Livre parentalité créative L’Atelier des émotions

Un superbe livre avec 35 activités créatives pour accompagner les émotions de son enfant ♥

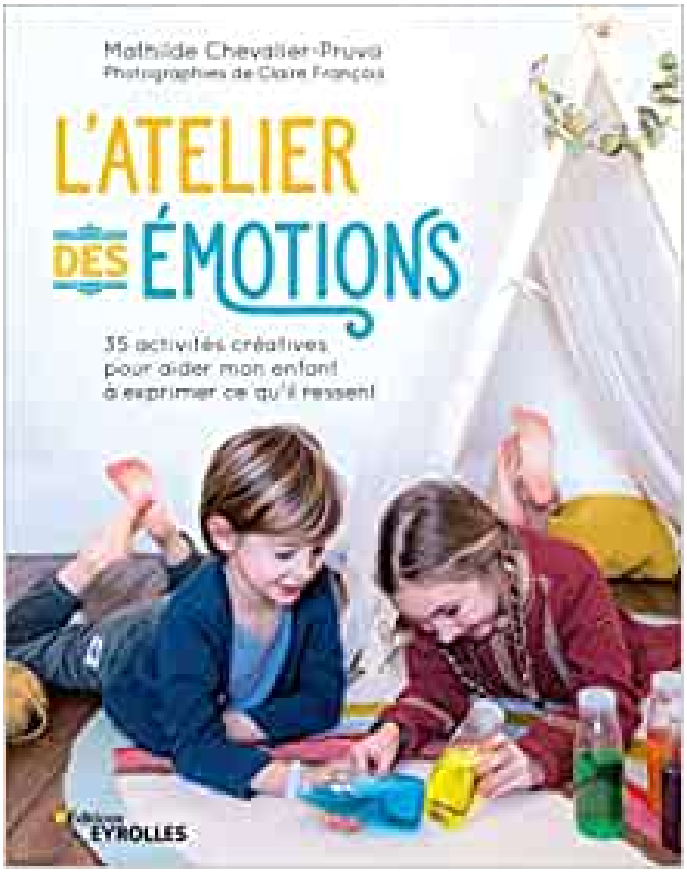
Les émotions…vaste sujet ! En effet, l’époque où les émotions n’étaient pas prises en compte en révolue ! Elles sont désormais reconnues et on en parle même à l’école !

Les émotions sont souvent très difficilement gérées par les enfants (et même chez les adultes) et ils se laissent souvent débordées par celles-ci.

Ce livre de Mathilde Chevalier-Pruvo , aux éditions Eyrolles permet aux enfants, et aux parents de connaître les émotions qui nous traversent, et propose 35 outils pour accompagner au mieux 9 émotions !

De plus, ces outils sont basés sur les pédagogies alternatives (Montessori, Steiner waldorf, reggio) ect… Autant dire que ce livre était fait pour moi ! ☺

Nous avons lu L’Atelier des émotions, de mathilde Chevalier-Pruvo, aux éditions Eyrolles



Ce livre pourra vous être utile si vous êtes parent, assistante maternelle ,éducateur, coach, ect…

Ce livre propose des activités pour els tous petits, et jusqu'à 10 ans environ.

C'est un livre de 191 pages, broché, au format 18 x 1.6 x 23 cm

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 ressourçante : 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.

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'apprivoiser 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.

Au début du livre, on trouve plusieurs chapitres qui nous aident à comprendre les émotions, comment accompagner son enfant à les réguler, et des détails sur l'accompagnement des émotions selon l'âge (on commence à 0-18 mois, et on termine à 7-10 ans)

On nous explique comment également accueillir nos émotions en tant que parent, comment mettre en place un coin créatif pour son enfant, etc…

Ensuite, l'auteure nous emmène pour une promenade au fil de 9 émotions, avec un premier chapitre sur les émotions en général : on y trouve des activités à réaliser comme La météo des émotions (support à fabriquer) la cocotte des émotions (à fabriquer très simplement) le jeu des 7 familles des émotions (à fabriquer)

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 construction 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'apprivoisement 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 parrainé 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.

LA TENTE DES ÉMOTIONS

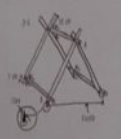
La tente répond au grand besoin d'intimité, d'autonomie et de sécurité de l'enfant. Selon les moments, elle tiendra lieu de refuge, de jardin secret ou d'espace de jeu. Entièrement démontable, elle pourra facilement être rangée ou déplacée.

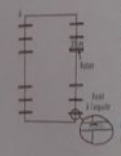
DIFFICULTÉ

Cette création est à réaliser par un adulte mais l'enfant pourra l'aider à peindre les morceaux et à passer le tissu après le séchage et le perçage.

MATÉRIEL

- 2 tourillons ou bâtons ou en pin (ø 18 mm et 1 m de long)
- 2 tasseaux ou bâtons 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
- De papier de verre (grain fin)
- 1 marteau
- 1 scie
- 1 perceuse et 1 mèche plate à bois (ø du tripan 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.

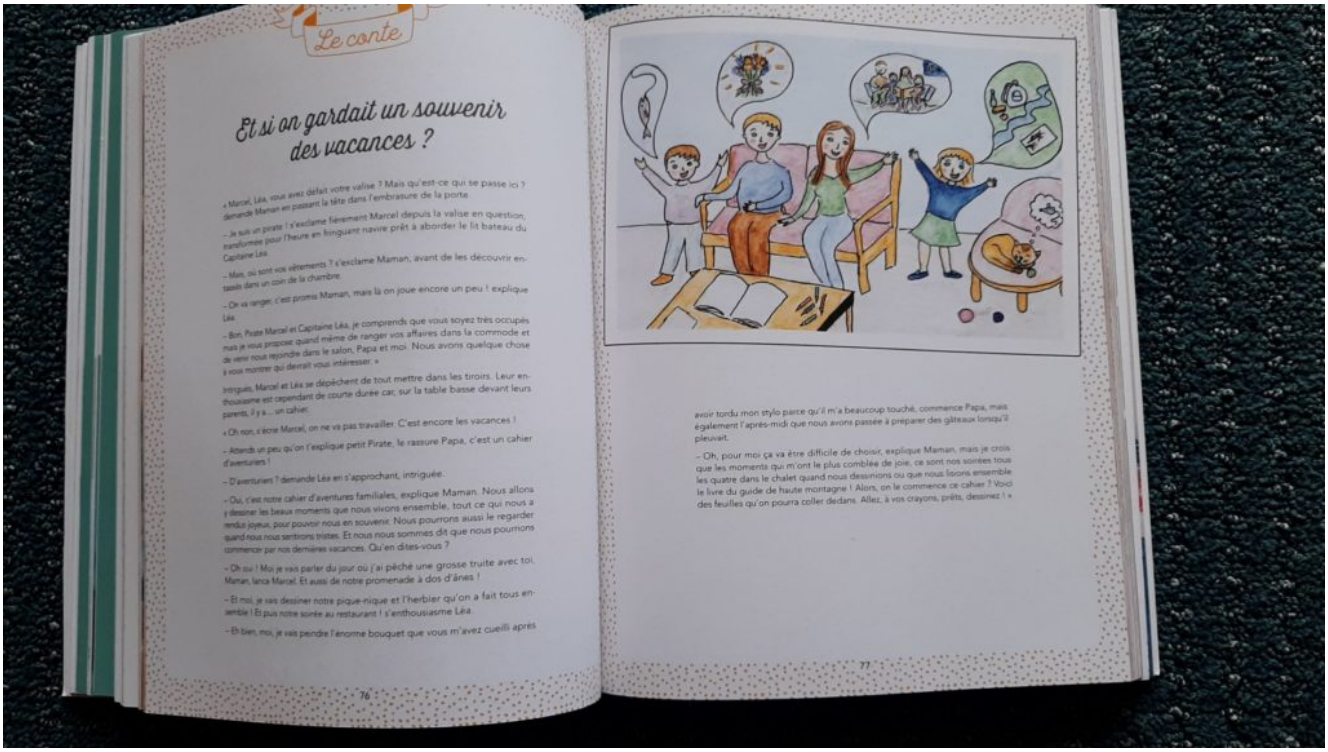
2 Sur chacun des quatre tasseaux, percez deux trous : l'un à 10 cm du bout (pour le haut de la tente) et l'autre à 7 cm du bord (pour le bas de la tente).

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 à sa disposition), nouez une ficelle de la longueur souhaitée à deux clous que vous enfoncerez 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 la longueur 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 côtés. 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.



Ensuite, nous partons pour un voyage pour cultiver la joie ((la boîte à joie, les maracas des grandes et petites joies)

Pour développer la sérénité (Les bouteilles apaisantes, le jardin zen),

On nous apprend comment renforcer l'estime de soi (le miroir des talents, l'arbre à fierté)

Comment apprivoiser la colère (le croqueur de colères)

Comment faire face à la peur (la boîte à courage, la cahier anti cauchemars)

Apaiser la tristesse, exprimer son amour (les galets de bienveillance) découvrir la patience et explorer l'ennui (la

fabrique à histoires)

Autant dire qu’il s’agit d’un livre créatif complet et ludique, avec des illustrations tout en poésie, aux couleurs pastel, et de jolies photos.

Vous aurez compris que j’ai beaucoup aimé ce livre très inspirant et qui peut être très utile à chacun qui veut apporter un accompagnement émotionnel à l’enfant.

Dans ce livre il est question de créativité et les activités impliquent donc de réaliser une création, plus ou moins longue (certaines sont très faciles et rapides et d’autres demandes plus de temps)

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 réconforte 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 aiguilles 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 réconforter 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 réconfortent.

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.

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.

Il y en aura pour tous les goûts, et après cette lecture, vous aurez des clefs pour mieux comprendre et ainsi aider l'enfant ♥

Pour aller plus loin avec le thème des émotions, et approfondir le sujet, nous pouvons envisager plusieurs pistes :

x Un semainier des émotions

x Différents jeux qui ne coûtent rien pour accompagner les émotions (cela fera l'objet d'un prochain article)

x De superbes livres jeunesse :

- Le livre sonore de mes émotions
- Le Loup qui apprivoisait ses émotions (grand format),
- La couleur des émotions – Un livre tout animé
- La confiance en soi – Les cahiers d'activités Filliozat – Dès 5 ans
- Mes émotions – Cahier d'activités Filliozat – Dès 5 ans
- Mes peurs, amies ou ennemies ?

x Des livres de méditation pour enfant, j'ai ceux-là à la maison qui sont très bien :

- Je découvre la méditation – Un livre-CD
- Calme et attentif comme une grenouille (NED)

x Des jeux :

- Le Monstre des couleurs – Asmodee – Jeu de société – Jeu enfant coopératif

- Nathan – Je découvre Les émotions – Mon premier coffret pour gérer les émotions dès 3 ans
- Le jeu de mes émotions

x Des livres pour adultes, pour comprendre et accompagner les émotions de l'enfant, ceux-là sont super, j'adore le premier !!! une pépite !!

- J'accompagne les émotions de mon enfant
- Au coeur des émotions de l'enfant: Comment réagir aux larmes et aux paniques,

x Une séance de coaching avec un Coach Parental en éducation positive (bientôt disponible via le blog par téléphone ou en Visio)

x Adopter l'écoute empathique qui est la base de l'accueil des émotions ♥

J'espère que ces petites astuces pourront vous aider ☺

Pour aller plus loin dans l'épanouissement de ton enfant, Retrouve nos programmes d'accompagnement en ligne ici

Si toi aussi tu veux rejoindre le Club Jeux et Partage et recevoir plein d'idées d'activités et des bons plans gratuits pour les enfants, inscris-toi tout en haut du blog !

Rejoins-moi sur Insta, où je post toutes nos activités, n’hésite pas à venir commenter ♥

Rejoins la communauté Jeux et Partage sur Facebook et retrouve des idées tous les jours !

Retrouve moi aussi
désormais sur ma chaîne YouTube Jeux et Partage où je te partage toutes mes réflexions autour des enfants, pour une aide à la parentalité bienveillante

Une question ? Un conseil ? tu peux me joindre à tout moment par mail à : laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com je te répondrai avec plaisir ☺