et des images sur leurs émotions, à les identifier, les exprimer et les apprivoiser. Que vous soyez parent ou enseignant, ce livre vous permettra de les accompagner dans la découverte de leur vie intérieure. Il est le résultat de mon travail sur le terrain et des ateliers que j'anime sur les émotions et l'estime de soi. Mon approche s'appuie sur les pédagogies actives (page 9) pour donner à l'enfant un rôle moteur et accompagner la régulation naturelle de ses émotions qui se met progressivement en place dans le cadre d'un environnement bienveillant, apaisant et sécurisant.

« *La connaissance de soi et la conscience de ses ressources infinies sont les plus beaux cadeaux que nous puissions offrir à un enfant.* »

L'accompagnement des émotions de l'enfant doit partir de ses besoins spécifiques. Sa manière de percevoir et d'explorer le monde est très différente de la nôtre et nous devons en tenir compte. Nos enfants ne sont en effet pas des adultes en miniature parce qu'ils sont bien plus connectés à leur corps et à leur imaginaire. Il n'est pas possible de leur parler de leurs émotions de façon abstraite et coupée de leur vie quotidienne.

Ils ont par ailleurs un immense besoin de fabriquer et de créer pour se sentir acteurs du monde qui les entoure. Avec nos yeux d'adultes, nous voyons la création comme un temps de divertissement et de récréation alors que c'est à travers elle qu'ils se réapproprient tout ce qu'ils ont découvert. Et c'est par elle que passent naturellement l'exploration et l'apprivoisement de leurs émotions.

Lorsqu'il crée, l'enfant se sent acteur et capable. Il est mis en contact avec les ressources infinies de son intériorité. Il s'ancre dans son corps. Il est pleinement absorbé par ce qu'il fait et cette possibilité de fixer intensément son attention l'apaise. Il exprime intuitivement tout ce qu'il a vécu d'agréable ou de désagréable et il peut revivre de façon active ce qu'il a subi, ce qui l'a fait souffrir.

Au fil des projets créatifs proposés dans ce livre, votre enfant explorera une grande diversité de techniques artistiques qui lui permettront de s'appropriier dès le plus jeune âge de nombreux modes d'expression de ses vécus qui l'accompagneront toute sa vie : aquarelle, gouache, pastel, modelage, pliage, collage, tissage.

Il construira des outils pour apprivoiser ses émotions qu'il pourra ensuite réutiliser au quotidien, en toute autonomie, avec d'autant plus de familiarité et de facilité



qu'il les aura lui-même créés. Par exemple, grâce au croqueur de colères, à la boîte à joies, au cahier anticauchemars, il mettra des mots, des sensations et des images sur ses émotions. Il apprendra à les reconnaître, à comprendre ce qu'elles signifient et ce qu'elles lui révèlent de lui-même et de ses besoins.

J'ai voulu que ce livre soit un guide complet pour mieux comprendre et accompagner les émotions de votre enfant. Les quatre premiers chapitres vous apporteront de nombreuses informations sur leur rôle, leur fonctionnement et leur évolution au fil des âges. Vous découvrirez également comment créer un environnement apaisant, qui favorise l'autonomie et évite la surstimulation, l'une des grandes causes des difficultés émotionnelles que rencontrent aujourd'hui nos enfants.

Les chapitres suivants seront chacun consacrés à une émotion. Vous y retrouverez les quatre émotions fondamentales (peur, colère, tristesse et joie) mais aussi l'amour, l'impatience et l'ennui ainsi que l'estime de soi et la sérénité qui jouent un rôle décisif dans la régulation des émotions. Pour chacune d'elles, un conte à lire avec votre enfant rendra leur abord plus concret et montrera comment deux personnages récurrents, Léa et Marcel, la découvrent et l'appivoisent.

Si ce livre peut contribuer à ce que votre enfant parte à la découverte de ses émotions et s'en fasse des amies et des alliées pour toute sa vie, il aura atteint son but. Je vous souhaite un merveilleux voyage en famille dans le plus beau territoire qui soit : votre vie intérieure.

## LES PÉDAGOGIES ACTIVES AU CŒUR DE CE LIVRE

Ce livre s'appuie sur les pédagogies actives qui considèrent que l'enfant a besoin d'être acteur de ses apprentissages et de son développement.

Voici les quatre personnalités qui influencent le plus ma pratique<sup>1</sup>.

→ **Emmi Pikler (1902-1984) : les bases corporelles de l'estime de soi**

Pédiatre hongroise, elle souligne l'importance de laisser le nourrisson libre de ses mouvements et de l'envelopper de gestes et de mots bienveillants. C'est à elle que l'on se réfère lorsqu'on parle de la motricité libre. Cette expression vient du titre de l'un de ses ouvrages, *Se mouvoir en liberté dès le premier âge*<sup>2</sup>.

→ **Maria Montessori (1870-1952) : un monde à hauteur d'enfant**

Pédiatre italienne, elle fonde une école pour des enfants déficients intellectuels et ensuite pour les plus défavorisés. Son sens aigu de l'observation de l'enfant lui permet de décrire avec une finesse inégalée le fonctionnement de son esprit et les étapes de son développement. Elle dénonce un monde pensé par et pour les adultes, qui ne laisse pas à l'enfant la possibilité d'expérimenter et d'explorer par lui-même pour apprendre et se construire.

→ **Rudolf Steiner (1861-1925) : le contact avec la nature et ses rythmes**

Philosophe allemand, il a écrit sur presque tous les sujets, de l'agriculture à l'art, en passant par la pédagogie. Il fonde une école pour les enfants des ouvriers de l'usine de cigarettes Waldorf, d'où la référence fréquente à son approche sous la dénomination « Steiner-Waldorf ». Il a beaucoup insisté sur l'importance du rythme dans le développement de l'enfant, qui passe notamment par un ancrage dans la nature et par la pratique artistique, comme celle de l'aquarelle sur papier mouillé (page 67).

→ **Loris Malaguzzi (1920-1994) : la créativité comme exploration du monde**

Psychologue et instituteur, il fonde après la Seconde Guerre mondiale une école près de la ville de Reggio en Émilie-Romagne – sa pédagogie est de ce fait connue sous l'appellation « Reggio » ou « Reggio Emilia ». Convaincu de l'importance de la créativité, il la place au cœur des apprentissages. Il insiste sur la nécessité de permettre aux enfants d'accéder à une grande diversité de pratiques artistiques et de les mettre en œuvre librement.

<sup>1</sup> Pour approfondir leurs pensées, vous pouvez consulter le livre de Madeleine Deny et Anne-Cécile Pigache, *Le grand guide des pédagogies alternatives*, Eyrolles, 2017.

<sup>2</sup> On peut se procurer ce livre auprès de l'Association Pikler Lóczy France.





COMPRENDRE  
LES ÉMOTIONS  
DE L'ENFANT

# Les émotions sont utiles !

## UN CHANGEMENT DE REGARD SUR LES ÉMOTIONS



Il nous arrive très souvent d'appréhender nos émotions et celles de nos enfants. Qu'il s'agisse des leurs ou des nôtres, elles peuvent être douloureuses, imprévisibles, paralysantes ou d'une ampleur terrifiante. Elles nous font perdre nos moyens et nous laissent bien démunis.

Ce n'est d'ailleurs que dans les années 1990 qu'a eu lieu ce que j'appelle le « tournant émotionnel », à partir duquel on a cessé de les considérer négativement. Longtemps, elles ont été vues comme des entraves à la raison et au bonheur. On les avait réduites à des pulsions qu'il était bon de réprimer et de cacher, dont il fallait avoir honte.

Les études scientifiques se sont cependant multipliées depuis une trentaine d'années pour mettre en lumière leur rôle décisif dans la prise de décision, l'apprentissage, la mémoire, l'épanouissement professionnel et personnel. De nombreux livres ont été écrits pour diffuser ces nouveaux savoirs, dont le best-seller – toujours actuel et inégalé – de Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*<sup>1</sup>.

## LES ÉMOTIONS : UN RÉVÉLATEUR DE NOS BESOINS PROFONDS



La science n'a fait que confirmer ce que des auteurs comme Aristote (dans *l'Éthique à Nicomaque*<sup>2</sup>) ou Descartes (dans *Les Passions de l'âme*<sup>3</sup>) avaient déjà souligné : toutes les émotions sont bonnes et utiles parce qu'elles nous éloignent de ce qui nous menace ou ne nous convient pas, et elles nous informent sur nos besoins fondamentaux.



*Nos émotions ne sont pas des ennemies intérieures  
mais des alliées pour la construction de soi.*



La peur, la colère ou la tristesse nous signalent que nos besoins ne sont pas respectés et que notre équilibre intérieur est compromis. La joie, l'amour et la sérénité surviennent au contraire lorsque nous sommes en accord avec nous-mêmes et que tout ce qui est nécessaire à notre bonheur est présent.

Il n'y a de ce point de vue pas d'émotions « négatives », car elles nous apportent toutes un message positif et utile sur nous-mêmes et notre environnement. Il vaut donc mieux parler d'émotions agréables ou désagréables.

<sup>1</sup> Daniel Goleman, *L'intelligence émotionnelle*, Odile Jacob, 1995.

<sup>2</sup> Aristote, *Éthique à Nicomaque*, Vrin, 1994.

<sup>3</sup> Descartes, *Les Passions de l'âme*, Vrin, 1994.

Avec ce regard nouveau, nous comprenons que la peur surgit en cas de menace sur notre vie et notre épanouissement : aussi bien lorsqu'un animal sauvage met concrètement en danger notre survie que quand un entretien professionnel risque de compromettre la poursuite d'un travail qui compte pour nous. La tristesse nous signale quant à elle qu'un être, un objet ou une valeur décisive de notre vie nous ont été retirés. Et la colère affirme positivement notre volonté, nos valeurs et notre existence lorsque quelqu'un ou quelque chose y fait obstacle et ne nous traite pas avec le respect, la justice et l'attention que nous méritons.

### APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Ne cherchons pas à réprimer nos émotions dès qu'elles surgissent, même si elles sont au premier abord difficiles à vivre. L'objectif de ce livre est de permettre aux enfants d'apprivoiser leurs émotions selon la jolie définition qu'en donne le renard au Petit Prince<sup>4</sup> : en faire des amies.

<sup>4</sup> Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*, Gallimard, 1945.



# *Les émotions de l'enfant : intenses et débordantes*

## L'ENFANT DÉMUNI FACE À SES ÉMOTIONS



Nous avons trop tendance à considérer que les enfants pensent, réagissent et considèrent le monde comme nous. Ils ne sont pourtant pas des adultes en miniature et beaucoup des reproches que nous leur adressons tomberaient d'eux-mêmes si nous savions comment leur esprit fonctionne réellement.

Nous n'aurions pas l'idée de demander à un bébé de six mois de faire un effort pour marcher et parler, avec des phrases complètes. Lorsque nous prenons conscience du caractère progressif du développement émotionnel de l'enfant, nous comprenons qu'il est aussi absurde de réclamer de lui qu'il cesse immédiatement, et de lui-même, sa colère ou ses pleurs.



## LE CAPRICE : UNE MAUVAISE CLÉ D'INTERPRÉTATION

Le caprice est une décision fantaisiste, sans justification. Or, tous les comportements de l'enfant sont au contraire fondés sur des besoins que ses émotions expriment. Avec cette meilleure connaissance de la vie intérieure de l'enfant, nous comprenons que, non, il ne fait pas de caprice, pas plus qu'il ne fait exprès de pleurer ou de se mettre en colère pour attirer l'attention, tester ou ennuyer ses parents. Il ne contrôle absolument pas ses émotions : elles jaillissent en lui sans qu'il ne puisse élaborer aucune stratégie.

C'est seulement entre cinq et sept ans que l'enfant commence à pouvoir prendre un vrai recul sur ses émotions : les nuancer, voir si leur ampleur est adaptée ou non à la situation. À partir de cet âge, le cortex préfrontal, la zone cérébrale active dans le contrôle des émotions, devient opérationnel, tout en continuant à se développer jusqu'à l'âge adulte.

Avant cet âge, l'enfant est souvent face à ses émotions comme devant des inconnues, dans un état de grande détresse. Il ne comprend pas ce qui se passe en lui lorsqu'il se sent triste, furieux ou qu'il a peur. Ses émotions ont toujours la même intensité, quelle qu'en soit la cause car il n'a pas les moyens de les moduler.

Une colère sera ainsi très forte même si elle est simplement déclenchée par le refus d'acheter un petit jouet. Il n'a par ailleurs aucune maîtrise sur sa durée car il ne parvient pas à apaiser ses émotions de lui-même. Il est au contraire complètement dépassé par elles. Au cours d'une colère ou d'un énorme chagrin, il est ainsi comme sur des montagnes russes : ballotté dans tous les sens, sans avoir le pouvoir d'appuyer sur le bouton stop.

## LA NÉCESSITÉ DE L'ACCOMPAGNEMENT DE L'ADULTE



J'utilise souvent la métaphore du nourrisson à la naissance pour éclairer le rapport qu'a le petit enfant avec ses émotions. Comme le bébé qui vient de naître, il est nu, sans défense face à sa vie intérieure, ses peurs, ses colères et ses chagrins. Il est dans le même état de dépendance vis-à-vis de l'adulte : il a besoin de lui pour mettre des mots sur ce qu'il vit et s'apaiser.

De la naissance à cinq ans puis dix ans, l'enfant va devenir de plus en plus autonome dans son rapport à ses émotions, mais pour y arriver, il aura besoin jusque-là d'être guidé et entouré par ses parents et tous les adultes qui prennent soin de lui. Il doit pouvoir s'appuyer sur leurs bras, leurs mots et leur présence bienveillante en toutes circonstances.

Remarquons que, si les émotions de l'enfant sont intenses, c'est aussi une chance pour nous. À ses côtés, nous retrouvons l'habitude d'exprimer nos propres vécus. Par exemple, ses joies immenses nous reconnectent aux nôtres et nous réapprennent à les ressentir et les manifester avec notre corps.

# Accueillir nos émotions de parents

## PRENDRE CONSCIENCE DE NOS RESSENTIS



Une maman me racontait qu'elle rentre tous les jours du travail stressée et découragée à l'idée de la soirée qui s'annonce ponctuée des colères de son fils épuisé sur la route du retour de la crèche, suivies d'énormes crises de larmes au moment du coucher. Elle s'endort souvent avec la culpabilité d'avoir crié et de s'être énervée.

Les émotions de notre enfant, qui se répètent quotidiennement, sont à l'origine de nombreuses tensions. Nous les appréhendons et finissons par nous retrouver dans un état de stress et d'hypervigilance, craignant la prochaine tempête. S'ajoutent à cela la fatigue des journées de travail, le manque de sommeil et de temps pour soi. Le tout forme un cocktail explosif qui nous donne l'impression d'être souvent trop réactifs.

Si les émotions de notre enfant nous préoccupent autant, c'est parce qu'elles résonnent en nous, même si nous ne nous en rendons pas toujours compte. Elles peuvent faire remonter des souvenirs et réactiver des vécus difficiles. Durant un atelier, un papa évoquait ainsi son inquiétude face aux colères de son fils de quatre ans. Il avait beaucoup souffert de toutes les remarques des adultes sur son caractère prétendu « colérique » et de tous les qualificatifs du même genre qui l'avaient accompagné jusqu'à la fin de l'adolescence.

Nous pouvons également être préoccupés pour le bien-être ou même l'avenir de notre enfant. Comment vont se passer les journées à l'école s'il a peur dès que nous nous séparons ? N'est-ce pas un handicap pour la suite s'il réagit aussi vivement à la frustration ? D'autres vécus, comme l'agacement, la colère ou le découragement naissent aussi en nous lorsque les difficultés de notre enfant nous coupent de beaucoup de choses nécessaires à notre équilibre : le sommeil, les soirées en couple, les moments rien que pour nous.

### LE CARNET DE BIENVEILLANCE

Pourquoi ne pas exprimer toutes les émotions liées à notre vie de parents dans un petit cahier ? Je l'appelle le carnet de bienveillance, car il s'agit d'y consigner nos ressentis sans nous juger mais aussi parce qu'il doit nous aider à repérer nos besoins et à prendre soin de nous.



## RETROUVER LE PLAISIR PARTAGÉ



Pour faire baisser la pression, il est nécessaire de prendre conscience que les émotions intenses de notre enfant ne sont ni inquiétantes ni anormales. Elles ne préfigurent rien de terrible pour l'avenir. Elles sont simplement le signe que le développement émotionnel est en cours. Notre enfant est en train d'appriivoiser sa vie intérieure et il va lui falloir du temps pour apprendre à l'exprimer autrement que par des réactions très vives. Changer d'attitude sur les émotions de notre enfant rend les choses plus simples : ses vécus et ses réactions restent les mêmes mais n'ont plus la même résonance terrifiante ou décourageante en nous.

Quand les tempêtes émotionnelles s'enchaînent, nous avons tendance à nous focaliser sur ce qui ne va pas. Nous perdons de vue tout le positif. Au début de mes ateliers, je propose aux parents de faire la liste de tous les bons moments de la semaine. Ils sont souvent étonnés de découvrir qu'ils sont en fait bien plus nombreux qu'ils ne l'imaginaient.

La joie est l'émotion par excellence de l'enfance. Les périodes plus difficiles la font passer au second plan, mais nous pouvons changer de cap en prenant le temps de partager en famille des moments agréables. Créer et jouer ensemble permet de se reconnecter à son enfant et ce livre vous donnera de nombreuses pistes en ce sens.

# *Se libérer du perfectionnisme parental*

## UNE VISION IRRÉALISTE DE L'ENFANT



Dans nos moments de doute, il est essentiel de nous rappeler que, si nous n'atteignons pas l'idéal de perfection aujourd'hui associé à la parentalité, c'est tout simplement parce qu'il ne correspond pas à la réalité. Nous vivons avec l'idée que les émotions difficiles doivent être exceptionnelles et qu'une bonne éducation peut les éradiquer complètement. Le modèle que nous avons tous à l'esprit est celui d'un enfant sage, souriant et comprenant d'emblée ce que nous lui demandons.

L'enfant est un être en construction, notamment sur le plan affectif. Il tâtonne et traverse tous les jours des moments plus difficiles avec ses émotions. C'est tout à fait normal qu'il ait du mal à accepter la frustration, qu'il ne puisse pas rester assis pendant une longue période ou qu'il fasse exactement ce que nous venons de lui interdire. Ce dernier comportement n'a d'ailleurs rien à voir avec la provocation. Il est en plein apprentissage et il vérifie simplement – en grande partie inconsciemment – que la même action de sa part a les mêmes effets sur son environnement.

## L'ART DU TÂTONNEMENT



Notre époque véhicule par ailleurs une vision quasiment scientifique de la parentalité : à chaque problème sa solution universellement valable et immédiatement efficace. Nous entendons d'ailleurs de plus en plus parler du « métier de parent », comme s'il s'agissait de devenir des experts de nos enfants et d'appliquer mécaniquement des principes abstraits.

Être parents n'est pas une profession mais une relation d'amour avec un être auquel nous sommes unis pour la vie. Ce lien est unique car il est à notre image. Nous sommes les meilleurs parents pour cet enfant et personne ne le connaît mieux que nous parce qu'il est issu de notre amour, notre histoire, nos personnalités. Ne cherchons pas à nous conformer à un idéal ou à des normes. Autorisons-nous à écouter notre intuition et sentons-nous libres de choisir ce qui nous semble adapté à notre enfant. Cela vaut d'ailleurs aussi pour tout ce qui est écrit dans ce livre : n'en retenez que ce qui vous aide et vous parle !

Le processus créatif et ses tâtonnements successifs sont une métaphore bien plus juste que la science pour décrire l'expérience de la parentalité. Être parent, c'est découvrir sans cesse quelque chose de nouveau sur son enfant – et sur soi-même. C'est remettre encore et toujours son ouvrage sur le métier : ce qui

a fonctionné un temps pour la peur du noir ou les colères doit soudain être renouvelé. Avec notre enfant, nous avançons en territoire inconnu et nous traçons notre chemin, pas après pas.

## S'ACCORDER LE DROIT À L'ERREUR



Parler de relation parent/enfant implique qu'elle aille dans les deux sens. Je suis intimement convaincue qu'un parent reçoit autant de son enfant qu'il ne lui transmet. Notre enfant n'est pas non plus un réceptacle passif. Les années 1990 et 2000 ont beaucoup parlé de la résilience, cette force intérieure qui nous permet de rebondir envers et contre tout. Nous n'évoquons pas suffisamment celle de nos enfants. Ils ont leur vie propre, indépendamment de la nôtre. Ils ne sont pas poreux à toutes nos réactions. Une erreur de notre part ne va pas avoir des conséquences dramatiques sur toute leur vie.

« *La parentalité est désormais entourée de normes, de conseils et d'exigences qui peuvent nous donner l'impression d'être sans cesse en échec et génèrent beaucoup de culpabilité.* »

Quel modèle voulons-nous d'ailleurs leur transmettre à travers notre manière d'être parents ? Ne sommes-nous pas les premiers à leur expliquer que l'erreur fait partie du processus de découverte et qu'elle ne doit pas les décourager ni leur faire oublier leurs talents ? Appliquons à nous-mêmes les sages conseils que nous leur donnons : ne cherchons pas à être des parents parfaits, soyons simplement des parents aimants. Et si nous perdons patience parce que nous sommes fatigués ou stressés, mettons-le simplement en mots et expliquons-leur que nous regrettons.

N'hésitons pas à anticiper en étant à l'écoute de nos besoins. Les exprimer à notre enfant est la meilleure manière de lui apprendre à le faire pour lui. Nous entendons beaucoup parler de la bienveillance envers l'enfant mais pas assez de celle envers le parent alors qu'elles vont pourtant de pair. Il n'est pas possible de prendre soin de l'autre sans le faire d'abord pour soi. Accordons-nous des moments pour nous ressourcer. Ils nous permettront de repartir avec un autre regard et une nouvelle énergie.

# La régulation naturelle des émotions

## L'ESPRIT ABSORBANT DE L'ENFANT



L'approche que je défends dans ce livre est celle de la régulation naturelle des émotions. Comme les autres apprentissages, elle se met progressivement en place à partir de la naissance. Nous n'avons en effet pas appris à notre enfant à parler en organisant chaque matin un cours de vocabulaire ou de grammaire. Il l'a fait naturellement en s'imprégnant de son environnement langagier.

Telle une éponge, il se construit en intégrant de manière inconsciente toutes les informations et les perceptions de ce qui l'entoure. C'est ce que Maria Montessori appelle « l'esprit absorbant de l'enfant<sup>1</sup> ». Jusqu'à six ans, l'enfant apprend par absorption et imitation. Il n'en va pas autrement pour la découverte de ses émotions.



## LES CINQ PILIERS DE LA RÉGULATION



La régulation des émotions se déploie spontanément et s'appuie sur cinq piliers. L'enfant a besoin que nous respections son aspiration à l'autonomie, d'un environnement apaisant, sans surstimulation, de pouvoir imiter – de manière en partie inconsciente – des adultes ou des enfants plus âgés apprivoisant leurs émotions.

Les émotions passent par le corps. Les activités corporelles libres, si possible en plein air, sont donc d'une importance capitale pour la régulation émotionnelle. De même que la créativité et le jeu libre qui permettent à l'enfant de revivre de manière active toutes les situations riches en émotions qu'il a traversées. Il peut également intégrer les stratégies de régulation émotionnelle qu'il observe dans son entourage en les imitant par le jeu.

## LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



De la naissance à l'âge de dix ans, l'enfant va passer d'un état de dépendance émotionnelle totale vis-à-vis de l'adulte à une plus grande autonomie dans son rapport à ses émotions. Il va progressivement acquérir ce que l'on appelle les « compétences émotionnelles<sup>2</sup> », au nombre de cinq.

On les isole théoriquement, mais elles se mettent en place conjointement dans la pratique. Il s'agit d'apprendre à identifier ses émotions et celles des autres, d'en comprendre les causes, de les exprimer, d'en moduler l'intensité et la durée, de les utiliser quotidiennement pour agir et se connaître. Toutes les créations de ce livre ont été conçues en ce sens, comme la peinture des émotions (photo et page 67) qui permet à l'enfant de représenter ce qu'il ressent de manière très intuitive.

Il est important d'avoir conscience que le développement de l'enfant se déploie sur un temps long. Les changements se mettent en place progressivement mais il a en lui tout le potentiel pour réguler naturellement ses émotions.

### L'IMPORTANCE DE L'OBSERVATION

Chaque enfant est unique et grandit à son propre rythme. Son développement n'est d'ailleurs pas linéaire mais passe aussi bien par des retours en arrière que des accélérations. Notre regard bienveillant de parents découvrira sa manière personnelle d'apprivoiser ses émotions : les activités et les jeux auxquels il a le plus recours pour les mettre en scène, ce qui l'aide le mieux à les comprendre et à les apaiser.

<sup>1</sup> Maria Montessori, *L'esprit absorbant de l'enfant*, Desclée de Brouwer, 2003.

<sup>2</sup> Ce terme a été utilisé pour la première fois en 1988 par la professeure de psychologie du développement Carolyn Saarni au cours d'une conférence intitulée *Emotional competence: how emotions and relationships become integrated*.





ACCOMPAGNER  
LA RÉGULATION  
NATURELLE  
DES ÉMOTIONS

# Respecter le besoin d'autonomie et d'intimité

## LE MANQUE D'AUTONOMIE, SOURCE DE FRUSTRATION ET DE COLÈRE



L'autonomie est une aspiration fondamentale de l'enfant. Elle s'exprime avec force à partir de l'acquisition de la marche : avec la liberté de mouvement, il découvre la possibilité de choisir et de s'orienter par lui-même. Beaucoup de colères et de comportements d'opposition systématique s'expliquent simplement par le non-respect de cet immense besoin de l'enfant. Il a l'impression de tout subir et de ne jamais pouvoir agir. Par son refus de réaliser ce que nous lui demandons, il manifeste quelque chose de positif : son désir de faire par lui-même pour apprendre et se construire.

### POSER DES LIMITES

Favoriser l'autonomie de son enfant n'implique pas d'accéder à toutes ses demandes. En tant que parents, nous devons l'aider à prendre conscience de ce qui est bon pour lui. C'est par exemple le cas pour la détermination de l'heure du coucher ou la nécessité de mettre des vêtements chauds. Il faut également qu'il découvre que certaines choses ne sont pas possibles, soit parce qu'elles sont dangereuses, soit parce qu'elles ne respectent pas les autres et leurs besoins. Pensons d'ailleurs à exprimer les nôtres à nos enfants !

## SE SENTIR CAPABLE ET S'ESTIMER



Vouloir réaliser les choses par soi-même n'a rien d'un caprice ; cela exprime au contraire un besoin. Jusqu'à six ans, l'enfant traverse une période d'apprentissage intense. Il a tout à découvrir et à comprendre. Le moindre geste du quotidien peut être l'occasion d'un apprentissage et il doit se l'approprier de l'intérieur s'il veut un jour le maîtriser. Il faut qu'il ait le sentiment d'avoir prise sur sa vie et son environnement. Il restera dans le cas contraire avec l'impression de ne rien savoir faire par lui-même, la peur d'essayer et une estime de soi plus fragile.

Même si les minutes sont souvent comptées le matin et le soir, il est important de prévoir un peu plus de temps pour qu'il puisse réaliser seul les gestes du quotidien : s'habiller, se coiffer, se laver. Nous pouvons lui faciliter la tâche en privilégiant les scratchs, les fermetures éclair et les jupes ou pantalons dont la taille est élastiquée plutôt qu'avec des boutons. Des étiquettes avec des dessins des différents types



de vêtements apposées sur les tiroirs de la commode l'aideront à savoir où trouver et ranger ses affaires et un marchepied facilitera l'accès au lavabo.

## UN GRAND BESOIN D'INTIMITÉ



Gardons à l'esprit que faire par soi-même suppose également d'avoir un monde à soi. Dès le plus jeune âge, l'enfant a une vie intérieure très riche qu'il ne souhaite pas forcément partager avec nous. Nous le voyons lorsqu'il s'arrête de parler en jouant quand nous entrons dans la pièce. Il est essentiel de respecter ce besoin d'intimité, très marqué à partir de cinq-six ans, afin qu'il se constitue son jardin secret. C'est pour cette raison que les outils de ce livre pourront être utilisés de manière autonome, sans l'intervention d'un adulte. Quand il se sentira triste, l'enfant pourra par exemple aller chercher de lui-même sa boîte à douceur (page 138).

« *L'accompagnement des émotions de l'enfant ne suppose pas de lui demander en permanence de nous les exprimer.* »

Comme nous, notre enfant aspire à disposer d'un espace bien à lui, qui soit le reflet de ses goûts et de sa vie intérieure. Laissons-le décorer sa chambre avec ses créations et ranger où il le souhaite celles qu'il fabriquera avec ce livre. Une petite tente (photo et page 56) peut tenir lieu de refuge où jouer, créer et rêver en toute intimité.

# Créer un environnement apaisant

## LES MÉFAITS DE LA SURSTIMULATION

La surstimulation est l'un des principaux obstacles à l'équilibre émotionnel, aussi bien pour nous que pour nos enfants. L'omniprésence des écrans couplée à un trop-plein d'activités et de jouets les empêche de s'investir durablement dans une tâche pour y reposer leur attention. Sans cesse sollicités par l'extérieur, ils ne sont pas suffisamment en contact avec leurs émotions et leurs sensations pour les identifier et les exprimer.

Cette situation entraîne un état de saturation et d'épuisement psychique qui débouche sur d'énormes crises de colère et de pleurs pour libérer tant bien que mal toutes les tensions accumulées. C'est ce qui explique par exemple les moments difficiles parfois vécus dans les grands magasins. Les lumières y sont tellement intenses et les produits si nombreux que l'enfant ne parvient pas à



gérer toutes ses perceptions. Il focalise inconsciemment son attention sur un objet qu'il réclame à grands cris, non parce qu'il en a vraiment envie en tant que tel mais parce que la possibilité de se centrer sur quelque chose lui permet de se rassurer et s'auto-apaiser.

Il faut inverser la tendance et permettre à l'enfant, au lieu d'être toujours sollicité par l'extérieur, de pouvoir exprimer tous ses vécus intérieurs à travers le jeu libre et les activités artistiques. Il doit pour cela pleinement s'investir dans une tâche, sans être sans cesse distrait par la perspective d'une autre toujours possible.

### LA ROTATION DES JOUETS

Pour éviter que les jouets de notre enfant soient trop nombreux et qu'il passe d'une activité à l'autre sans vraiment s'y investir, nous pouvons mettre en place un système de rotation. Nous n'en sortons qu'une partie à la fois et rangeons les autres dans un placard. Nous les changeons toutes les deux-trois semaines environ. Notre enfant a ainsi chaque fois l'impression de les redécouvrir et en profite vraiment .

## LE CONTACT APAISANT AVEC LA NATURE



La vie urbaine génère beaucoup de tensions et de stimulations épuisantes. La dureté du sol en bitume contracte les muscles et la pollution sonore, visuelle et atmosphérique épuise l'organisme sans jamais lui permettre de récupérer. La nature offre au contraire à l'esprit et au corps une enveloppe sensorielle ressource : le chant des oiseaux, l'odeur de la terre et des végétaux, le contact avec l'herbe ou l'écorce d'un arbre. Elle permet de s'ancrer dans le rythme des saisons qui marque le passage du temps et apprend la lenteur et la patience.

Nous pouvons en profiter en ville, dans les parcs, et l'inviter dans nos maisons en rapportant ses trésors de nos promenades : cailloux, bâtons, marrons, châtaignes, glands, coquillages... Plusieurs créations de ce livre les utilisent, à l'instar du réservoir à mandalas (photo et page 178).

Ces éléments naturels sont très intéressants car ils permettent un jeu très libre, mobilisant l'intériorité et l'imaginaire. Un simple marron deviendra ainsi un personnage, une table ou une maison. L'enfant pourra les combiner entre eux pour dessiner des formes, comme sur la photo, ou inventer des histoires. Il créera, par exemple, des voies de chemin de fer, des villages ou toutes sortes de petits mondes. Ce sont des heures de jeu en perspective durant lesquelles il apprivoisera naturellement ses émotions en les exprimant de manière indirecte à travers les univers qu'il invente et les interactions qui s'y jouent.

# L'importance du corps

## LA DIMENSION CORPORELLE DES ÉMOTIONS



Avoir la gorge nouée par la tristesse, les poings et la mâchoire serrés par la colère, une boule dans le ventre à cause de la peur, envie de sauter de joie : les émotions s'inscrivent profondément dans le corps. Leur rôle est en effet notamment de le préparer à l'action. La peur contracte ainsi les muscles pour faciliter la fuite éventuelle devant un danger.

Notre mode de vie urbain est aujourd'hui trop sédentaire pour permettre à toutes nos tensions émotionnelles de s'évacuer. Nos enfants auraient besoin de pouvoir tous les jours jouer et courir dehors, si possible au contact de la nature : dans un jardin, un parc ou une forêt, et ce, quelle que soit la météo. Comme le dit ce proverbe, attribué à la pédagogue Charlotte Mason, « Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements<sup>1</sup> ! »

## LES BASES CORPORELLES DE L'ESTIME DE SOI



Nous oublions trop souvent la dimension corporelle de l'estime de soi : faire l'expérience de sa force, sa solidité, sa capacité à agir. C'est notamment ce qu'a montré la pédiatre Emmi Pikler<sup>2</sup>. Elle a observé que les enfants d'ouvriers, souvent moins surveillés par leurs parents, étaient plus à l'aise avec leur corps, car on ne les avait pas constamment empêchés d'essayer de franchir un obstacle en s'écriant : « Tu vas tomber ! » L'enfant finit en effet par intérioriser cette prophétie de l'adulte et inhibe de lui-même ses mouvements par peur de se faire mal. Il se sent fragile et incapable, et cela a des conséquences sur la constitution de sa personnalité et de sa confiance en lui-même.



*Le libre mouvement du corps joue un grand rôle dans la constitution de l'estime de soi.*



Cette intuition d'Emmi Pikler se vérifie en observant, par exemple, différents enfants en train de jouer aux mêmes jeux dans les parcs. Si certains sont plus à l'aise sur la cage à poules, c'est parce qu'ils sont davantage ancrés dans leur corps et conscients de leurs capacités. De la même manière, ils réagiront différemment en cas de chute : là où une partie d'entre eux se relèvera immédiatement, d'autres se sentiront très vite mis en danger et renonceront à continuer.

<sup>1</sup> Elle explique l'importance de jouer dehors par tous les temps dans son livre *Home Education* publié en 1886 et qui n'est malheureusement pas traduit en français.

<sup>2</sup> Emmi Pikler, « Importance du mouvement dans le développement de la personnalité. Initiative, compétence ». Cet article a été republié dans le collectif *Autonomie et activités du bébé*, Érès, 2017.



C'est pourquoi, il est important de laisser nos enfants explorer le monde qui les entoure avec leur corps, sans leur dire sans cesse de faire attention. Le mieux est de sécuriser et d'adapter l'environnement en amont. Et quand cela n'est pas possible, notamment à l'extérieur, gardons à l'esprit qu'ils s'arrêtent souvent d'eux-mêmes s'ils ne maîtrisent pas une action, comme enjamber une barrière. Mais ils deviennent imprudents lorsque nous les arrêtons en permanence parce que cela finit par les couper de leur corps. Laissons-les essayer ! Ils feront appel à nous quand ils en ressentiront le besoin.

## L'APAISEMENT PAR LE CORPS



Comme l'estime de soi, la sérénité naît aussi dans le corps. Ménageons-nous chaque jour, par exemple avant le coucher, un temps de relaxation corporelle en famille. Nous pouvons étirer nos muscles, notamment ceux du dos, des bras et du cou mais aussi masser les points de tension au niveau du crâne, de la plante des pieds et des paumes des mains. Le modelage, en particulier de l'argile (page 116), massera naturellement les paumes de l'enfant et détendra ses bras et ses épaules, qui sont souvent contractés suite au stress et aux moments de colère.

# *L'imitation : voie naturelle d'apprivoisement des émotions*

## UNE JOURNÉE À LA CRÈCHE



Ce matin, à la crèche, Louis, 22 mois, apporte son doudou à la petite Romane, 6 mois, qui pleure sur le tapis d'éveil tandis que Jeanne, 32 mois, lui chante une comptine. Pendant ce temps, Gaspard, 20 mois, berce sa poupée en lui disant « Dodo, dodo » et Léon, 18 mois, s'élançe vers Anna, l'éducatrice en s'écriant « Câlin ! Câlin ! » Il a eu très peur du gros clown sur le livre d'images. Alice, 3 ans, change quant à elle d'activité : elle n'arrive pas à bien assembler deux à deux les pièces du mini-puzzle et préfère donc aller chercher son livre préféré, celui avec la vache orange.

En imitant inconsciemment les gestes des adultes de leur environnement, tous ces enfants ont naturellement intégré des mécanismes d'apaisement des émotions qu'ils utilisent aussi bien pour eux-mêmes que dans leurs interactions avec les autres. Par exemple, à chaque fois qu'il a eu peur, les parents de Léon lui ont proposé un câlin. Il a progressivement associé cette émotion à ce comportement qu'il réclame maintenant de lui-même.

Et quand Alice poussait un cri de frustration parce qu'elle n'arrivait pas à empiler ses cubes ou à contourner un obstacle, ses parents venaient l'aider et l'encourager. Si elle ne parvenait pas à s'apaiser, ils la guidaient vers une activité qu'elle aimait beaucoup. Comme Léon, au fil des répétitions, elle a assimilé qu'elle pouvait se diriger vers autre chose quand ce qu'elle était en train d'effectuer générait trop de tensions.

## PARTAGER NOS ÉMOTIONS AVEC NOS ENFANTS



Le nourrisson assimile dès les premiers mois les différentes expressions du visage associées aux émotions en observant son entourage. Pour accompagner nos enfants dans l'exploration de leur vie intérieure, nous pouvons leur proposer une aide indirecte en exprimant nos émotions devant eux et en mettant en place des comportements qui les apaisent. Ils découvriront ainsi différentes manières de les réguler qu'ils pourront ensuite se réapproprier en nous imitant. Par exemple, quand nous nous sentons en colère, formulons-le tout haut et expliquons ce dont nous avons besoin : dessiner, courir, pétrir une pâte (c'est très efficace !). Nous pouvons également réaliser les créations de ce livre avec eux et les utiliser pour leur donner le réflexe d'y avoir recours.

Il est par ailleurs très utile de s'octroyer chaque soir un temps en famille – par exemple en préparant le repas – pour parler de ce que nous avons ressenti dans la journée : ce qui nous a rendu joyeux, tristes, mis en colère ou fait peur. Nos enfants découvriront ainsi qu'il ne faut pas garder ses émotions bloquées en soi mais au contraire les partager, qu'elles soient agréables ou non. Ils prendront l'habitude de se connecter à leurs ressentis pour les mettre en mots et ils viendront d'autant plus facilement nous en parler.

## IMITER EN JOUANT



La régulation des émotions de l'enfant se fait naturellement et l'imitation de l'adulte est en grande partie inconsciente. Elle passe par des activités spontanées comme le jeu.

« *Jouer n'est pas un divertissement mais une manière d'apprendre et d'explorer le monde en revivant les situations et en se mettant à la place de l'autre.* »

En reprenant le rôle de l'adulte, l'enfant est désormais du côté de celui qui agit : c'est lui qui dit à son doudou d'aller se coucher ou qui lui demande de manger ses haricots verts ! Le jeu constitue ainsi une sorte de soupape qui lui offre, en plein apprentissage, la possibilité de se sentir acteur et lui évite de nombreuses frustrations. Il lui permet également de s'approprier le comportement de l'adulte en le répétant de nombreuses fois.

### L'IMPORTANCE DES JEUX DE SOCIÉTÉ

Les jeux de société sont très utiles, car ils apprennent à l'enfant à interagir avec les autres et à apprivoiser ce qu'il ressent lorsqu'il n'obtient pas ce qu'il souhaite : par exemple, quand il perd ou doit reculer de plusieurs cases. Les plus jeunes peuvent s'imprégner des comportements des autres pour faire évoluer les leurs. Les jeux de l'oie et de sept familles (pages 68 et 71) que vous fabriquerez grâce à ce livre vous aideront par ailleurs à échanger de manière ludique en famille autour de vos émotions et à mieux vous connaître.





CRÉATIVITÉ  
ET  
CONSTRUCTION  
DE SOI

# *La créativité au cœur du développement de l'enfant*

## UN NOUVEAU REGARD SUR LA CRÉATIVITÉ



De même qu'il faut changer de regard sur les émotions, il est nécessaire de prendre conscience de l'importance de la créativité et de son rôle primordial dans le développement affectif, cognitif et psychomoteur. Nous devons cesser de l'assimiler à un moment de récréation ou de divertissement et lui accorder beaucoup plus de place dans les journées de nos enfants.

C'est par exemple le cas dans les écoles Steiner-Waldorf où les apprentissages ne sont pas mentalisés et abstraits avant sept ans et passent par le jeu libre, les activités manuelles et la création. Il en va de même pour les établissements scolaires issus de l'approche Reggio Emilia qui comportent tous plusieurs ateliers de création avec un matériel artistique très varié.



## CRÉER POUR APPRENDRE



Pour comprendre le monde, l'enfant a besoin de l'investir de façon concrète. Lorsqu'il crée, il manipule un grand nombre de textures, de tailles, de couleurs, de dimensions (la 2D de la feuille, la 3D du modelage). Son cerveau les enregistre, les met en rapport et les remobilisera par la suite durant tous ses apprentissages.

Par ses cinq sens, il accède également intuitivement aux notions de dénombrement, mais aussi d'ordre et de grandeur, par exemple lorsqu'il dessine les unes à côté des autres une petite, une moyenne et une grande maison. Un enfant qui explore énormément en créant apprend ensuite plus facilement.

## CRÉER POUR SE CONSTRUIRE



La créativité se caractérise par ce que les psychologues appellent la « pensée divergente ». Ce type de pensée consiste simplement à associer à un objet une définition ou une fonction qui diffèrent de son usage commun. Un simple nuage devient ainsi un mouton et un bâton se transforme en baguette magique. À travers ces exemples, nous comprenons que ce rapport créatif au monde est aussi bien celui de l'artiste que de l'enfant, poète par excellence. Cela lui permet de partir à la découverte de son environnement en se l'appropriant de l'intérieur et d'y projeter son imaginaire et ses émotions. Il se sent ainsi contenu et sécurisé par tout ce qui l'entoure parce qu'il y est intimement relié.

Le rapport à soi de l'enfant est également très créatif. Il est tour à tour, selon le jeu ou le moment, pirate, chat, parent ou bébé. La frontière entre l'imaginaire et le réel est très poreuse pour lui. Lorsqu'il joue l'un de ces rôles, il le devient en profondeur. Il découvre ainsi qui il est par contraste en incarnant ce qu'il n'est pas. Il explore les relations qu'il entretient avec les autres en prenant leur place pendant quelques instants.

## CRÉER POUR DÉVELOPPER L'ATTENTION



Nous entendons beaucoup parler de la méditation de pleine conscience. Elle consiste simplement à s'ancrer dans l'instant et à être pleinement présent à soi et à son corps, en se concentrant notamment sur le rythme régulier de la respiration. Nous n'avons pas besoin de l'apprendre à nos enfants car ils la pratiquent spontanément lorsqu'ils créent. Ils sont entièrement absorbés par ce qu'ils font, naturellement sereins et attentifs.

La création artistique rend par ailleurs attentif aux détails et aux nuances. C'est une qualité très utile pour l'apprivoisement des émotions. Elle aide à prendre du recul sur leur intensité pour se demander si elle est adaptée à la situation. La manipulation du matériel artistique contribue également à l'ancrage corporel et aide l'enfant à prendre conscience des signaux que lui envoie son corps. Là encore, il pourra s'en servir pour sentir ses émotions monter en lui et les identifier très précocement, avant qu'elles ne deviennent incontrôlables.

# Créativité et estime de soi

## CESSER DE SE JUGER



J'ai un immense privilège : celui d'observer beaucoup d'enfants en train de créer au cours des ateliers artistiques que j'anime. Je suis chaque fois émerveillée par leur joie, leur sérénité et la tranquille assurance de leurs gestes. Ils ne sont pas en train de se juger, de se demander ce qu'il faut faire ou si ce qu'ils dessinent, peignent ou modèlent est bien ou mal. Ils sont pleinement présents à ce qu'ils font. Le plaisir est le seul critère en jeu.

« Si notre mental (et sa tendance excessive au jugement) est trop activé, le flux de créativité se ferme. Nous nous sentons vides et paralysés. »

Il n'est pas possible de réaliser une activité artistique sans être connecté à son intuition et de s'autoriser à essayer et se lancer. Je me souviens d'un papa qui m'expliquait qu'il ne peignait pas avec son fils car il n'était pas doué pour cela. La réponse de son petit garçon a fusé : « Mais si papa : tu sais ! Tout le monde sait ! C'est facile ! »

Lorsque nous sommes centrés sur le plaisir de l'expérience artistique, il n'y a pas d'erreur possible. Je vois cependant de plus en plus d'enfants – et de plus en plus jeunes – anxieux à l'idée de rater (comme le petit Marcel du conte page 100), qui appréhendent de commencer et vont même jusqu'à déchirer leur dessin en s'écriant qu'il est nul. La pression de la performance et la peur d'échouer les ont déconnectés de la joie de créer.

### CRÉER SANS SE PRÉOCCUPER DU RÉSULTAT

Les créations éphémères sont très intéressantes pour inciter nos enfants à se focaliser sur le moment présent, sans penser au résultat qui ne sera pas conservé. Nous pouvons régulièrement leur proposer de dessiner sur un tableau ou une ardoise soit avec des craies, soit avec un pinceau trempé dans l'eau. Dans le second cas, l'enfant peut sans cesse recommencer son œuvre car elle ne cesse de disparaître en séchant.

## SE SENTIR FIER ET CAPABLE



Se focaliser sur le processus n'empêche pas l'enfant de se sentir fier. C'est notamment le cas lorsqu'il est allé jusqu'au bout d'une création qui lui a demandé du temps et de l'attention, comme le tisseur de patience (page 162) ou quand il fabrique lui-même quelque chose qui peut s'acheter dans le commerce comme une bougie (page 141) ou un jeu de société (pages 68 et 71).

Il ressent alors l'estime de soi véritable. Elle n'est pas fondée sur l'extérieur, l'opinion des autres ou la pression de performance, mais elle vient de l'intérieur. C'est un état d'accomplissement et de plénitude qui lui permet de se sentir acteur et capable. Il a pu découvrir tous ses talents en les déployant.

### QUELLE ATTITUDE FACE AUX CRÉATIONS DE NOS ENFANTS ?

Quand nous regardons leurs œuvres, référons-nous au plaisir qu'ils ont ressenti en les réalisant, aux couleurs et aux matières utilisées plutôt que d'être d'emblée dans un jugement de valeur du type « c'est beau » ou « c'est bien ». Sinon, ils penseront avant tout au résultat. Ils accorderont plus d'importance aux compliments reçus de l'extérieur plutôt qu'à leurs propres vécus.



# Mettre en place un coin créatif pour son enfant

Pour faciliter la réalisation des activités manuelles, il est intéressant de laisser le matériel artistique en libre accès, par exemple sur une petite étagère ou une desserte. S'il est installé dans une pièce de vie, cela donne souvent davantage envie de créer en famille. Nous pouvons le disposer par catégories dans des pots, des boîtes, des paniers ou sur des plateaux. L'enfant pourra ainsi plus facilement trouver ce dont il a besoin puis le ranger lorsqu'il aura terminé.

Nos enfants aiment beaucoup les feutres. Mais n'hésitons pas à leur proposer également d'autres outils qui auront un rendu différent et leur permettront de multiplier les expériences sensorielles. Voici ce que j'aime utiliser avec eux :

- de la gouache liquide (que j'achète en grands bidons, ce qui est beaucoup plus économique) ;
- de l'aquarelle ou de la peinture à l'eau en pastilles ;
- des craies grasses en cire ;
- des crayons de couleur ;
- des matières pour le modelage : argile, pâte à sel, pâte à modeler ;
- de la laine (elle peut être tissée par les plus grands et découpée et collée sur du papier par les plus jeunes) ;
- de vieux magazines pour les activités de découpage et de collage ;
- des éléments naturels qui seront ensuite peints (galets, coquillages) ou collés pour enrichir les créations (feuilles, fleurs, pétales, plumes) ;
- du papier en rouleau pour réaliser des fresques.

Pour varier les activités créatives, proposons régulièrement à nos enfants d'appliquer la peinture avec autre chose qu'un pinceau. Ils pourront ainsi travailler avec leurs mains et leurs doigts, mais aussi réaliser des empreintes en trempant dans la peinture la face d'un cube, une feuille d'arbre, la base ou le dessus d'un pot de yaourt. Pourquoi ne pas également laisser des traces sur la feuille à l'aide des roues d'une petite voiture ou des pieds d'une figurine en plastique ?

N'oublions pas que certains matériaux que nos enfants affectionnent tout particulièrement peuvent être faits maison, comme la pâte autodurcissante (page 106) et la pâte à modeler (page 177). Leur fabrication est simple et très rapide. C'est plus économique et garanti sans conservateurs. Les ingrédients sont par ailleurs comestibles, ce qui est très pratique avec les plus jeunes qui portent encore tout à la bouche.



### QUELQUES ASTUCES POUR CRÉER SANS REPEINDRE SOLS ET PLAFONDS !

- Vérifiez sur les emballages que les feutres et les craies grasses que vous achetez sont bien lavables. Vous pourrez ainsi facilement nettoyer les traces sur les vêtements (et même sur la table, le sol et les murs avec une éponge humide). Le lavage des mains sera également plus aisé.
- Avec les plus jeunes enfants, pourquoi ne pas entreprendre les premières explorations artistiques dans la baignoire ou le bac de la douche ? Mettez-les en couche ou en maillot de bain et scotchez une grande feuille sur un mur carrelé. Ils pourront ainsi s'en donner à cœur joie. Vous n'aurez qu'à les laver directement dès qu'ils auront terminé !
- Pour les activités manuelles, privilégiez les pièces dont le sol est lavable. Sinon, disposez sur le sol une grande bâche ou une vieille toile cirée.
- Procurez-vous des tabliers (avec des manches longues) en matière imperméable pour qu'ils ne soient pas transpercés par la peinture ou réservez de vieux vêtements aux moments créatifs.





ACCOMPAGNER  
LES ÉMOTIONS  
AU FIL DES ÂGES

# De 0 à 18 mois

## LES ÉMOTIONS À LA NAISSANCE



Le nouveau-né ressent les six émotions primaires (surprise, dégoût, peur, colère, joie, tristesse) – elles sont appelées ainsi, car elles sont présentes dès la naissance chez tous les êtres humains, quelle que soit leur culture. Ses besoins affectifs sont fondamentaux : s'il continue de pleurer quand sa couche est propre et qu'il est repu, c'est parce qu'il se sent peut-être triste, inquiet ou en colère et qu'il aspire à être consolé, rassuré ou entendu.



*Un bébé a une vie intérieure très riche qui ne se limite pas à la faim et la soif.*



Les premiers mécanismes de régulation émotionnelle sont déjà présents à la naissance. Le nourrisson s'apaise et se tranquillise en s'appuyant sur le réflexe de succion qui libère des endorphines, les hormones du bien-être. C'est pour cette raison qu'il tète encore même quand il est rassasié et qu'un enfant prend son pouce ou réclame sa tétine lorsqu'il est face à une situation qui l'inquiète. Le nouveau-né a également la possibilité de détourner le regard lorsqu'il éprouve de la peur, de la surprise ou du dégoût. Les pleurs lui permettent enfin d'alerter son entourage s'il a besoin de lui. Ils l'aident par ailleurs à relâcher toutes les tensions émotionnelles et ils ont donc une fonction positive d'expression et de libération des vécus difficiles.

## UN DÉVELOPPEMENT TRÈS RAPIDE



De la naissance à 18 mois, l'enfant acquiert plus de nouvelles capacités que durant tout le reste de sa vie. Son développement émotionnel est particulièrement intense. Il apprend à manifester ses émotions de manière différenciée en s'imprégnant des attitudes et des expressions du visage des personnes qui l'entourent. Ses sourires sont ainsi d'abord automatiques mais ses parents y répondent déjà en souriant à leur tour. En observant leurs réactions, le tout-petit découvre qu'il s'agit de l'expression du bien-être. Vers deux mois, il fait ses premiers vrais sourires lorsqu'il est joyeux.

Les premiers déplacements marquent ensuite une étape importante pour la régulation des émotions. Le bébé a désormais la possibilité de s'éloigner ou de se rapprocher de ce qui lui procure respectivement des vécus agréables ou désagréables. Il devient ainsi plus autonome par rapport à l'adulte et ressent de moins en moins de frustration à mesure qu'il avance de plus en plus loin et peut aller chercher exactement ce qu'il souhaite.

## LES CONSÉQUENCES DES PROGRÈS MOTEURS



Tous les nouveaux apprentissages demandent à l'enfant beaucoup d'énergie, de répétitions et de premiers essais infructueux. La présence de ses parents est alors très importante pour le rassurer mais aussi pour l'aider à s'endormir. Il a en effet souvent du mal à trouver le sommeil lorsqu'il est sur le point de franchir une étape sur le plan moteur (ramper, marcher à quatre pattes, tenir assis, se mettre debout, marcher avec puis sans appuis). Tendus vers son objectif, il n'arrive pas à lâcher prise.

Il a alors un grand besoin d'être accompagné et contenu, aussi bien en se sentant porté, bercé et massé pour prolonger les sensations du ventre maternel, qu'en étant enveloppé d'un « bain de langage » qui met en mots ce qu'il ressent. C'est aussi à travers les paroles de l'adulte qu'il explore et différencie progressivement ses émotions. Il est donc très important de les verbaliser.

### LA JOIE AU CŒUR DE LA RELATION PARENT/BÉBÉ

Les moments de plaisir partagé sont essentiels pour la découverte des émotions et la constitution de la sécurité affective. Les maracas des grandes et petites joies (photo et page 81) pourront les accompagner.



# De 18 mois à 5 ans

## AFFIRMATION ET CONSTRUCTION DE SOI



Après 18 mois, l'enfant se déplace très facilement de manière autonome et prend conscience de son individualité. Il le montre notamment en se désignant par son prénom. Il entre alors dans une phase d'affirmation, déterminante pour la constitution de son identité : en refusant ce que lui propose l'autre, il s'individualise et se distingue de lui. Cette période est structurelle et liée au développement progressif de la conscience de soi qui se manifeste par l'accès au « je » et le dessin des premiers bonhommes. Sa durée est variable et elle évolue souvent par périodes jusqu'à quatre ans environ.

Autour de 18 mois, il découvre sa volonté et l'exprime. Il réagit donc mal à la frustration qui déclenche des manifestations de colère. Elles n'ont rien d'inquiétant même si elles peuvent être spectaculaires car, à cet âge, l'enfant ne contrôle pas ses émotions.

### COMMENT ÉVITER LES RÉACTIONS D'OPPOSITION ET DE COLÈRE ?

- Prévenez votre enfant cinq minutes avant le départ du parc ou l'arrêt du jeu. Vous pouvez également utiliser un sablier ou un minuteur (qu'il pourra actionner lui-même) pour matérialiser le passage du temps : « Quand tu entendras la sonnerie, c'est qu'il sera temps de partir. »
- Offrez-lui des alternatives pour qu'il ait le sentiment d'agir et de choisir : « Tu veux mettre le pantalon rouge ou le vert ? », « C'est l'heure de dormir : préfères-tu que nous lisions l'histoire du lapin ou celle du cheval ? »
- Dans la mesure du possible, minimisez les facteurs déclenchant des moments de fortes colères, en particulier la faim et la fatigue. Si vous savez que le repas va être tardif, proposez par exemple à votre enfant une petite collation en apéritif.
- Choisissez vos combats : lâchez prise sur certaines choses (par exemple, sur les vêtements bien assortis entre eux) et concentrez-vous sur ce qui vous semble prioritaire, comme ce qui est dangereux ou ce qui ne respecte pas les autres.
- Surtout, soyez cohérent et constant dans vos demandes pour poser un cadre clair et sécurisant.

## DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL ET COGNITIF



La conscience de soi n'est qu'un aspect du développement cognitif qui se déploie à partir de 18 mois et qui offre à l'enfant de nouvelles possibilités d'explorer ses émotions. Entre 18 et 24 mois, il accède à ce que l'on appelle la fonction symbolique : la possibilité d'évoquer un objet ou une personne en son absence. C'est elle qui permet l'imitation dont nous avons déjà souligné l'importance dans l'appivoisement des émotions.

Le développement du langage joue également un rôle déterminant : l'enfant peut mettre des mots sur ses émotions pour les identifier et les exprimer. Il a désormais la possibilité de dire précisément ce dont il a besoin, sans que ses parents essaient de le deviner, comme c'était auparavant le cas. La communication en est grandement facilitée. Il y a également beaucoup moins de frustration et de sentiment d'incompréhension, qui sont sources de tristesse, d'insécurité et de colère. Le langage joue enfin un rôle sécurisant : l'enfant se rassure et s'auto-apaise en se racontant tout seul des histoires au moment de s'endormir ou lorsqu'il joue.

## LA PEUR DE L'INCONNU



Tout en ayant soif d'autonomie, l'enfant de deux à quatre ans a par ailleurs un grand besoin d'être sécurisé. Il découvre sans cesse de nouvelles choses sur le monde qui l'entoure. Cela peut le déstabiliser et lui donner le sentiment de ne pas avoir suffisamment prise sur son environnement. Les peurs de cette tranche d'âge tournent ainsi beaucoup autour de l'inconnu et de l'absence de repères : éprouver de l'inquiétude dans le noir ou face à des étrangers. Chaque enfant est unique et son anxiété se cristallise sur des choses que son imaginaire entoure de menace et de mystère : les insectes, les poneys, les chiens, l'eau...

Dans un premier temps, l'objectif est de rassurer l'enfant en l'entourant de bienveillance et d'amour. Dans un second temps, il faut l'aider à s'appuyer sur des éléments qui le sécurisent. S'il est inquiet dans le noir, nous choisirons avec lui une veilleuse et des étoiles phosphorescentes. Il est également très utile de lui permettre d'associer des images positives à l'objet de sa peur. Un enfant paniqué par les chiens pourra, par exemple, aller voir des chiots ou discuter avec le propriétaire d'un animal des bons moments qu'il partage avec lui.

# De 5 à 7 ans

## UN PLUS GRAND REcul FACE AUX ÉMOTIONS



À cinq ans, un enfant a déjà franchi énormément d'étapes sur le plan cognitif, qu'il mettra au service de l'appropriation de ses émotions. Il a par exemple désormais conscience du temps qui passe. Il peut se situer dans la journée, la semaine et l'année. Il lui est possible de se projeter, d'anticiper mais aussi d'attendre, de hiérarchiser et de différer ses désirs. Sa plus grande tolérance à la frustration entraîne moins de colères.

## L'IMPORTANCE DU SCHEMA CORPOREL



Ses dessins de bonshommes ont également beaucoup évolué. Nous sommes loin du bonhomme « têtard » constitué d'un cercle avec des bras et des jambes figurés par des traits. Nous retrouvons désormais les différents éléments du corps : la tête, le tronc, les bras avec des mains, les jambes avec des pieds.

L'enfant a intégré son schéma corporel, la représentation inconsciente qu'il se fait de son corps. Il peut donc localiser avec beaucoup plus de précision les manifestations corporelles de ses émotions. Il apprend à les sentir monter en lui, par exemple lorsque son ventre ou sa gorge se nouent.

Si son environnement l'y incite, il apprend également à trouver des solutions pour adoucir les tensions et les sensations désagréables que ses émotions entraînent : par des exercices de respiration, des étirements, le recours au massage ou au modelage. Entre cinq et sept ans, il ressent de plus en plus finement ce dont son corps a besoin pour se détendre.

## LE DÉVELOPPEMENT DE L'EMPATHIE



Lorsqu'il dessine les autres, l'enfant leur associe des détails précis : couleur de cheveux mais aussi accessoires. Sa capacité d'empathie et de compréhension de ce qu'aime l'autre s'est beaucoup développée. À partir de cinq ans, il commence à intégrer qu'autrui est différent de lui, qu'il n'a pas les mêmes goûts ni les mêmes pensées.

Il peut à présent détecter plus précisément les émotions de l'autre et les traits des visages de ses bonshommes sont d'ailleurs de plus en plus expressifs : sourire, larmes. Ses dessins continueront de se complexifier après sept ans, de même que son rapport aux émotions.



### L'ÂGE DES INTERROGATIONS EXISTENTIELLES

Autour de cinq ans, l'enfant se pose de plus en plus de grandes questions : « Où j'étais avant de naître ? », « Qu'est-ce qui se passe quand quelqu'un meurt ? » Il est très important d'y apporter une réponse pour éviter qu'il ne reste avec des incertitudes qui pourraient l'insécuriser ou qu'il ait le sentiment de ne pas être pris au sérieux. Je conseille toujours aux parents confrontés à une interrogation un peu difficile de partir de la vision de l'enfant en lui renvoyant la question qu'il vient de poser : « Et toi, qu'en penses-tu ? » En effet, quand il vient vers nous à propos d'un sujet, c'est souvent parce qu'il a déjà entendu des choses et que certaines l'inquiètent ou le déstabilisent. Il pourra ainsi les verbaliser. Il est ensuite possible de trouver des éléments de réponse ensemble, en s'appuyant sur un livre conçu pour les enfants. J'aime particulièrement *Gaston, le petit garçon qui n'arrêtait pas de poser des questions* (Bayard jeunesse, 2004).

# De 7 à 10 ans

## L'ÂGE DE RAISON



Ce n'est pas sans fondements que l'on parle de « l'âge de raison » pour qualifier le cap des sept ans. L'enfant franchit en effet une étape importante et accède à la capacité d'abstraction qui lui permet de se représenter les choses et les personnes sans avoir besoin d'en avoir une expérience sensorielle.

Il devient dès lors capable d'un vrai recul sur ses émotions. Il peut repenser à une situation a posteriori, comprendre ce qui s'est passé. Au moment où l'émotion surgit, il peut la mettre en lien avec des expériences antérieures pour trouver des solutions.

Il a de moins en moins besoin du soutien de l'adulte et il peut d'ailleurs choisir d'exprimer ou non ses émotions à son entourage. Il a pleinement conscience de lui-même et il a appris à connaître ce qu'il aime, ce qui l'apaise, ce qui le rassure.



## UN VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL DE PLUS EN PLUS RICHE



Avec l'accès à la lecture et l'écriture, le langage prend un nouveau sens pour lui. Il exprime d'autant plus finement ce qu'il ressent qu'il a de nombreux mots à sa disposition pour désigner ses émotions. L'acquisition de ce vocabulaire émotionnel s'effectue naturellement par imitation, d'où l'importance de verbaliser nos émotions de manière précise. Essayons d'indiquer non seulement le type d'émotion que nous ressentons mais aussi son intensité.

La colère est en effet de plus en plus forte selon que nous nous sentons agacés, énervés ou furieux. La joie est de plus en plus grande depuis la satisfaction jusqu'à la gaieté et l'euphorie. La tristesse va crescendo de la morosité jusqu'au chagrin et à l'affliction. Et lorsque nous sommes soucieux, notre peur est plus petite qu'en cas de terreur ou de panique.

## VIVRE EN PAIX AVEC LES AUTRES



Poser des mots plus précis sur ses émotions permet également de les exprimer à l'autre avec davantage de nuances. À partir de sept ans, l'enfant a pleinement conscience de l'altérité. Il sait qu'autrui n'a pas accès aux mêmes informations que lui sur ce qu'il ressent.

« Donner à l'enfant les clefs d'une communication apaisée de ses besoins est une ressource qui l'accompagnera toute la vie. »

Nous pouvons lui apprendre à formuler à l'autre l'émotion que son comportement suscite et la solution qu'il lui propose. Un enfant peut tout à fait avoir ce type de comportement et préférer exprimer ses émotions par les mots plutôt que de manière impulsive et violente. Il le fera d'autant plus spontanément que nous lui donnerons l'exemple. Utilisons en ce sens ce type de phrase, en trois temps (comportement d'autrui/émotion/besoin) : « Quand tu agis ainsi, je me sens triste/inquiet/en colère et j'aurais besoin que tu fasses cela. » Par exemple, « Quand tu prends mes affaires et que tu les abîmes, cela me rend triste car j'y suis attaché et j'aurais besoin que tu en prennes soin si tu veux que je continue à te les prêter. »

### DES ACTIVITÉS QUI RENFORCENT L'ESTIME DE SOI

Avec l'entrée à l'école primaire, la pression de réussite se fait parfois plus forte sur les épaules de l'enfant. Il faut donc veiller à ce qu'elle n'entame pas son estime de soi. Le coffre à trésors (page 102), le miroir des talents (page 105) et l'arbre à fiertés (photo et page 106) l'aideront à ne jamais douter de ses ressources ni de ses capacités. Il prendra également l'habitude d'exprimer sa fierté.





PREMIERS PAS  
DANS  
LA DÉCOUVERTE  
DES ÉMOTIONS

# Aider son enfant à identifier ses émotions

## PAR OÙ COMMENCER ?



Les émotions primaires sont celles qui sont présentes dès la naissance et dans toutes les cultures. Elles sont au nombre de six : joie, colère, peur, tristesse, surprise et dégoût. Nous n'aborderons pas les deux dernières dans ce livre étant donné qu'elles sont plus abstraites et cristallisent moins de vécus.

C'est par les quatre premières que je vous conseille de débiter l'exploration des émotions avec votre enfant, car elles sont omniprésentes dans son quotidien et associées à des sensations corporelles et des expressions du visage très marquées.

## LES MANIFESTATIONS CORPORELLES DES ÉMOTIONS



Avant sept ans, l'enfant ne peut aborder sa vie intérieure de façon abstraite : il a besoin de se raccrocher à son corps. Il reconnaît les émotions grâce aux sensations qu'elles font naître en lui : gorge nouée, poitrine crispée et larmes prêtes à jaillir pour la tristesse ; sensation de chaleur, envie de rire, danser ou battre des mains pour la joie ; accélération du rythme cardiaque, estomac serré, muscles contractés pour la peur ; désir de frapper, de jeter, de taper du poing, mâchoires et front qui se tendent pour la colère.

L'enfant identifie de la même manière les émotions des autres en s'appuyant sur les changements qu'elles entraînent sur leurs corps et plus particulièrement sur leurs visages. La joie amène le sourire. La peur fait ouvrir grand les yeux et la colère froncer les sourcils. La tristesse provoque souvent des larmes et abaisse les commissures des lèvres.

Il ne s'agit pas de proposer à notre enfant un cours sur les expressions du visage et les ressentis corporels liés aux émotions, mais de commencer par mettre les nôtres en mots au moment où ils surviennent, en raison du rôle déterminant de l'imitation (page 30) : « Tiens, tu vois ce matin je n'arrive pas à manger car j'ai une grosse réunion et cela me fait peur ; du coup mon estomac est noué. »

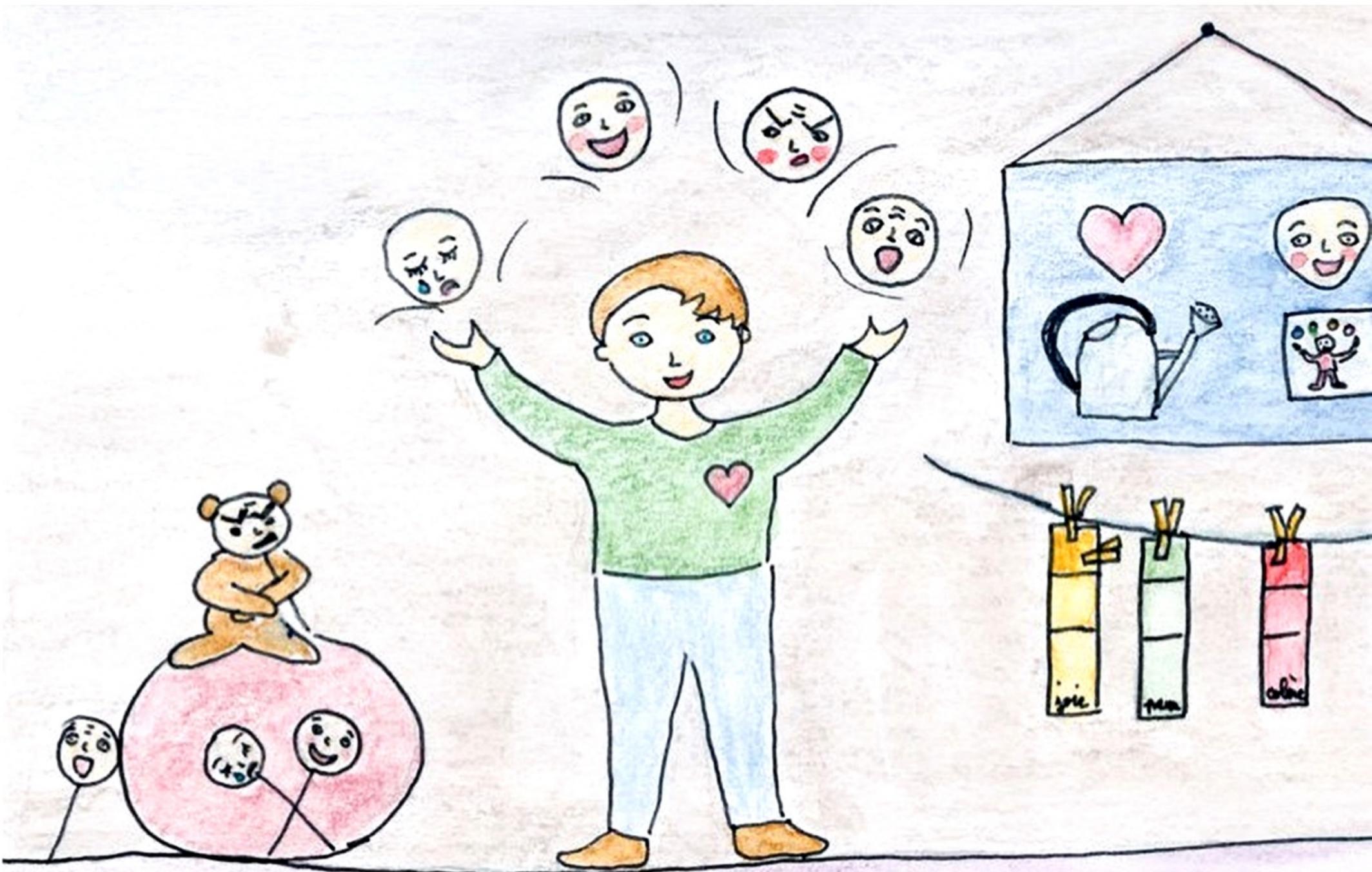
## JOUER AVEC LES ÉMOTIONS

Il est plus facile pour l'enfant d'identifier ses émotions en les projetant dans ses jeux. Il les exprime souvent indirectement en les attribuant à son doudou, ses poupées ou ses peluches. Les créations de ce chapitre lui permettront d'apprendre à les reconnaître de façon ludique. Il pourra ainsi organiser des petits spectacles de marionnettes avec les masques des émotions (illustration et page 60). Les questions du jeu de l'oie (page 68) et de la cocotte (page 64) lui permettront de mimer en famille les expressions du visage, les attitudes et les sensations corporelles associées à toutes les nuances de sa vie intérieure.

## PRENDRE CONSCIENCE DE SES BESOINS

Une émotion exprime un besoin, satisfait (joie) ou non (colère, tristesse, peur). Il ne s'agit pas d'identifier les émotions comme une fin en soi mais pour comprendre ce qu'elles signifient. Avec la météo des émotions (illustration et page 59), l'enfant prendra l'habitude d'associer une carte « besoin » à sa carte « émotion ».

L'enfant doit découvrir ce qui lui fait du bien en fonction de ce qu'il ressent et apprendre à se connaître. Les créations proposées dans les chapitres suivants, chacun centrés sur une émotion, lui feront découvrir de nombreuses pistes pour apprivoiser sa vie intérieure.





## *Quel temps fait-il dans ton cœur ?*

« Regarde Maman, il fait beau : il n'y a aucun nuage ! s'exclame Léa en ouvrant les volets. Nous allons pouvoir aller pique-niquer comme prévu près du ruisseau ! Youpi ! J'étais si déçue d'avoir dû annuler hier et avant-hier à cause de la pluie ! »

Léa s'en réjouit tellement qu'elle se met à battre des mains et à danser dans le salon. Elle se sent légère comme un papillon. Maman sourit en la regardant.

« Eh bien ma Léa, tu l'attendais vraiment ce pique-nique ! Et dans ton cœur aussi il fait un grand soleil ! Tu vois, ce que tu ressens, c'est la joie. C'est l'émotion qui fait pousser des ailes, qui donne envie de chanter, de sauter ou de danser comme toi. Elle nous fait nous sentir forts et pleins d'énergie. »

Marcel, le petit frère de Léa, les observe silencieusement assis près de la porte. Dans son cœur à lui, ce sont plutôt de gros nuages gris qui s'amoncellent et il va bientôt pleuvoir. Il sent les larmes toutes proches de couler. Il a une grosse boule qui lui écrase la poitrine et sa gorge est nouée. Aujourd'hui, c'est le pique-nique mais c'est aussi le dernier jour des vacances à la montagne et il faudra attendre l'année prochaine pour revoir Olivia et Léon, ses amis. Il éclate soudain en sanglots et se jette dans les bras de Maman.

« Oh, Marcel, tu pleures ? On va faire un gros câlin, propose Maman. Cela fait beaucoup de bien quand on se sent triste. Explique-moi ce qui se passe.

– Je ne vais plus voir Olivia et Léon, sanglote Marcel.

– Oui, je comprends. Tu sais leurs parents, Alice et Paul, vont aussi me manquer et à Papa également. Alors nous avons décidé de les inviter à la maison pour les vacances de la Toussaint. C'est trop bête de ne se voir qu'une fois par an quand on s'aime bien.

– C'est vrai ? s'écrie Marcel. Ils vont venir chez nous ? Et Olivia et Léon pourront dormir dans notre chambre ?

– Oh oui ! renchérit Léa. Ce serait génial de dormir tous les quatre. Là aussi tu vois Maman ce serait le grand soleil dans mon cœur !

– Oui, ça devrait être possible, confirme Maman en souriant, mais attendez un peu qu'on s'organise avec eux et qu'on leur parle avec Papa. Tiens, le voici justement. »

Mais dans le cœur de Papa, ce n'est pas la danse de la joie. Il a les sourcils froncés et la bouche pincée. Quand il a voulu écrire une carte postale et découvert la pointe de son stylo-plume préférée complètement écrasée, il a senti un énorme orage de colère gronder en lui.



« Est-ce que quelqu'un peut me dire ce qui est arrivé à mon stylo ? »

– Euh, commence Léa, tu vois, avec Marcel, on voulait fabriquer une carte pour Papi et Mamie et... alors... eh bien, on a... on a utilisé la pointe de ton stylo pour faire des petits trous sur les nuages et...

– Oui, continue Marcel pour l'aider, c'est vraiment très joli, on te montrera ! Mais le problème c'est que la pointe de ton stylo est devenue toute tordue d'un seul coup et on n'osait pas te le dire. On te demande pardon. »

Le cœur de Marcel et celui de Léa battent très fort. Tous leurs muscles se contractent. Ils appréhendent la réaction de papa. Un nuage de peur est venu cacher le soleil de la joie.

Papa se radoucit en voyant qu'ils sont sincèrement désolés.

« Vous savez, j'aurais préféré que vous veniez me le dire tout de suite. On aurait trouvé une solution ensemble. Je crois qu'on peut faire remplacer la pointe. Pour tout vous dire, je le sais parce que j'ai fait pareil avec le stylo de Mamie quand j'étais enfant. Je vous raconterai cela pendant notre pique-nique et on verra comment vous pouvez réparer votre bêtise. Mais d'abord, allons préparer les sandwiches parce que les émotions, ça creuse ! »

# LA TENTE DES ÉMOTIONS

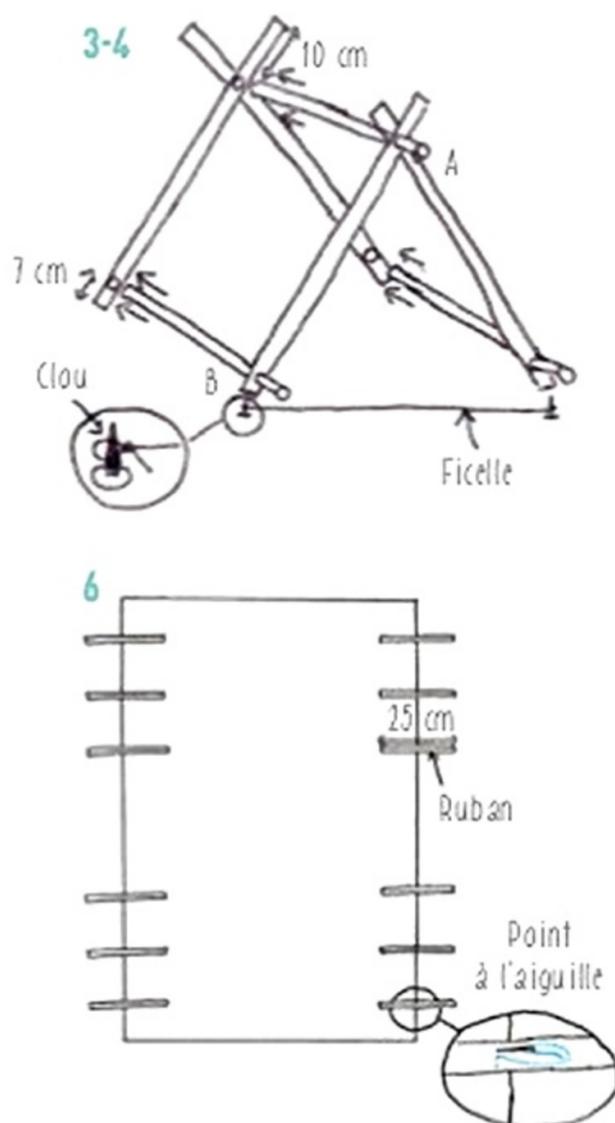
La tente répond au grand besoin d'intimité, d'autonomie et de sécurité de l'enfant. Selon les moments, elle tiendra lieu de refuge, de jardin secret ou d'espace de jeu. Entièrement démontable, elle pourra facilement être rangée ou déplacée.

## ATTENTION

Cette création est à réaliser par un adulte mais l'enfant pourra l'aider à prendre les mesures et à poncer le bois après le sciage et le perçage.

## MATÉRIEL

- \* 2 tourillons en hêtre ou en pin (ø 18 mm et 1 m de long)
- \* 2 tasseaux en hêtre ou en pin (environ 34 × 14 mm et 2,40 m de long)
- \* 1 morceau de tissu (environ 1 × 2,20 m)
- \* 3 m de ruban
- \* 2 m de ficelle
- \* 4 clous
- \* Du papier de verre (grain fin)
- \* 1 marteau
- \* 1 scie
- \* 1 perceuse et 1 mèche plate à bois (ø du trépan 18 mm)
- \* 1 mètre
- \* 1 crayon à papier
- \* 1 aiguille et du fil à coudre
- \* Des ciseaux à cranter



**1** Sciez chacun des deux tasseaux en deux parties égales afin d'obtenir quatre tasseaux de 1,20 m de long.

**2** Sur chacun des quatre tasseaux, percez deux trous : l'un à 10 cm du bord (pour le haut de la tente) et l'autre à 7 cm du bord (pour le bas de la tente).

**3** Assemblez la structure de la tente en croisant les tasseaux deux par deux et en glissant un tourillon dans chacun des deux trous placés en vis-à-vis.

**4** Pour maintenir l'écartement désiré (entre 80 cm et 1 m selon l'espace au sol), nouez une ficelle de la longueur souhaitée à deux clous que vous enfoncez chacun au-dessous de l'un des deux tasseaux à l'arrière de la tente. Répétez l'opération à l'avant.

**5** Pour fabriquer la toile de la tente, découpez un morceau de tissu après avoir pris les mesures exactes. Pour la largeur : évaluez la distance entre les tasseaux avant et arrière d'un même côté de la tente. Pour la longueur : mesurez le long d'un tasseau l'écart entre le sol et le haut du tourillon constituant le toit de la tente, et multipliez cette valeur par deux pour que la toile couvre les deux faces. Réalisez un ourlet ou, plus rapide, utilisez des ciseaux à cranter qui empêcheront le tissu de filer.

**6** Comme sur le schéma ci-contre, cousez des morceaux de ruban au bord du tissu. Vous les nouerez aux tasseaux pour y accrocher la toile. Prévoyez-en au moins six de 25 cm pour chacun des deux côtés du tissu.





# LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS

« Quel temps fait-il dans mon cœur ? » Avec cette création, l'enfant prendra l'habitude de se pencher sur ce qui passe en lui. Il mettra des images ou des mots sur ses émotions et découvrira comment les associer au besoin qu'elles manifestent.

## MATÉRIEL

- \* 1 morceau de carton (30 × 40 cm)
- \* 3 feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* De la gouache liquide de différentes couleurs
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre la surface du carton
- \* 1 pinceau à pointe fine pour dessiner des détails
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- \* 1 crayon à papier
- \* Du Velcro adhésif
- \* 1 règle
- \* Des ciseaux
- \* Facultatif (pour reproduire les masques du livre) : 1 feuille de papier-calque

**1** Commencez par lire le conte (page 54) pour introduire avec l'enfant l'idée d'une météo du cœur. Évoquez avec lui des moments où, dans son cœur ou dans le vôtre, il y avait un grand soleil (joie), des nuages gris et de la pluie (tristesse), de l'orage (colère), un soleil craintif caché derrière un nuage (peur). Demandez-vous ce dont vous auriez alors eu besoin pour répondre à l'émotion : chanter, danser, créer, faire un câlin, avoir recours à une création du livre...

**2** Fabriquez les quatre cartes « émotion » avec l'enfant :  
→ soit en découpant quatre carrés (environ 8 cm de côté) dans du papier épais sur lesquels l'enfant dessine ensuite un symbole météorologique représentant l'émotion ;

→ soit en décalquant les petits masques des émotions en page 182.

**3** Fabriquez ensemble les cartes « besoin » dans les mêmes dimensions que les cartes « émotion ». Dessinez avec l'enfant ce que vous avez découvert : quelqu'un en train de chanter, danser, faire un câlin, de se servir d'une création du livre...

**4** Proposez à l'enfant de réaliser le support en peignant un morceau de carton (30 × 40 cm) en bleu (la couleur du ciel). Si l'enfant sait lire, écrivez dessus « je me sens : » et en dessous « j'ai besoin : » (comme sur la photo). Sinon, utilisez deux symboles (comme sur l'illustration page 53) : par exemple, un cœur pour l'émotion et un arrosoir pour le besoin (« Avec quoi as-tu besoin d'arroser ton cœur pour qu'il se sente bien ? »).

**5** Placez un morceau de Velcro adhésif (partie piquante) sur le support devant chaque symbole ou phrase et un autre (partie douce) derrière chaque carte « émotion » et « besoin » pour les accrocher.

# LES MASQUES DES ÉMOTIONS

L'enfant apprend à reconnaître les émotions des autres en s'appuyant notamment sur les expressions de leurs visages. Ces masques l'aideront à les découvrir. Il utilisera les grands pour lui-même et les petits pour son doudou, ses peluches et ses poupées.

## MATÉRIEL

- \* 5 feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- \* 1 crayon à papier
- \* Au choix : 1 compas ou 1 bol et 1 saladier
- \* Des ciseaux
- \* 8 piques à brochette
- \* Du Scotch

## MON CONSEIL

Pour dessiner les masques, l'enfant peut s'inspirer des petits masques des émotions de la page 182.

**1** Pour fabriquer les masques, commencez par tracer des cercles sur le papier à dessin : d'environ 20 cm de diamètre pour les grands masques et d'environ 10 cm pour les petits. Vous pouvez utiliser un compas ou dessiner les contours d'un saladier et d'un bol.

**2** Dans un miroir, observez avec l'enfant les expressions du visage associées à la peur, la joie, la colère et la tristesse. Proposez-lui ensuite de les représenter sur le petit et le grand masque de chaque émotion. Invitez-le à colorier ses masques en ajoutant, par exemple, du rouge sur les joues pour la colère ou du rose pour la joie.

**3** Découpez le contour des masques, puis fixez une pique à brochette au dos de chacun d'eux avec plusieurs morceaux de Scotch. Ils pourront ainsi aussi bien servir de masques que de marionnettes. Coupez l'extrémité pointue de la pique avec des ciseaux pour éviter que l'enfant se blesse.

## LES MASQUES DU CŒUR

Certains enfants (surtout avant quatre ans) ont peur des masques. Nous pouvons alors leur proposer de fabriquer des cœurs sur lesquels seront dessinés des signes météorologiques (décrits dans le projet précédent). Ils les placeront devant leur propre cœur pour décrire l'émotion qui les habite.





# LE NUANCIER DES ÉMOTIONS

L'enfant vit ses émotions avec la même intensité, quelle qu'en soit la cause. Ce projet l'aidera à les nuancer, ce qui est une première forme de prise de recul. Il découvrira ainsi si la colère, la peur, la tristesse et la joie qu'il ressent sont petites, moyennes ou grandes.

## MATÉRIEL

- \* 1 feuille A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* De la gouache liquide de différentes couleurs
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre les bandes de couleur
- \* 1 pinceau à pointe fine pour dessiner des détails
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- \* 40 cm de ficelle ou de fil de laine
- \* 5 petites pinces à linge
- \* 4 petites coupelles
- \* 1 crayon à papier
- \* 1 règle
- \* Des ciseaux

**1** Proposez à l'enfant d'associer une couleur à la joie, la colère, la peur et la tristesse. Pour l'aider, observez avec lui les couleurs des objets qui vous entourent : « Ta colère est-elle plutôt rouge comme cette pomme, jaune comme cette banane, bleue comme ce réveil ? » Placez un peu de gouache de chaque couleur choisie dans une coupelle différente.

**2** Préparez ensemble les quatre éléments du nuancier en divisant en quatre la feuille A4 pour obtenir quatre rectangles égaux. Découpez-les.

**3** Pour chaque rectangle, invitez l'enfant à peindre une première bande sur environ un tiers de la surface avec la couleur préparée. Il peut ensuite ajouter un peu de gouache blanche dans la coupelle pour obtenir une teinte plus claire et peindre une deuxième bande sur le deuxième tiers. Il ajoute enfin encore un peu plus de gouache blanche pour éclaircir et peindre une dernière bande.

**4** Écrivez en bas le nom de l'émotion (comme sur la photo) ou représentez-la par un symbole (visage ou signe météorologique).

**5** Lorsqu'ils sont secs, accrochez les quatre éléments du nuancier à une ficelle à l'aide d'une pince à linge. La cinquième pince à linge sera placée par l'enfant sur le niveau d'émotion qu'il ressent.

# LA COCOTTE DES ÉMOTIONS

Sur sa cocotte (ou coin-coin), l'enfant dessine ou écrit des questions pour sa famille et ses amis. En jouant avec eux, il découvre comment ils apprivoisent leurs émotions, ce qui lui donne des pistes pour sa propre vie intérieure.

## MATÉRIEL

\* 1 feuille A4 de papier ordinaire ou kraft

\* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres

\* Des ciseaux

**1** Fabriquez la cocotte en pliant la feuille de papier comme sur les schémas page 183.

**2** Pour inscrire les chiffres et les questions, procédez différemment selon que votre enfant sait ou non déjà lire.

→ Pour les enfants qui ne lisent pas encore : dessinez des ronds de couleurs différentes sur chacun des huit triangles extérieurs (comme sur la photo) et un visage exprimant une émotion (joie, colère, peur, tristesse) sur chacun des huit triangles intérieurs. Selon le visage sur lequel vous tomberez au jeu de la cocotte, vous nommerez quelque chose qui entraîne cette émotion ou vous la mimerez.

→ Pour les enfants qui ont appris à lire : numérotez de 1 à 8 chacun des huit triangles extérieurs et inscrivez des questions sur les émotions sur les huit triangles intérieurs. C'est à l'enfant de les inventer. Par exemple : « Imite quelqu'un de triste/joyeux/en colère/inquiet. » ; « Qu'est-ce qui te rend triste/joyeux/en colère/inquiet ? » ; « Imite un animal qui te fait rire/peur. » ; « Raconte la dernière blague qui t'a fait rire. » ; « Que fais-tu quand tu es triste/joyeux/en colère/inquiet ? »

## COMMENT JOUER À LA COCOTTE EN PAPIER ?

**1** La personne avec qui l'on joue donne un nombre.

**2** On ouvre la cocotte dans un sens puis dans l'autre autant de fois que le nombre déterminé.

**3** La personne choisit l'une des quatre couleurs ou l'un des quatre nombres situés sur les quatre triangles de la partie ouverte de la cocotte.

**4** On soulève le triangle élu pour lire la question écrite ou dessinée en dessous et on y répond.





# LA PEINTURE DES ÉMOTIONS

Inspirée de l'aquarelle sur papier mouillé pratiquée dans les écoles Steiner-Waldorf (page 9), la peinture des émotions est une technique artistique aussi riche, évolutive et pleine de nuances que la vie intérieure de l'enfant. Elle le rendra attentif aux changements et aux détails, qualité qui l'accompagnera dans l'exploration de ses émotions.

## MATÉRIEL

- \* 1 feuille A4 de papier pour aquarelle (300 g/m<sup>2</sup>)
- \* De l'aquarelle dans les trois couleurs primaires (bleu, rouge et jaune) en petites pastilles ou liquide comme sur la photo.
- \* Facultatif (pour l'aquarelle liquide) : 3 petits pots en verre avec couvercle
- \* 1 pinceau à pointe large et plate
- \* 1 petit pot d'eau
- \* Du sel
- \* 1 éponge
- \* 1 planche en plastique plus grande que la feuille (ou 1 grand plateau)
- \* Des ciseaux

## MON CONSEIL

Vous pouvez peindre à côté de l'enfant pour qu'il s'inspire de vos gestes.

## QUELLES MARQUES POUR L'AQUARELLE ?

J'aime beaucoup l'aquarelle en petites pastilles de chez Giotto et l'aquarelle liquide de chez Stockmar. Elles sont d'un très bon rapport qualité/prix et bien adaptées aux enfants. Si vous utilisez l'aquarelle liquide, préparez-la en mélangeant dans un petit pot une grosse noisette de peinture dans 50 ml d'eau. Elle peut être conservée après usage à l'abri de la lumière, en refermant le couvercle.

- 1** Faites tremper la feuille de papier dans un fond d'eau (évier, baignoire ou baignoire) durant une dizaine de minutes.
- 2** Posez la feuille sur la planche ou le plateau et enlever l'excédent d'eau avec une éponge. Placez à côté le matériel : l'aquarelle, un pinceau et un petit pot d'eau. Le pinceau devra être nettoyé dans l'eau avant chaque changement de couleur pour éviter qu'elles se mélangent toutes et forment du marron.
- 3** Laissez l'enfant découvrir les multiples possibilités de l'aquarelle. Il pourra ainsi :
  - appliquer l'aquarelle en glissant le pinceau sur la feuille ou en l'agitant au-dessus d'elle pour qu'elle tombe par grosses gouttes ;
  - mettre une couleur d'un côté de la feuille et une deuxième de l'autre. Les faire se rencontrer en inclinant la planche (comme sur la photo avec la formation du violet par mélange du bleu et du rouge) ou en les laissant se rapprocher tout doucement par diffusion sur le papier mouillé. Ajouter une troisième couleur pour voir apparaître toutes celles de l'arc-en-ciel ;
  - parsemer la feuille de quelques grains de sel ou de gouttes d'eau (en agitant un pinceau mouillé) et observer ce qui se passe ;
  - souffler sur la feuille pour faire migrer la peinture sur l'eau ;
  - regarder la création évoluer en séchant. En effet, l'eau continue de diffuser les couleurs et fait apparaître des formes à mesure qu'elle s'évapore.

# LE JEU DE L'OIE DES ÉMOTIONS

Ce jeu vous donnera l'occasion d'échanger en famille autour des émotions. Il débouchera sur le partage d'une activité qui vous rend tous joyeux.

## MATÉRIEL

- \* 1 morceau de carton (30 × 40 cm)
- \* 4 feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* De la gouache liquide d'une couleur choisie en famille
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre la surface du carton
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- \* 1 feuille de papier-calque
- \* 1 dé
- \* Des éléments naturels pour les pions : marrons, glands, cailloux, pommes de pin
- \* 1 crayon à papier
- \* 1 règle
- \* 1 stick de colle
- \* Des ciseaux

## MON CONSEIL

Pour fabriquer le jeu, vous pouvez également photocopier le plateau page 185. Proposez à votre enfant de le colorier avant de le coller sur le carton peint à l'étape 1.

**1** Avec l'enfant, peignez le morceau de carton d'une couleur appréciée par toute la famille.

**2** Découpez 30 carrés de 4 cm de côté. Numérotez-les et dessinez les cases « oie » et les cases spéciales que vous pouvez si besoin décalquer à la page 184.

→ Case amour (7) : on passe son tour pour faire un bisou, un câlin ou un compliment à tous les joueurs.

→ Case ami (13) : on recule jusqu'à la case du joueur le moins avancé pour le soutenir.

→ Case saut de joie (17) : on fait un bond en avant de quatre cases.

→ Case zen (23) : on passe son tour pour prendre dix grandes respirations ou s'étirer.

→ Case baguette magique (27) : on peut relancer le dé.

**3** Collez tous les carrés sur le carton en prenant modèle sur la photo ci-contre.

**4** Découpez et collez la case d'arrivée : la case « joie » sur laquelle vous pouvez dessiner des choses qui rendent joyeux tous les membres de la famille.

**5** Découpez une feuille A4 en neuf rectangles d'environ 7 × 10 cm. Inscrivez des questions en rapport avec les émotions. Pour les inventer, inspirez-vous de celles proposées pour la cocotte des émotions (page 64).

## LES RÈGLES DU JEU

**1** Jetez le dé et avancez du nombre de cases indiqué.

**2** Quand vous tombez sur une case avec une oie (3, 9, 12, 15, 19, 25, 28), piochez une question en rapport avec les émotions. Quand vous arrivez sur une case spéciale, effectuez ce qui est indiqué ci-dessus.

**3** L'objectif n'est pas de gagner mais que tout le monde arrive à la case saut de joie. Vous réalisez alors tous ensemble quelque chose qui vous rend joyeux (chocolat chaud, gâteau, vélo, dessin en famille...).



JEU DE  
7 FAMILLES  
des émotions



UNITE  
UNITE  
UNITE  
UNITE



Maman

TRISTESSE  
CO  
DEMANDE  
AMOUR  
PEUR  
JOIE



# LE JEU DES 7 FAMILLES DES ÉMOTIONS

Nos enfants ne savent pas forcément que nous ressentons nous aussi des émotions. Avec ce jeu des 7 familles, ils découvriront ce qui rend leurs proches sereins, joyeux, tristes, fiers ou inquiets. Chaque famille du jeu est en effet une émotion (joie, peur, tristesse, colère, fierté, amour, sérénité) et les cartes représentent les six membres de la famille accompagnés de quelque chose qui entraîne cette émotion chez eux.

## MATÉRIEL

- \* 5 feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- \* 1 crayon à papier
- \* 1 règle
- \* Des ciseaux

## MON CONSEIL

Ce jeu est long à fabriquer. Vous pouvez le réaliser en plusieurs fois et/ou vous répartir les différentes familles.

## UN JEU SUR MESURE

Chaque famille comporte six membres : grand-père, grand-mère, père, mère, frère et sœur. Vous pouvez adapter en fonction de la composition de votre famille : ajouter un ami ou un cousin en cas d'enfant unique, mettre petit et grand frère/sœur s'il y a deux enfants du même sexe, alterner les grands-parents maternels et paternels...

- 1 Proposez à l'enfant de réaliser une enquête auprès des parents, grands-parents et frère(s) et sœur(s) ou même amis pour savoir ce qui entraîne chez eux les sept émotions du jeu.
- 2 Fabriquez les 42 cartes en divisant cinq feuilles A4 en neuf rectangles (environ 7 x 10 cm). Découpez-les.

## AVEC LES PLUS JEUNES

Fabriquez uniquement 24 cartes : pour les quatre familles correspondant aux émotions primaires (joie, colère, peur, tristesse). Introduisez les autres à mesure que vous les découvrez avec votre enfant à travers les contes et les créations du livre.

- 3 Pour chaque famille, écrivez en haut des six cartes le nom de l'émotion avec un crayon ou un feutre de la couleur que l'enfant lui associe. Si votre enfant ne sait pas lire, ajoutez, à côté du nom de l'émotion, son symbole sous forme de visage.
- 4 Dessinez sur chaque carte un membre de la famille avec quelque chose qui entraîne chez lui cette émotion. Par exemple, sur la photo, le grand-père est représenté en train de chanter car cette activité le rend joyeux.





CULTIVER  
LA JOIE

# Préserver la joie de l'enfance

## LA JOIE, NOTRE ÉMOTION LA PLUS PRÉCIEUSE

La joie est à l'origine d'un sentiment de plénitude et d'accomplissement, qui survient lorsque nous sommes en contact avec ce qui compte pour nous. Elle nous emplit de chaleur et d'une énergie qui nous donne envie de danser, rire, chanter et créer. Elle agit comme une sorte de boussole : lorsqu'elle n'est plus là, c'est que nous nous sommes éloignés de nous-mêmes et de nos aspirations les plus profondes.

## LA JOIE AU CŒUR DE L'APPRENTISSAGE

Chez l'enfant, la joie reste l'émotion primordiale, qui accompagne l'exploration de son environnement, placée sous le signe de l'enthousiasme et de l'émerveillement. Cette joie pure et désintéressée est contagieuse : nos enfants nous font redécouvrir sous un autre angle des expériences qui étaient devenues banales voire plutôt désagréables. Avec eux, observer un camion de pompier devient une aventure et utiliser un balai est source d'allégresse – du moins durant les premières années !

Cette émotion est un trésor à préserver, car elle est le meilleur guide de l'enfant à une période de sa vie où il a tout à explorer. L'enfant a naturellement le désir d'apprendre pour comprendre le monde qui l'entoure. Le plus important pour accompagner son processus d'apprentissage, c'est de veiller à ce qu'il conserve toujours ce plaisir de la découverte sans la laisser passer au second plan derrière la préoccupation des notes et la peur de faire une erreur.



## LES MÉFAITS DU STRESS À L'ÉCOLE

La peur bloque le processus d'apprentissage en coupant l'enfant de ses capacités d'attention et de mémorisation. Un cercle vicieux se met en place : plus l'enfant a peur, plus il est en échec, et il craint alors d'autant plus de réessayer. Pour débloquer une situation, nous pouvons aider l'enfant à se reconnecter à des choses qu'il aime et qui le rendent joyeux. Par exemple, un petit garçon passionné par les dinosaures avait des difficultés avec les soustractions. Ensemble, nous avons imaginé l'histoire d'une mère dinosaure qui s'était fait voler une partie de ses œufs par un Oviraptor et nous avons calculé combien il lui en restait. Nous avons même fabriqué des œufs en pâte à modeler pour manipuler concrètement les quantités. Au bout de vingt minutes, c'est lui qui me réclamait de nouvelles soustractions à effectuer avec les œufs et il avait retrouvé le sourire !

## UNE JOIE ANCRÉE DANS L'INSTANT



L'enfant n'a pas conscience des conséquences désagréables de ce qui l'enchantent sur le moment : se coucher tard entraîne de la fatigue, manger trop de chocolat donne mal au ventre. C'est notre rôle de parents de l'aider à se projeter et à faire le lien entre ses actions présentes et leurs effets futurs.



*La joie est toujours ce qui motive l'enfant  
et il la vit au présent.*



Nos enfants se laissent également vite prendre par une activité bien plus réjouissante que ce que nous leur demandons d'effectuer. C'est le cas de Marcel et Léa dans le conte : ils transforment leur valise en bateau plutôt que de défaire leurs bagages. Dans ces circonstances, nous pouvons être agacés ou nous impatienter. Gardons cependant à l'esprit que nos enfants ne le font pas exprès, juste pour nous désobéir. Ils n'ont simplement pas le même sens des priorités que nous.

Pour mettre en place un dialogue efficace et constructif, nous devons nous reconnecter à l'enfant que nous avons été afin d'intégrer leur vision des choses. Essayons de comprendre ce qui est important pour eux tout en leur exprimant ce dont nous avons besoin. Trouvons un compromis entre nos deux points de vue : « Tu veux jouer et moi, je souhaite que la maison soit rangée pour m'y sentir bien. Je te propose de m'expliquer en quoi consiste ton nouveau jeu de pirates pendant que nous remettons ta chambre en ordre. »



## *Et si on gardait un souvenir des vacances ?*

« Marcel, Léa, vous avez défait votre valise ? Mais qu'est-ce qui se passe ici ? demande Maman en passant la tête dans l'embrasure de la porte.

– Je suis un pirate ! s'exclame fièrement Marcel depuis la valise en question, transformée pour l'heure en fringuant navire prêt à aborder le lit bateau du Capitaine Léa.

– Mais, où sont vos vêtements ? s'exclame Maman, avant de les découvrir entassés dans un coin de la chambre.

– On va ranger, c'est promis Maman, mais là on joue encore un peu ! explique Léa.

– Bon, Pirate Marcel et Capitaine Léa, je comprends que vous soyez très occupés mais je vous propose quand même de ranger vos affaires dans la commode et de venir nous rejoindre dans le salon, Papa et moi. Nous avons quelque chose à vous montrer qui devrait vous intéresser. »

Intrigués, Marcel et Léa se dépêchent de tout mettre dans les tiroirs. Leur enthousiasme est cependant de courte durée car, sur la table basse devant leurs parents, il y a... un cahier.

« Oh non, s'écrie Marcel, on ne va pas travailler. C'est encore les vacances !

– Attends un peu qu'on t'explique petit Pirate, le rassure Papa, c'est un cahier d'aventuriers !

– D'aventuriers ? demande Léa en s'approchant, intriguée.

– Oui, c'est notre cahier d'aventures familiales, explique Maman. Nous allons y dessiner les beaux moments que nous vivons ensemble, tout ce qui nous a rendus joyeux, pour pouvoir nous en souvenir. Nous pourrions aussi le regarder quand nous nous sentirons tristes. Et nous nous sommes dit que nous pourrions commencer par nos dernières vacances. Qu'en dites-vous ?

– Oh oui ! Moi je vais parler du jour où j'ai pêché une grosse truite avec toi, Maman, lance Marcel. Et aussi de notre promenade à dos d'ânes !

– Et moi, je vais dessiner notre pique-nique et l'herbier qu'on a fait tous ensemble ! Et puis notre soirée au restaurant ! s'enthousiasme Léa.

– Eh bien, moi, je vais peindre l'énorme bouquet que vous m'avez cueilli après



avoir tordu mon stylo parce qu'il m'a beaucoup touché, commence Papa, mais également l'après-midi que nous avons passée à préparer des gâteaux lorsqu'il pleuvait.

– Oh, pour moi ça va être difficile de choisir, explique Maman, mais je crois que les moments qui m'ont le plus comblée de joie, ce sont nos soirées tous les quatre dans le chalet quand nous dessinions ou que nous lisions ensemble le livre du guide de haute montagne ! Alors, on le commence ce cahier ? Voici des feuilles qu'on pourra coller dedans. Allez, à vos crayons, prêts, dessinez ! »

# LA BOÎTE À JOIES

Cette création aide l'enfant à prendre conscience de ce qui lui procure de la joie et lui fait du bien, pour mieux se connaître. Il peut aussi ouvrir sa boîte lorsqu'il se sent triste, inquiet ou quand il s'ennuie. Vous pourrez même réaliser une boîte à joies familiale pour partager tous vos bons moments.

## MATÉRIEL

- 1 boîte à chaussures
- De la gouache liquide de différentes couleurs
- 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre de larges surfaces
- 1 pinceau à pointe fine pour dessiner les détails
- Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- Plusieurs feuilles de papier A4
- Facultatif : de la peinture acrylique blanche<sup>1</sup>

<sup>1</sup> La gouache est une peinture à l'eau qui nécessite un support poreux (carton, papier, bois). Si votre boîte a un aspect brillant, c'est qu'elle est recouverte d'un film plastique. Il faut alors y appliquer une première couche de peinture acrylique blanche. Attention, cette peinture à l'huile tache davantage. Il est donc préférable que cette étape soit réalisée par un adulte si l'enfant est très jeune et, dans tous les cas, de prévoir un grand tablier !

**1** Commencez par vous demander avec votre enfant ce qui vous a rendus joyeux dans les jours qui précèdent et quels sont les objets qui vous apportent de la joie. Rassemblez-en certains ; sur la photo, l'enfant a choisi des billes, des marrons, des balles de jonglage, une toupie... Vous pouvez aussi dessiner sur des feuilles des souvenirs de moments joyeux.

**2** Proposez à votre enfant de fabriquer une boîte dans laquelle pourront être rangées toutes ces sources de joie. Peignez la boîte à chaussures avec la couleur préférée de l'enfant, ou dessinez dessus un moment ou une chose qui l'ont comblé de joie. Sur la photo, c'est le souvenir d'un magnifique arc-en-ciel qui a été peint.

## UN RITUEL FAMILIAL AUTOUR DE LA JOIE

Vous pouvez vous réunir régulièrement en famille autour de la boîte à joies de l'enfant ou d'une boîte commune pour vous raconter tous vos moments joyeux. Prenez le temps de les écrire ou de les dessiner sur des feuilles que vous glisserez tous à l'intérieur. N'oubliez pas de marquer la date pour vous constituer une belle boîte à souvenirs !





# LES MARACAS DES GRANDES ET PETITES JOIES

Les joies de l'enfant sont si grandes qu'il se sent parfois trop étroit pour les accueillir. Pour les exprimer, la musique est particulièrement adaptée. Ces maracas mobilisent le corps et permettent à l'enfant de manifester et de vivre pleinement ce qu'il ressent. Leur son plus ou moins intense s'adapte à la puissance de l'émotion et lui fait découvrir le sens de la nuance.

## MATÉRIEL

- 3 petits pots en verre ou en plastique avec couvercle (type pots de bébé)
- De la semoule
- Au choix : du riz ou des lentilles
- Au choix : des marrons, des noyaux de fruits (pêche, abricot) ou des grosses perles

## MON CONSEIL

Ne remplissez pas entièrement les maracas pour laisser au contenu la possibilité de bouger dans tous les sens.

**1** Demandez-vous avec votre enfant si certaines joies que vous avez ressenties étaient plus grandes que d'autres. Essayez de trouver des exemples dans la vie quotidienne et vos souvenirs, et classez-les en trois catégories : petites, moyennes et grandes joies. Par exemple : mettre son pull préféré, sauter dans une flaque, faire un gâteau, partir en vacances... Comparez les ressentis corporels des différentes intensités de joie : y a-t-il des joies qui font simplement sourire ou se sentir légers ? Certaines donnent-elles envie de chanter ou de sauter dans tous les sens ?

**2** Proposez à votre enfant de fabriquer une maraca pour chaque niveau de joie :  
→ dans la maraca des petites joies, créez un son léger et fluide à l'aide de semoule fine ;

→ dans la maraca des joies moyennes, créez un son plus fort avec du riz ou des lentilles ;

→ dans la maraca des grandes joies, créez un son franc et net avec des marrons, de grosses perles ou des noyaux de fruits.

**3** Utilisez les maracas quand vous vous sentez joyeux pour inciter votre enfant à le faire également. Vous pouvez choisir la maraca correspondant à votre intensité de joie mais aussi combiner les différents sons pour créer des musiques.

## AVEC LES PLUS JEUNES

Avec les enfants de moins de trois ans, il est préférable d'utiliser un contenant en plastique. Le son sera moins mélodieux qu'avec du verre mais l'enfant pourra les jeter par terre sans risque de casse – cela fait partie de son exploration du monde. Pour un meilleur apprentissage du lien de cause à effet, préférer du plastique transparent pour que la source du son soit visible. Avec les bébés, il est agréable de chanter ou de raconter des histoires : « Arrive la petite joie (on agite la première maraca), puis la moyenne, puis la grande ! »

# LA FRESQUE DE LA JOIE

Créer en famille autour de ce qui nous rend heureux est déjà un moment de joie en soi. Vous pourrez accrocher la fresque réalisée tous ensemble dans la cuisine ou le salon pour la regarder lors des jours plus tristes.

## MATÉRIEL

- 1 rouleau de papier blanc ou kraft<sup>1</sup>
- Des crayons de couleur
- Des craies grasses en cire
- Des feutres
- Des ciseaux

<sup>1</sup> Le kraft permet de créer avec toutes les couleurs car il fait ressortir le tracé des crayons blancs.

## MON CONSEIL

Le principe de la fresque peut être transposé à toutes les émotions. N'hésitez pas à proposer à votre enfant d'en réaliser une, par exemple dans les périodes plus marquées par les peurs ou les colères.

**1** Commencez par prendre un temps en famille pour réfléchir aux choses, aux personnes ou aux moments qui ont été sources de joie. C'est l'occasion de se raconter de beaux souvenirs. Ces échanges sont très importants pour le jeune enfant qui n'a pas conscience que les adultes ressentent aussi des émotions, ni qu'ils ont eu son âge. Cela l'aide à construire son rapport au temps et à nuancer ses émotions en identifiant les joies les plus intenses qu'il a ressenties.

**2** Déroulez un morceau de papier sur le sol, comme sur la photo. Chacun dessine ce qu'il a découvert lors de la discussion en utilisant le matériel qu'il préfère.

## LE TABLEAU DE LA JOIE

Le tableau de la joie incite à échanger en famille autour des émotions : créer est en effet parfois plus facile que parler.

**1** Peignez une planche de bois avec de la peinture pour tableau noir.

**2** Accrochez-la dans une pièce de vie et dessinez-y régulièrement à la craie ce qui vous a fait ressentir de la joie. Comme pour la fresque, vous pouvez l'élargir à toutes les émotions.







DÉVELOPPER  
LA SÉRÉNITÉ

# *Trouver le calme en soi : un trésor pour la vie*

## UN GRAND CALME INTÉRIEUR



Notre respiration ralentit, se fait plus ample et nous berce. Les pensées cessent de s'agiter dans notre esprit. Notre corps est souple et détendu. Nous sommes envahis par une douce sensation de plénitude qui nous semble pouvoir durer des heures. C'est la sérénité.

Nous la découvrons souvent pour la première fois par hasard : lorsqu'une situation, comme le contact avec la nature, nous permet de nous connecter avec cet immense espace de calme intérieur que nous avons en nous, caché derrière le stress et les pensées qui tournent en boucle à la surface de notre esprit.

## JOUER ET CRÉER POUR ÊTRE PLUS SEREIN



Ancrés dans l'instant présent et dans leurs corps, nos enfants ont naturellement toutes les ressources pour vivre cet état de sérénité au quotidien. Nul besoin de les inscrire à des cours de yoga ou de méditation pour les aider à se détendre. Il faut au contraire qu'ils aient du temps pour eux, qui ne soit dédié à rien en particulier et durant lequel ils puissent choisir eux-mêmes leur occupation.

Les activités les plus ressourçantes sont en effet les plus simples : c'est à travers le jeu libre et la créativité qu'ils vont naturellement s'apaiser. Ils sont alors pleinement absorbés par ce qu'ils font, au point de ne plus entendre ce qui se passe autour d'eux, envahis par un sentiment d'accomplissement et de plénitude. Leurs gestes et leurs actions s'enchaînent spontanément, avec une grande évidence, sans qu'ils se posent de questions. Ils sont mis en contact avec les ressources inépuisables de leur intériorité : leur inventivité, leur capacité d'attention, de persévérance et d'auto-apaisement.

### CRÉER POUR SE RELAXER

Les bouteilles apaisantes (page 90) et le jardin zen (illustration et page 93) ont été pensés pour offrir à l'enfant de longs moments de créativité sereine. Avec les premières, il se laissera absorber et émerveiller par les possibilités infinies des jeux avec la lumière et les couleurs. Avec le second, il construira des univers miniatures qui évolueront au rythme de son imagination.

## DÉTENDRE LE CORPS POUR APAISER L'ESPRIT



Nous ne pouvons pas espérer apaiser toutes les pensées qui s'entrechoquent dans nos têtes sans relâcher et décontracter notre corps. Pour nous y aider, la respiration est l'un de nos trésors les plus précieux. Invitons nos enfants à prendre conscience de son évolution en fonction de leurs émotions. Je leur dis souvent au cours des ateliers que, comme les escargots, ils ont une petite coquille dans laquelle ils peuvent toujours se réfugier : le rythme apaisant de l'inspir et de l'expir. Permettons-leur de découvrir comment une dizaine de respirations suffisent à relâcher les tensions nerveuses et à ralentir le flux des pensées.

Nos enfants sont naturellement beaucoup plus reliés à leur corps que nous mais notre mode de vie très urbain et son rythme effréné les en coupent malheureusement très précocement. Très jeunes, ils deviennent, comme nous, beaucoup trop dans le mental. Donnons-leur la possibilité de courir, sauter, danser, grimper, s'étirer pour sentir leur corps en mouvement et relâcher les tensions créées par des journées trop statiques.

### AIDER NOS ENFANTS À S'APAISSER

Le mobile de relaxation (page 94) a été conçu pour accompagner les enfants dans la découverte du pouvoir apaisant de leur respiration. Le conte de ce chapitre propose par ailleurs une séance de relaxation guidée au cours de laquelle ils découvriront les vertus des automassages pour décontracter les muscles et détendre le corps.





## *Léa n'arrive pas à s'endormir*

« Je n'arrive pas à m'endormir, explique Léa d'une petite voix inquiète en entrant dans le salon. Je me sens agitée, j'ai l'impression que le sommeil ne viendra jamais !

– Tu vois, Léa, je sais que ce n'est pas agréable parce que cela m'arrive aussi parfois, commence Papa en se levant. Dans ces moments-là, j'ai trouvé des petites astuces. Tu veux qu'on les essaye ensemble ?

– D'accord mais je ne suis pas certaine que cela fonctionnera », soupire Léa, découragée.

Ils retournent tous deux dans sa chambre et Papa lui propose de lui raconter une histoire.

« Le soir, avant de nous coucher, nous éteignons la lumière dans les pièces. Eh bien il faut faire la même chose pour notre esprit : appuyer sur l'interrupteur. Parfois, ça reste allumé dans notre tête : on sent notre esprit encore plein d'énergie et nos pensées continuent de tourner en rond. Il faut leur expliquer qu'il est temps de s'endormir.

– Oui, mais je n'ai pas d'interrupteur sur ma tête, moi ! s'exclame Léa, un peu perdue.

– En fait, si, tu en as un : c'est ta respiration et aussi un peu tes mains... Tu vas voir. Regarde, on va commencer par essayer de détendre un peu ta tête avec les mains. Pose-les sur ton crâne et masse-le tout doucement avec tes paumes et le bout de tes doigts. Tu vas sentir comme il est tendu. Et pendant ce temps, tu vas fermer les yeux et te balancer lentement en pensant à quelque chose d'agréable, un endroit que tu aimes bien, par exemple le petit ruisseau des vacances. Souviens-toi de sa fraîcheur et de sa petite musique toute douce. Voilà, tu imagines que tu es assise tout près du ruisseau. Tu oublies tout le reste et tu prends le temps de respirer lentement. Tu inspires, puis tu expires. Tu inspires, puis tu expires. Tu inspires, puis tu expires. Et c'est comme si, à chaque inspiration, tu te remplissais de la fraîcheur et du calme du ruisseau et, à chaque expiration, tu te vidais de tous tes soucis. Tu inspires, puis tu expires. Tu inspires,



puis tu expires. Tu inspires, puis tu expires. Si tu veux, tu peux t'allonger, comme si tu étais dans l'herbe fraîche, juste à côté de l'eau. Tu te sens bien. Il y a du vent et le chant des oiseaux. Tu peux poser tes mains sur ton ventre et sentir qu'il se gonfle quand tu inspires et qu'il se dégonfle lorsque tu rejettes l'air. Tu inspires, puis tu expires. Tu inspires, puis tu expires. Tu inspires, puis tu expires. Et tu sens qu'à chaque expiration, tu t'enfonces un peu plus profondément dans ton matelas. Tous tes muscles se détendent. C'est comme si tu étais sur un nuage tout doux qui te berce. Tu es en sécurité, tu n'as plus peur de rien. Tu es tranquille, tu es bien et tu continues de respirer, lentement... très lentement. »

Mais Papa s'arrête de parler et pose une couverture sur Léa car, chut ! Elle s'est endormie...

# LES BOUTEILLES APAISANTES

Cette activité s'inspire de la pédagogie Reggio Emilia et de l'importance qu'elle accorde aux jeux avec la lumière pour explorer le monde et nourrir la sensibilité artistique. L'enfant s'apaise car les bouteilles mobilisent son attention en profondeur et sur une longue durée. En mélangeant les faisceaux colorés, il crée de nouvelles couleurs et réalise des œuvres d'art éphémères, sans cesse renouvelées par son imagination.

## MATÉRIEL

- \* 6 petites bouteilles en plastique avec bouchons
- \* De l'eau
- \* Des colorants alimentaires des trois couleurs primaires (au rayon pâtisserie)
- \* Facultatif : des billes colorées en verre ou des petits miroirs
- \* Facultatif : 1 entonnoir

## ATTENTION

Les colorants tachent. Il est donc préférable de les manipuler sur un support qui ne craint rien ! Avant de refermer les bouteilles, mettez un peu de colle sur le bord interne du couvercle pour empêcher qu'elles ne soient rouvertes, notamment par les plus jeunes. Privilégiez également les bouteilles en plastique pour éviter qu'elles ne se cassent.

**1** Invitez l'enfant à remplir les six bouteilles d'eau jusqu'aux deux tiers – le liquide doit pouvoir bouger dans la bouteille. Il peut utiliser un entonnoir pour que cela soit plus facile.

**2** Proposez à l'enfant d'ajouter le colorant :

- une goutte de bleu pour la bouteille bleue ;
- une goutte de rouge pour la rouge ;
- une goutte de jaune pour la jaune ;
- une goutte de jaune et une goutte de bleu pour la verte ;
- une goutte de rouge et une goutte de jaune pour l'orange ;
- deux gouttes de bleu et une goutte de rouge pour la violette.

Plus on met de gouttes, moins le liquide est translucide, et il vaut donc mieux se limiter au strict nécessaire.

**3** Laissez l'enfant mettre les bouteilles dans un rayon de soleil ou le faisceau d'une lampe pour explorer toutes leurs possibilités :

- mélanger deux faisceaux de couleurs différentes en rapprochant deux bouteilles et voir ce qui se passe ;
- placer une bille colorée transparente dans un faisceau et observer l'évolution de sa couleur (sur la photo, la bille, initialement bleue, est devenue violette dans le faisceau rouge) ;
- aligner toutes les bouteilles pour former un arc-en-ciel comme ici ;
- créer des œuvres éphémères sur le sol en orientant différemment les faisceaux colorés et en intégrant des billes, des petits miroirs...





# LE JARDIN ZEN

Pour se ressourcer et s'apaiser, l'enfant a besoin d'espace et de temps pour lui. Dans son jardin zen, il peut créer un univers miniature, formé d'éléments naturels, très riches d'un point de vue sensoriel. Il est mis en contact avec les ressources infinies de son imagination. Cette dernière est apaisante car elle mobilise intensément l'attention.

## MATÉRIEL

- \* 1 kg de semoule
- \* 1 kg de polenta
- \* 1 caisse en bois ou en plastique. Par exemple, une caisse à vin ou une baignoire de bébé.
- \* Différents éléments naturels (selon la saison) : marrons, glands, feuilles, fleurs, pétales, herbes aromatiques, coquillages, brindilles, galets...
- \* 1 fourchette

**1** Proposez à l'enfant de verser la semoule et la polenta dans la caisse et de les mélanger pour obtenir une texture proche du sable, à la douce odeur de champ de blé au soleil.

**2** Laissez l'enfant prendre possession de son jardin. Les possibilités sont multiples et ce ne sont que des pistes :

- ratisser avec une fourchette pour creuser des sillons dans le sable ;
- piquer des feuilles dans le sable pour créer une forêt miniature (comme sur la photo) ;
- tracer des routes ou des rails avec des brindilles ;
- créer des villages avec des marrons, des galets, des coquillages..., en guise de maisons ;
- mettre en place un jardin miniature en disposant des pétales, des fleurs séchées ou des herbes aromatiques qui apporteront une bonne odeur ;
- tracer des lettres ou des dessins dans le sable avec le doigt ou en y disposant des lentilles.

## LE BAC SENSORIEL

Avec les plus jeunes, le jardin zen sera plutôt utilisé comme bac sensoriel. Vous pourrez leur proposer lorsqu'ils n'auront plus besoin de tout porter à la bouche. Ils seront surtout intéressés par la possibilité de plonger les mains dans le sable et de le transvaser. Donnez-leur des petits contenants (bouchons, coquillages, petits pots vides, cuillères à café et à soupe) à vider et à remplir. Le transvasement suppose aussi de vider le bac ! Il vaut donc mieux leur fournir un grand bol pour y déposer le sable et placer la caisse sur une grande toile cirée ou dans le jardin.

# LE MOBILE DE RELAXATION

Ce mobile rappelle à l'enfant qu'il peut toujours s'appuyer sur sa respiration pour s'apaiser. À mesure qu'il inspire puis expire, son ventre se gonfle puis se dégonfle comme un ballon. Il se sent de plus en plus léger et détendu. Il peut imaginer qu'il s'élève dans le ciel avec les trois montgolfières, très loin au-dessus de ses soucis.

## MATÉRIEL

- ✦ 6 feuilles A4 de papier pour aquarelle (au moins 300 g/m<sup>2</sup>) ou de papier épais dans trois couleurs différentes
- ✦ 1 morceau de carton fin<sup>1</sup>
- ✦ De l'aquarelle en pastilles ou liquide<sup>2</sup>
- ✦ 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- ✦ 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre la surface du papier
- ✦ 1 feuille de papier-calque
- ✦ Au choix : de la ficelle ou de la laine (environ 1,70 m)
- ✦ 1 branche fine (environ 30 cm de long)
- ✦ 1 crayon à papier
- ✦ Du Scotch
- ✦ 1 stick de colle
- ✦ Des ciseaux

<sup>1</sup> Vous pouvez utiliser un emballage alimentaire : boîte de céréales, de pâtes... Il faut que le carton soit au moins aussi grand que la forme de montgolfière (page 186).

<sup>2</sup> Voir page 67 pour le choix de l'aquarelle et sa préparation.

- 1** Proposez à l'enfant de choisir du papier coloré dans trois teintes qui l'apaisent ou de peindre lui-même six feuilles de papier (deux feuilles par couleur) avec de l'aquarelle pour un rendu très doux avec de beaux effets de transparence.
- 2** Avec l'enfant, décalquez la forme de montgolfière page 186 et reproduisez-la sur le carton fin. Découpez-la pour en tracer trois fois le contour sur chacune des six feuilles de papier coloré. Découpez les 18 montgolfières obtenues et pliez-les en deux (schéma 1 page 186).
- 3** Découpez trois morceaux de ficelle de même longueur ou de plus en plus longs selon le rendu souhaité. Sur la photo, ils mesurent 30, 40 et 50 cm. Il faut ajouter pour chacun d'eux 20 cm de marge pour les attacher à la montgolfière et au support. Scotchez un morceau de ficelle au verso de trois formes de montgolfières de même couleur (schéma 2).
- 4** Recouvrez de colle la moitié du verso de deux formes de montgolfières de couleurs différentes pour coller les deux moitiés deux à deux (schéma 3). Répétez l'opération en alternant les trois couleurs pour assembler en tout six formes (schéma 4) pour chacune des trois montgolfières du mobile.
- 5** Attachez les trois à une branche. Fixez-la au mur avec une ficelle (environ 30 cm) nouée de chaque côté du bâton, comme sur la photo.







RENFORCER  
L'ESTIME  
DE SOI

# *Le perfectionnisme : pire ennemi de l'estime de soi*

## L'ERREUR : UNE ÉTAPE DU PROCESSUS D'APPRENTISSAGE

S'estimer, c'est d'abord s'autoriser à agir, à exister au milieu des autres, avec ses forces et ses faiblesses. C'est se donner la permission d'essayer, de tâtonner, sans être sans cesse en train de se juger. C'est l'état d'esprit qui caractérise l'enfance et ses explorations incessantes, son imagination sans bornes et ses jeux sans fin.

Au cours de mes ateliers artistiques, il m'arrive de plus en plus souvent de voir des enfants très jeunes complètement paralysés devant leur feuille de dessin, n'osant plus rien tenter par peur d'échouer. Comme le petit Marcel du conte, la créativité n'est plus pour eux une source de joie gratuite. Elle doit conduire à un résultat et il faut qu'il soit immédiatement irréprochable.

Le perfectionnisme est le pire ennemi de l'estime de soi. Il nous condamne à l'échec parce qu'il est en totale contradiction avec le réel processus de découverte et d'exploration. L'erreur, que nous craignons tant, est en fait simplement un moment de tâtonnement dont on ne peut se passer lorsqu'on apprend. Elle est le signe que nous sommes en train d'acquérir une nouvelle capacité.



## PRENDRE CONSCIENCE DE SES TALENTS



En nous focalisant sur le risque d'erreur, le perfectionnisme nous rend pessimistes, obsédés par tout ce que nous ne savons pas faire. Il nous amène à nous sentir « nuls », vides. Nous avons l'impression de n'être bons à rien simplement parce que nous n'avons pas réussi à réaliser une chose du premier coup.

Il est donc très important d'aider nos enfants à prendre conscience de leurs talents, sans les regarder à travers le prisme déformant de notre société qui ne valorise souvent qu'un seul type de profil et d'intelligence et n'accorde que trop peu d'importance à la sensibilité, la poésie, la créativité et l'habileté des mains.

### « TU ES UNIQUE AU MONDE ! »

Les créations de ce chapitre, le coffre à trésors (page 102) et le miroir des talents (page 105), ont été conçues pour que l'enfant prenne conscience de ses ressources, ses richesses et ses talents. Le message que je voudrais lui transmettre à travers elles est celui-ci : « Tu es extraordinaire et unique, il n'y a que toi sur cette planète qui possède cette combinaison de qualités. Ne doute jamais de toi, ni de tout ce que tu as à apporter au monde. »

L'arbre à fiertés (illustration et page 106) vise par ailleurs à échanger en famille autour de ce qui nous rend fiers. Il n'est pas dans nos habitudes culturelles de partager nos réussites. Il est temps d'inverser la tendance et d'oser exprimer, en toute simplicité, quand nous sommes heureux d'avoir accompli quelque chose.

## S'AIMER ET S'ACCEPTER



Très jeunes, beaucoup d'enfants intègrent inconsciemment l'idée qu'ils ne peuvent pas se montrer tels qu'ils sont s'ils veulent être acceptés par les autres. Ils craignent également parfois que leurs incapacités et leurs erreurs nous déçoivent. Il est important de leur répéter très régulièrement que l'amour et l'amitié véritables sont inconditionnels et ne varient pas en fonction des réussites ou des circonstances.

« La meilleure manière d'apprendre à nos enfants à s'aimer tels qu'ils sont, c'est de nous aimer nous-mêmes. »

L'estime de soi est contagieuse et se transmet par l'exemple. C'est pourquoi nous devons avoir confiance en nos ressources, notamment en tant que parents. N'attendons pas d'être parfaits pour être fiers de nous ! Aimons-nous vraiment en nous acceptant tels que nous sommes, sans avoir peur que nos défauts entraînent un rejet par les autres.



## L'arbre de Marcel

« Je suis nul, nul, nul ! » s'exclame Marcel en déchirant son dessin. Il descend précipitamment de sa chaise et s'enfuit dans sa chambre en pleurant. Maman le rejoint. Il est roulé en boule sur son lit, la tête cachée sous son oreiller.

« Je n'y arriverai jamais, hoquette-t-il entre deux sanglots. Si tu avais vu les dessins d'avions que faisait Léon à la montagne : ils étaient magnifiques ! Les miens sont horribles : ils ressemblent à des patates avec des ailes. Je rate toujours : je suis nul ! »

Maman le prend dans ses bras. Il se blottit contre elle, la tête contre son cœur. Elle le berce doucement et lui caresse les cheveux en murmurant à son oreille :

« Tu sais, mon Marcelounet, nul ça veut dire zéro. C'est comme si tu disais que tu n'étais rien du tout. Et il y a tellement de choses merveilleuses en toi.

– Non ! Il n'y a pas le dessin !

– Mais bien sûr que si : il y a le dessin. Tu adores dessiner et cela te rend joyeux depuis que tu es tout petit. Et tu as beaucoup d'autres talents. Tiens, regarde ! »

Maman se lève et va chercher une grande feuille et des crayons de couleur sur le bureau. Elle l'accroche au mur et dessine un tronc puis des branches, plein de branches.

« Tu vois, Marcel, tu es comme cet arbre : grand, solide et fort. Toutes tes qualités et tes talents, ce sont tes feuilles et tu en as énormément. »

Elle dessine une première feuille et un rouleau à pâtisserie à côté en s'exclamant :

« Marcel fait de délicieux gâteaux !

– Et tu sais construire des petits bateaux en écorce ! » ajoute sa sœur Léa, en entrant dans la pièce.

Petit à petit, Marcel s'arrête de pleurer. Les voix de Maman et de Léa l'apaisent. Une lumière s'est rallumée dans son cœur. Maman le prend sur ses genoux et tient son visage entre ses mains pour lui dire quelque chose de très important :

« Marcel, tu es un petit garçon extraordinaire et unique. Tu es un trésor pour le monde. Chaque fois que tu te sens nul, viens devant ton arbre, regarde toutes tes feuilles et dessines-en d'autres. Et, tu sais, sur les arbres, il y a aussi des bourgeons en train d'éclore. Ce sont des choses qu'on apprend et qui grandissent



tout doucement en nous. Il y a un an tu avais encore ton tricycle et maintenant tu files à toute vitesse sur ton vélo, sans les petites roues ! Et c'est pareil pour ton dessin d'avion. Ce n'est pas grave de ne pas savoir faire quelque chose du premier coup. Cela ne veut pas dire qu'on est nul ou qu'on n'y arrivera jamais. Au contraire, c'est génial : cela signifie qu'on est en train de découvrir quelque chose de nouveau et qu'on tâtonne pour trouver comment le réaliser. »

Léa revient justement avec un livre :

« Regarde Marcel : il y a une page avec de beaux avions dans le livre sur le ciel que j'ai eu à mon anniversaire. On va pouvoir s'en inspirer. »

Elle prend Marcel par la main et l'emmène dans le salon. Dans le cœur de Marcel, un gros nœud se dénoue. À deux, on se sent plus fort et il n'a plus peur de rater. Il a même très envie de réessayer et d'inventer toutes sortes de nouveaux modèles d'avions supersoniques et d'engins intergalactiques. Et pourquoi pas imaginer une Superpatate volante habitée par les extraterrestres de la planète (Pomme de) Terre ?

# LE COFFRE À TRÉSORS

Avec cette création, l'enfant découvre qu'il est un grand trésor pour le monde. Il prend conscience de sa valeur en rassemblant dans son coffre tout ce qu'il est fier d'avoir accompli. Nous pouvons l'inviter à l'ouvrir dans les moments où il doute de lui et se sent « nul ».

## MATÉRIEL

- 1 boîte à chaussures
- Au choix : 1 rouleau de papier<sup>1</sup> ou de la gouache liquide et des pinceaux
- Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- Plusieurs feuilles de papier ordinaire
- Différents éléments naturels (selon la saison) : marrons, glands, fleurs, pétales, coquillages, feuilles...
- 1 stick de colle
- 1 pinceau à pointe fine pour appliquer la colle
- De la colle blanche liquide (type Cléopâtre)

<sup>1</sup> L'enfant peut choisir du papier kraft comme sur la photo (il se marie bien avec les couleurs des éléments naturels) mais aussi du papier coloré ou du papier cadeau brillant.

**1** Commencez par lire le conte et échangez avec l'enfant autour de la phrase : « Tu es un trésor pour le monde. » Demandez-vous ensemble quelles sont toutes les richesses qui vous rendent chacun extraordinaires et uniques. Réfléchissez à tout ce que vous êtes fiers d'avoir réalisé. Cela peut être des choses toutes simples, comme savoir boutonner son gilet.

**2** Dessinez chacun sur des feuilles de papier vos sources de fierté. Sur la photo, l'enfant a, par exemple, dessiné le pain qu'il a réalisé lui-même, la maison à oiseaux et la cabane construites en famille ainsi que sa collection de feuilles d'arbres. Vous pouvez également réunir des objets fabriqués par l'enfant.

**3** Proposez à l'enfant de fabriquer un coffre à trésors où ranger tout ce qui le rend fier. Pour cela, recouvrez la boîte de papier que vous collerez avec de la colle en bâton (la colle liquide ferait gondoler le papier), ou peignez-la avec de la gouache. Décorez-la ensuite avec des éléments naturels que vous fixerez avec de la colle blanche liquide, plus efficace. Maintenez-les contre la boîte une trentaine de secondes pour que la colle prenne.

**Variantes :** l'idée est de recouvrir le coffre de trésors de la nature. Si l'enfant préfère, il peut aussi y dessiner des choses dont il est fier ou même coller des photos de ses réalisations.

## LE COFFRE À TRÉSORS FAMILIAL

Pourquoi ne pas instaurer un rituel autour d'un coffre commun pour vous montrer régulièrement en famille ce que vous y avez mis ? Ce sera l'occasion de partager vos réussites et vos fiertés. N'oubliez pas de marquer la date sur chaque objet ou dessin pour qu'il tienne également lieu de boîte à souvenirs. Vous pourrez vous y plonger tous ensemble dans les moments de doute ou de découragement.





# LE MIROIR DES TALENTS

Moins un enfant a conscience de ses talents, plus son estime de soi est fragile. Grâce à ce miroir, il les met en mots et en images afin de le décorer. Ils entourent ainsi son visage chaque fois qu'il s'y regarde. L'enfant peut également en fabriquer un pour ceux qu'il aime et leur offrir en cadeau afin de leur rappeler toutes leurs ressources intérieures.

## MATÉRIEL

- 1 miroir
- 2 feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- Du Velcro adhésif
- 1 crayon à papier
- 1 règle
- Des ciseaux

## MON CONSEIL

Aidez-vous du livre de Rocio Bonilla et Susanna Isern : *Le grand livre des superpouvoirs* aux éditions du Père Fouettard (2019). Il décrit chaque talent de façon très concrète et détaillée.

**1** Commencez par lire le conte et échangez avec l'enfant autour de vos talents respectifs. Il est important d'insister sur la joie ressentie pour ne pas se centrer sur l'idée de performance. Avec les plus jeunes, vous resterez plutôt dans le domaine des choses que l'on sait et aime réaliser : cuisiner, chanter, danser, inventer des histoires, dessiner, peindre, prendre soin des animaux... Avec les enfants de plus de cinq ans, vous pourrez commencer à réfléchir à vos qualités : créativité, générosité, optimisme, courage, douceur, sens de l'observation, esprit d'équipe...

**2** Prenez les mesures du miroir et tracez son cadre (d'environ 6 cm de largeur) sur le papier.

**3** Découpez-le en différents petits carrés comme sur la photo. Sur chacun d'eux, écrivez ou dessinez une qualité ou une chose que l'enfant sait faire. Par exemple, sur la photo, l'enfant a représenté la générosité par un cœur et un cadeau.

**4** Fixez un morceau de Velcro adhésif (partie piquante) sur chaque carré de papier et un autre (partie douce) à l'endroit du miroir où vous voulez le placer. Ainsi, les carrés pourront être retirés facilement pour être remplacés par d'autres au fil des nouveaux talents que votre enfant se découvrira.

## LE MIROIR FAMILIAL DES TALENTS

Pourquoi ne pas réaliser un grand miroir des talents regroupant ceux de tous les membres de la famille? Placé dans une pièce de vie pour la décorer, il rappellera à chacun, dans les moments plus difficiles, combien il est extraordinaire et unique.

# L'ARBRE À FIERTÉS

En dessinant ou en écrivant derrière les médaillons de l'arbre à fiertés ce que nous sommes fiers d'avoir accompli, nous allons pouvoir le partager en famille. N'oublions pas d'ajouter le prénom et la date pour qu'il s'agisse aussi d'un arbre à souvenirs...

## MATÉRIEL

- \* Pour la pâte à modeler autodurcissante : féculé de maïs, bicarbonate de soude, eau
- \* Des feuilles et des rameaux de conifères
- \* Plusieurs branches fines et ramifiées
- \* Au choix : du raphia ou de la ficelle
- \* De la peinture à l'eau en pastilles
- \* 1 pinceau à pointe fine
- \* 1 rouleau à pâtisserie
- \* 1 verre (type verre à moutarde)
- \* 1 cure-dents
- \* Des ciseaux
- \* Facultatif : 1 emporte-pièce
- \* Facultatif : vieux journaux

<sup>1</sup> Si vous voulez utiliser cette pâte pour d'autres réalisations, notez bien qu'elle ne permet pas de fabriquer des objets de plus de 2 cm d'épaisseur. Au-delà de cette taille, ils ne sèchent pas bien et s'effondrent. Privilégiez dans ce cas les pâtes vendues dans le commerce.

**1** Réfléchissez en famille à ce que vous êtes fiers d'avoir accompli, récemment ou par le passé : faire un gâteau, un spectacle de marionnettes ou simplement préparer une belle table. Il est important de ne pas laisser croire à nos enfants que l'on ne peut admirer que ce qui est spectaculaire.

**2** Fabriquez l'arbre en rassemblant plusieurs branches dans un vase. Vous pouvez si besoin les caler avec des morceaux de papier ou de vieux journaux froissés.

**3** Préparez la pâte à modeler autodurcissante<sup>1</sup>.

## RECETTE DE LA PÂTE À MODELER AUTODURCISSANTE

**1** Mélangez dans une casserole deux verres (type verre à moutarde) de bicarbonate de soude avec un verre de féculé de maïs.

**2** Ajoutez un verre d'eau et laissez épaissir à feu doux sans cesser de remuer.

**3** Lorsque la pâte devient compacte et se détache des bords, placez-la sur une assiette pour la laisser refroidir.

**4** Une fois froide, pétrissez la boule et aplatissez-la au rouleau jusqu'à ce qu'elle fasse 3-4 mm d'épaisseur.

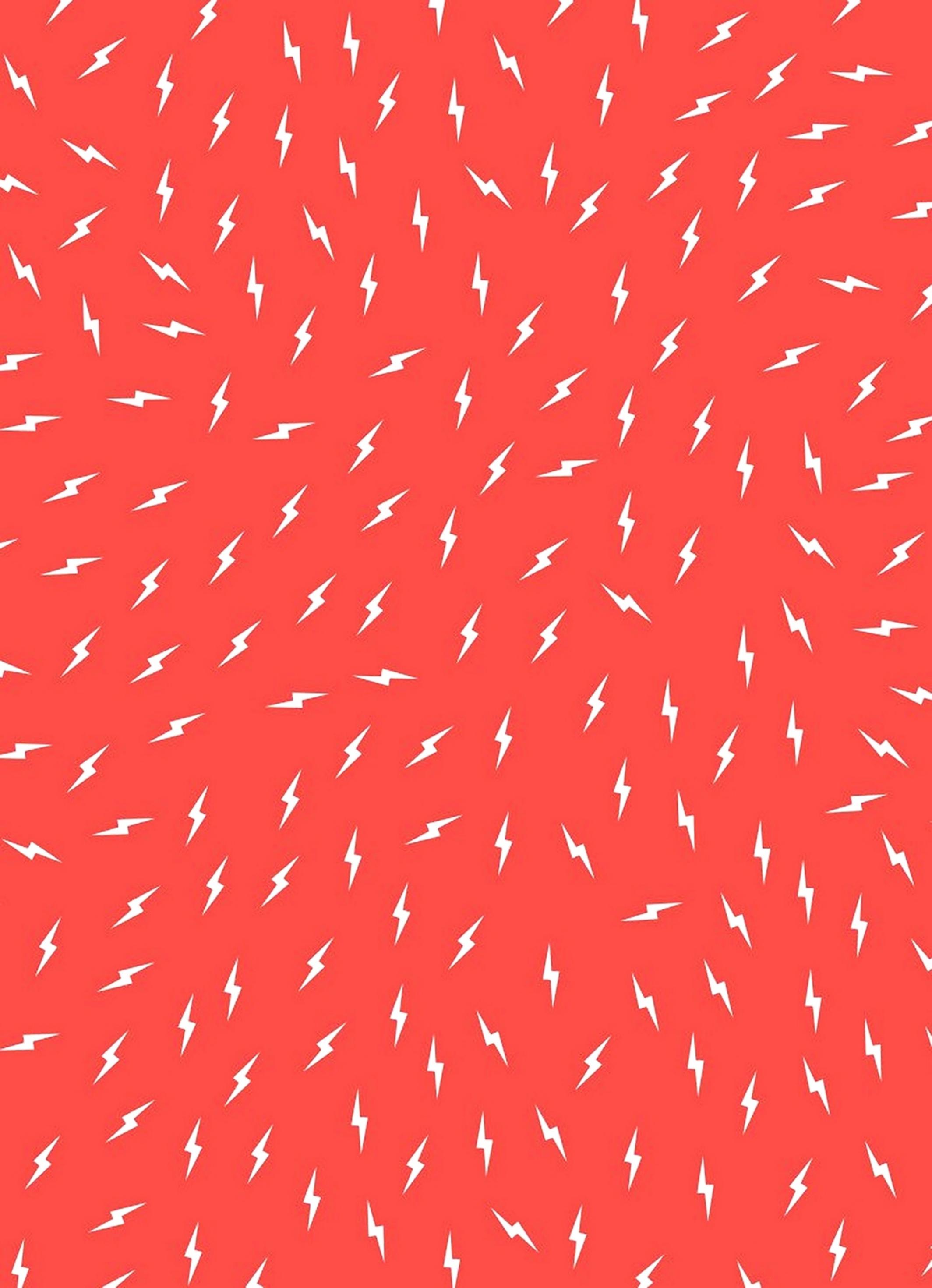
**4** Une fois froide, pétrissez la boule et aplatissez-la au rouleau jusqu'à ce qu'elle fasse 3-4 mm d'épaisseur.

**5** Disposez sur la plaque de pâte à modeler aplatie différentes feuilles et rameaux de conifères (de taille inférieure au diamètre du verre à moutarde ou de l'emporte-pièce utilisé). Plus les feuilles sont nervurées, plus le rendu est délicat. Les enfoncer légèrement dans la pâte en passant doucement le rouleau à pâtisserie sur chacune d'elles. Pour ne pas laisser de traces de doigts, retirez les feuilles et rameaux avec la pointe d'un cure-dents.

**6** Découpez des médaillons autour des empreintes de feuilles en utilisant le verre ou un emporte-pièce. Dans chacun d'eux, réalisez un trou pour la ficelle avec un cure-dents. Laissez-les sécher 24 heures.

**7** Après séchage, ajoutez une ficelle ou du raphia pour les fixer aux branches. Peignez éventuellement l'empreinte de la feuille avec de l'aquarelle, par exemple verte, pour rappeler la couleur des feuilles, mais tout est permis !







# Comprendre et accompagner les colères

## SORTIR DU RAPPORT DE FORCE



Lorsqu'il est en colère, notre enfant est face à une tempête intérieure qu'il n'a aucun moyen de faire cesser de lui-même. Il traverse un moment épuisant, de grande détresse. Il est comme sur une immense vague qui l'emporte dans tous les sens et qui se nourrit d'elle-même. Rappelons que les zones de son cerveau qui interviennent dans le contrôle des émotions ne deviennent actives qu'entre cinq et sept ans. S'il continue de crier, pleurer ou se rouler par terre malgré nos demandes de retour au calme, ce n'est pas par provocation ou pour nous faire céder mais parce qu'il est débordé par son émotion et a besoin de notre aide pour la faire cesser.

Sur le moment même de la colère, l'enfant n'est par ailleurs réceptif à aucune forme de discussion rationnelle ou d'explication. Ce n'est qu'une fois la tempête émotionnelle passée que nous pourrons en reparler calmement avec lui et lui permettre de la mettre en mots. Les émotions ont une dimension corporelle majeure et, au cours de la colère, il a avant tout besoin d'être rassuré et contenu.

### QUELLE ATTITUDE ADOPTER EN CAS DE COLÈRE ?

Notre enfant est dépassé par sa colère. Il faut l'aider à en sortir et lui faire sentir que nous sommes avec lui. Prenons-le dans nos bras, ayons des mouvements rassurants et berçants. Maintenons un contact physique apaisant même s'il nous rejette. Répétons-lui les mêmes phrases pour le sécuriser et qu'il se sente entendu, compris et aimé quoi qu'il arrive : « Je comprends que tu sois en colère, je te comprends, je suis ta maman/ton papa, je t'aime. » Ne lui disons surtout pas de se calmer (il se sentirait incompris) mais laissons sa colère sortir. Il finira par éclater en sanglots et se réfugier dans nos bras.

## EXPRIMER LA COLÈRE PAR LE CORPS



La colère est profondément ancrée dans le corps : elle serre les poings, contracte les mâchoires et les épaules, emplit d'une bouffée de révolte qui a besoin de jaillir. Son expression doit donc être très physique mais elle peut et doit progressivement se déployer sans agressivité. Pour ma part, je ne suis pas une grande adepte des coussins de décharge que je trouve trop violents – on frappe avec les poings ! – et je leur préfère une voie plus artistique que je vous propose à travers les créations de ce chapitre.



Nous pouvons apprendre à notre enfant à manifester sa colère autrement que par des comportements impulsifs et violents. L'appropriation des émotions passe par l'imitation. Il est donc très important de mettre en mots nos propres colères et de dire tout haut que nous avons besoin de courir, sauter ou créer pour les exprimer et libérer leur énergie. Pourquoi ne pas utiliser nous aussi les créations de ce chapitre, comme toute la famille du conte avec le masque à rugir ?

« *Il faut dissocier l'émotion de son mode d'expression :  
la colère est légitime mais elle n'implique pas  
nécessairement l'agressivité.* »

Il est également essentiel que l'enfant puisse déposer sa colère quelque part, comme dans son croqueur de colères (illustration et page 115). Lorsqu'il est au cœur de l'émotion, il n'a pas de recul sur ses causes qui restent très floues dans son esprit. Il est alors plus facile pour lui de dessiner sa colère que de la mettre en mots, ce qui ne sera souvent possible que dans un second temps.

#### QUELQUES ASTUCES POUR ÉVITER LES COLÈRES

Nous pouvons agir en amont sur les facteurs déclenchant des colères : faim, fatigue, surstimulation (notamment dans les grands magasins). Par exemple, prévoyons une petite collation en cas de repas tardif et faisons participer notre enfant au supermarché pour que son attention soit canalisée : aller chercher un aliment dans le rayon, pousser un petit caddie...



## Marcel est en colère !

« Je vous déteste ! Vous êtes les plus méchants des parents ! Je ne vous parlerai plus jamais ! » s'exclame Marcel en claquant la porte de la cuisine.

Marcel sent une énorme vague de colère monter en lui. Papa et Maman sont horribles : ils ne veulent pas qu'il aille à l'anniversaire de sa copine Julie. Ils ont déjà prévu d'aller à la mer ce week-end-là. Ce sont toujours eux qui décident ! Ils n'essayent jamais de comprendre ce qu'il veut, lui ! Personne ne l'écoute, personne ne fait attention à lui ! C'est injuste, in-juste ! Tout se bouscule dans la tête de Marcel. Il a envie de tout casser, de tout arracher, de tout faire tomber, de donner des coups de pied partout. Il en a marre de tout !

Toc, toc, toc. On frappe à la porte :

« Marcel, on peut entrer ? demande Papa.

– Non : allez-vous-en ! s'écrie Marcel en leur lançant une peluche. Partez, partez : vous êtes des méchants ! Je ne veux plus jamais vous voir ! Partez, partez ! »

Papa et Maman s'approchent quand même pour le prendre dans leurs bras mais Marcel se débat. Il ne veut pas les voir. Il ne veut pas qu'on l'embête. Il en a marre de tout ! Il continue de gesticuler dans tous les sens, puis il éclate soudain en sanglots dans les bras de Maman et se blottit contre elle, ventre contre ventre. Il se sent complètement perdu et incompris :

« Vous ne m'écoutez jamais, hoquette-t-il d'une voix cassée. Vous ne me laissez jamais décider. Je veux aller à l'anniversaire de Julie ! Il y aura une chasse au trésor ! Je ne veux pas aller à la mer !

– Marcel, je te comprends, chuchote Maman en le berçant. Je t'écoute et je te comprends. Moi aussi j'aurais été déçue de ne pas aller à un anniversaire.

– Oui, Marcel, nous comprenons, ajoute Papa et nous sommes vraiment désolés pour toi que l'anniversaire de Julie tombe pile le week-end où nous avons prévu d'aller à la mer avec les cousins. C'est organisé depuis des mois et on ne peut pas le déplacer.

– Mais je ne veux pas rater l'anniversaire, sanglote Marcel qui se sent épuisé par sa colère.

– Je sais, répond Papa. Nous n'allons pas trouver de solution miracle mais, ce que je te propose, c'est d'inviter Julie à la maison le week-end suivant. Et, tu sais, nous pourrions aussi organiser une chasse au trésor géante à la mer avec les cousins. Ils seraient très contents.



– Avec des cartes et des énigmes ? Marcel redresse la tête, même s'il n'est toujours pas convaincu.

– Oui et nous pourrions fabriquer un coffre à trésors et le remplir de petits cadeaux, ajoute Maman. Mais avant, j'ai autre chose pour toi. Attends, je vais le chercher. »

Maman revient avec un masque de tigre.

« C'est un masque à rugir. Mamie me l'avait fabriqué quand j'avais ton âge. Cela me faisait du bien de pousser de gros rugissements et de sauter dans tous les sens quand je me sentais très en colère. Et, tu sais quoi ? Je continue de l'utiliser... et Papa aussi ! Tu veux essayer ? »

Marcel bondit et rugit, bientôt imité par Papa et Maman. C'est vrai que ça fait du bien ! Sa sœur Léa les rejoint et voilà la chambre transformée en jungle, avec quatre tigres en train de rugir et aussi de rire énormément.



# LE CROQUEUR DE COLÈRES

L'enfant se sent dépassé par sa colère dont il ne parvient pas à cerner précisément la cause. En la dessinant, il pourra l'exprimer de façon créative, ce qui est souvent plus facile qu'avec des mots. Il déchirera ensuite la feuille et la placera dans la bouche du croqueur de colères. Son émotion sera ainsi déposée quelque part, ce qui l'en libérera.

## MATÉRIEL

- \* 1 boîte de mouchoirs vide
- \* De la gouache liquide de différentes couleurs
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre de larges surfaces
- \* 1 pinceau à pointe fine pour dessiner des détails
- \* Au choix : des craies grasses en cire, des feutres ou des crayons de couleur
- \* Plusieurs feuilles A4 de papier à dessin
- \* Facultatif : de la peinture acrylique blanche (voir note page 78)

## MON CONSEIL

De par leur texture et leur pointe épaisse, les craies grasses en cire se prêtent bien à l'expression des émotions intenses dont l'enfant a du mal à cerner les détails et dont il a besoin de manifester la force.

**1** Proposez à l'enfant de peindre la boîte. Vous pouvez, comme sur la photo, utiliser une couleur qui représente la colère pour le fond et dessiner ensuite le visage du croqueur de colères autour de la fente de la boîte qui représente sa bouche. Mais c'est à l'enfant de choisir. C'est essentiel pour qu'il s'approprie son croqueur de colères et l'utilise ensuite. Il y a beaucoup d'autres possibilités :

- dessiner des symboles de la colère, comme l'orage ;
- utiliser une couleur qui représente l'apaisement de la colère ;
- dessiner des choses qui génèrent la colère chez l'enfant ou l'aident au contraire à l'apprivoiser ;
- peindre la boîte sans se poser de questions, en suivant son inspiration du moment (ce sera certainement le cas pour les plus jeunes).

**2** Pendant le séchage, invitez l'enfant à dessiner sur une feuille de papier une ou plusieurs colères qu'il a vécues récemment. Parlez de vos colères pour l'aider à évoquer les siennes et dessinez-les ensuite en même temps que lui. Pour la même raison, pourquoi ne pas réaliser votre propre croqueur de colères ? L'imitation est en effet au fondement de la découverte des émotions.

**3** Quand le croqueur de colères est sec, demandez à l'enfant d'y déposer ses dessins en les déchirant en petits morceaux au-dessus de la bouche. Il peut réciter une petite formule pour mettre en place un rituel. Par exemple : « Cric, crac, croc : petite ou grosse colère je te croque ! »

# LE MALAXEUR DE COLÈRES

Le modelage de l'argile permet de détendre les muscles des épaules, des bras et des mains que la colère a contractés. Cette activité mobilise profondément le corps et se prête particulièrement bien à l'expression d'une émotion aussi forte que la colère. Elle s'apaise au fil des gestes réguliers et contenant du malaxage.

## MATÉRIEL

- \* 1 grand morceau de carton (au moins 60 x 40 cm)
- \* De l'argile de modelage à cuire (et non de l'argile autodurcissante)<sup>1</sup>
- \* Différents éléments naturels (selon la saison) : bâtons avec différents types d'écorce, brindilles, coques de noix, coquillages, feuilles, rameaux de conifères...

## MON CONSEIL

Passez un tablier bien couvrant (ou des vêtements qui ne craignent rien) dont vous relèverez les manches car l'argile tache beaucoup. Préparez aussi un vieux torchon pour vous essuyer les mains.

<sup>1</sup> L'argile autodurcissante sèche très vite à l'air et elle n'est pas aussi agréable à malaxer. L'argile de modelage à cuire peut être utilisée sans cuisson, en la laissant simplement sécher à l'air libre.

**1** Commencez par échanger avec l'enfant sur comment on se sent dans son corps quand on est en colère. Vous pouvez d'abord parler de vos propres sensations pour l'aider à exprimer les siennes : poings serrés, épaules et bras contractés, visage tendu au niveau du front et de la mâchoire, boule d'énergie qui jaillit depuis le ventre. Ensemble, demandez-vous ce que vous pourriez faire pour vous sentir mieux : détendre tout ce que la colère a tendu, faire sortir l'énergie et exprimer ce qui vous révolte.

**2** Préparez l'espace créatif en disposant un grand carton sur une table ou sur le sol.

**3** Proposez à l'enfant de prélever une boule pour commencer à modeler.  
→ Avec les mains : il peut pétrir, aplatir contre le carton, faire des boudins, des boules...

→ Avec des bâtons à l'écorce lisse ou fissurée : il peut aplatir et imprimer le motif de l'écorce (comme sur la photo) ;

→ Avec des feuilles, des rameaux de conifères, des coques de noix : il peut les enfoncez dans l'argile pour y imprimer leur trace (comme sur la photo).

**4** Pour conserver le résultat, faites-le sécher plusieurs jours. Avant de nettoyer, attendez que l'argile ait séché pour la retirer du carton et du matériel en frottant avec une petite brosse.

## CONSERVER L'ARGILE

Pour cela, utilisez une boîte hermétique. Avant de l'y ranger, passez la boule d'argile sous un filet d'eau coulant du robinet. Elle sera ainsi recouverte d'un film d'humidité qui l'empêchera de sécher.





# LE MASQUE À RUGIR

Rugir et sauter comme un tigre aide à faire sortir la colère et à dénouer toutes les tensions qu'elle génère au niveau de la poitrine, de la gorge et des mâchoires. Cette création permet à l'enfant de déployer de façon ludique et artistique toute l'énergie de sa colère plutôt que de la manifester de façon violente et subie.

## MATÉRIEL

- \* 1 feuille A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* Au choix : de la gouache liquide de différentes couleurs et des pinceaux, des feutres ou des crayons de couleur
- \* 1 feuille de papier-calque (si vous reproduisez le masque du livre)
- \* 1 pique à brochette
- \* 1 crayon à papier
- \* Du Scotch
- \* Des ciseaux

## MON CONSEIL

De par leur texture et leur pointe épaisse, les craies grasses en cire se prêtent bien à l'expression des émotions intenses dont l'enfant a du mal à cerner les détails et dont il a besoin de manifester la force.

**1** Commencez par lire le conte et demandez à l'enfant ce que l'on ressent quand on rugit et bondit comme un tigre et pourquoi cela fait du bien quand on est en colère. Proposez-lui d'essayer de mettre en mots ses ressentis : libération de toute l'énergie bloquée dans le ventre et la gorge, sensation d'agilité et de force, détente de la mâchoire...

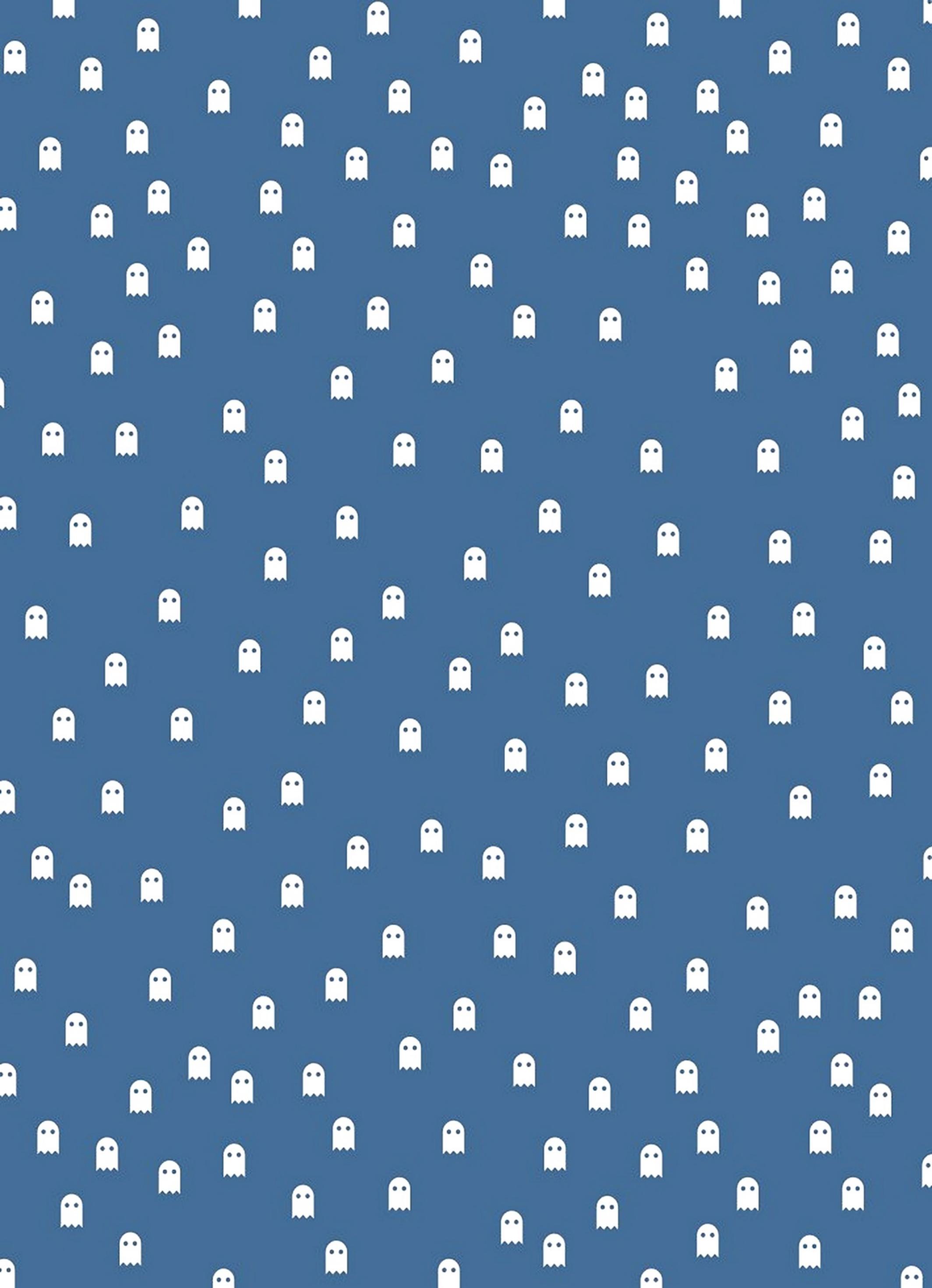
**2** Décalquez le masque à la fin du livre (page 187) et reproduisez-le sur le papier. S'il préfère, l'enfant peut aussi dessiner lui-même le tigre ou un autre animal : lion, gorille...

**3** Découpez le masque. L'enfant peut choisir de le peindre ou le colorier.

**4** Lorsque le masque est sec, fixez une pique à brochette au dos avec plusieurs morceaux de Scotch. Il pourra ainsi également être utilisé comme marionnette pour organiser des spectacles sur la colère du tigre. Coupez l'extrémité pointue de la pique avec des ciseaux pour éviter que l'enfant se blesse.

## LA DANSE DU TIGRE

Proposez à l'enfant de sortir son masque et d'entamer ensemble une danse du tigre en rugissant et bondissant chaque fois que vous sentez qu'il a besoin de déployer son énergie ou lorsque la tension monte (début de dispute). Cela va l'aider à prendre conscience des signes corporels annonciateurs de la colère pour l'exprimer le plus tôt possible, avant qu'elle ne soit très forte.





FAIRE FACE  
À LA PEUR

# Aider l'enfant à apprivoiser ses peurs

## UNE ÉMOTION TRÈS UTILE

« Non, moi je n'ai peur de rien ! » Ce type de déclarations revient fréquemment dans la bouche de certains petits participants à mes ateliers sur les émotions. Ce sont le plus souvent des garçons. Dans leur esprit, la peur est associée à une forme de faiblesse. Ils ont en tête l'image du chevalier qui brave tous les dangers sans hésiter ni ressentir la moindre crainte.

Comme je leur explique alors, il n'est pas possible de ne pas avoir peur car cette émotion est présente chez tous les êtres humains, quels que soient leur âge et leur sexe – et même chez beaucoup d'animaux, comme les mammifères. Certaines personnes ne l'expriment simplement pas ou n'ont même plus conscience qu'elles la ressentent, tant les présupposés culturels les en ont coupée. La peur joue pourtant un rôle important : celui de nous protéger des dangers qui menacent notre vie, aussi bien de manière très concrète – un énorme sanglier qui surgit – que sur un plan plus existentiel – le trac avant un rendez-vous décisif.



## ACCOMPAGNER SANS SURPROTÉGER



Il est tout à fait normal que la peur soit présente dans la vie de nos enfants. Ne cherchons pas à les en préserver en retirant de leur environnement toutes les sources possibles d'inquiétudes. Nous ne pouvons de toute façon pas anticiper sur quoi leur anxiété va se cristalliser. Je me souviens, par exemple, d'un petit garçon qui chantait gaiement « Promenons-nous dans les bois, pendant que le loup n'y est pas ! » tout en ayant une peur panique de la souris verte.

L'imaginaire de nos enfants est très actif et il peut entourer de représentations angoissantes des objets, des animaux ou des situations pourtant banales et qui ne leur avaient d'ailleurs pendant longtemps nullement posé problème. Ne leur répliquons pas qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur : leur émotion est bel et bien là et il ne faut pas la nier. Aidons-les plutôt à l'exprimer, par exemple en la dessinant ou en passant par leur doudou : « A-t-il peur lui aussi ? Pourquoi ? » Avec notre soutien, nos enfants découvriront progressivement que la réalité est souvent bien moins inquiétante que la représentation que l'on s'en fait.

### DES RITUELS ET DES OBJETS QUI RASSURENT

Lorsqu'il a peur, l'enfant a besoin d'être entouré d'éléments qui le sécurisent. La boîte à courage (page 127) va l'aider à les rassembler. Il pourra ainsi les retrouver dès qu'il en aura besoin. Le petit sac magique (illustration et page 128) a une odeur apaisante de lavande. Pourquoi ne pas l'intégrer à un petit rituel en cas d'inquiétude : « Lorsque j'ai peur, je sens mon sac magique et je respire calmement pour me tranquilliser. »

## LE RÔLE DES HISTOIRES



La peur fait partie de la vie et il est donc logique de la retrouver dans les livres que nous lisons à nos enfants. Ils peuvent ainsi s'identifier aux personnages qui ressentent la même émotion qu'eux et les aident à exprimer la leur. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'ils nous réclament si souvent ce genre de récits : ils les aident énormément à apprivoiser leurs propres craintes. L'histoire fait certes peur mais elle est racontée dans un cadre rassurant : sur les genoux des parents, avec la succession régulière des pages. Au fil des lectures, ils finissent par connaître l'histoire par cœur. Même au moment le plus inquiétant du livre, ils restent donc en partie rassurés car ils connaissent la fin.

Je vous conseille d'ailleurs de plutôt choisir des histoires qui finissent bien, avec si possible une dimension humoristique. Tout en demeurant un peu inquiétants, le loup, la sorcière ou le monstre auront quelque chose d'attachant s'ils sont drôles – souvent à leurs dépens ! Vous trouverez en bibliographie (page 189) une sélection de livres qui vont dans ce sens.



## *C'est la rentrée !*

« Léa ? Tu viens prendre ton petit déjeuner avec nous ? » demande Papa depuis la cuisine où il est déjà installé autour de la table avec Maman et Marcel.

Mais Léa n'a pas faim. Elle a même plutôt envie de vomir tant son estomac est noué. Elle est blottie sur son lit et voudrait s'y réfugier pour toujours. Demain, c'est la rentrée et elle ne sera plus dans la même classe que Lise et Jules.

Maman la rejoint :

« Mais que se passe-t-il ma Léa ? Tu es toute pâle. C'est la rentrée qui t'inquiète ?

– Oui, acquiesce Léa d'une toute petite voix. Je n'ai vraiment pas envie d'y aller. Je serai toute seule dans la classe, sans mes copains, et mon nouveau maître est horrible !

– Tu le connais déjà ?

– Non, mais Baptiste a été dans sa classe et il m'a tout raconté.

– Oh mais, tu sais, Baptiste a toujours tendance à en rajouter un peu pour faire peur à ceux qui sont plus jeunes que lui. Elsa, sa maman, m'a dit qu'il a adoré son année avec ce maître. Il est d'ailleurs allé en classe de mer en Bretagne.

– C'est vrai ?

– Oui, bien sûr ! Mais ce que je voudrais aussi te dire, c'est que j'apprends également un peu ma rentrée. Je vais avoir beaucoup de grosses réunions la première semaine et plusieurs nouveaux collègues. Et mon amie Marie ne travaillera plus au même endroit que moi.

– Alors toi aussi tu as peur ? Je croyais que la rentrée, ça n'était plus difficile pour les adultes.

– On peut avoir peur même quand on est grand. Il faut trouver les choses qui nous rassurent et qui nous donnent du courage.

– Ah oui, et tu utilises quoi, toi ?

– Je repense à des moments où j'ai eu très peur et où tout s'est finalement bien passé. Par exemple, tu te souviens, cet été, quand tu as fait du bateau sur le lac ? Au début, tu ne voulais pas y aller...

– Oui, j'avais peur de tomber du bateau mais, en même temps j'avais envie d'essayer et Papa m'a appris à respirer tout doucement et à sentir un petit sac en tissu rempli de lavande pour me détendre.



- Et finalement, tu as tellement aimé le bateau que tu ne voulais plus t'arrêter ! Dis-toi que cela va être pareil pour ta rentrée : tout va être beaucoup plus facile que ce que ta peur te fait imaginer...
- Tu sais Maman, j'aimerais bien rassembler dans une boîte toutes les choses qui me rassurent quand j'ai peur : un mouchoir avec ton parfum et le petit sac de lavande de papa.
- Très bonne idée ma Léa ! Et je vais m'en faire une, moi aussi. Ce seront nos boîtes à courage. Et, pour les décorer, nous pourrions y dessiner un moment où nous avons dépassé notre peur, pour nous en souvenir.
- Oui, je vais peindre un bateau pour me rappeler ma journée sur le lac. J'y rangerai aussi mon voilier en bois et mon caillou porte-bonheur.
- Et moi, je mettrai des animaux que je trouve courageux. Et si nous allions les fabriquer tout de suite ces boîtes ? Comme ça, elles seront prêtes pour la rentrée... »



# LA BOÎTE À COURAGE

La peur nous fait nous sentir faibles et démunis. Cette création aide au contraire l'enfant à se reconnecter à sa force et son courage, en lui donnant des moyens de se détendre, en lui rappelant les peurs qu'il a déjà affrontées et en l'entourant d'objets rassurants.

## MATÉRIEL

- \* 1 boîte à chaussures
- \* De la gouache liquide de différentes couleurs
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre de larges surfaces
- \* 1 pinceau à pointe fine pour y dessiner des détails
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- \* Plusieurs feuilles A4 de papier ordinaire
- \* Facultatif : de la peinture acrylique blanche (voir note page 78)

**1** Commencez par lire le conte et réfléchissez avec l'enfant aux situations qu'il appréhendait beaucoup et qui se sont finalement bien passées, comme pour Léa avec le bateau. Vous pouvez les dessiner sur des feuilles de papier. N'hésitez pas à lui parler également des peurs que vous avez dépassées.

**2** Ensemble, pensez à ce qui l'a aidé dans ces moments-là et à tout ce qui peut lui faire du bien quand il a peur. Partagez vos propres astuces. Rassemblez avec lui des objets qui vont l'aider à se détendre (comme le petit sac magique de la page suivante) et/ou à se reconnecter à son courage.

**3** Laissez l'enfant peindre sa boîte à courage. Aidez-le, s'il est petit, à y représenter une ou plusieurs peurs qu'il a affrontées. Il peut également y dessiner les animaux, les personnages ou personnes qu'il trouve courageux ou qui le rassurent.

## CHANGER NOTRE REPRÉSENTATION DU COURAGE

Aidons nos enfants à comprendre que la force ne se réduit pas à son aspect physique et que le courage ne suppose pas l'absence de crainte. Les animaux ou personnages courageux ne se limitent pas au chevalier ou au lion. Pourquoi ne pas nous intéresser aux petits animaux valeureux qui réalisent de grandes choses en s'associant aux autres ? Je pense, par exemple, aux fourmis qui portent ensemble des objets bien plus grands qu'elles ou aux oiseaux migrateurs qui franchissent plusieurs milliers de kilomètres en se soutenant mutuellement.

# LE PETIT SAC MAGIQUE

Le petit sac magique contient de la lavande, une plante apaisante et relaxante. L'enfant peut l'emporter avec lui dans les moments difficiles ou le glisser sous son oreiller pour chasser les cauchemars.

## MATÉRIEL

- \* 1 morceau de tissu doux (au moins 30 × 30 cm)
- \* Du ruban fin assorti au tissu (environ 25 cm)
- \* 1 petit saladier (ø d'environ 20 cm)
- \* Des graines de lavande
- \* 1 crayon à papier
- \* 1 règle
- \* Des ciseaux (si possible à cranter)

## MON CONSEIL

Les ciseaux à cranter ont l'avantage d'empêcher le tissu de filer.

**1** Proposez à l'enfant de tracer le contour du saladier sur le tissu avec un crayon à papier. Découpez le disque de tissu.

**2** Posez le disque à plat et déposez en son centre plusieurs poignées de graines de lavande.

**3** Soulevez ensuite les bords du disque de tissu et ramenez-les vers le centre pour qu'ils se touchent. Une petite bourse a été formée. Nouez autour un ruban pour la fermer.

**Variante :** si l'enfant préfère, remplissez le sac de petits bouts de tissus et parfumez-le régulièrement avec votre parfum.

## LE SAC À COURAGE

L'enfant peut également glisser dans le sac des petits choses qui le rassurent et lui donnent du courage pour affronter sa peur : un caillou porte-bonheur, un dessin ou une figurine d'animal courageux... Il pourra ainsi les emporter partout avec lui.





# LE CAHIER ANTICAUCHEMARS

Les cauchemars se nourrissent de l'imaginaire de l'enfant. En leur inventant une fin heureuse et en la dessinant, il emplit son esprit de nouvelles images, positives, pour se sentir acteur et contrer l'apparition de nouveaux rêves terrifiants.

## MATÉRIEL

- \* 5 feuilles A4 de papier ordinaire
- \* 1 perforatrice
- \* Au choix : du ruban, de la ficelle ou de la laine (environ 30 cm)
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres

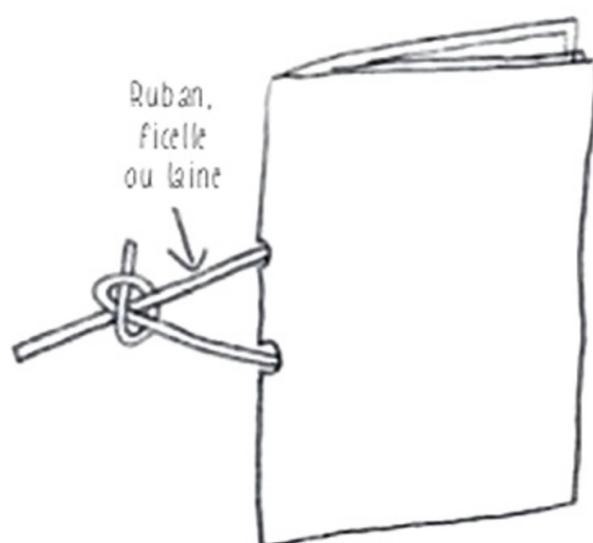
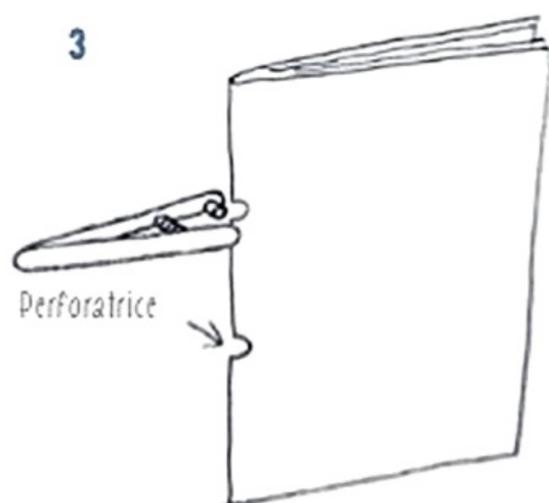
**1** Imaginez avec l'enfant une fin heureuse pour l'un de ses cauchemars : il transforme en fleur le monstre qui le poursuivait grâce à un bisou, il réussit à s'enfuir à l'aide de sa fusée. Expliquez-lui qu'il est possible de fabriquer un petit cahier dans lequel il pourra réinventer la fin de tous ses mauvais rêves.

**2** Pour réaliser ce cahier, superposez les cinq feuilles A4 et pliez l'ensemble en deux.

**3** Reliez le cahier :

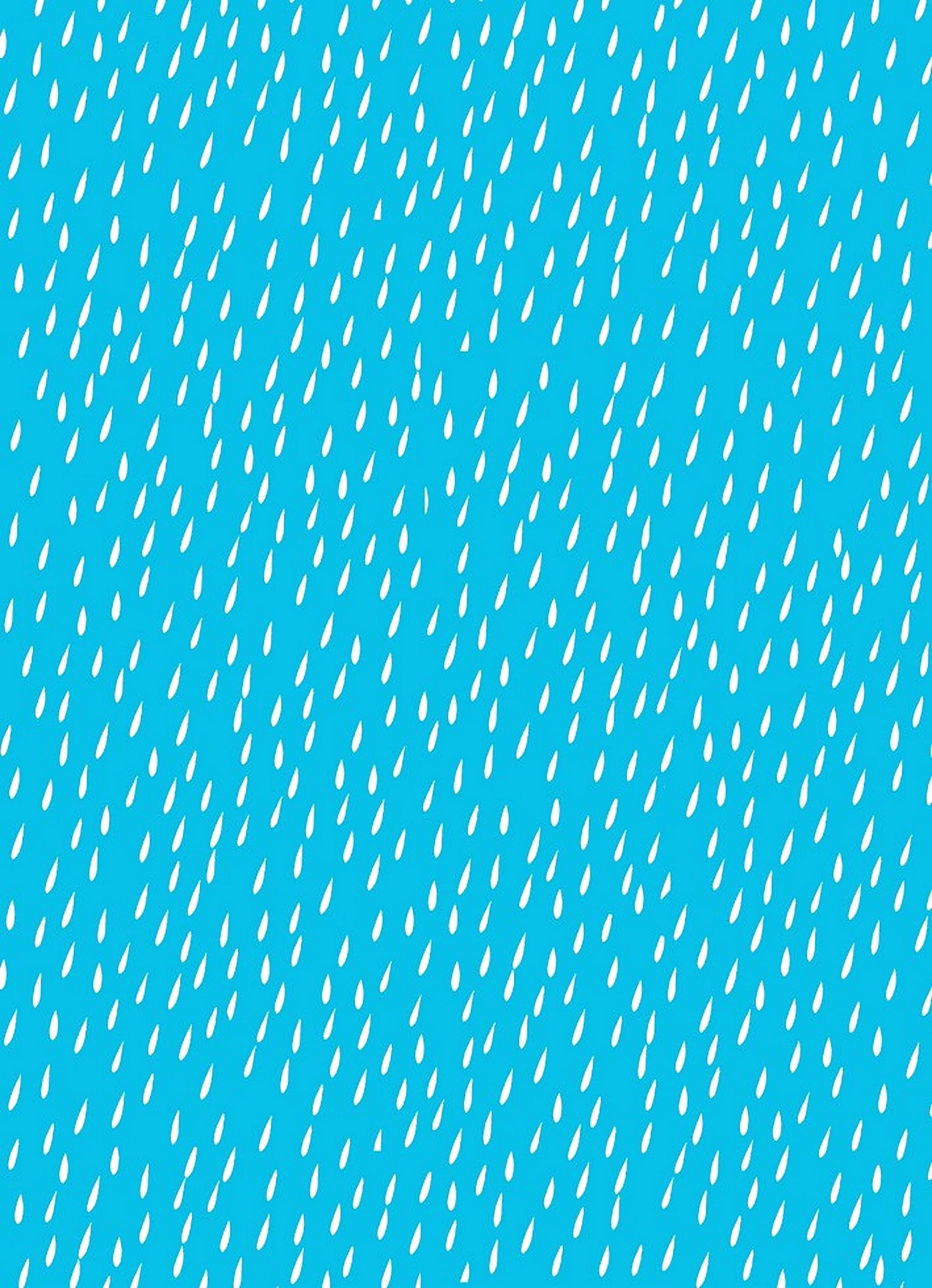
→ percez deux petits trous avec une perforatrice ;

→ passez-y un fil de laine, de la ficelle ou un ruban et nouez-le.



## LE SPRAY ANTICAUCHEMARS

Pour donner à l'enfant le sentiment d'agir sur son cauchemar, vous pouvez lui proposer de le dessiner à la craie sur une ardoise ou un tableau avant de le faire disparaître en y projetant de l'eau à l'aide d'un pulvérisateur. Il peut même le remplir avec une petite potion magique en ajoutant quelques ingrédients dans l'eau : pétales de fleurs (les monstres détestent ce qui sent bon !), caillou porte-bonheur et autres poudres magiques (du sel, du sucre ou des épices rangés dans des petits pots).





APAISER  
LA TRISTESSE

# N'ayons pas peur de la tristesse !

## TRISTESSE ET CONNAISSANCE DE SOI



« Chut ! Ne pleure plus, tout va bien ! » Nous avons tous le réflexe de vouloir faire rapidement cesser les larmes de notre enfant. Le voir triste nous brise le cœur et nous voudrions que son chagrin ne dure pas. Nous lui envoyons ainsi, sans le vouloir, un message implicite : la tristesse est mauvaise, il ne faut pas qu'elle se prolonge.

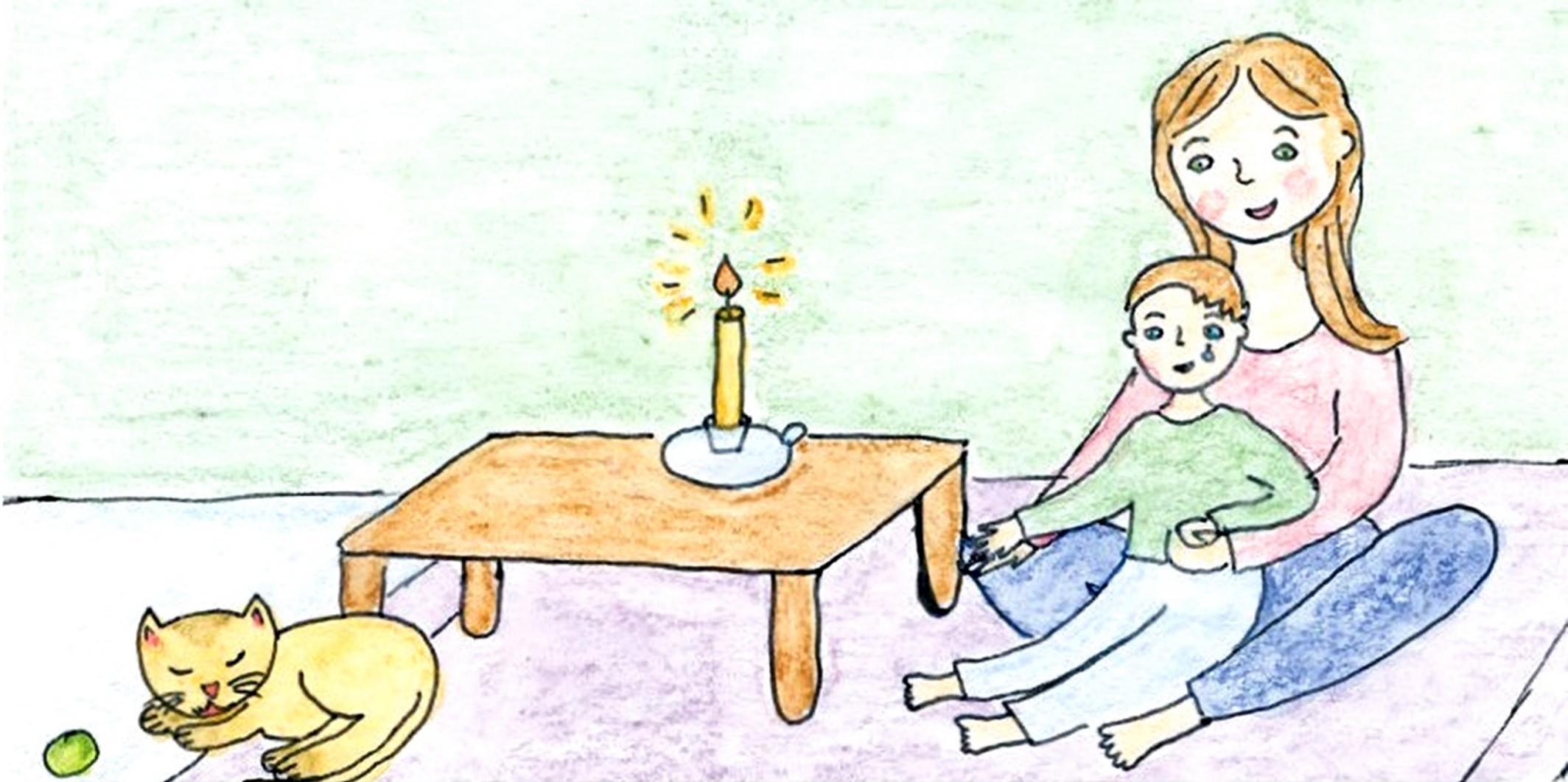
Comme toutes les émotions, la tristesse est pourtant utile et révélatrice d'un besoin profond. Elle survient suite à un manque – en particulier lié à l'absence d'un objet ou d'un être indispensable à notre bonheur mais aussi à un vide de sens ou de liens humains. L'enfant peut ainsi être triste parce qu'il a perdu son doudou ou un jouet qu'il aime, quand ses parents lui manquent ou lorsqu'il est séparé d'un ami suite à un déménagement.

Il prend alors conscience de ce qu'il aime, de ce dont il a besoin autour de lui, de ce qui est important pour se construire et s'épanouir. Plutôt que de vouloir immédiatement arrêter son chagrin, nous pouvons l'aider à le mettre en mots ou à le dessiner.

### DES INÉGALITÉS FACE AUX LARMES ET AUX ÉMOTIONS

J'entends encore beaucoup de petits garçons m'expliquer que « pleurer, c'est pour les filles ». Ils ont intériorisé des préjugés socioculturels toujours bien présents malgré toutes les avancées en matière d'égalité des sexes. Bien qu'ils ressentent les mêmes émotions, garçons et filles vont les exprimer différemment dès la toute petite enfance. Ils perçoivent en effet que les attentes ne sont pas les mêmes vis-à-vis des deux sexes. Les travaux en matière de psychosociologie des émotions ont ainsi montré que les filles se sentent davantage autorisées à manifester la peur, la tristesse et la douleur. Les garçons prennent plus de distance par rapport à toutes leurs émotions, à l'exception de la colère, que les filles répriment au contraire énormément<sup>1</sup>. Pour inverser la tendance et contrer toutes les images autour de la virilité véhiculées par les médias et la publicité, je vous propose une sélection de livres en bibliographie (page 189).

<sup>1</sup> Pour approfondir cette question, je vous renvoie au chapitre 8 de l'ouvrage collectif *Comprendre les émotions*, Mardaga, 2009.



## S'ENVELOPPER DE DOUCEUR



La tristesse entraîne un grand sentiment d'impuissance, de solitude et de découragement. Mettre en place de petits rituels doux et apaisants est très réconfortant. Proposons, par exemple, à notre enfant de se raconter des souvenirs de moments heureux ou d'en regarder les photos, de prendre un bain chaud, de faire un gâteau, de lire son livre préféré, d'allumer une bougie (illustration et page 141)... Nous lui donnons ainsi l'habitude de se tourner vers ce qui lui fait du bien.

### APRÈS LA PLUIE, LE BEAU TEMPS

Au plus profond de la tristesse, aidons nos enfants à retrouver l'espoir. C'est le message que je voudrais leur transmettre à travers l'arc-en-ciel derrière les nuages (page 142) : la lumière et les couleurs finissent toujours par revenir.

## ALLER VERS L'AUTRE



La tristesse s'accompagne souvent d'un mouvement de repli sur soi. Le lien à l'autre joue pourtant un rôle essentiel, au moins dans un second temps. Les chagrins que l'on ne peut pas confier restent bloqués et génèrent de l'insécurité.

Tout en leur laissant leur intimité et la possibilité de rester seuls un moment, indiquons à nos enfants que nous sommes là pour eux : « J'ai vu que tu te sentais triste. Tu peux venir m'en parler, maintenant ou un peu plus tard si tu préfères. » Même s'ils n'arrivent pas d'emblée à exprimer ce qui les rend tristes, proposons-leur un câlin. Le contact corporel est le meilleur remède contre la tristesse. C'est souvent dans les bras de l'autre que la gorge se dénoue et les larmes se libèrent.



## *Le secret de Mamie*

« Les enfants, vous voulez qu'on aille au parc ? » propose Mamie. Comme chaque mercredi, elle est venue garder Marcel et Léa. Mais ils n'ont envie de rien, et surtout pas de balançoires ou de trottinettes. Leur chat, Gus, n'est pas rentré à la maison hier soir. Cela lui arrive parfois et il revient toujours, mais il leur manque beaucoup. Tout semble vide en son absence et tout leur fait penser à lui : le fauteuil où il aime dormir et ronronner, les petites balles avec lesquelles il joue, son bol plein de croquettes qui ne se vide plus.

Mamie retrouve Marcel et Léa roulés en boule dans leur tente. Ils éclatent en sanglots en la voyant arriver :

« Gus me manque tellement, hoquette Léa, je me demande où il est ! J'aimerais tant pouvoir le serrer dans mes bras...

– Oui, moi aussi, renchérit Marcel, je voudrais qu'il revienne tout de suite. C'est trop difficile d'être sans lui ! »

Mamie vient s'asseoir auprès d'eux et les serre contre elle.

« Moi aussi je me sens triste. Cela m'a fait bizarre ce matin qu'il ne vienne pas m'accueillir en se frottant contre mes jambes. Mais souvenez-vous, en juin, il avait déjà fait une petite escapade et il était revenu au bout de deux jours. Est-ce que vous voulez que je vous raconte un secret qui date de quand j'étais une petite fille comme vous ?

– Oh oui ! répond Marcel, qui a du mal à imaginer Mamie toute petite et avec des couettes.

– Quand j'étais enfant, nous avons déménagé et ma meilleure amie me manquait beaucoup. Je pensais sans cesse à elle et j'avais envie de la revoir. Mon papa m'avait expliqué que, quand on se sent triste, on a besoin de s'envelopper d'un petit cocon tout doux avec des câlins, des bisous. Et qu'on peut aussi se fabriquer une boîte à douceur.

– Une boîte à douceur ? Qu'est-ce que c'est ? s'étonne Léa.

– C'est une boîte que tu ouvres quand tu te sens triste. Tu y ranges des petits objets qui te font du bien. Dans la mienne, j'avais mis mon petit lapin en laine soyeuse, une bougie en cire d'abeille à l'odeur sucrée de miel, des pompons moelleux et un ruban à tristesse. C'est un ruban tout doux que tu enroules



autour de ton doigt au fur et à mesure que tu racontes à quelqu'un ce qui te rend triste. Quand on parle à quelqu'un de quelque chose qui nous préoccupe, on déchiquette souvent un mouchoir ou un bout de papier. Eh bien, à la place, on peut utiliser ce ruban.

– J'aimerais bien en avoir un et aussi une boîte à douceur, commence Léa, ça m'aiderait.

– Oh pareil pour moi, renchérit Marcel en hochant la tête. J'y mettrai mon doudou et des photos que j'aime bien. »

Ils redescendent tous les trois dans le salon, main dans la main, quand ils entendent un petit miaulement. Qui les attend devant la porte-fenêtre ? Gus ! Ils lui font la fête et Léa s'exclame :

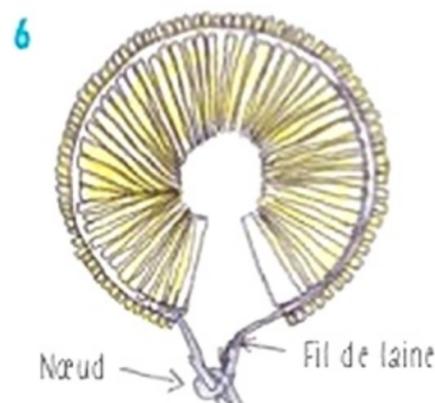
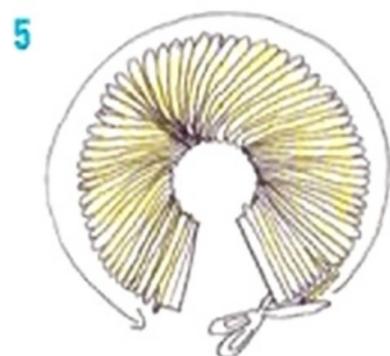
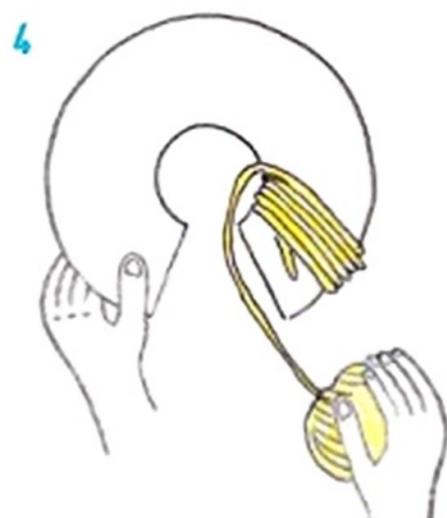
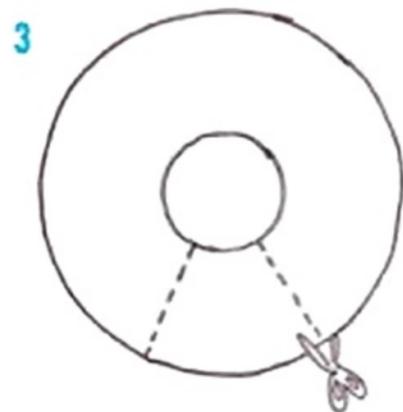
« Tu sais Mamie, je vais quand même la faire ma boîte au cas où ce petit coquin partirait encore en promenade. En plus, il adore les pompons ! »

# LA BOÎTE À DOUCEUR

Quand il est triste, l'enfant a besoin d'être apaisé et rassuré en s'enveloppant de douceur. Il rassemblera dans cette boîte tout ce qui le reconforte et lui rappelle qu'il est entouré et aimé. Il y glissera également des pompons très doux et un ruban grâce auquel il se souviendra qu'il peut aller confier son chagrin à quelqu'un.

## MATÉRIEL

- \* 1 boîte à chaussures
- \* De la gouache liquide de différentes couleurs
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer les pinceaux entre deux couleurs
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre de larges surfaces
- \* 1 pinceau à pointe fine pour dessiner des détails
- \* 1 pelote de laine (pour aiguille 2,5-3)
- \* 1 carton fin de type emballage alimentaire (boîte de pâtes ou de céréales)
- \* Du ruban (environ 1 m)
- \* 1 verre et une pièce de 1 euro
- \* 1 crayon à papier
- \* Des ciseaux
- \* Facultatif : de la peinture acrylique blanche (voir note page 78)



**1** Lisez le conte avec l'enfant. Demandez-lui ce qu'il pourrait mettre dans une boîte à douceur pour se reconforter lorsqu'il se sent triste. Rassemblez les différents objets ainsi que le ruban.

**2** Proposez-lui de peindre sa boîte comme il le souhaite : par exemple, avec une couleur qui lui fait penser à la tristesse ou, au contraire, à l'apaisement. Il peut également y dessiner des symboles qui lui évoquent cette émotion (comme la larme sur la photo) ou des choses qui le reconfortent.

**3** Aidez l'enfant à fabriquer un pompon. Tracez ensemble deux cercles dans le carton fin en utilisant le contour du verre, puis découpez-les. Avec une pièce de 1 euro, tracez deux petits cercles au centre de chacun d'eux. Pour les découper aisément (et faciliter ensuite l'enroulement de la laine), réalisez d'abord deux encoches avec vos ciseaux.

**4** Superposez les deux cercles et enroulez la laine tout autour du carton. Glissez le début du fil sous ce qui a déjà été enroulé afin de le bloquer. Repassez deux à trois fois sur la première couche de laine pour obtenir un pompon bien dense.

**5** Pour ouvrir le pompon, coupez les fils de laine le long du contour en glissant la pointe des ciseaux entre les deux cercles.

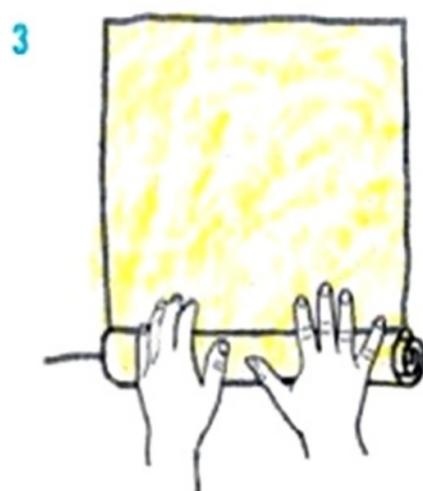
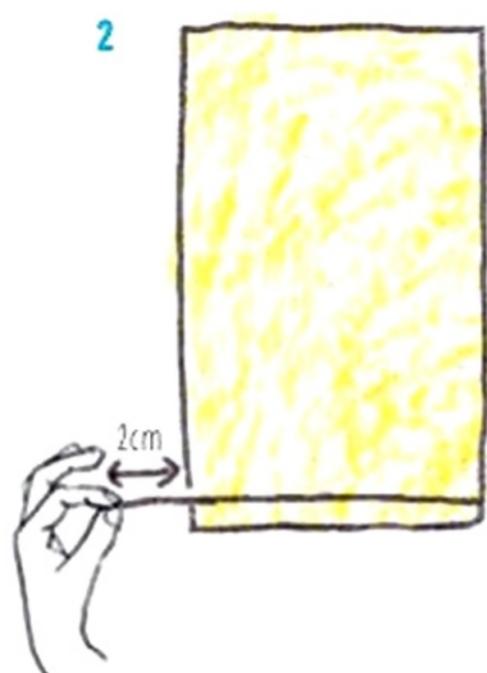
**6** Passez un fil de laine entre les deux cercles en carton, nouez-le et serrez bien. Retirez les cercles en carton que vous pourrez utiliser pour d'autres pompons. Égalisez certains fils du pompon si nécessaire pour qu'il ait une belle forme ronde.





# LA BOUGIE APAISANTE

Avec sa couleur dorée, sa texture douce et gaufrée et sa flamme pleine d'espérance, la bougie en cire d'abeille apporte la douceur et l'apaisement dont l'enfant a besoin en cas de tristesse. Comme elle dégage une douce odeur de miel même lorsqu'elle est éteinte, il pourra également l'utiliser seul, sans l'allumer ; l'usage d'allumettes impliquant la présence d'un adulte.



## MATÉRIEL

- 1 feuille de cire d'abeille gaufrée (chez un apiculteur ou sur Internet)
- 1 mèche de bougie en coton (en magasin de loisirs créatifs ou sur Internet)
- 1 sèche-cheveux
- Des ciseaux

## ATTENTION

La fabrication de cette bougie ne nécessitant pas de faire fondre la cire, cette activité est accessible aux plus jeunes enfants, dès trois ans. Toutefois, la présence d'un adulte est nécessaire à toutes les étapes (en particulier pour l'utilisation du sèche-cheveux).

**1** Chauffez la feuille de cire avec un sèche-cheveux pour la ramollir. Vous pourrez ainsi la rouler sans la casser.

**2** Posez la feuille de cire sur une table. Coupez la mèche de telle sorte qu'elle soit environ 2 cm plus longue que la largeur de la feuille. Placez-la tout près du bord de la feuille de cire, dans le sens de la largeur, en la laissant dépasser d'un seul côté. Appuyez légèrement avec le bout des doigts pour enfoncer un peu la mèche dans la feuille.

**3** Enroulez la feuille de cire autour de la mèche de façon très serrée : il faut que les différentes couches qui composeront la bougie adhèrent bien les unes aux autres et qu'il n'y ait pas d'espace entre elles. Sinon, la bougie ne se consumerait qu'en son centre.

**4** Une fois la bougie entièrement enroulée, appuyez légèrement le long du bord de la feuille de cire pour qu'il colle bien au reste de la bougie. Vérifiez également que la bougie est bien droite : si ce n'est pas le cas, redressez-la tant que la cire est encore molle.

# L'ARC-EN-CIEL DERRIÈRE LES NUAGES

Les moments de tristesse nous semblent interminables. Avec cette création, l'enfant retrouvera espoir et remarquera qu'il y a toujours des couleurs derrière le nuage, même s'il semble très noir.

## MATÉRIEL

- \* 1 feuille A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* De la gouache liquide noire
- \* Du liquide vaisselle
- \* 1 assiette ou 1 bol
- \* 1 pinceau large et plat
- \* 1 cuillère à soupe
- \* Des craies grasses en cire ou des pavés en cire (par exemple, de la marque Stockmar)
- \* 1 cure-dents
- \* 1 fourchette

## MON CONSEIL

N'utilisez pas de feutres ou de crayons de couleur. Seules les craies grasses fonctionnent : comme elles sont composées de cire, elles ne se mélangent pas à la gouache, qui est une peinture à l'eau.

**1** Partagez avec l'enfant des moments de tristesse que vous avez vécus et qui se sont finalement bien terminés, comme pour Marcel et Léa dans le conte au retour de leur chat.

**2** Proposez à l'enfant de recouvrir entièrement la feuille de papier de bandes de couleur avec des craies grasses ou des pavés en cire, bien adaptés pour couvrir de larges surfaces. L'enfant peut utiliser les sept couleurs de l'arc-en-ciel (rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo, violet) ou seulement celles qu'il préfère.

**3** Avec l'enfant, préparez la peinture à gratter en mélangeant une cuillère à soupe de gouache avec une cuillère à soupe de liquide vaisselle. Mélangez assez vite pour que des bulles se forment et que la texture s'épaississe. Avec un pinceau, recouvrez la feuille de peinture.

**4** Laissez sécher avant de tracer des lignes ou des formes avec une fourchette ou un cure-dents, ou de dessiner de manière figurative.

## DES CARTES À GRATTER

Cette recette peut être utilisée pour réaliser des cartes à gratter. L'enfant dessine ou écrit un message à l'aide des craies grasses – il peut éventuellement le recouvrir de Scotch pour qu'il reste bien net. Il ajoute ensuite une couche de peinture à gratter. Quand elle est sèche, il n'a plus qu'à l'envoyer à son destinataire ! Cette technique est très pratique pour réaliser des cartons d'invitation originaux ou préparer les cartes d'indices d'une chasse au trésor...







EXPRIMER  
SON AMOUR

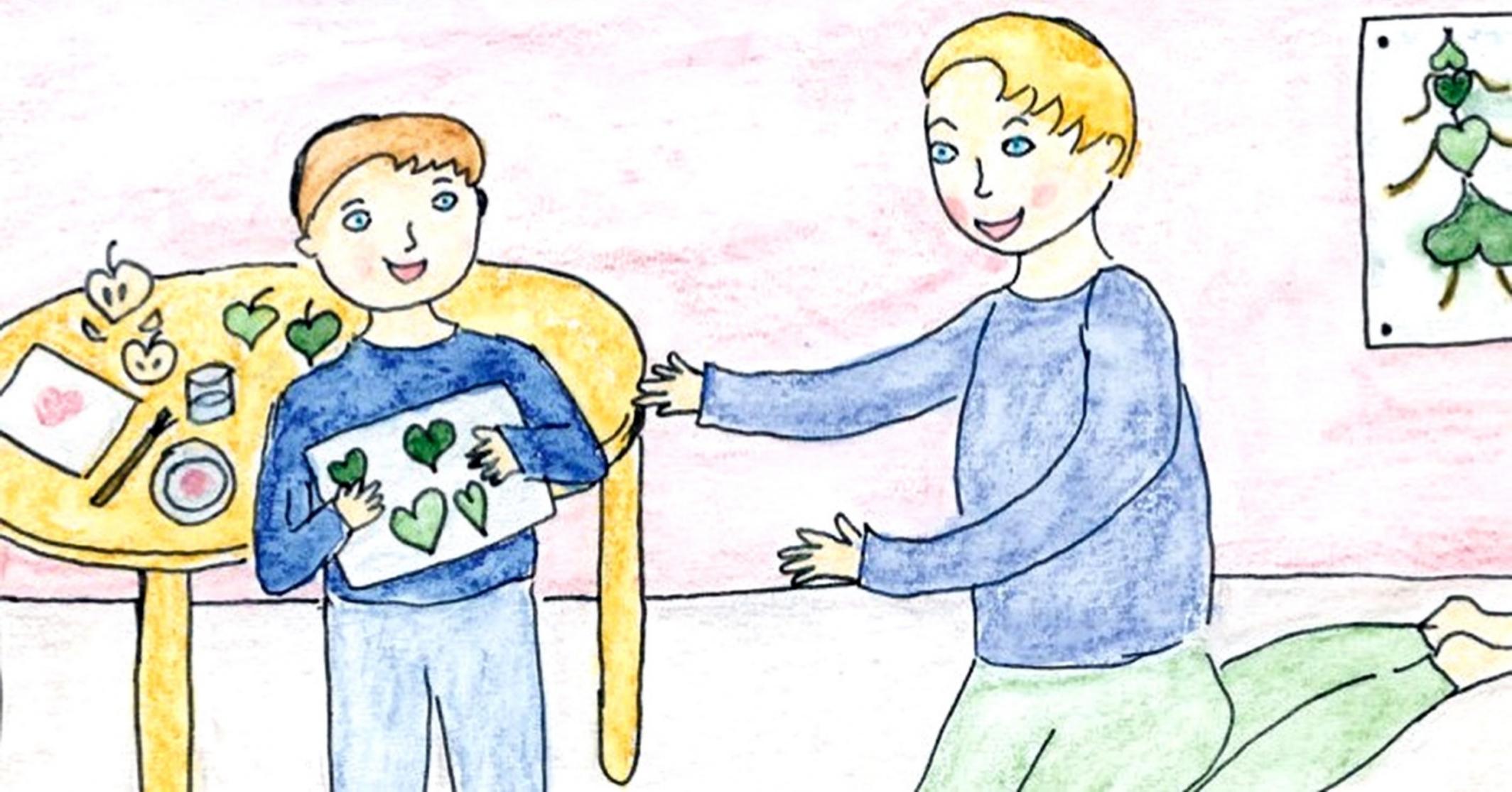
# Favoriser la sécurité affective

## SE SENTIR AIMÉ POUR SE CONSTRUIRE

Un enfant doit pouvoir s'appuyer sur l'amour inconditionnel de ses parents, qui reste le même quelles que soient les circonstances. Cela ne signifie pas que nous ne devons pas lui poser des limites ou exprimer notre désaccord lorsqu'il fait quelque chose d'interdit ou de dangereux. Prenons simplement le temps de lui expliquer régulièrement que nous faisons cela parce que nous l'aimons, que nous voulons l'aider à se construire et le protéger de ce qui pourrait lui faire du mal.

« *Se sentir aimé est le premier des besoins de l'enfant, avant même la nourriture.* »

Durant toute son enfance, grâce à l'amour qui l'entoure, l'enfant se constitue un sentiment de sécurité intérieure. Il a la certitude d'avoir sa légitimité et sa place dans le monde, et toutes les capacités pour s'y épanouir. Cette sécurité de base est nourrie par tous les mots et les gestes d'amour qu'il reçoit. Elle passe par le verbal mais aussi et surtout par le non-verbal. Dès la naissance et pendant de nombreuses années, il doit donc se sentir porté, bercé et entouré par les bras de ses parents et de tous ceux qui l'aiment. Même à l'âge adulte, nous avons encore besoin d'être tenus dans les bras. Ne laissons surtout pas nos enfants penser que les câlins et les bisous sont réservés aux bébés.



### DES RITUELS RASSURANTS

Je conseille toujours aux parents de rythmer le quotidien par des rituels qui donnent l'occasion d'exprimer régulièrement leur amour. Chaque famille a les siens et nous pouvons tout aussi bien instaurer le gros câlin du matin et/ou du soir, ritualiser le dernier bisou avant l'école ou lire régulièrement des livres qui évoquent l'amour parent/enfant (bibliographie page 189).

Il est par ailleurs très déstabilisant et angoissant pour un enfant que son comportement n'engendre pas toujours la même réponse chez ses parents. En fonction de notre fatigue ou du contexte, nous sommes plus ou moins patients, attentifs et compréhensifs lorsque notre enfant renverse un verre, met du temps à réaliser une tâche ou ne nous écoute pas. Quand nous n'arrivons pas à réagir calmement et que nous nous mettons à crier, expliquons-lui simplement que nous regrettons nos paroles ou nos actes et que ce n'est pas lié à lui mais à notre épuisement, notre stress ou nos propres émotions.

## COMPRENDRE LES DISPUTES ET LA JALOUSIE



La sécurité affective de l'enfant étant en construction, il peut parfois se sentir menacé au moment de l'arrivée d'un frère ou d'une sœur ou lorsque l'un de ses amis passe du temps avec un autre. Il a alors avant tout besoin d'être rassuré, car il n'a pas notre recul sur les relations humaines. Il est donc inutile de lui reprocher sa jalousie : cela ne ferait d'ailleurs que renforcer son sentiment d'incompréhension et de rejet. Aidons-le plutôt à mettre en mots sa crainte de ne plus être aimé et expliquons-lui que cela n'arrivera jamais car l'amour des parents est infini et ne diminue pas à mesure que la famille s'agrandit.

### QUELLE ATTITUDE FACE AUX DISPUTES ?

L'enfance est une période de constitution de l'identité et d'appropriation des relations aux autres. Il est donc tout à fait normal que des frères et sœurs se disputent fréquemment. Si nous intervenons, prenons garde à ne pas involontairement favoriser un point de vue, au risque de générer un sentiment d'injustice et d'exclusion. Demandons aux différents protagonistes de nous expliquer chacun à leur tour ce qui s'est passé et aidons-les à résoudre leurs conflits en exprimant leurs émotions et leurs besoins pour trouver une solution qui convienne à tous (page 48). Ils prendront ainsi progressivement l'habitude de régler leurs différends de manière autonome.



## *T'es plus ma copine !*

« Alors, comment s'est passée votre journée ? » demande Papa sur la route du retour de l'école.

Marcel a plein de choses à raconter mais Léa reste silencieuse.

« Tout va bien ma Léa ? l'interroge Papa.

– Elle s'est disputée avec Lise, murmure Marcel.

– Oh toi, on ne t'a rien demandé ! s'énerve Léa. Je n'ai pas besoin d'un perroquet qui répond à ma place !

– Cela ne s'est pas bien passé avec Lise ? s'étonne Papa. Vous étiez pourtant si contentes de vous retrouver ce matin.

– Oui mais, comme nous ne sommes plus dans la même classe cette année, nous ne nous voyons plus qu'aux récréations. Et elle s'est fait des nouvelles copines, dont Emma. »

Léa baisse la tête et tape dans un marron. Une larme commence à couler sur sa joue. Elle n'arrive plus à continuer à parler. Papa s'assied sur un banc et la prend sur ses genoux.

« Mais, tu pleures ma Léa ! Raconte-moi ce qui s'est passé. Tu ne peux pas garder pour toi quelque chose qui te rend si triste.

– Eh bien, sanglote-t-elle, Emma a dit à Lise que, si elle jouait avec moi pendant les récréations, elle ne serait plus sa copine. Et Lise n'ose rien lui répondre parce qu'elle ne veut pas être toute seule dans sa classe...

– Oh ma pauvre Léa, je comprends que tu aies du chagrin ! s'exclame Papa en la serrant contre lui. Et tu sais comment ça s'appelle, ce que fait Emma ?

– Moi je sais, répond Marcel, c'est du chantage.

– Oui, exactement, confirme Papa, c'est du chantage. C'est quand on oblige quelqu'un à faire quelque chose par la menace. Vous savez que, quand j'étais petit, un garçon, Côme, m'avait dit qu'il ne m'inviterait pas à son anniversaire si je ne lui donnais pas mon goûter à chaque récré. Je l'ai fait pendant trois jours et, d'un seul coup, je me suis aperçu que je me rendais malheureux pour aller à l'anniversaire de quelqu'un qui ne se comportait pas avec moi comme un ami.

– Alors, qu'est-ce que tu as fait ? demande Léa.

– Je lui ai expliqué que je n'avais plus envie d'aller à son anniversaire parce qu'il



m'avait fait de la peine. Et, vous savez quoi ? Il m'a présenté ses excuses, m'a invité et nous sommes devenus amis. Et, aujourd'hui, c'est ton parrain, Marcel !

– C'est ce Côme-là ? s'étonnent Léa et Marcel en chœur.

– Oui, confirme Papa en souriant. En fait, il agissait comme cela parce qu'il avait peur de ne pas avoir d'amis. Alors il se comportait comme un gros dur en menaçant tout le monde. Mais au fond, il n'était pas rassuré. Le chantage, c'est souvent un signe de peur...

– Peut-être que c'est pareil pour Emma, suggère Léa.

– Oui, peut-être, répond Papa, mais en tout cas, elle n'a pas le droit d'agir comme cela. Tu peux lui dire que ce n'est pas juste et que cela te fait de la peine. Et en parler à Lise aussi. Si elles ne comprennent pas, il y a certainement d'autres enfants avec qui jouer, des enfants qui ne feront pas de chantage.

– En fait, Pierre et Maud m'ont proposé plusieurs fois de venir avec eux pendant les récréés... »

Un petit papillon se pose sur le cartable de Léa, près du banc. Elle se sent de nouveau légère, comme lui. Elle s'imaginait finir toute seule alors qu'en fait, il y a plein de solutions. Elle n'a plus peur et, demain, elle ira parler à Lise et Emma.

# LES GALETS DE BIENVEILLANCE

Les enfants ont un grand besoin d'exprimer leur amour en offrant à leurs proches des petits cadeaux fabriqués par leurs soins, comme ces galets qu'ils pourront orner de mots doux et de dessins.

## MATÉRIEL

- \* Des galets
- \* Au choix : de la gouache liquide de différentes couleurs ou des feutres type Posca
- \* 1 pinceau à pointe fine
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer le pinceau entre deux couleurs

## MON CONSEIL

Pour écrire des messages ou dessiner plus facilement les détails, privilégiez les feutres Posca à la place de la gouache.

- 1** Réfléchissez avec l'enfant aux différentes manières d'exprimer notre amour : par des mots doux, des câlins, des bisous, des dessins...
- 2** Proposez-lui de peindre à la gouache ou de dessiner aux feutres type Posca sur des galets :
  - la personne à qui il veut l'offrir ;
  - une chose que cette personne qu'elle aime bien ;
  - un symbole d'amour, comme un cœur ou une fleur qu'on offre ;
  - un mot qui fait du bien : amour, bisou, je t'aime, tu es le/la plus gentil(le)...
- 3** La gouache étant une peinture à l'eau, il suffit de laver le galet pour y dessiner quelque chose de nouveau.

## DES MOTS DOUX DANS LA VILLE...

En vous promenant, cherchez avec l'enfant les dessins ou phrases qui font du bien : tracés sur les murs, les trottoirs (graffitis, pochoirs...). Pourquoi ne pas déposer également dans les parcs ou sur les bancs des mots doux sur des galets qui égayeront peut-être les jours tristes de certains passants ? Par exemple : « Vous êtes beau ! », « Des bisous ! », « Prenez soin de vous ! », « Un câlin fait du bien ! »... La gouache partant avec la pluie et les galets étant des éléments naturels, la nature ne sera pas polluée par vos présents.





# LE LIVRE PRÉFÉRÉ

Le livre préféré, c'est celui dans lequel l'enfant dessine sur chacune des pages ce qu'il aime le plus. En le créant, il apprend à se connaître et découvre ce qui lui fait du bien. Il peut le relire dans les moments où il a besoin de réconfort.

## MATÉRIEL

- \* 5 feuilles A4 de papier ordinaire
- \* 1 perforatrice
- \* Au choix : du ruban, de la ficelle ou de la laine
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres

**1** Pour réaliser le livre, superposez les cinq feuilles et pliez l'ensemble en deux.

**2** Pour le relier (rendez-vous page 131 pour retrouver les schémas correspondant aux explications) :

→ percez deux petits trous avec une perforatrice ;

→ passez-y un fil de laine, de la ficelle ou un ruban et nouez-le.

**3** Proposez à l'enfant de réfléchir ensemble aux personnes, activités, objets, souvenirs qu'ils préfèrent et à les dessiner sur les pages du cahier. Par exemple, sur la photo, l'enfant s'est représenté en train de se baigner dans la mer et de dormir avec son chat.

## DES LIVRES POUR MIEUX SE CONNAÎTRE

Découvrir ce que nous aimons est une première manière de répondre à la question « Qui suis-je ? » et de prendre conscience de ses besoins. Lors des ateliers où j'aborde ces questions, je m'appuie souvent sur des livres qui aident l'enfant à énumérer ses préférences en l'invitant à répondre à des questions. Il s'agit de *Tu es comme moi ?* de Stéphanie Blake (L'école des loisirs, 2018) et *Le petit questionnaire* de Constance Verluca, Julien Hirsinger et Jeanne Boyer (L'école des loisirs, 2016). Pourquoi ne pas répondre aux questions en famille pour se connaître encore mieux les uns les autres ?

**4** Si l'enfant le souhaite, ajoutez une légende en dessous des images pour qu'il y ait du texte comme dans les vrais livres. Même s'il ne sait pas encore lire, l'enfant sera fier de savoir que ce texte est là et qu'il en est l'auteur. Vous pouvez le rédiger sous sa dictée s'il n'écrit pas encore. S'il sait écrire, invitez-le éventuellement à réaliser un brouillon et aidez-le à corriger les fautes d'orthographe.

# LES CŒURS NATURELS

Si nous prenons le temps d'observer les végétaux, y compris en ville, nous découvrirons que certains comportent des feuilles ou des pétales en forme de cœurs (lierre, épipendium, campanules, cyclamen, liseron...). Mettons-les en scène sur des cartes, des affiches ou pour créer la « fée des bisous ». Grâce à cette activité, l'enfant aiguïsera son sens de l'observation et découvrira combien la nature est riche en détails.

## MATÉRIEL

- \* Plusieurs feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* De la gouache liquide de différentes couleurs
- \* Des feuilles, des fleurs et des pétales en forme de cœur
- \* Au choix : des crayons de couleur ou des feutres
- \* 1 pinceau à pointe moyenne
- \* 1 pomme
- \* 1 assiette
- \* 1 couteau de table
- \* 1 stick de colle
- \* 1 gros livre pour servir de presse

## MON CONSEIL

N'utilisez pas de la colle liquide qui risquerait de faire gondoler les feuilles.

**1** Partez à la chasse aux cœurs naturels en forêt mais aussi en ville. Toutes les feuilles utilisées dans les créations de la photo ont été trouvées dans un environnement urbain, sur le trajet entre la maison et l'école. Observez les plantes grimpantes sur les murs, les végétaux au pied des arbres des trottoirs et dans les parcs.

**2** Laissez sécher les feuilles et les pétales récoltés trois jours durant entre les pages d'un gros livre.

**3** Proposez à l'enfant de les coller sur une feuille. Il pourra la plier en deux pour en faire une carte (comme à l'arrière-plan de la photo). Il est possible de juxtaposer les différents cœurs naturels ou de les disposer pour former des personnages, comme la « fée des bisous » (à droite sur la photo).

**4** Si l'enfant le souhaite, ajoutez une légende en dessous des images pour qu'il y ait du texte comme dans les vrais livres. Même s'il ne sait pas encore lire, l'enfant sera fier de savoir que ce texte est là et qu'il en est l'auteur. Vous pouvez le rédiger sous sa dictée s'il n'écrit pas encore. S'il sait écrire, invitez-le éventuellement à réaliser un brouillon et aidez-le à corriger les fautes d'orthographe.

**5** Fabriquez également un tampon cœur à partir d'une moitié de pomme dont vous taillerez la partie inférieure des deux côtés en oblique avec un couteau (comme dans l'assiette sur la photo). À l'aide d'un pinceau, recouvrez-le de peinture et appliquez-le sur la feuille. Les empreintes réalisées avec la pomme peuvent être utilisées seules ou mélangées avec des feuilles (comme sur la photo).







DÉCOUVRIR  
LA PATIENCE

# *Un immense potentiel de patience*

## PATIENCE, CONCENTRATION ET MOUVEMENT



Nos enfants ne peuvent rester longtemps assis sur une chaise. Cela ne signifie pas pour autant qu'ils sont impatients. Ils sont simplement dotés de beaucoup plus d'énergie que nous, car ils sont en pleine phase d'apprentissage et d'exploration du monde. Ils doivent par ailleurs beaucoup bouger pour intérioriser leur schéma corporel et apprendre chaque jour de nouveaux gestes, en les répétant de nombreuses fois.

Ce grand besoin de mouvement ne les empêche pas d'avoir des périodes de concentration intense et patiente. Les phases statiques et mobiles alternent tout au long de la journée et sont complémentaires. Un enfant qui a la possibilité de bouger librement sera ensuite plus attentif et il en est capable dès le plus jeune âge. Il focalise en effet facilement son attention sur les tâches qui suscitent sa joie et son intérêt : aligner patiemment toutes ses peluches pour organiser une ronde, enfiler une à une les perles d'un collier, démonter un objet pour comprendre son fonctionnement. Concentration et patience ont en effet une composante émotionnelle et sont liées au plaisir.

## CONSTRUIRE LE RAPPORT AU TEMPS



La construction du rapport au temps est décisive pour réussir à attendre et différer la satisfaction d'un désir. Le jeune enfant vit dans le présent. Pour lui, seul ce qu'il a maintenant entre les mains est réel.

« *Le futur, même proche, est très abstrait pour l'enfant.  
"Tu l'auras tout à l'heure ou demain"  
a autant de sens pour lui que "Tu ne l'auras jamais".* »

Aidons-le à s'ancrer dans le temps de manière très concrète en s'appuyant sur le rythme du quotidien puis celui de la semaine. Vers trois ans, il est possible de construire avec lui un petit semainier. Marquons les jours de la semaine sur un tableau magnétique et déplaçons-y chaque matin un aimant sur le jour concerné. Aidons également notre enfant à distinguer les différents jours en indiquant par des symboles ceux où il va à l'école, où il a une activité périscolaire, où il reste à la maison.

### SUIVRE LE FIL DES SAISONS

La succession des saisons marque le passage du temps à l'échelle de l'année. Les identifier est une autre manière de se repérer temporellement. Pourquoi ne pas mettre en place une petite table des saisons et la décorer avec des images, des livres et des éléments naturels en rapport avec chaque saison (comme des marrons et des bouquets de feuilles à l'automne) ainsi que des mosaïques naturelles (page 165) réalisées par l'enfant ? Créer un petit potager ou simplement aller au marché et manger des légumes de saison est par ailleurs un bon moyen de suivre l'évolution de la nature tout au long de l'année et de s'y inscrire. Vous trouverez en bibliographie (page 189) une sélection de livres qui permettront à votre enfant de découvrir quand et comment poussent et grandissent les légumes et les fruits dont il se nourrit.

### DÉCOUVRIR LES BIENFAITS DE L'ATTENTE



Pour apprivoiser l'attente, l'enfant doit comprendre qu'elle est indispensable pour réaliser de belles choses qui impliquent un travail lent et minutieux. Lorsqu'il se décourage au cours d'un projet ambitieux (construction, tissage...), proposons-lui une pause pour se représenter sa création achevée et le plaisir qu'elle lui procurera. Attendre permet en effet d'anticiper un événement et de le vivre d'abord par l'imagination, ce qui apporte déjà une forme de joie.

### RENDRE L'ATTENTE CONCRÈTE ET AGRÉABLE

Le tisseur de patience (illustration et page 162) et la culture de patience (page 166) ont été conçus pour matérialiser l'attente et lui associer des images et des sensations positives : la succession régulière des mailles de la douce laine tissée et le lent développement d'une petite plante à partir de sa graine.





## En voiture !

- « Quand est-ce qu'on arrive ? demande Marcel en se tortillant sur son siège.
- Tu sais, répond Maman, cela fait seulement dix minutes que nous sommes partis. Il nous reste encore au moins deux heures de route...
  - Dix minutes ! s'étonne Léa, incrédule. Mais ce n'est pas possible, on roule depuis bien plus longtemps !
  - C'est beaucoup trop long deux heures ! soupire Marcel. Je n'arriverai jamais à attendre tout ce temps.
  - Moi, je trouve que c'est agréable d'être en voiture tous les quatre, commence Papa. Et puis, on peut penser à ce que l'on va faire une fois arrivés, prévoir des choses. Cela nous laisse le temps de tout préparer dans notre tête.
  - Mouais, ronchonne Marcel, peu convaincu. Enfin, c'est quand même vraiment très très long deux heures ! Je préfère arriver tout de suite qu'attendre longtemps.
  - Mais c'est vrai que c'est amusant de préparer quelque chose, réplique Léa, songeuse. Par exemple, à Noël, j'aime beaucoup quand on décore la maison et le sapin, que l'on va voir les lumières qui brillent dans la nuit et que l'on ouvre chaque jour le calendrier.
  - Et pourtant, un mois, c'est bien plus long que deux heures, souligne Maman. Eh bien, vous savez que quand vous étiez dans mon ventre, nous avons dû attendre neuf mois, Papa et moi, avant de vous rencontrer.
  - Neuf mois ! s'exclame Marcel. Mais ça fait combien de jours ?
  - Environ 270 jours, explique Papa. Et pourtant, c'est passé à toute vitesse. Et c'était formidable d'imaginer comment serait la vie avec vous, de choisir votre prénom, de préparer votre chambre et de vous parler à travers le ventre de Maman. Vous aviez déjà vos petites habitudes. Léa, tu te mettais à bouger dès que Maman mangeait une tarte au citron. Et toi, Marcel, tu réagissais beaucoup à certaines musiques.
  - Et c'est vrai que vous nous racontiez déjà des histoires ? demande Léa.
  - Oui, confirme Maman, on vous lisait des petits livres et on vous chantait des chansons. Moi aussi, comme Papa, j'ai beaucoup aimé attendre votre arrivée. J'essayais d'imaginer vos visages et je vous caressais à travers mon gros ventre.



– Quand on attend quelque chose, renchérit Papa, on a le temps de réaliser combien ça compte pour nous. Et on en profite encore plus quand cela arrive. Quand j'étais petit, avec Papi et Mamie, on organisait tous les ans une grande fête à l'arrivée de l'été. On la préparait pendant plusieurs semaines. On fabriquait des cadeaux pour les invités, on faisait sécher des guirlandes de fleurs, on nettoyait la maison pour qu'elle soit belle. J'aimais autant les préparatifs que la fête.

– Oui, moi j'aime bien aussi les semaines avant mon anniversaire, ajoute Léa. J'y pense le soir avant de m'endormir. J'imagine mon gâteau, les jeux qu'on va organiser, j'essaie de deviner quels cadeaux on va m'offrir !

– Et moi, j'ai pensé à plein de choses pour ce week-end que nous allons passer avec les cousins, reconnaît Marcel. J'ai dessiné l'arc que je voudrais me fabriquer avec les branches du noisetier au fond du jardin de Papi et Mamie.

– Alors tu vois que, toi aussi, tu aimes bien attendre, mon Marcel ! sourit Maman. Et nous avons tellement parlé que je ne vous ai même pas dit que j'avais préparé des carnets et des crayons de couleur. Vous allez pouvoir dessiner tout ce que vous voulez faire ce week-end. Et on va continuer à se raconter des souvenirs... Quelque chose me dit que ce trajet va finalement passer très vite ! »

# LE TISSEUR DE PATIENCE

Le rythme régulier du tissage de la laine aide l'enfant à reposer son attention pour créer. La succession des mailles manifeste concrètement la patience dont il a fait preuve pour le réaliser.

## MATÉRIEL

- \* 2 morceaux de carton épais (17 × 25 cm et 3 × 17 cm)
- \* 2,5 m de laine fine blanche (pour aiguille 2,5-3)
- \* De la laine plus épaisse dans au moins deux couleurs différentes (pour aiguille 5-7)
- \* 1 aiguille à tisser
- \* 1 crayon à papier
- \* 1 règle
- \* Des ciseaux
- \* Facultatif : 1 branche fine (si vous souhaitez y accrocher le tissage)

**1** Préparez le métier à tisser en carton (visible sur la photo, posé contre le dossier de la chaise). Pour cela, tracez puis découpez en haut et en bas du grand morceau de carton dix encoches de 1,5 cm espacées de 1,5 cm.

**2** Faites un nœud à l'extrémité du fil de la pelote de laine fine et coincez ce nœud derrière la première encoche (en haut à droite du carton). Déroulez le fil (en le tendant bien) jusqu'à l'encoche opposée en bas, puis passez à l'encoche d'à côté en glissant le fil derrière le carton. Remontez ensuite le fil jusqu'à l'encoche du haut. Continuez jusqu'à avoir placé une longueur de fil entre toutes les encoches opposées. Terminez par un nœud pour bloquer le fil derrière la dernière encoche (schéma 1 page 188).

## CHAÎNE ET TRAME

Les fils de chaîne (plus fins) vont dans le sens de la longueur du métier à tisser et les fils de trame (plus épais) sont tissés dans le sens de la largeur.

**3** Insérez le petit morceau de carton sous les fils de chaîne en haut du métier à tisser (comme sur la photo) pour les soulever un peu et faciliter le passage de l'aiguille. Cela vous permettra également de ne pas débiter le tissage au bord du métier à tisser et de bloquer l'ouvrage une fois terminé en nouant les fils du haut.

**4** Coupez un morceau de fil plus épais (comptez environ 1 m pour tisser une bande de 2 cm). Nouez-le au premier fil de chaîne sur la droite. Enfilez l'aiguille et tissez en la passant au-dessus d'un fil de chaîne puis en dessous du suivant, et ainsi de suite. Arrivé au dernier fil de chaîne, repartez dans l'autre sens en passant en dessous, puis répétez l'alternance dessus/dessous (schéma 2).

**5** Pour changer de couleur, attachez le fil de trame en cours au fil de chaîne situé sur une extrémité, puis nouez sur ce même fil de chaîne un nouveau fil de trame (schéma 3).

**6** Une fois le tissage terminé, coupez le fil à l'arrière de chaque encoche et nouez deux à deux les fils de chaîne. Si vous voulez suspendre le tissage, vous pouvez nouer les fils de chaîne du haut à un bâton (schéma 4).





# LA MOSAÏQUE NATURELLE

La composition de la mosaïque naturelle varie en fonction des végétaux présents dans la nature, manifestant ainsi le rythme des saisons. Elle aide ainsi l'enfant à se repérer dans le temps, ce qui est indispensable pour la construction de la patience.

## MATÉRIEL

- \* Plusieurs feuilles A4 de papier à dessin épais (au moins 220 g/m<sup>2</sup>)
- \* Au choix : des feuilles, des fleurs et/ou des pétales
- \* 1 stick de colle
- \* 1 gros livre pour servir de presse

## MON CONSEIL

N'utilisez pas de la colle liquide qui risquerait de faire gondoler les feuilles.

**1** Durant vos promenades, ramassez des feuilles et cueillez des fleurs. Variez les formes, les couleurs et les tailles. Selon la saison, vous n'utiliserez pas les mêmes végétaux :

- des feuilles mortes en automne (comme sur la photo) ;
- de la mousse, du lichen, des rameaux de conifères, du lierre, des brindilles en hiver ;
- de nombreuses fleurs ainsi que leur feuillage et les feuilles vertes des arbres (sur les branches coupées lors de la taille) au printemps et en été.

**2** Faites sécher les végétaux trois jours durant dans un gros livre pour les aplatir et éviter qu'ils se recroquevillent.

**3** Collez-les ensuite sur la feuille de papier en les juxtaposant ou en formant des objets, des animaux ou des personnages. Par exemple, sur la photo, vous verrez un lapin et sa carotte ainsi qu'une fée des bois.

**4** Inventez des histoires à partir des personnages créés. Si vous désirez conserver ces histoires, écrivez-les ou dessinez-les dans un petit livre relié (rendez-vous page 131 pour connaître la méthode de reliure) ou dans un carnet acheté dans le commerce.

## DÉCORER AU FIL DES SAISONS

Avec les mosaïques naturelles, nous pouvons faire évoluer une partie de la décoration de la maison en fonction de la saison pour marquer le passage du temps et aider l'enfant à s'y repérer. Il est également possible de les glisser dans les pochettes d'un petit classeur des saisons à feuilleter. Nous pourrions y écrire ou y dessiner les activités réalisées en famille durant chaque période de l'année. Ce sera un bel album qui matérialisera le passé et les souvenirs.

# LA CULTURE DE PATIENCE

Avec la culture de patience, l'enfant découvre les bienfaits de l'attente. Il prend plaisir à observer chaque jour les minuscules changements apparus lors de la germination de la graine et la croissance de la plante. Son bon développement dépend de ses soins attentifs et patients. Se sentir à l'origine de quelque chose et de son évolution sera pour lui source de joie et de fierté.

## MATÉRIEL

- \* 1 petit pot en verre (type pot de bébé ou de yaourt)
- \* Du coton hydrophile
- \* 1 dizaine de lentilles pour un petit pot
- \* 1 bol
- \* Au choix : 1 chinois ou 1 passoire finement percée
- \* De l'eau

**1** Lisez le conte avec l'enfant et demandez-lui si la période de l'attente peut être agréable dans certains cas ou source de joie et même contribuer à la beauté de l'événement espéré. Cherchez des exemples concrets ensemble : Noël, anniversaire, grossesse. Invitez-le à regarder une graine de lentille et expliquez-lui qu'elle contient en germe une plante qui patiente avant de sortir.

**2** Faites tremper les lentilles une nuit dans un bol d'eau afin de réveiller les graines qui étaient en dormance.

**3** Le lendemain, égouttez les lentilles dans un chinois ou une passoire. Placez-les ensuite une par une sur un morceau de coton posé au fond du pot et arrosé avec un peu d'eau pour qu'il soit humide.

**4** Vérifiez chaque jour avec le doigt que le coton est encore humide. Sinon, arrosez-le légèrement ; veillez à ce qu'il ne soit pas détrempé.

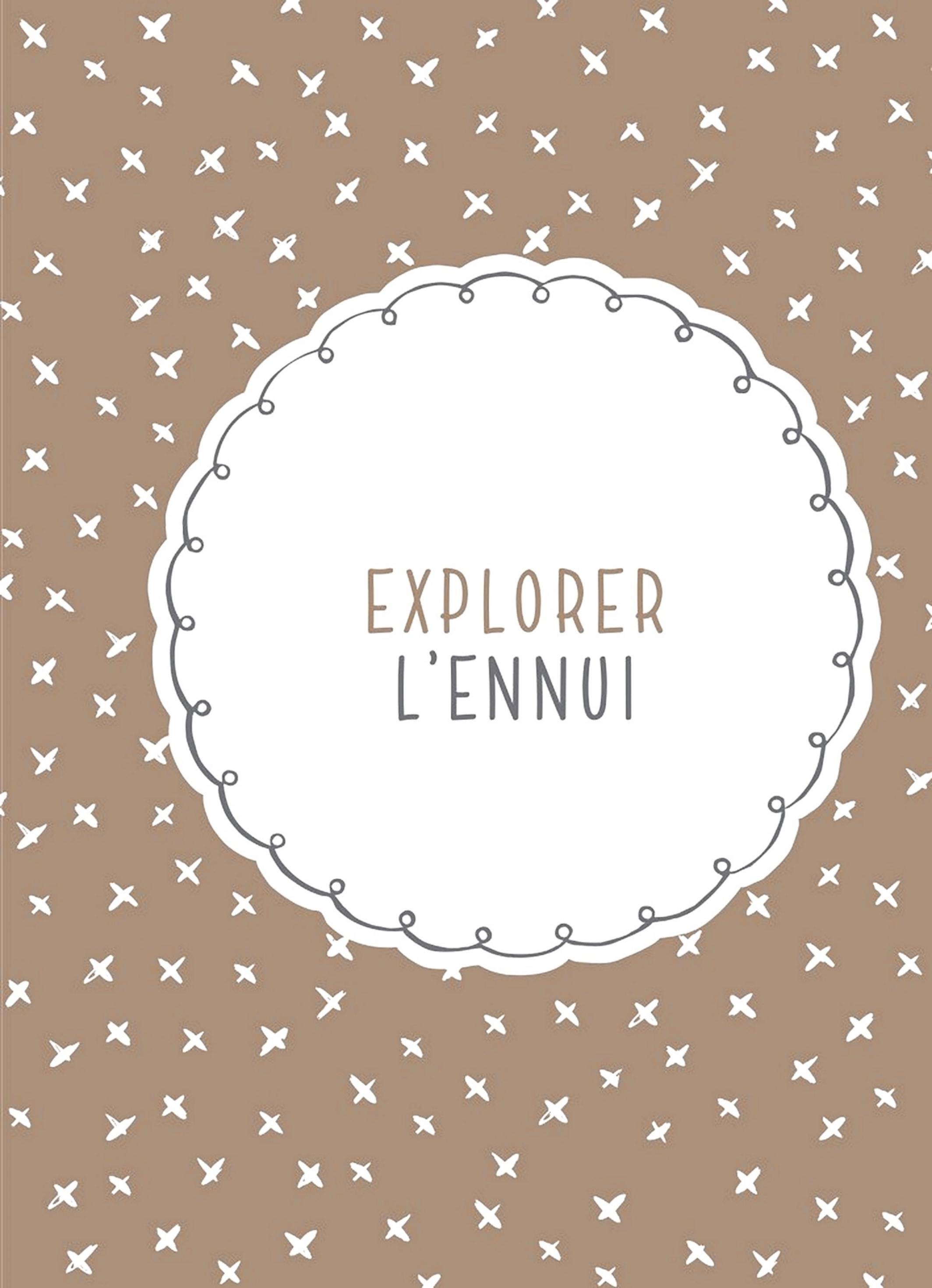
**5** Si vous le souhaitez, dessinez chaque jour avec l'enfant l'apparence des graines sur un petit cahier ou un livret fabriqué par vos soins (rendez-vous page 131 pour connaître la méthode de reliure). Vous pouvez également les photographier.

## LA COURSE DE GRAINES

Pourquoi ne pas faire pousser différentes espèces de graines, chacune dans un pot ? Le choix est vaste : radis, trèfle, fenouil, pois chiche, blé, fenugrec ou amarante (disponibles en épicerie bio, au rayon graines à germer). Amusez-vous ensuite à comparer leur évolution et même à organiser une course de graines ! Vous verrez que certaines, très lentes à démarrer, sont ensuite plus rapides !







EXPLORER  
L'ENNUI

# Un grand besoin de faire une pause

## L'ESPRIT ET LE CORPS SOUS TENSION

« Maman, Papa, je ne sais pas quoi faire... » Lorsque notre enfant nous fait part de son désœuvrement, nous sommes tentés de lui proposer toute une liste de choses possibles à réaliser, auxquelles il oppose souvent le fameux « J'ai pas envie ! » L'ennui est moins le signe d'un manque que le symptôme d'un trop-plein. Dans ces moments, l'enfant est proche de la lassitude et du dégoût. Rien ne l'attire plus parce que son attention et son désir ont été trop sollicités pour se fixer encore sur quoi que ce soit. L'esprit et le corps sont épuisés, nerveux et tendus. Ils ne peuvent plus se focaliser ni s'engager dans rien. L'enfant tourne en rond.

Plutôt que de le ramener vers l'action, nous devons l'accompagner pour qu'il s'octroie une pause, se repose et se détende. Il est trop agité pour sentir sa fatigue, car l'excès d'activités l'a coupé de son corps et de ses ressentis. Pour qu'il s'y ancre à nouveau, proposons-lui de s'étirer, de respirer calmement. Le conte de ce chapitre pourra vous guider mais les possibilités sont multiples. Il suffit parfois de mettre une musique douce qui lui plaît et de s'allonger avec lui.



## SURMONTER L'ANGOISSE DU VIDE



L'absence d'activités est source d'appréhension et de culpabilité. Nous envoyons sans le vouloir ce message à nos enfants en remplissant leur emploi du temps.

« *L'ennui nous fait d'autant plus peur aujourd'hui que le vide est mal perçu dans notre société tournée vers l'intensité et la performance.* »

Offrons-nous en famille des week-ends sans rien de prévu à l'avance. Chacun prend du temps pour réaliser ce qu'il aime, à son rythme, sans être pressé par des impératifs horaires. Il est également essentiel de s'octroyer des moments où nous ne faisons rien d'autre que rêver, où nous laissons notre esprit s'évader dans l'imaginaire.

### L'IMPORTANCE DES TEMPS DE JEU LIBRE ET AUTONOME

Quand les journées de nos enfants sont rythmées par des activités encadrées par des adultes, ils deviennent vite dépendants d'intervenants extérieurs pour savoir quoi faire. Ils perdent l'habitude de se demander ce dont ils ont envie et de se tourner vers leur imaginaire pour inventer toutes sortes de jeux. Il est donc essentiel de leur accorder de longs moments rien que pour eux, tranquilles dans leur chambre pour laisser libre cours à l'inventivité de l'enfance. De même, plus leurs jouets seront simples, plus ils solliciteront leur imagination. Par exemple, une petite étagère basse tiendra ainsi tour à tour lieu de marchande, de cuisinière ou de garage à plusieurs niveaux. Avec la pâte à modeler de la fabrique à histoires, ils pourront également inventer toutes sortes d'univers et de personnages (page 177).

## SE RECONNECTER À LA CRÉATIVITÉ



Lorsqu'ils s'ennuient, nos enfants se tournent spontanément vers l'extérieur, oubliant que le plus beau trésor se cache en eux : leur créativité et leur imagination. Alors qu'ils se sentent vides et perdus, rappelons-leur qu'ils sont pleins de ressources prêtes à jaillir.

Grâce à des moments de créativité libre, sans finalité prédéfinie, nos enfants se reconnectent avec leur intériorité. Ils redécouvrent ainsi ce dont ils sont capables et peuvent suivre leurs désirs au fil de l'élaboration de leurs œuvres. Le plaisir sensoriel lié à la création les ancre également dans leur corps. Entièrement absorbés par ce qu'ils font, ils relâchent les tensions et s'apaisent.



## *La danse de l'ennui*

« Je ne sais pas quoi faire ! » gémit Marcel en s'effondrant sur le canapé. Il a l'impression que cela fait des heures qu'il tourne en rond. Léa a normalement toujours de bonnes idées, mais elle est partie à un anniversaire. Maman lit dans le salon à côté de Papa qui dessine.

« Tu ne veux pas prendre une feuille et venir peindre à côté de moi ? lui propose-t-il.

– Non, je n'ai pas envie !

– Et continuer la construction de ta cabane en brindilles ? suggère Maman.

– Non plus !

– En fait, on n'est pas obligé d'être toujours en train de faire quelque chose, explique Papa en venant s'asseoir près de lui. Souvent, quand on s'ennuie, si rien ne nous tente, c'est justement parce qu'on a besoin de faire une petite pause. On est trop fatigué ou tendu pour fixer son attention sur quelque chose en particulier. Et parfois, c'est reposant de ne rien faire de spécial. Regarde Gus ! »

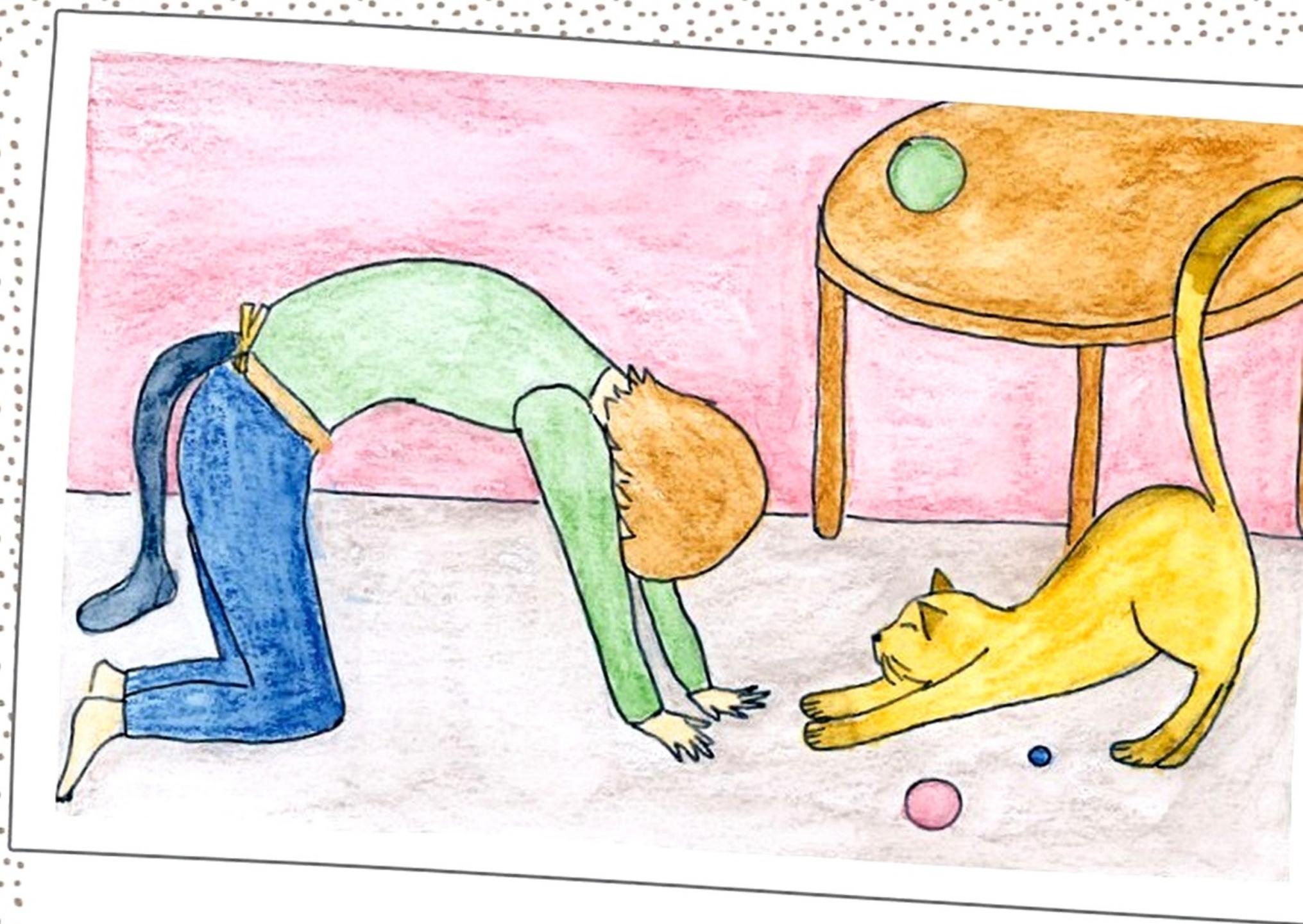
Gus, leur chat, est effectivement en train de ronronner, blotti au soleil sur son fauteuil préféré. Il ouvre un œil, puis le second, et il commence à bâiller puis à s'étirer en poussant ses pattes loin devant lui.

« Oui, sourit Maman, Gus ne connaît pas l'ennui ! Cela me donne envie de faire comme lui, tiens : vous ne voulez pas essayer ? »

Ils s'agenouillent tous les trois sur le tapis et étirent leurs bras le plus loin possible devant eux : que cela fait du bien de sentir son dos se détendre ! Puis ils se mettent à quatre pattes et, comme un chat, font le dos rond en basculant le bassin vers l'avant et en ramenant le menton contre la poitrine.

Et maintenant, le dos creux ! Ils relèvent la tête, ouvrent les épaules et ramènent le bassin vers l'arrière. Ils sentent tous leurs muscles s'étirer et leur corps reprendre vie. Ils se mettent ensuite debout, sur la pointe des pieds, et lèvent les bras le plus haut possible, comme s'ils voulaient toucher le plafond.

Marcel se sent beaucoup mieux. Il n'a plus l'impression que son esprit a envie de sauter dans tous les sens sans s'accrocher nulle part. Il part en courant vers la buanderie et revient avec une des longues chaussettes noires de Papa qu'il accroche à sa ceinture avec une pince à linge.



« Regardez, s'écrie-t-il, je suis un chat ! C'est ma queue de chat ! Et je vais vous interpréter la danse des chats, la danse de l'ennui ! »

Papa et Maman s'asseyent sur le canapé, Gus ouvre de nouveau les yeux : le spectacle peut commencer. Marcel se met à quatre pattes. Il fait le dos rond, le dos creux tout en miaulant. Il donne un coup de griffes dans un sens, puis dans l'autre avant de se rouler en boule pour ronronner quelques instants. Il ouvre un œil, feint de voir une souris et se met à galoper, aussi vite que ses quatre pattes le lui permettent. Il s'approche ensuite des jambes de Papa et Maman et il se frotte contre elles en miaulant, comme pour réclamer un câlin, qu'il obtient.

« C'est génial d'être un chat ! s'exclame Marcel. On est toujours détendu, on nous fait plein de caresses et, quand on s'ennuie, on bâille et on s'étire. Heureusement que tu es là Gus, pour nous donner de bonnes idées ! »

Mais le petit chat s'est déjà endormi et ronronne paisiblement, comme pour confirmer que, oui, sa vie lui plaît !

# LA PEINTURE MAGIQUE

Cette peinture est magique, car elle fait apparaître du blanc (d'abord invisible sur la feuille) puis de nouvelles couleurs. Et le plaisir sensoriel du dessin au pastel gras permet à l'enfant de se reconnecter à son corps pour dissiper les tensions nerveuses à l'origine de l'ennui.

## MATÉRIEL

- \* 1 feuille A4 de papier pour aquarelle (300 g/m<sup>2</sup>)
- \* Au choix : de l'aquarelle liquide ou en pastilles<sup>1</sup>
- \* 1 pinceau à pointe large et plate
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer le pinceau entre deux couleurs
- \* Au choix : 1 pastel gras ou 1 craie grasse en cire de couleur blanche

## MON CONSEIL

Je recommande cette technique du tracé libre et automatique à tous les parents qui me disent ne pas savoir dessiner car l'objectif est de mettre le mental en pause et de se reconnecter au plaisir sensoriel.

<sup>1</sup> Voir page 67 pour le choix de l'aquarelle et sa préparation.

**1** Laissez l'enfant tracer des lignes et/ou des formes sur la feuille, sans chercher à représenter quoi que ce soit. Il peut se concentrer uniquement sur le plaisir du geste et de la texture du pastel gras.

**2** Proposez-lui ensuite de peindre à l'aquarelle sur l'ensemble de la feuille. Il peut choisir une couleur ou alterner les couleurs primaires pour les faire se rencontrer et se mélanger. Observez ensemble ce qui se passe lorsque l'aquarelle s'approche des tracés au pastel gras ou à la craie en cire.

## LA TECHNIQUE DITE « DES RÉSERVES »

Cette création utilise une technique mobilisée en peinture à l'aquarelle : celle des réserves. Il s'agit d'empêcher la peinture de se poser sur certaines zones du papier en les recouvrant d'une matière qui repousse l'eau, principal composant de l'aquarelle. Ici, c'est le pastel gras à l'huile ou la craie en cire (insolubles dans l'eau). L'enfant pourra réutiliser cette technique et mélanger aquarelle et pastels ou craies grasses de différentes couleurs dans d'autres créations. Il suffit de toujours appliquer le pastel ou la craie grasse en premier.



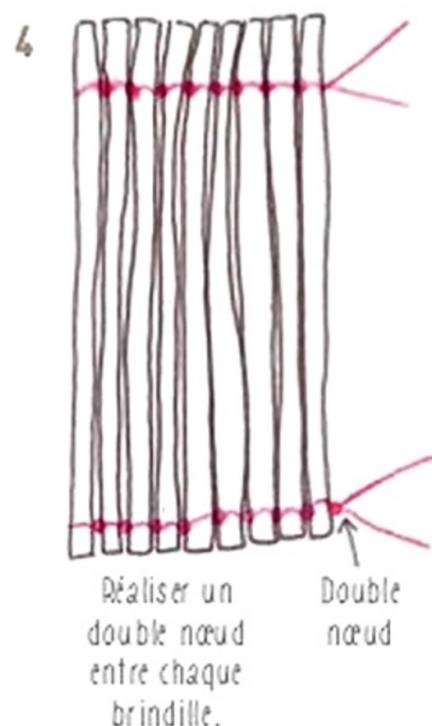


## MATÉRIEL

- \* Pour la pâte à modeler : farine, fécule de maïs, sel fin, huile végétale alimentaire, citron, eau
- \* 1 pot de yaourt vide en guise de mesure
- \* Au choix : des colorants alimentaires ou naturels
- \* Des brindilles et des éléments naturels (selon la saison) : marrons, galets, coquillages, pommes de pin...
- \* De la ficelle
- \* Des ciseaux
- \* 1 sécateur (attention, à utiliser seulement par un adulte)
- \* 1 casserole, 1 bol et 1 spatule ou 1 cuillère en bois

## À NOTER

La pâte se garde au frais dans une boîte hermétique. Y incorporer un zeste de citron la parfumerait et prolongerait sa conservation.



# LA FABRIQUE À HISTOIRES

La réponse à l'ennui se trouve à l'intérieur de l'enfant et cette création vise à le reconnecter à toutes les ressources de son imagination. Il sera tout aussi agréable et apaisant de fabriquer et de colorer soi-même cette pâte à modeler que de créer avec elle.

**1** Préparez la pâte à modeler en mélangeant dans une casserole 1 pot de farine et ½ pot de fécule de maïs. Mélangez à part 1 pot d'eau et ½ pot de sel fin et versez cette eau salée dans la casserole. Ajoutez ensuite l'huile et le zeste d'un demi-citron. Laissez épaissir à feu doux sans cesser de remuer. Lorsque la pâte devient compacte et se détache des bords, placez-la sur une assiette pour la laisser refroidir quelques minutes.

**2** Malaxez la pâte et séparez-la en différentes boules. Teignez-les avec quelques gouttes de colorants alimentaires (commencez par une et ajoutez-en jusqu'à obtenir la nuance souhaitée) ou des colorants naturels.

## DES COULEURS NATURELLES

Vous pouvez teindre la pâte à modeler à l'aide de colorants naturels : jus de betterave pour le rose ; jus d'épinard ou poudre de thé matcha pour le vert ; cannelle, café ou cacao pour le marron ; curcuma pour le jaune ; paprika pour l'orange ; jus de chou rouge avec une pincée de bicarbonate de soude pour le bleu. Si vous utilisez des jus, ajoutez-les à l'eau en début de préparation pour ne pas dépasser la quantité de liquide préconisée. Pour fabriquer vos propres jus, mixez l'ingrédient avec un peu d'eau, puis filtrez avec un chinois. Si vous choisissez des épices en poudre, comptez une cuillère à café pour une boule de pâte de la taille d'une grosse clémentine.

**3** Laissez l'enfant réaliser ce qu'il souhaite avec la pâte à modeler. Il peut y ajouter des éléments naturels, comme sur la photo. Les plus jeunes s'intéressent en général davantage au processus qu'au résultat.

**4** Pour fabriquer les décors, coupez-lui des brindilles de 8-10 cm au sécateur. L'enfant pourra les assembler par dizaines pour former des petits fagots. Il les superposera pour créer les murs de ses maisons ou des enclos (photo). Il pourra également nouer les brindilles les unes aux autres avec une ficelle pour construire un petit radeau.

# LE RÉSERVOIR À MANDALAS

En dessinant de nombreuses formes avec les éléments naturels de son réservoir à mandalas, l'enfant se laisse absorber par le plaisir de créer. Le caractère éphémère des réalisations le déconnecte de l'idée de performance et favorise d'autant plus la détente et l'apaisement.

## MATÉRIEL

- \* 1 boîte à chaussures
- \* De la gouache liquide d'une couleur choisie par l'enfant
- \* 1 petit pot d'eau pour nettoyer le pinceau
- \* 1 pinceau à pointe large et plate pour peindre de larges surfaces
- \* Différents éléments naturels (selon la saison) : feuilles, fleurs, pétales, marrons, glands, brindilles, galets, coquillages, pommes de pin...
- \* 1 stick de colle
- \* Facultatif : de la peinture acrylique blanche (voir note page 78)

## MON CONSEIL

N'utilisez pas de la colle liquide qui risquerait de faire gondoler les feuilles et les pétales.

## LE CERCLE QUI APAISE

Mandala signifie « cercle » en sanscrit. Dans l'hindouisme et le bouddhisme, les mandalas sont des œuvres extrêmement complexes combinant différentes formes géométriques s'incluant les unes dans les autres. Elles peuvent être peintes sur les murs ou les sols des temples ou réalisées avec des matériaux éphémères comme le sable. Les mandalas sont alors utilisés dans le cadre de pratiques spirituelles, mais l'Occident les a laïcisés depuis une dizaine d'années. La construction ou le coloriage progressifs de leurs nombreux détails focalise l'attention et apaise l'esprit.

- 1** Peignez une boîte à chaussures d'une couleur choisie par l'enfant : le vert par exemple, parce qu'elle l'apaise. Comme sur la photo, collez-y des éléments naturels. Il est aussi possible d'y dessiner des mandalas.
- 2** Remplissez la boîte d'éléments naturels. Si vous le désirez, classez-les par catégories en les rangeant dans des petites bourses en tissu (rendez-vous page 128 pour connaître la technique de fabrication).
- 3** Utilisez tous ces éléments pour dessiner différentes formes :
  - des mandalas à proprement parler ;
  - des visages, des maisons, des animaux, des bonshommes... ;
  - des univers miniatures : village, voie de chemin de fer, paysage...



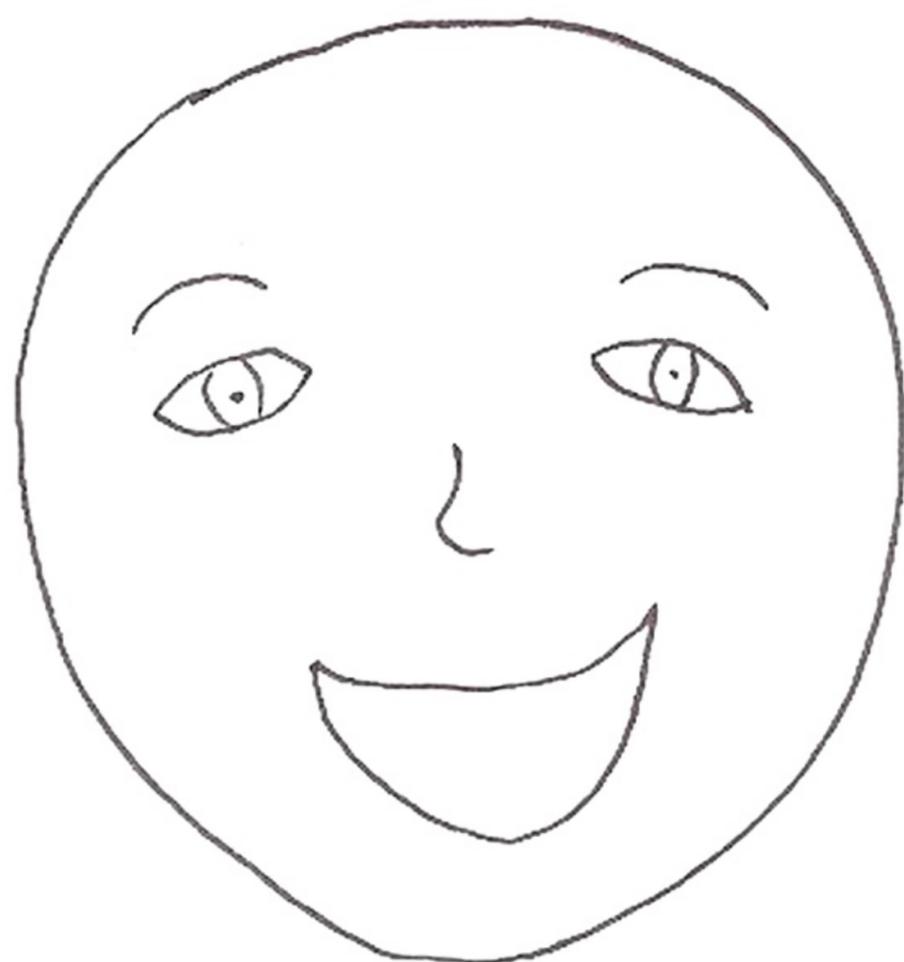




ANNEXES

# LES PETITS MASQUES DES ÉMOTIONS (PAGES 60-61)

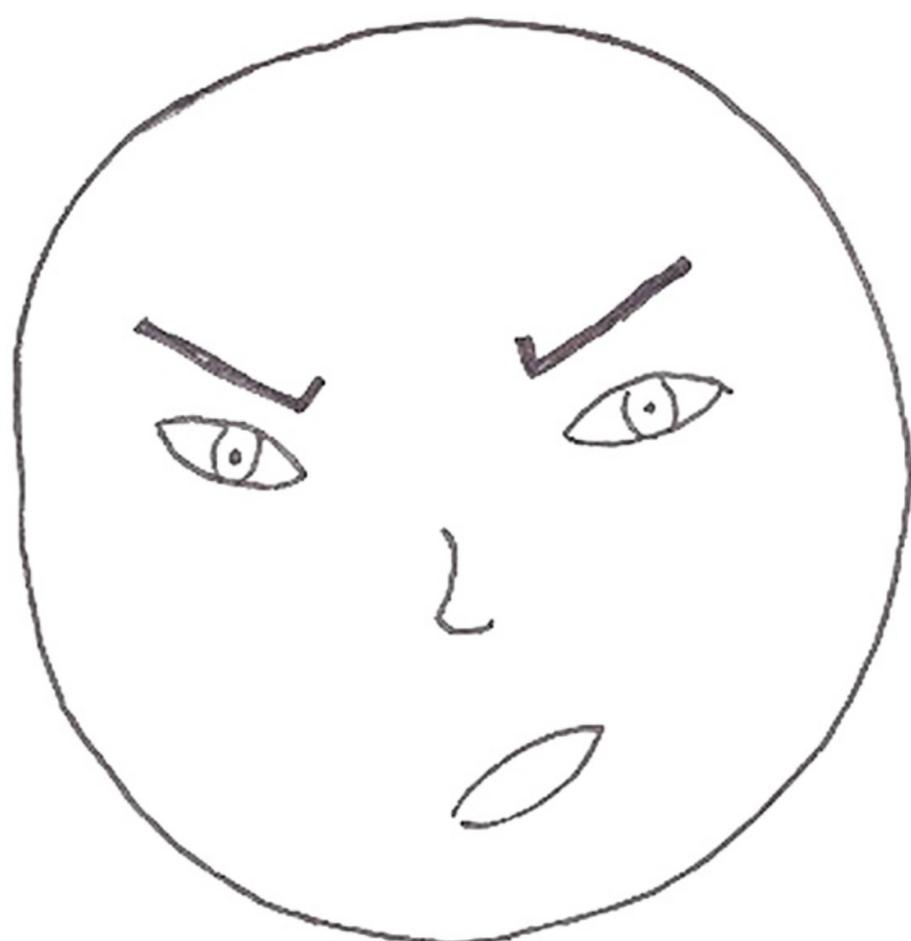
MASQUE DE LA JOIE



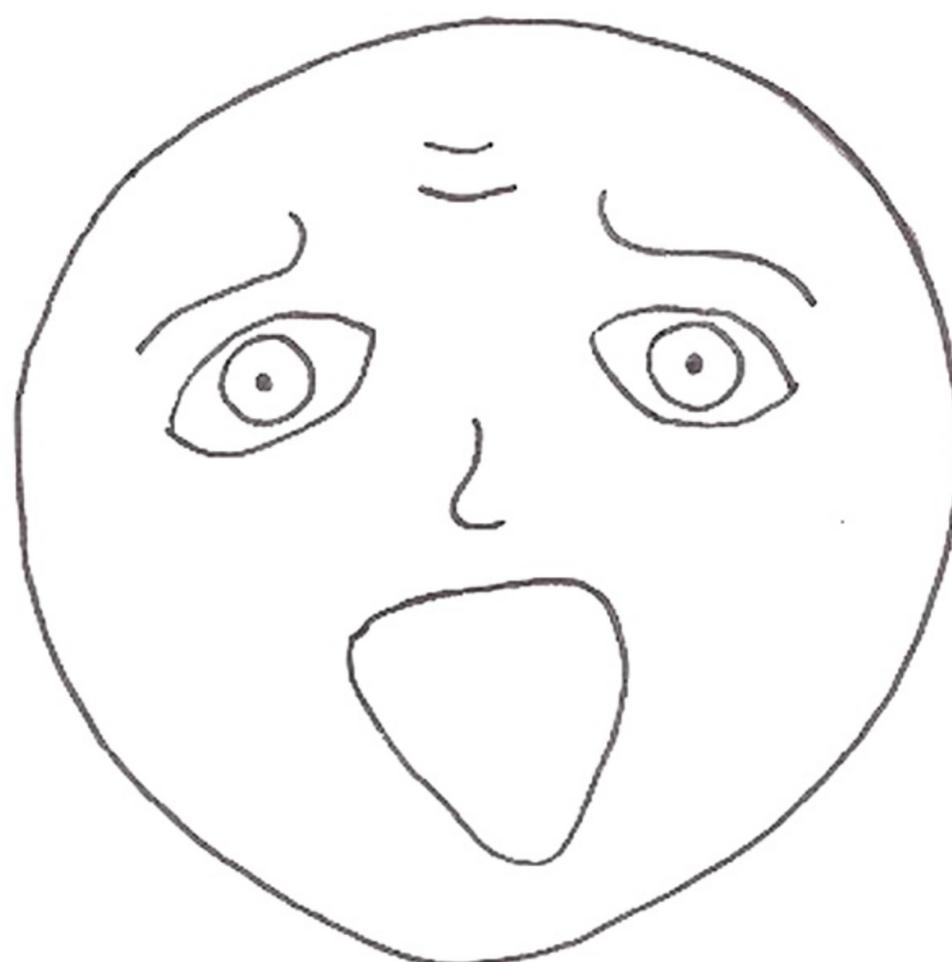
MASQUE DE LA TRISTESSE



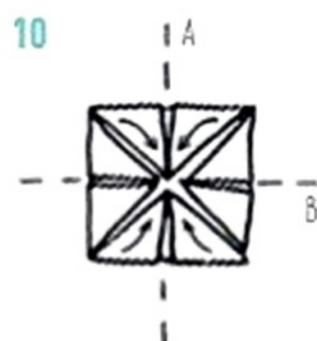
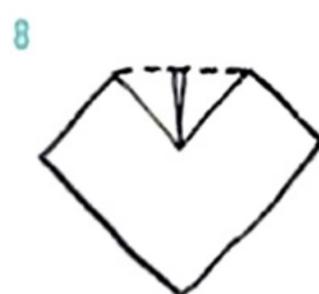
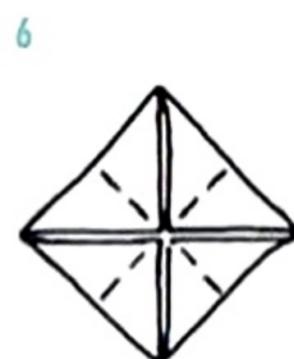
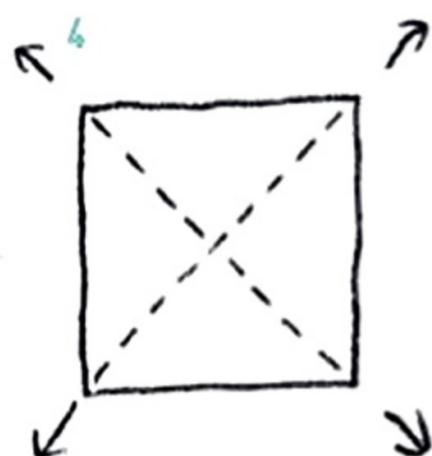
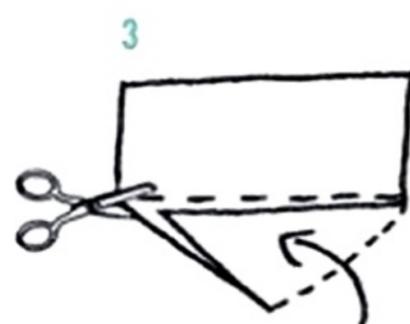
MASQUE DE LA COLÈRE



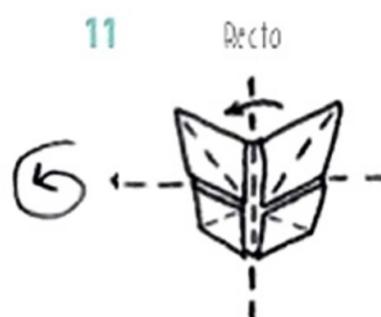
MASQUE DE LA PEUR



# LA COCOTTE DES ÉMOTIONS (PAGES 64-65)



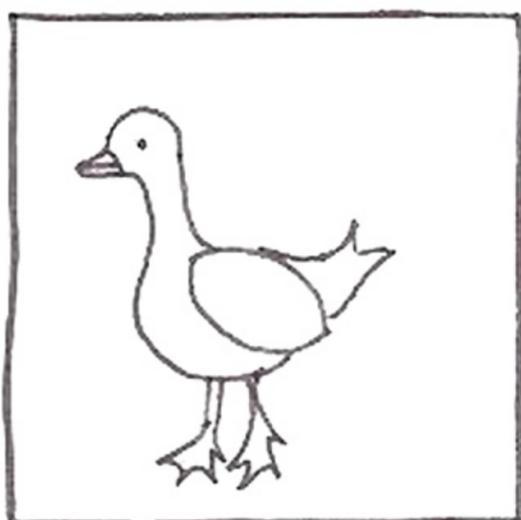
Plier vers l'intérieur le long des 2 axes A et B.



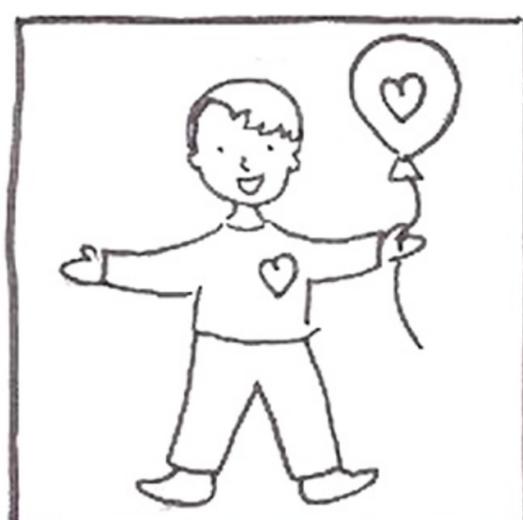
Glisser les doigts et plier vers l'intérieur.



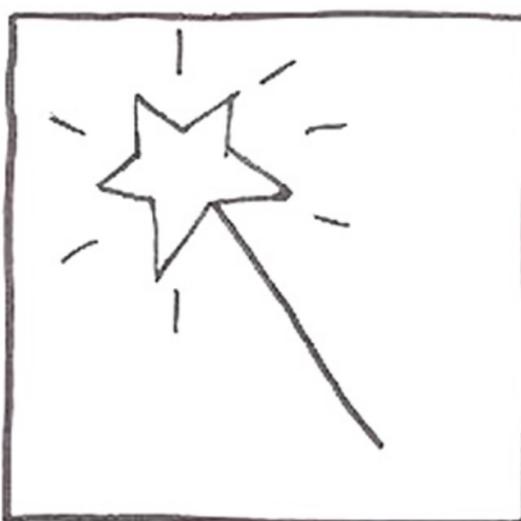
# LE JEU DE L'OIE DES ÉMOTIONS (PAGES 68-69)



CASE OIE



CASE AMI



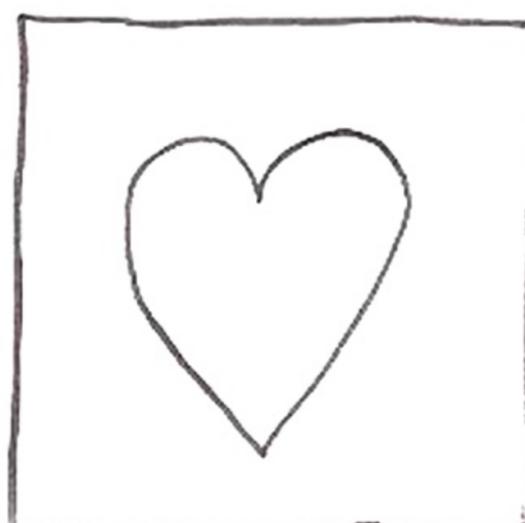
CASE BAGUETTE MAGIQUE



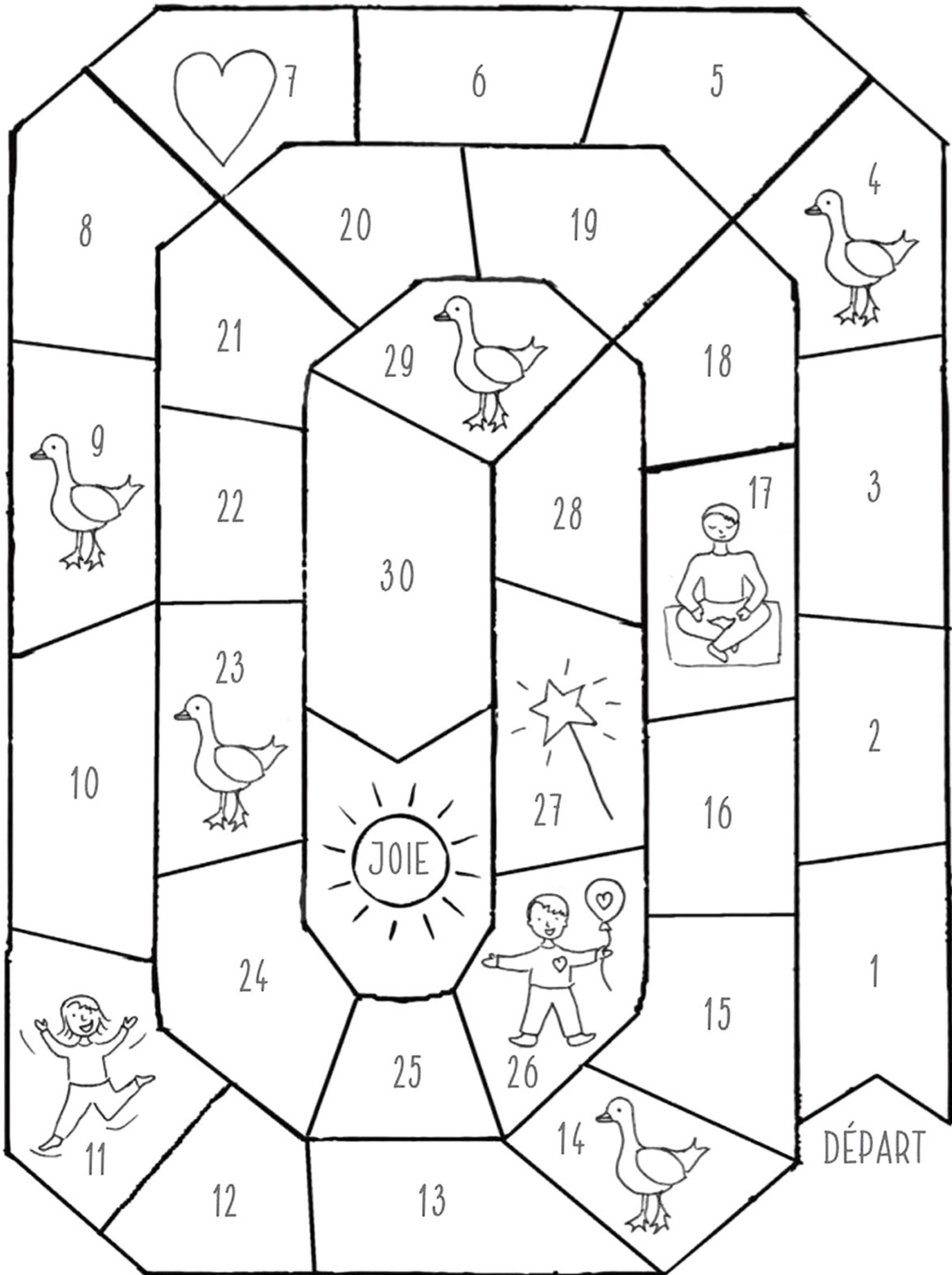
CASE SAUT DE JOIE



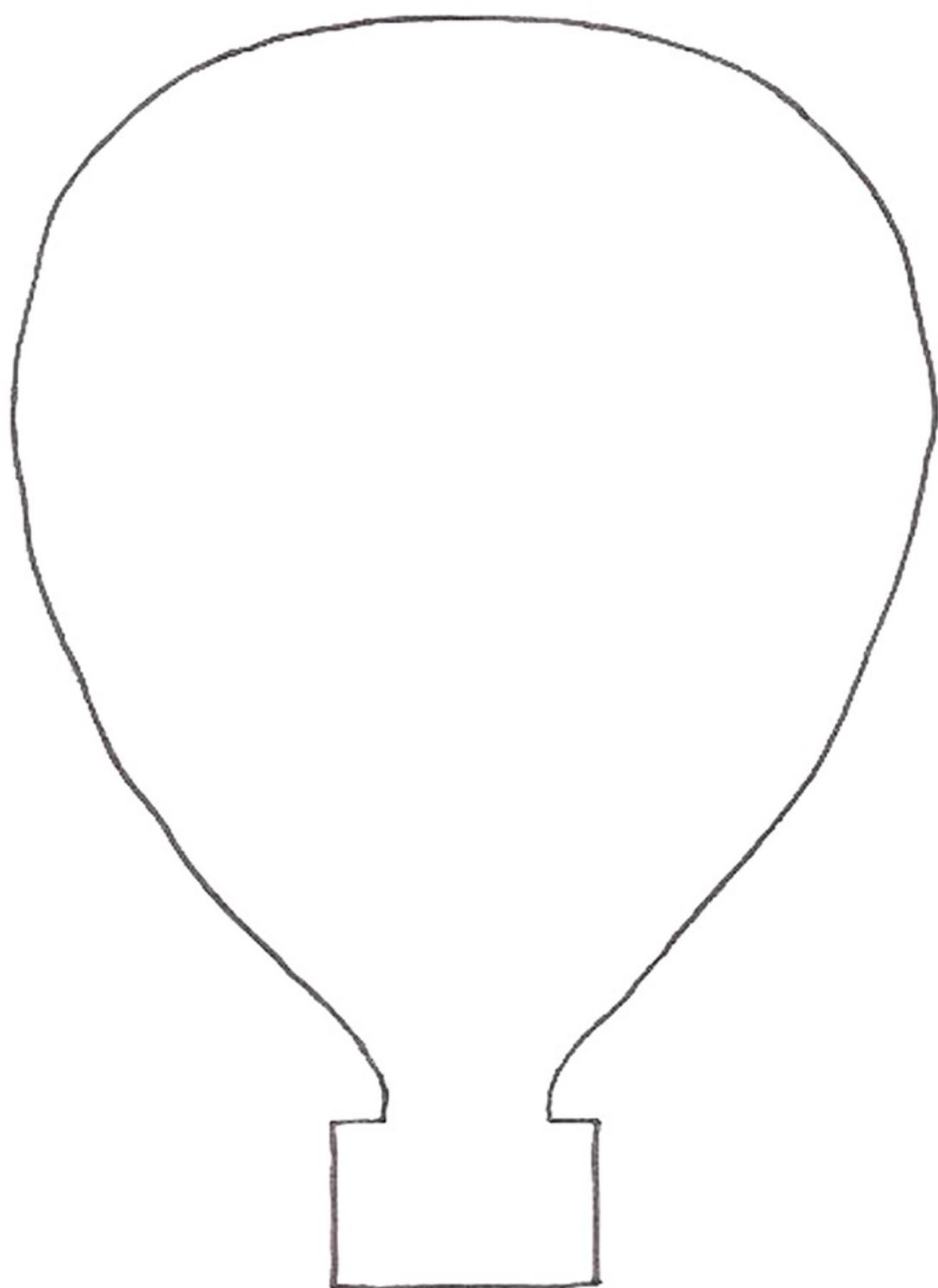
CASE ZEN



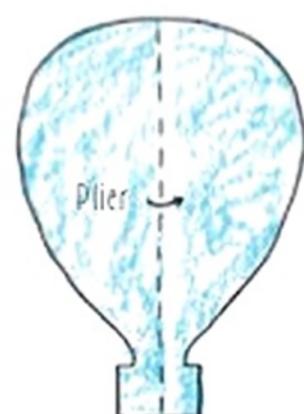
CASE AMOUR



# LE MOBILE DE RELAXATION (PAGES 94-95)

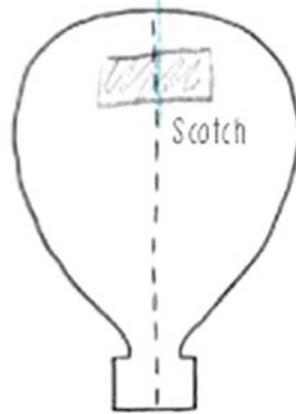


1 Recto



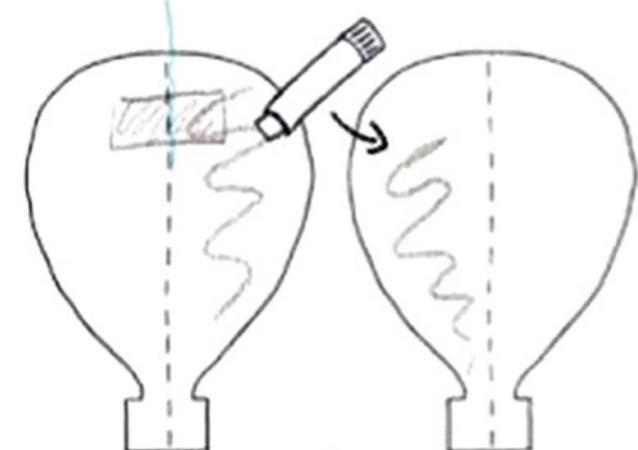
2 Verso

Ficelle  
Scotch



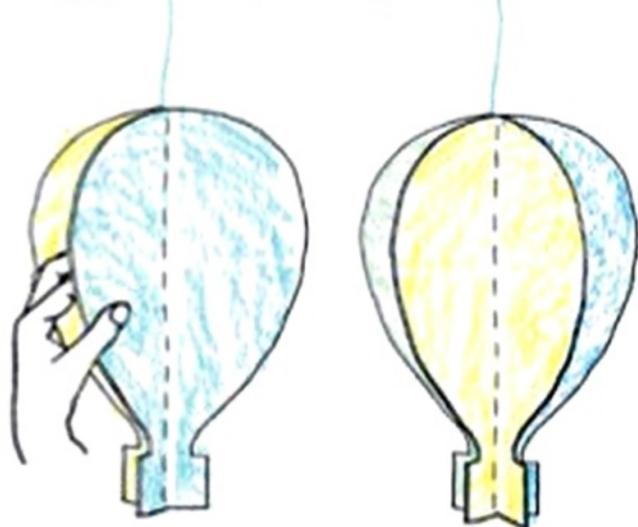
3 Verso

Stick de colle

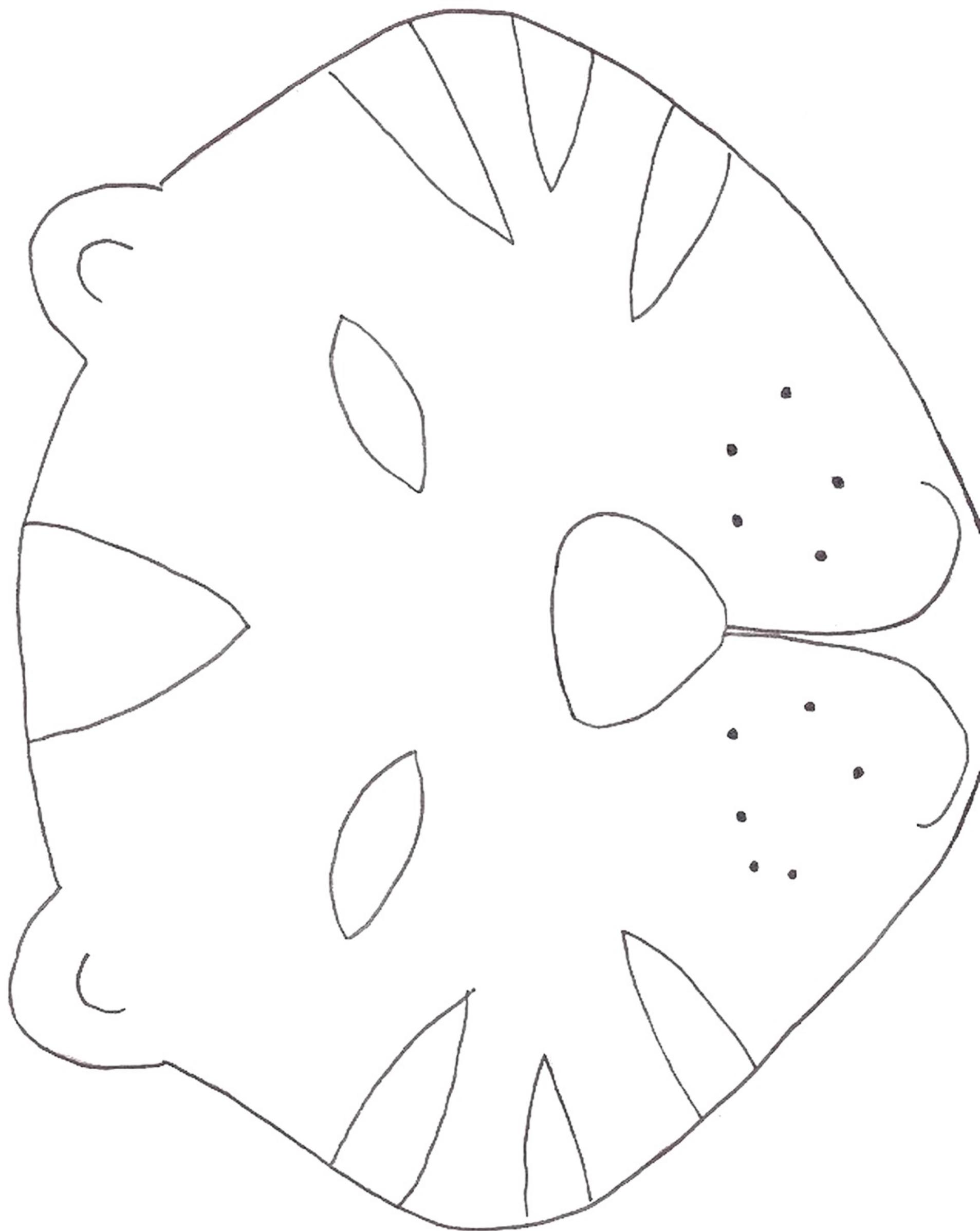


Recto

4



# LE MASQUE À RUGIR (PAGES 118-119)





# Ma sélection de livres pour enfants

## SUR LES ÉMOTIONS EN GÉNÉRAL



- Émilie Beaumont et Sylvie Michelet, *Les émotions*, Fleurus, 2017 (dès 2 ans)  
Christine Naumann-Villemin et Elsa Oriol, *Que d'émotions*, Kaléidoscope, 2019 (dès 4 ans)  
Marylise Morel, *Lulu. Vive la récré*, BD Kids, 2014 (dès 7 ans)  
Brigitte Luciani et Eve Tharlet, *Les émotions*, Paris, Dargaud, 2018 (dès 8 ans)

## SUR LA JOIE



- ☀ Amélie Biggs Laffaiteur, *Sauter dans les flaques et autres petits bonheurs des quatre saisons*, Larousse, 2017 (dès 2 ans)
- ☀ Marie-Agnès Gaudrat et Fred Benaglia, *Adélidélo. Savez-vous planter la joie ?*, Bayard, 2019 (dès 4 ans)
- ☀ Françoise Boucher, *Mon feel good book*, Casterman, 2018 (dès 6 ans)

## SUR LA SÉRÉNITÉ



- ✓ Bernadette Gervais, *Fabuleuse heure bleue*, Gallimard, 2018 (dès 3 ans)
- ✓ Angélique Villeneuve et Anna Griot, *Paisible*, Sarbacane, 2018 (dès 5 ans)

## SUR L'ESTIME DE SOI



- \* David McKee, *Elmer*, Paris, Kaléidoscope, 1989 (dès 3 ans)
- \* Christine Davenier, *Léontine*, Paris, Kaléidoscope, 2016 (dès 3 ans)
- \* Michaël Escoffier et Laure Monloubou, *Les gens normaux*, Kaléidoscope, 2019 (dès 4 ans)

## SUR LA COLÈRE



- ⚡ Christine Naumann-Villemin et Marianne Barillon, *Nina en colère*, Kaléidoscope, 2017 (dès 2 ans)
- ⚡ Robert Sterling, *Fergus est furieux*, Gallimard, 2018 (dès 3 ans)
- ⚡ Thierry Robberecht et Philippe Gossens, *La colère du dragon*, Mijade, 2005 (dès 3 ans)
- ⚡ Sylvie Girardet et Puig Rosado, *Silence la violence*, Hatier, 2004 (dès 5 ans)

## SUR LA PEUR



### Sur la peur du noir

- Magali Le Huche, *Peur du noir, moi ?*, Albin Michel, 2016 (dès 2 ans).
- Susanna Invern et Marco Somà, *Petit loir a peur du noir*, Circonflexe, 2018 (dès 3 ans)
- Emma Yarlett, *L'enfant qui avait peur du noir*, Circonflexe, 2014 (dès 4 ans)

### Des livres qui font (un peu) peur et (beaucoup) rire

- Mario Ramos, *C'est moi le plus beau*, L'école des loisirs, 2006 (dès 2 ans)
- Keiko Kasza, *Mon jour de chance*, L'école des loisirs, 2006 (dès 3 ans)
- Pierre Bertrand et Magali Bonniol, *Cornebidouille*, L'école des loisirs, 2003 (dès 4 ans)
- Christine Naumann-Villemin et Éléonore Thuillier, *Jour de piscine*, Kaléidoscope, 2012 (dès 4 ans)
- Antoine Dole et Bruno Salamone, *Le monstre du placard existe et je vais vous le prouver*, Actes Sud, 2017 (dès 5 ans)

## SUR LA TRISTESSE



- Sabine De Greff, *Chagrin tout doux*, L'école des loisirs, 2009 (dès 2 ans)
- Sibyle Delacroix, *Les larmes*, Bayard, 2019 (dès 3 ans)
- Sophie Gourion et Isabelle Maroger, *Les filles et les garçons peuvent le faire... aussi*, Gründ, 2019 (dès 3 ans)

## SUR L'AMOUR



- ♥ Astrid Desbordes et Pauline Martin, *Mon amour*, Albin Michel, 2015 (dès 3 ans)
- ♥ Christine Naumann-Villemin et Marianne Barillon, *Un amoureux pour Nina*, L'école des loisirs, 2010 (dès 3 ans)
- ♥ Akiko Hayashi et Yoriko Tsutsui, *Aya et sa petite sœur*, L'école des loisirs, 1989 (dès 4 ans)

## SUR LA PATIENCE



- ⌘ Jeanne Ashbé, *Attends, petit éléphant*, Pastel, 2013 (dès 2 ans)
- ⌘ Gerda Muller, *Ça pousse comment ?*, Paris, L'école des loisirs, 2013 (dès 3 ans)
- ⌘ Gerda Muller, *La fête des fruits*, Paris, L'école des loisirs, 2017 (dès 3 ans)
- ⌘ Roxane Marie Galliez, *Sen Soun Ratanavahn, Attends Miyuki*, La Martinière, 2016 (dès 5 ans)

## SUR L'ENNUI



- × Christine Schneider, Hervé Pinel, *Je m'ennuie*, Albin Michel, 2004 (dès 3 ans)
- × Guislaine Dulier, Bérengère Delaporte, *Sam et Watson plus forts que l'ennui*, Glénat, 2018 (dès 4 ans)

# Remerciements

Aux enfants. À tous ceux qui m'ont tant donné au cours des ateliers. À ceux dont les sourires et la créativité illuminent les pages de ce livre. À ceux qui liront ce livre et créeront grâce à lui, en espérant qu'il leur procure beaucoup de sérénité, de joie et de confiance en leurs talents.

Aux éditions Eyrolles qui ont permis à mon projet de livre de devenir réel. Je remercie plus particulièrement Éric Sulpice, Eva Tejedor et mes éditrices, Nathalie Tournillon et Anne-Lise Banéath, dont les sages conseils m'ont guidée et rassurée durant tout le processus d'écriture et de relecture du manuscrit.

À Claire François, la photographe de ce livre, qui a mis des images si douces et poétiques sur mes mots. Travailler avec elle a été une joie et une chance du fait de son talent, sa bienveillance et son humour.

À Camille du très beau blog Merci Raoul, grâce à qui j'ai découvert l'astuce de la ficelle pour maintenir l'écartement de la tente.

Aux artisans et créateurs dont les objets figurent dans les photographies de ce livre : Alix D. Reynis et ses créations en porcelaine de Limoges ; Aude Herrard des Trois petits riens et sa broderie Bisous (p. 139) ; La Maison des Lucioles et leurs animaux en laine ; Muskhane et leurs tapis, balles et objets décoratifs en feutre de laine ; Nathalie Moreno et sa merveilleuse Pipouette, la poupée des émotions (p. 62) ; Nicolas et Véronique de Summer Camp Paris (@le15ruebrea) et leur linge de maison en lin.

À mes parents et à mes frères et sœur. Mon enfance auprès d'eux a inspiré ces pages. Je témoigne plus particulièrement toute ma reconnaissance à ma mère, qui a longtemps dirigé une pouponnière dans laquelle elle a mis en œuvre l'approche Pikler-Lóczy. Elle m'a transmis sa passion pour la bienveillance, l'émerveillement et le respect envers l'enfant. Ce livre lui doit beaucoup.

À ma fille, qui m'offre chaque jour bien plus que je lui transmets et qui est mon plus grand maître en matière de joie et d'émerveillement.

À mon mari, qui rend ma vie si belle et si douce. Ce livre n'aurait jamais vu le jour sans son amour, sa sagesse et son soutien constant.