

Le P'tit Cairn

N°12

Pour ce numéro nous avons voulu développer vos connaissances sur les « émotions », vaste et parfois délicat sujet chez l'enfant. Et pour passer du temps en famille en s'amusant, nous vous proposons de fabriquer des jeux de société.

Le coin des bouts de chou



MEMORY FAMILLE

Le jeu de Memory est un excellent jeu pour faire travailler la mémoire visuelle. Il est très simple d'utilisation, facile à emporter et les parties sont rapides.

Saviez-vous que ce jeu de société a été édité par Ravensburger pour la première fois en 1959.

Depuis, son succès ne se dément pas, de très nombreuses versions sont disponibles pour s'adapter aux modes.

Nous vous proposons une version « fait maison » avec les photos de votre famille.

REALISATION

1. Sélectionner les photos des membres de votre famille, sans oublier le chat ou le chien si vous avez.
2. Imprimer les photos en double, en noir et blanc ou en couleur, selon votre préférence.
3. Découper les photos de la dimension de vos couvercles ou capuchons (ou soit sur des morceaux de cartons carré ou rond peu importe tant qu'ils ne sont pas différenciables une fois retournés).
4. Coller les photos à l'intérieur.

MATERIEL

- Soit du carton
- Soit des bouchons ou couvercles (bouteille de lait, petit pot)
- Des ciseaux
- De la colle
- Une imprimante

Lorsque toutes les photos sont collées, le jeu est prêt !
Il ne vous restera plus qu'à vous installer en famille pour tester la mémoire visuelle de chacun.

Variante : imprimer des petits personnage/animaux/objets à colorier ou laisser votre enfant dessiner ce qu'il lui plaît (scanner et imprimer les dessins pour avoir son double parfait).



COMMENT ACCOMPAGNER LE « TERRIBLE TWO »



Vers deux/trois ans les enfants rentrent dans une phase intensive où ils sont en opposition au quotidien avec les personnes qui prennent soin d'eux. Attention, ça ne veut pas dire qu'ils ne vous aiment pas. C'est seulement une nouvelle façon pour eux de pouvoir s'exprimer, s'émanciper et devenir autonome.

Il dit non à chaque question même si après il dit oui et s'exprime beaucoup en criant. Vous ne savez plus quoi faire pour l'accompagner. Vous avez essayé plusieurs choses qui ne semblent pas fonctionner. Et vous cherchez des solutions pratiques. Nous ne sommes pas « marraine la bonne fée » mais on va essayer de vous donner des pistes.

Pourquoi votre enfant est dans l'opposition ?

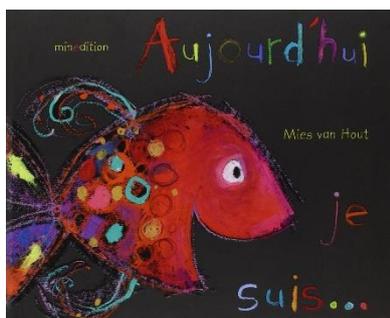
Les enfants sont dépendants des adultes pour tellement de choses ! Ils vivent au quotidien de nombreuses frustrations. On les fait patienter, ils n'arrivent pas toujours à obtenir ce qu'ils désirent et se voient même parfois échouer à quelque chose qu'ils essayaient de faire d'eux-mêmes. Ils essaient de s'affirmer en tant que personnes à part entière. Et ils n'ont pas beaucoup de moyens en leur possession.

Votre enfant s'exprime par rapport à ses émotions

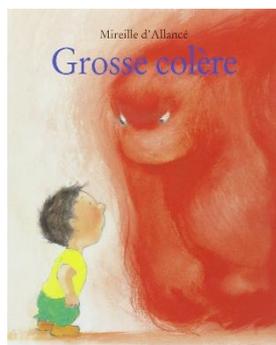
Le « non » est idéal ou il peut aussi crier, toucher des choses interdites, décider de ne plus marcher pour vous obliger à vous arrêter. Il réagit de manière impulsive pour exprimer toutes les sensations qui sont en lui. Votre enfant ne fait pas cela pour vous énerver. Il réagit seulement aux sensations qui le traverse et qu'il n'arrive pas toujours à gérer. Ce n'est pas toujours évident, mais il ne s'agit pas là de « caprices ».

Apaiser le quotidien :

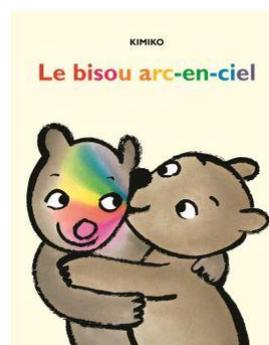
- **Verbaliser et exprimer** ce que vous ressentez à votre enfant.
- **Permettez à votre enfant de s'exprimer sur ce qu'il ressent** notamment grâce à la lecture. Les livres peuvent vous permettre de poser des mots. En favorisant le dialogue, vous lui montrez votre présence, votre tolérance. Ce n'est pas toujours évident, sur le moment, de rester calme et bienveillant. En tant qu'adulte, de nombreux sentiments nous traversent. Souvent on a l'impression qu'il « fait exprès ». En discuter avec lui plus tard peut vous permettre de le soutenir dans l'expression de ses besoins.



« Aujourd'hui je suis » Mies Van Hout



« Grosse colère » Mireille d'Allancé



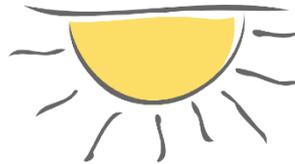
« Le bisou arc-en-ciel » Kimiko

- **N'attribuez pas d'étiquette** à votre enfant. Ne lui dites pas qu'il est capricieux ou très méchant, et faites attention à vos discussions entre adultes. Des mots qui vont le définir et qu'il va entendre. Vous pouvez bien évidemment en parler autour de vous mais faites toujours attention à la place de votre enfant dans ces discussions.
- Quand il crie beaucoup. **Surtout ne crier pas en retour**. Déjà, parce que ça « banalise » le cri et vous perdez de votre crédibilité : comment l'interdire à son enfant si on fait de même ? De plus cela crée des tensions. On vous conseille plutôt de chuchoter. Votre enfant crie pour s'exprimer, chuchotez pour lui répondre. Il devra alors se concentrer pour vous écouter.
- Si votre enfant crie et que vous ne le tolérez pas, il faudra **trouver une solution alternative** : vous pouvez l'autoriser à crier dehors mais pas dedans ou de crier dans une boîte à cris (Tutos dans la rubrique « Outils pour gérer ses émotions »). Vous reconnaissez son besoin et lui proposez une solution adaptée.



- **Faites des compromis.** Par exemple, si votre enfant sort toute votre vaisselle des placards. Chose qui est normalement interdite. Au lieu de créer un conflit alors qu'au final, il sort juste la vaisselle (il ne la casse pas), pourquoi ne pas l'investir d'une mission ? Vous pouvez lui demander de nettoyer le placard une fois qu'il sera vidé. Vous lui donnez un rôle. Vous le prenez au sérieux. Cela sera très valorisant pour votre enfant.
- **Utiliser au maximum des phrases affirmatives.** Les enfants ont du mal à comprendre la négation. C'est comme si je vous disais : « ne pense pas à une moto. » Forcément, vous allez vous représenter une moto et donc vous aurez fait l'inverse de ma demande. Pour les enfants ça fonctionne pareil lorsque vous dites « ne fait pas ci ou ne fait pas ça ». En étant moins dans la négation, vous serez moins dans le conflit.

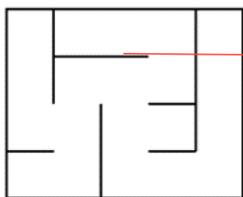
Cette période peut prendre du temps et ce n'est pas facile. La punition n'a pas de sens est tout céder n'est pas non plus la bonne solution. Le plus dur est de trouver le juste milieu tout en restant en adéquation avec ses propres valeurs éducatives.



LA LANGUE DES SIGNES



Les poings serrés, les bras croisés sur la poitrine, faire un petit mouvement de droite à gauche comme pour bercer.



Le refuge des minots

LABYRINTHE ET CIRCUIT A BILLES

Développer sa dextérité est essentiel au bon développement de l'enfant. Elle se stimule par le jeu et c'est en pratiquant que l'enfant va l'affiner.

Des notions telles que la logique, la concentration, la persévérance sont aussi mobilisées pour l'aider à atteindre son objectif. De quoi apprendre à grandir tout en s'amusant.

Ce jeu est un excellent moyen pour aider les enfants à se concentrer et coordonner leurs gestes, qui deviendront de plus en plus précis. Un petit bricolage simple qui, en plus d'être amusant, a le mérite d'être réalisé avec du matériel de récupération.

Nous allons vous proposer plusieurs versions :

Le circuit avec des rouleaux de papier

MATERIEL

- Des rouleaux de papier toilette (d'essuie-tout coupés en deux)
- De la peinture
- Un pistolet à colle ou de la colle forte
- Une grande boîte à chaussure ou une boîte en carton
- Des feuilles de couleur
- Une bille

REALISATION

1. Peindre les rouleaux en carton de différentes couleurs et les laisser sécher.
2. Peindre ou tapisser (avec les feuilles de couleurs) les murs et le fond de la boîte.
3. Coller les rouleaux dans la boîte en carton.



Le labyrinthe avec des Lego®

REALISATION

La version la plus simple et surtout modifiable à l'infini. Alors prêt(e) à créer les labyrinthes les plus compliqués ?!

MATERIEL

- Des Lego®
- Une plage de Lego®
- Une bille



Le labyrinthe avec des pailles

REALISATION

Même principe que le circuit mais sans peinture.
N'oubliez pas de faire un point de départ et un point d'arrivée.
Et vous pouvez aussi écrire des p'tites phrases pour le fun !



MATERIEL

- Un couvercle de boîte à chaussures
- Des ciseaux
- De la colle
- Des pailles
- Du papier coloré (facultatif)
- Des gommettes (facultatif)
- Une bille

Le labyrinthe avec une boîte d'allumettes

REALISATION

Toujours sur le même modèle mais en version de poche.
Pour le labyrinthe, utilisez soit des pailles fines, soit des morceaux de papiers roulés pour leur donner une forme de baguette ou vous pouvez aussi utiliser les allumettes en coupant leur bout.
Et pour le couvercle, laissez déborder votre créativité !

MATERIEL

- Une boîte d'allumettes vide
- Des ciseaux
- De la colle
- Des pailles fines ou du papier roulé ou les allumettes
- Du papier coloré
- Des feutres
- Une petite bille





GERER SES EMOTIONS

Les émotions sont des messages envoyés par le cerveau pour nous dire si la situation dans laquelle nous sommes nous convient ou non. Il est donc important de se rappeler qu'il ne faut pas empêcher un enfant d'éprouver des émotions, mais plutôt lui fournir des moyens pour les exprimer.

L'enfant a besoin de l'accompagnement de l'adulte pour ne pas être envahi et débordé par ses affects, pour canaliser son énergie, pour apprendre à exprimer ses besoins de manière socialement acceptable, pour savoir qu'il ne court pas de danger en se laissant aller à ce qu'il ressent.

Nous vous proposons quelques outils pour aider votre enfant :

La boîte à cris : avec une boîte en carton ou d'un gros pot en plastique. Vous pouvez percer un trou ou bien simplement ouvrir le couvercle pour que **l'enfant crie dedans**. Une fois la boîte remplie, on va dehors pour jeter les cris.



Le coussin de la colère : Lorsque les enfants ont une grosse colère **leur premier réflexe est de taper. Sur ceux qui se trouvent autour, parent, frère, sœur, copain ou bien des objets** qui se trouvent à proximité. Ils les jettent par terre, tapent de suite et **cela fini souvent en larmes** car ils se font mal et cassent les fameux objets en question.

Le coussin de la colère leur permet de déverser toute leur rage dessus, en le froissant, le jetant, le tapant sans se blesser.

[DIY Coussin de la colère](#)

Le monstre mangeur de colère : L'enfant illustre à sa façon sur un papier tout ce qui le chagrine, puis le dépose dans la bouche du monstre, afin de faire disparaître sa colère. (à fabriquer avec une simple boîte à chaussures)



L'émotiomètre : est une échelle de graduation des émotions. A créer avec des petits monstres (après avoir lu le livre « La couleur des émotions »), avec des smileys ou même avec des photos de votre enfant. S'il sait lire, n'hésitez pas à écrire le nom de l'émotion.

Votre enfant pourra indiquer comme il se sent : soit avec une pince à linge, un aimant, du scotch, de la pâte à fixe, (il faut que ce soit déplaçable facilement).

Le sac à émotions : étalez les petits fantômes et laissez votre enfant prendre celui qui lui correspond le mieux. Puis permettez-lui d'expliquer son choix.

A fabriquer soit en tissus, avec des galets, des images, des figures en jouets, etc.



Les bouteilles à laine : remplies de laine dont chaque couleur correspond aux émotions énumérées dans le livre « La couleur des émotions »

La bouteille symbolise le cœur de l'enfant et la laine l'émotion qui remplit son cœur.

En sortant la laine de la bouteille, l'enfant sort donc l'émotion de son cœur. Il peut parler de

l'émotion avec vous et petit à petit celle-ci va s'apaiser : en sortant la laine rouge (laine de la colère) l'enfant peut crier ; en sortant la laine bleue l'enfant peut pleurer, etc.



Le dé des émotions : Cet outil offre aux enfants la possibilité de raconter des histoires vécues ou imaginées autour des émotions. Cela permet la verbalisation et la reconnaissance du vécu émotionnel. L'enfant lance le dé et raconte une histoire sur l'émotion sélectionnée. A fabriquer en papier épais ou carton, soit avec les Monstres, soit avec des smiley ou les photos de votre enfant exprimant les différentes émotions.



Le plateau de dessin : L'enfant va dessiner le visage (ou pas) de l'émotion qui le traverse, dessiner va lui permettre de déverser ses sentiments et de lui permettre de s'exprimer autrement que par la parole.

Modèle facilement retrouvable sur internet.

Les poupées tracas : Au moment du coucher (qui est souvent une source d'inquiétude : peur du noir, des monstres, des fantômes...), utilisez ces petites poupées. Traditionnelles du Guatemala, elles deviennent les confidentes et chassent les angoisses. Avant de s'endormir, votre enfant pourra lui chuchoter ses peurs et glisser ses poupées sous son oreiller. Ainsi, il se débarrasse de ses craintes.

On peut les associer au livre *Billy se bile*.

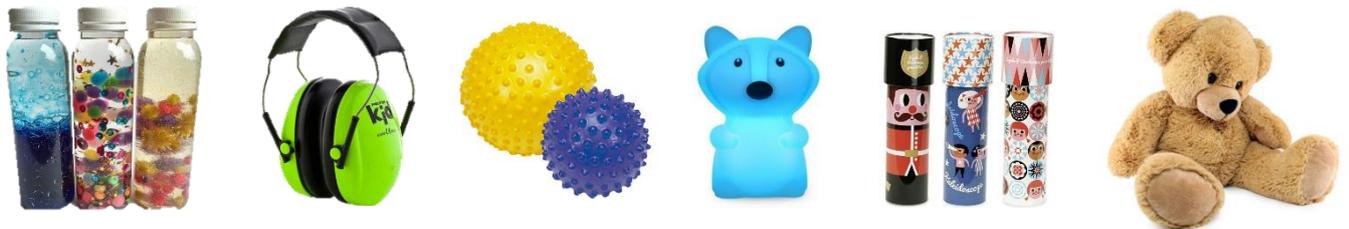


Il existe des kits pour faire votre poupée : [KIT créatif poupée Tracas](#)

Ou vous pouvez les fabriquer : [Construire une poupée tracas - La Maison des maternelles](#)

Le coffre du retour au calme : dans une boîte, glisser tout objet qui pourrait permettre à votre enfant de s'apaiser après un moment colérique, de grosse ou de petite tempête. Il doit pouvoir utiliser ces objets de manière autonome, afin de créer sa propre bulle de décompression.

Par exemple : des bouteilles sensorielles, un bâton de pluie, un casque anti bruit, un sablier, des photos d'animaux tout doux (ex : le panda ou le paresseux), des balles sensorielles ou à presser, une peluche à câliner, un petit livre qu'il apprécie, un carnet à dessin avec des crayons de couleur, une boule de massage, un kaléidoscope, des photos de postures de yoga, un CD de méditation, un petit puzzle, une veilleuse, etc.



Avant tout chose, prenez le temps d'expliquer ce qu'est une émotion à votre enfant, qu'elles sont les différentes émotions, ce qu'on éprouve, ce que les autres ressentent, etc.

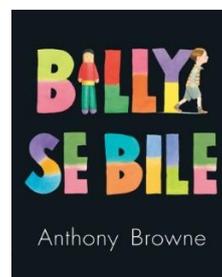
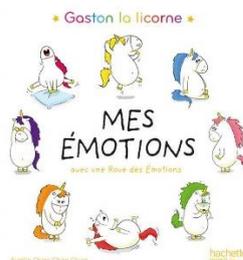
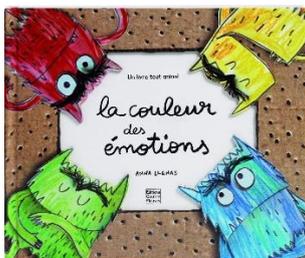
Verbaliser et communiquer au maximum avec enfant

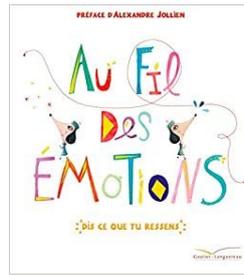
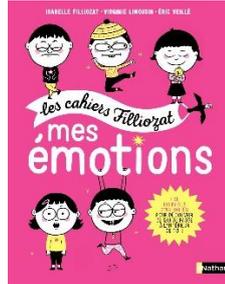
De plus, il est conseillé que ces outils soient toujours accessibles à votre enfant

Et pour approfondir, voici d'autres ressources :

Livres

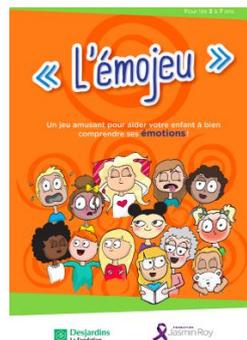
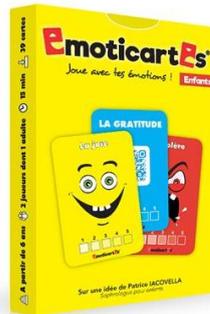
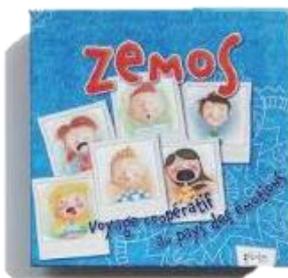
- La couleur des émotions - *Anna Ilenas*
- Mes émotions avec Gaston la licorne - *Aurelie Chien Chow Chine*
- Billy se bile - *Anthony Browne*
- Sam et Watson, plus forts que la colère - *Ghislaine Dulier*
- Calme et attentif comme une grenouille - *Eline Snel*
- Les cahiers Filliozat, Mes émotions - *Isabelle Filliozat & Virginie Limousin*
- Au fil des émotions : dis ce que tu ressens - *Rafael Romero Valcárcel*
- J'aime être zen - *Elsa Fouquier*





Jeux de société

- Zemos - Zébulons éditions
- Les cartes Emoticartes - Patrice Lacovella
- Le langage des émotions - Charlotte Cottureau
- Le loto des expressions - Plan Toys
- Les émotions comment ça marche ? - Andrea Harrn
- L'émoujeu - Fondation Jasmin Roy
- Le monstre des couleurs - Asmodee



La planète des ados

RELOOKER DES JEUX DE SOCIETE

Vos jeux en bois sont poussiéreux et leurs couleurs sont passées et démodées.

Vous avez envie de les égayés, de leur donner de la fraîcheur et une seconde vie.

Alors c'est parti ! sortez votre peinture et installez-vous au soleil.



MATERIEL

- peinture acrylique
- peinture en aérosol
- des stylos de peinture
- scotch de peintre
- jeux de société en bois (awalé, Jenga, dames, dominos)
- facultatif : perles colorées

REALISATION

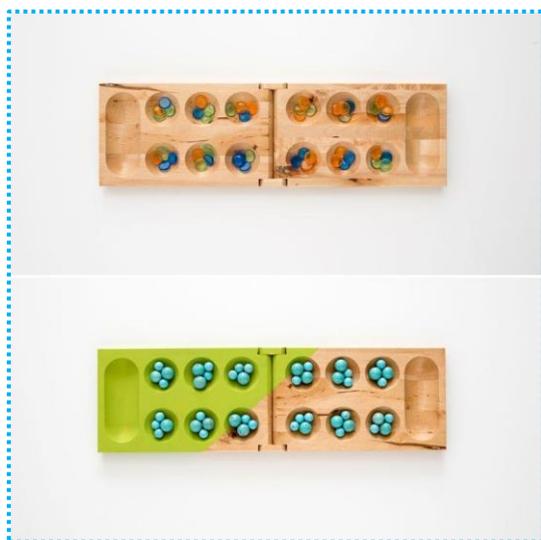
1. Choisissez les couleurs de peinture que vous aimez. Testez votre peinture sur le dos de l'une de vos pièces de jeu pour voir quelle peinture fonctionne le mieux (peinture en aérosol, stylos à peinture ou peinture acrylique).
2. Appliquez du ruban de peintre si vous avez besoin de créer des lignes droites
3. Peignez !
4. Ajoutez les détails du stylo de peinture si nécessaire (comme les points dominos).
5. Laisser sécher et continuer à jouer !



LE JENGA :

Ajoutez de la couleur à la fin de chaque pièce

LES DAMES : Créez des carrés avec du ruban de peinture pour laisser à la moitié d'entre eux leur couleur de bois naturelle. Puis peignez les pièces.



L'AWALE : Peignez un bloc en collant un morceau de scotch de peintre en diagonale sur le panneau. Puis remplacez les pièces par des perles de couleurs en bois.

LES DOMINOS : Comptez vos dominos. Gardez un tiers d'entre eux en noir, vaporisez de la peinture d'une couleur sur un tiers et l'autre tiers d'une autre couleur. Puis utilisez un stylo de peinture pour ajouter les points de dominos blancs.





LES EMOTIONS EN VIDEO

Et les ados alors, c'est bien beaux nos pavés sur les bouts de Chou ou les Minots,
mais pas t'inquiétude on ne vous as pas oubliés !

Nous avons essayé de trouver un langage qui vous correspond : la vidéo



Voici la première en stop motion (*si tu ne sais pas ce que c'est, tu peux lire le P'tit Cairn n°10*)

Elle est courte, claire et très bien réalisée :

[Emotions Primaires](#)

Une vidéo qui permet de comprendre ce qui se passe dans son cerveau lorsque l'émotion est trop grande. Elle donne aussi des pistes pour apprendre à se calmer tout seuls : [Le cerveau dans la main](#)

Parce qu'on est un peu nostalgique, on a trouvé un épisode de C'est pas sorcier !

[Joie, peur, tristesse, colère... Que d'émotions !](#)



Une petite méditation, ça vous tente : [La méditation pour les +15ans](#)



La fameuse chaîne YouTube « [Et tout le monde s'en fout](#) » a aussi un super épisode à ce sujet : [#3 - Les émotions](#)

Description : AVERTISSEMENT : cette vidéo peu changer ta vie - Ton cerveau te parle en émotions, mais la plupart du temps, tu n'y comprends rien ! Et quand on voit comment elles te font réagir, je me dis qu'il serait temps d'apprendre à les comprendre. Tu ne crois pas ? :)

Et enfin l'incontournable Fabien Olicard : [Comment fonctionne le cerveau des enfants ?](#)



LE SUPER DEFI

Pendant toutes les vacances de printemps, découvre LE SUPER DEFI dans ton P'TIT CAIRN !



C'est très simple, chaque jour, nous allons te proposer un thème, que tu devras mettre en scène, grâce à tes talents artistiques en **dessin, peinture ou photographie**

Il va falloir être créatif et faire marcher son imagination !
Il n'y a pas de limite d'âge 😊

NB : les thèmes sont donnés sous forme de citations.

Si tu le souhaites tu peux nous partager tes créations, en les envoyant par mail : cmcas-030.accueilbeneficiaires@asmeg.org

Elles seront publiées sur le **site internet** et le **Facebook** de la CMCAS PAYS DE SAVOIE
Attention : pense à signer tes créations et à nous indiquer le numéro du P'tit Cairn correspondant.

Tu as jusqu'au **MERCREDI 28 AVRIL 2021** pour envoyer.



Et surtout amuse-toi !

Pour ce numéro, le thème du défi est...

« Une journée sans rire est une journée de perdue » Charlie Chaplin

LES LIVRES DU JOUR

Pour ces beaux jours à bouquiner dans le jardin, au bord de la rivière, en montagne ou dans son lit,
Voici une sélection de livres pour les enfants de 3 à 17 ans.

Les bouts de chou « Le permis d'être un enfant » Martin Page



Un regard piquant sur les étiquettes que l'on colle à nos enfants.

Résumé : Astor est un enfant rêveur, qui aime dessiner ses légumes préférés dans son carnet. Un jour, il est convoqué par la Commission de l'enfance : il ne fait pas un enfant très convaincant et risque de perdre son permis. À moins de passer une série d'examens... Test des bonbons, test du ballon ou des chatouilles, Astor se plie aux épreuves imposées par la Commission... sans grand succès.

Les minots « La tribu des Zippoli » David Nel-Lo

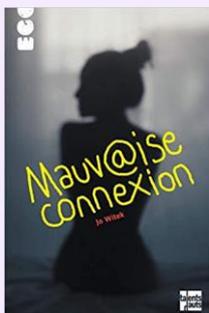


Un roman subtil sur le charme et la magie de la lecture.

À mettre entre toutes les mains, y compris celles des plus sceptiques !

Résumé : Guillem est un enfant qui n'aime pas lire au sein d'une famille de gros lecteurs ! Lors d'une séance à la bibliothèque avec sa classe, il est forcé de choisir un livre sans images. Il tombe alors par hasard sur un livre coincé derrière une étagère, La Tribu des Zippoli. Il se sent attiré par celui-ci sans bien savoir pourquoi et l'emprunte. Le contenu de celles-ci semble lui être adressé. Quand son frère lit les premières lignes, elles évoquent cette fameuse tribu des Zippoli... mais rien qui ne se rapproche de ce qu'a lu Guillem ! Le garçon en est certain : ce livre veut lui parler à lui, et à personne d'autre. D'objet redouté, le livre devient alors un complice, un refuge, un espace bienveillant et merveilleux.

Les ados « Mauvaise connexion » Jo Witek



Résumé : Entre ennui et conflits avec sa mère qui l'élève seule, Julie, 14 ans, rêve de mannequinat et attend le grand amour. Lorsqu'elle entre en contact avec Laurent sur internet, elle pense l'avoir trouvé. Il lui promet de l'aider à se constituer un book photos et la convainc de poser nue devant la webcam jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus se défaire de cette passion qui tourne au harcèlement.

Prix Ados en colère 2014

Prix de la Ligue de l'Enseignement 2013 du Morbihan

Prix littéraire des collèges du Territoire de Belfort.

MUR DU SAVOIR

EDITH PIAF (1915-1963)

Est une chanteuse française de music-hall.

Surnommée « la Môme Piaf », elle est à l'origine de nombreux succès devenus des classiques du répertoire (ex : la vie en rose)

Chanteuse à l'interprétation et la voix saisissante, elle a inspiré de nombreux compositeurs, a été la conseillère de jeunes artistes tels qu'Yves Montand, Charles Aznavour, Georges Moustaki.

Elle connaît une renommée internationale, malgré une fin de carrière rendue difficile par de graves problèmes de santé et une mort survenue à seulement 47 ans.



DEVINETTES ET BLAGUES

- Je vais très vite et pourtant je n'ai ni jambes ni ailes. Vous aurez beaucoup de mal à vous mesurer à moi. Vous voulez me saisir ? impossible ! Me voir ? je suis invisible ! Qui suis-je ?
- Difficile à trouver, difficile à garder, je cesse dès lors que je suis découvert, qui suis-je ?
- Qu'est-ce qu'une tomate avec une cape ?
- Qu'est-ce qui a 4 pattes le matin, 2 le midi et 3 le soir ?
- La maman de Lucas se fâche :
Peux-tu m'expliquer pourquoi tu as eu de sales notes ?
Lucas : parce que je n'ai pas eu le temps de les laver !

✓ Le son
✓ Un secret
✓ Une super tomate
✓ L'homme : il marche à 4 pattes
au début de sa vie, à 2 pattes
au milieu et à 3 quand il est
vieux et qu'il utilise une canne.

Réponses

