

La roue des émotions en téléchargement gratuit

Cette roue que j'ai créée en 2 modèles (une pour les petits et une pour les plus grands) va permettre de mieux comprendre et de mieux « gérer » ses émotions ☺

Cette activité va permettre à l'enfant de :

- ☐ d'observer ce qu'il ressent, et de nommer l'émotion à l'aide des photos de la roue.
- ☐ Apprend à comprendre ce dont il a besoin
- ☐ d'avoir des solutions afin d'apprivoiser des émotions
- ☐ Cela ouvre sur le dialogue avec l'adulte accompagnant

Pour réaliser cette activité, tu auras besoin de :

MATERIEL NÉCESSAIRE : (clique sur le matériel)

- La roue des émotions des petits dès 2 ans
 - La roue des émotions des plus grands à partir de 4/5 ans
-

La roue des émotions est à imprimer : ou sur du papier fort, ou bien à plastifier, puis à assembler avec une attache parisienne.

Les explications se trouvent sur la fiche à télécharger.

l'enfant selon son âge afin de **trouver la solution** la plus adéquate, afin de se **libérer de cette émotion** si elle est gênante.

Cette roue est à utiliser dans le cadre d'un usage privé uniquement. Toute revente est interdite, et si vous la mentionnez sur votre site, vous devez faire référence à jeux-et-partage.com. Vous pouvez aussi me taguer sur les réseaux sociaux sans souci @jeuxetpartage . Je serai ravie de voir qu'elle vous est utile !

L'enfant peut ensuite utiliser la roue « des plus grands » en toute autonomie lorsqu'il est lecteur, pour identifier l'émotion qu'il ressent et la nommer, savoir de quoi il a besoin, puis ce qu'il peut faire pour atténuer une émotion trop encombrante par exemple.

Bonnes activités avec vos enfants ! ☺

N'hésitez pas à écrire un commentaire tout en haut ou en bas de l'article, dans la partie « laisser un commentaire »

Je vous rappelle que le programme « J'accompagne mon enfant à lire et à écrire, 96 idées, avec Montessori et les autres pédagogies » est à – 80 E encore uniquement pour le week-end !!! Regardez de quoi il s'agit ici ou en cliquant sur l'image ci-dessous, et pensez à récupérer vos 3 cadeaux offerts !!

Programme clé en main

J'accompagne mon enfant à lire et à écrire

Avec les pédagogies alternatives



Dès 2 ans et demi
jusqu'à 7 ans



- ✓ 96 idées d'activités
- ✓ 11 vidéos
- ✓ + 222 supports à imprimer
- ✓ 59 modules
- ✓ Suivi privé pendant 1 an
- ✓ Des Tutos, des bonus etc...

M A R R O N



Nouveauté

Programme clé en main
J'accompagne mon enfant à
lire et à écrire
Avec les pédagogies alternatives

Prix
spécial
- 80 E!

Avec 59
modules
pas à pas

96 idées
d'activités
!

222
supports
ludiques à
imprimer

Offert
En un clic

- ✓ 26 cartes abécédaires
- ✓ puzzles diy
- ✓ fiches créatives pâte à modeler



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 ☺

8 postures de yoga anti-stress pour enfants

Pour un enfant détendu et apaisé et des parents sereins !!

-☐ Dans cette vidéo, je te présente une séance de Yoga pour les enfants aux vertus anti-stress.

Elle peut être réalisée à partir de 3 ans. Je te présente 8 postures qui ont des effets bénéfiques sur le système nerveux. Cette séance est idéale à pratiquer après une journée d'école bien remplie par exemple. Je t'explique tout sur les bénéfices de chaque posture.

Pratiquant moi même le yoga, je pense que le yoga est vraiment bénéfique dès l'enfance. En effet, de nos jours les enfants

sont souvent coupés de la nature et souffrent comme les adultes des effets de la modernisation.

Un environnement moderne met une grande pression sur l'enfant et le soumet à divers stress et sollicitations.

Commencer tôt le yoga procure à l'enfant de nombreux bienfaits et permet à son esprit de « se reposer ». Il favorise la concentration, le calme, la détente ; il améliore la coordination, la force et la flexibilité. Il développe la confiance en soi, etc...

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

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 ☺

Sélection de livres sur la peur pour aider les enfants à la surmonter !

-☐ Dans cette vidéo, je te parle de la peur chez les enfants, et notamment de la peur du noir, émotion difficile à surmonter ! Elle peut parfois devenir envahissante, aussi il est important d'agir avant qu'elle ne prenne trop de place. Il existe plusieurs solutions, dont les livres qui peuvent aider l'enfant à mieux comprendre cette émotion et comment la surmonter

-> Ici quelques astuces pour aider l'enfant qui a peur du noir (à la fin de l'article) <https://jeux-et-partage.com/livre-jeu...>

Les livres dont je parle :

-> Balthazar n'a pas trop peur du noir <https://amzn.to/370dvNz>

-> Je n'ai pas (trop) peur du NOIR <https://amzn.to/3mQUCxr>

-> Clair comme lune <https://amzn.to/3m0iGB6>

-> Le grand livre de la peur <https://amzn.to/34GHnJv>

-> Max et lili peur du noir <https://amzn.to/37NYlIa>

-> Nutsi veut attraper la lune <https://amzn.to/38y457V>

-> Le livre de mes émotions la peur <https://amzn.to/38vrZkx>

-> la nuit mes p'tis docs <https://amzn.to/3nMUNeH>

-> Les bêtes qui font peur ! – Cahier d'observation et d'activités Colibris – 4/7 ans <https://amzn.to/3pmZfBm>

-> Mes peurs, amies ou ennemies ? – Les cahiers Filliozat <https://amzn.to/3rnLgw0>

-□ Dans cette vidéo, je te partage une liste d'idées créatives de Noël, sous formes de kits, faciles à mettre en place, à acheter directement dans le commerce..

Parce que oui, même si on est créatif, parfois on manque de temps pour préparer les activités, on manque d'idées, ou on n'a pas forcément l'énergie pour tout préparer en amont !!

J'ai donc testé plusieurs activités créatives toutes prêtes en kit, avec mes enfants et je te montre le meilleur, celles qu'on a préférées.

N'hésite pas à commenter la vidéo, à me poser des questions ,etc.... et surtout, bonnes activités avec tes enfants !!!

Tu peux aussi lire l'article complet sur le blog [ici](#)

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 ☺

14 astuces pour donner envie de lire aux enfants ♥

Comment donner envie de lire aux enfants ?

Aujourd'hui je te propose 14 astuces pour donner envie de lire aux enfants ♥

Comme tu le sais peut être, il existe plusieurs méthodes pour apprendre à lire à un enfant :

Par exemple, il y a la méthode syllabique, la méthode Montessori, la méthode globale etc...

Je ne vais pas revenir sur chaque méthode, qui a des avantages et des inconvénients.

L'important, selon moi, c'est que l'enfant prenne du plaisir à apprendre, c'est là qu'il mémorisera le plus.

Le fait de manipuler le matériel de façon sensorielle, lui permettra de bien comprendre ce qu'il fait.

Travailler à son rythme et en suivant ses centres d'intérêt lui donnera l'envie d'apprendre mieux.

Chaque enfant est différent, et certaines astuces fonctionnent mieux avec un enfant qu'avec un autre ...

Pour les astuces que je vais te présenter, je me suis basée sur les pédagogies alternatives, qui placent l'enfant comme acteur de ses apprentissages.

Je me suis aussi basée sur les dernières avancées en neurosciences, et sur le développement du cerveau de l'enfant.

Je te laisse tester ces 14 astuces avec tes enfants, que tu pourras mettre en place facilement dans ton quotidien ♥

14 astuces pour donner envie de lire à son enfant

La première astuce pour donner envie de lire aux enfants, c'est de montrer l'exemple, en tant que parent : c'est à dire de lire soi-même devant l'enfant. Et quand je dis "lire", je parle là de lire un livre et non pas via un écran.



L'enfant, par imitation, aura envie de prendre un livre et de faire comme papa ou maman.

La 2ème astuce consiste tout simplement à lui montrer comment porter correctement un livre, comment tourner les pages sans les abîmer, comment aller choisir le livre dans la bibliothèque, et comment le ranger, le placer avec précaution entre plusieurs livres ... Tout ça lui permettra d'apprendre à respecter un livre, ce qui est une base pour les aimer ♥

La 3^{ème} astuce est de préparer à l'enfant un coin lecture pour lui donner l'envie de s'installer avec un livre et de le regarder seul... Cela peut être un coin aménagé dans sa chambre, avec une couverture, des coussins...



On peut aménager un endroit cocooning avec une petite lumière, ou encore dans une cabane, un tipi... Cet endroit confortable et rassurant lui permettra d'explorer ses livres en se sentant en sécurité.

Ma 4^{ème} astuce est que l'enfant "baigne" dans la communication : c'est à dire en échangeant avec ses parents, ses frères et sœurs s'il en a, en ayant un dialogue constructif, en s'intéressant aux mots, en posant des questions etc.... Plus l'enfant baignera dans ce type de climat, plus il enrichira son vocabulaire et il plus il utilisera les mots avec facilité, il rentrera alors facilement et avec

plaisir dans l'apprentissage de la lecture. ♥

Ma 5ème astuce est de proposer quelques livres que l'on met en avant dans la bibliothèque.



Selon l'âge de l'enfant cela peut être 2 livres, puis 4 ou 5. Cela va susciter l'intérêt de l'enfant, il prend plaisir à relire la même histoire... Ensuite on effectue un roulement, c'est à dire qu'on enlève ces livres mis en avant pour les remplacer par d'autres... on fera attention à laisser un livre que l'enfant prend particulièrement plaisir à regarder !!

On passe à la **6ème astuce** : Lire au moins une fois par jour un livre à voix haute à son enfant (dans le coin de lecture cocooning que tu auras par exemple aménagé à cet effet) © l'enfant intégrera ainsi les livres comme un rituel agréable

et l'apprentissage de la lecture sera ainsi facilitée.

La 7ème astuce est de saisir toutes les opportunités pour lire les mots présents dans son environnement : ça peut être les mots présents sur les emballages au petit déjeuner, ou lors des repas, les mots inscrits sur les enseignes dans la rue, dans les rayons en faisant les courses, sur les panneaux publicitaires, sur les règles des jeux de société etc... Toutes les occasions sont bonnes à prendre pour que l'enfant s'exerce !!!

La 8ème astuce est de proposer à l'enfant des jeux ludiques, des jeux sensoriels qui lui permettent de manipuler et ainsi de mieux comprendre les choses... On peut par exemple s'inspirer de la pédagogie Montessori dans laquelle l'éveil par les sens est privilégié.



Sac sensoriel d'écriture (à retrouver sur le blog)



Lettres rugueuses (article sur le blog)

Pour la 9ème astuce, on propose à l'enfant de raconter une histoire à sa peluche, à sa poupée.



On peut aussi jouer à un jeu où il faut créer une histoire, on peut le faire simplement, ou bien utiliser un jeu comme **Imagidés** où chacun lance à tour de rôle un dé avec une image que l'on doit intégrer dans une histoire qu'on invente : L'enfant va développer son vocabulaire, son expression, en + de développer son imaginaire.

10ème astuce : Lorsque l'enfant commence à lire, on peut proposer à l'enfant de lire avec lui des livres où il y a moins d'images, comme par exemple certains premiers romans ici , ou celui-ci qui est très bien, ou encore là

Pour la **11ème astuce**, on laisse des lettres aimantées sur le frigo, et on écrit des petits mots, comme je t'aime, bonjour, ...Comme ça, l'enfant s'entraîne à écrire ses premiers mots en manipulant les lettres !!

Ma **12ème astuce** est de ne pas surstimuler l'enfant : il est important d'attendre le bon moment pour lui proposer ce type d'activités, d'attendre qu'il soit "en période sensible de lecture" moment propice que l'on retrouve dans la pédagogie Montessori. Il est important de bien l'accompagner, et de ne surtout pas "forcer" l'enfant à faire une activité s'il n'a pas envie, sinon ça aura le résultat inverse et ça risque de le braquer ☹

La **13ème astuce** consiste de proposer à l'enfant d'écrire sur plusieurs supports, et de saisir toutes les opportunités : par exemple cela peut être d'écrire des mots avec la buée sur les vitres en voiture, où, si l'enfant est plus petit, écrire avec la buée de gauche à droite, pour l'habituer tout petit au sens graphique de l'écriture.



Ma dernière astuce est d'utiliser du matériel sensoriel issu de la pédagogie Montessori : c'est vraiment un matériel adapté qui va permettre à l'enfant de manipuler et d'apprendre facilement. On peut utiliser les lettres rugueuses, l'alphabet mobile, pour l'écriture on peut utiliser les planches de pré-écriture ou encore les formes à dessin.

Il existe plein d'autres matériels que tu peux créer toi-même, tu en trouves sur le blog et tu retrouves aussi plein d'autres idées dans le programme d'apprentissage pour la lecture et l'écriture qui va sortir très prochainement, basé sur les méthodes ludiques et les pédagogies alternatives ♥

D'ailleurs tu pourras prochainement bénéficier d'un cadeau offert pour découvrir les programmes

J'espère que cela te donnera des idées pour donner envie de lire à tes enfants ☺

Je rajoute une dernière astuce après avoir écrit l'article : il s'agit de se rendre régulièrement à la bibliothèque pour emprunter des livres.

Voici la vidéo YouTube dans laquelle je parle de cet article ☺

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 poste 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 ☺

Dernière ligne droite avant la rentrée : 10 Outils pour permettre d'aborder une rentrée sereine, et pour limiter l'angoisse de l'enfant, + des documents à imprimer

Ça y est, la rentrée approche à grands pas !!! Achat de fournitures scolaires, de nouveaux vêtements, ect... plus de doute, la rentrée approche et ton enfant commence à stresser... et toi aussi d'ailleurs !

En tant que Coach parental, maman créative, et ex-assistante maternelle, je propose de t'aider à mieux comprendre ce qu'est le stress de la rentrée, et de t'aider à mettre en place des astuces pour le réduire et ainsi passer une rentrée sereine ♥

Mais tout d'abord, à quoi est dû le stress de la rentrée ?
Peut-on l'éviter ?

Nous allons voir cela en détails :

Tout d'abord, voyons si cette angoisse est normale ?

Sois déjà rassuré, oui, elle est tout à fait naturelle et normale, car elle correspond à une peur basique qui est la peur de l'inconnu. L'arrivée de cette peur prouve que le cerveau de votre enfant se développe correctement. Au contraire, ne ressentir aucune appréhension face à l'arrivée de la rentrée scolaire ne serait pas naturel.

« L'inconnu » représente un danger pour notre cerveau qui est programmé pour repérer ces dangers, et de cette façon, nous « positionner en état d'alerte ».

Cela était très utile autrefois et même indispensable quand l'homme vivait dans la nature, et qu'un danger se présentait à lui : le cerveau envoie à ce moment comme information imminente que nous sommes en danger, ce qui crée donc une peur et une angoisse.

Peurs et angoisses nécessaires pour agir, soit par

l'affrontement par exemple, ou bien par la fuite à l'époque.

Pour l'enfant, dont le cerveau est en plein développement, la survenue de cette peur est très compliquée à comprendre, et à gérer, il faut donc l'aider à comprendre de quelles façons il peut s'apaiser, ce qui n'est pas du tout inné pour lui, d'autant plus que pour lui, l'approche de la rentrée représente une menace réelle.

Nous, les parents, pouvons aussi ressentir de l'angoisse face à cette nouvelle organisation, à cette peur inconnue, présente également pour nous et qui concerne nos enfants : « mon enfant va-t-il retrouver ses copains », « mon enfant va t-il aimer son maître ou sa maîtresse », « mon enfant va t-il réussir ses apprentissages », ect... Beaucoup de questions qui restent pour le moment sans réponse, et cela créé donc du stress.

Le cerveau est donc en « mode alerte ». D'autant plus que d'autres peurs peuvent s'entremêler à la peur de l'inconnue, comme la peur de l'échec : « vais-je réussir », « vais-je avoir de bons résultats », pour une rentrée au Cp, cela pourra être la gestion nouvelle des devoirs, ainsi que le changement des routines qui va forcer l'organisme à s'adapter et à trouver un nouvel équilibre.

Une autre source de stress est la mise en place de nouvelles contraintes et obligations (horaires, changement de routines, devoirs, horaires de coucher et de lever différents, utilisation du bus scolaire) etc...

Alors, mais dites-moi que faire face à tout ce stress ?

Tu as 2 possibilités que je t'explique ci-dessous avec ces schémas :

Option n °1

**On laisse la peur nous envahir et donc nous contrôler :
Elle prend de plus en plus de place**



Ce qui crée :

- **Encore plus de stress**
- **De la panique**
- **Au niveau physique : crises de larmes, insomnies**
- **Perte de confiance en soi**



Option n ° 2

On apprend à maîtriser cette peur et à s'apaiser



Ce qui crée :

- Un retour au calme, apaisement
- Sensation de maîtrise de la situation
- Par l'anticipation des situations possibles
- Par la préparation à l'évènement
- Confiance, envie d'apprendre de nouvelles choses
- Moins d'appréhension face à l'inconnu



On est d'accord que l'option 2 est la plus sympa ♥, n'est-ce pas ?

Nous allons donc voir comment apporter à l'enfant des outils afin de mieux comprendre, et de mieux maîtriser cette peur, afin qu'elle ne devienne pas envahissante.

Voyons comment procéder par le biais de 10 outils/astuces concrets à mettre en place afin d'aider ton enfant, de lui donner des stratégies afin de passer une rentrée sereine en famille ♥

Bien sûr, il faut s'adapter à chaque enfant, car chacun a un caractère et une personnalité différentes.

La première astuce :

Faire le trajet de la maison jusqu'à l'école avec son enfant avant la rentrée et aller voir aux alentours de l'école.

Que ce soit une nouvelle école ou non, je vous invite à faire le trajet et accompagner votre enfant avant la rentrée jusqu'à son école, en faisant exactement le même chemin qu'il fera le jour de la rentrée.

Prendre le temps de faire cela avec votre enfant lui permettra de mieux appréhender la rentrée. Passez du temps devant la cour, et profitez-en pour le faire verbaliser un maximum sur ses désirs, etc...

Voyez avec lui quels sont les jeux dans la cour, surtout si c'est une nouvelle école, demandez-lui par exemple ou pense-t-il que sa future classe sera, etc... Ce sera pour lui une belle occasion de s'exprimer et ainsi d'évacuer certaines pensées stressantes en rapport avec la rentrée.

La deuxième astuce :

Quelques jours avant la rentrée, donner à l'enfant **un repère visuel** des jours qui restent avant la rentrée, et ainsi identifier le jour de la rentrée scolaire.

Prenez un calendrier avec votre enfant et identifiez avec lui le jour de la rentrée, comptez avec lui le nombre de jours restants. Chaque jour, faites lui dessiner quelque chose pour

l'aider à visualiser les jours restants.

J'ai créé un calendrier pour aider ton enfant à faire cela.

Découpe le cartable et colle-le sur le jour de la rentrée scolaire. Accroche-le en évidence pour que chaque jour écoulé, ton enfant colorie l'école.

Il visualisera donc beaucoup plus facilement le nombre de jours qui le sépare du jour de la rentrée. Cela enlèvera « une peur inconnue » : celle du temps et rassurera beaucoup ton enfant qui a beaucoup de mal à se repérer dans le temps jusqu'à un âge avancé. Pour les enfants de maternelle et de CP, c'est un outil indispensable car le repérage dans le temps n'est pas acquis.

Document dernière semaine avant la rentrée !

La troisième astuce :

Se détendre soi-même en tant que parent.

En effet, les enfants sont des « éponges émotionnelles », et qu'on le veuille ou non, il ressentent l'angoisse éventuelle des parents.

Même si on essaie de cacher cette angoisse en ayant des propos positifs comme « tu verras, l'école c'est super, tu vas te

faire des nouveaux copains » etc... si au fond on est angoissés, l'enfant ressentira cela comme une contradiction et n'en sera que plus angoissé, car il ne comprendra pas ce décalage entre ce que le parent tente de véhiculer, et ce qu'il ressent à l'intérieur.

Le conseil que je peux donc vous donner est de se relaxer en tant que parent : par des exercices de respiration par exemple ect... mais avant tout en ayant confiance : confiance en votre enfant, en ses capacités d'adaptation, et confiance en l'équipe pédagogique qui va encadrer votre enfant. Et de façon renforcée si votre enfant est sensible , et donc encore plus sujet au stress.

La quatrième astuce :

Demander un rendez-vous avec l'enseignant de votre enfant dès le début de l'année si votre enfant est très angoissé où s'il a déjà vécu des problèmes à l'école.

Cela vous permettra d'exprimer vos propres craintes ou celles de votre enfant, ce qui déjà, en l'exprimant, en le verbalisant, diminuera l'angoisse, et ce qui vous permettra d'être rassuré car pris en compte par l'enseignant, qui de son côté, sera plus à même d'aider votre enfant.

Il sera plus facile pour lui de comprendre et d'être attentif à votre enfant si vous lui exprimez cela dès le départ.

La cinquième astuce :

Accueillir la peur de l'enfant sans la dramatiser, ni la minimiser.

Cela lui permettra de verbaliser, d'exprimer sa peur, sans être jugé. Lorsque votre enfant fait ressentir le besoin de vous parler de cette peur, offrez-lui toute votre attention : écoutez-le exprimer cette peur en vous mettant à sa hauteur, et en établissant un contact visuel, c'est-à-dire en le regardant avec attention dans les yeux.

A ce moment, il n'est pas utile de le rassurer par des mots du style « tout va bien se passer, tu verras, tu vas te faire de nouveaux copains »etc... le but ici est vraiment de l'écouter pour lui permettre d'évacuer cette peur qu'il ressent.

Si vous tentez de le rassurer (ce qui est une bonne intention en soi), en employant des mots comme « ce n'est rien, ce n'est pas grave », cela aura l'effet inverse car l'enfant se sentira incompris, pensant que sa peur n'est pas légitime. Il faudra simplement lui expliquer que vous comprenez tout à fait, et que ce qu'il ressent est normal, et que tout le monde ressent une peur avec l'arrivée d'un événement inconnu.

Vous pouvez lui dire des phrases empathiques comme « je comprends ton inquiétude, tu as peur de ne pas te retrouver avec Lola dans la classe », ou « je comprends ta peur, tu sais, moi aussi parfois j'ai peur ».

Le fait d'exprimer les choses ainsi permettra de faire redescendre immédiatement le niveau de stress de votre enfant.

La sixième astuce :

La boîte à peurs



Fabriquer une boîte à peurs avec votre enfant, à l'aide d'une boîte de mouchoirs par exemple, peignez-la, décorez-la ensemble.

L'idée est que dès que votre enfant ressent une peur, il la dessine ou l'écrive sur du papier, et la glisse dans la boîte à peurs. Cela lui permettra d'évacuer cette peur, de ne pas la garder en lui, et de sentir plus léger.

La septième astuce :

Anticiper les différentes situations possibles à la rentrée

Si la peur est maîtrisée, cela permet de la rendre plus supportable, et anticiper à l'avance les différentes

situations potentielles qui peuvent engendrer de la peur vont permettre à l'enfant de mettre en place des solutions et de ne pas se retrouver démuni si une situation anxiogène se présente.

Ainsi, la sensation de maîtriser les différentes situations potentielles à la rentrée lui donnera davantage de contrôle, et de visibilité sur ce qui peut se passer, et ainsi, atténuera sa peur.

J'ai créé un document pour que ton enfant puisse verbaliser avec toi les différentes situations potentielles qui représentent pour lui un stress à la rentrée, et trouver ensemble des solutions qui pourront l'aider. Même s'il n'est pas lecteur, laisse-le s'exprimer, et note pour lui ses réflexions, il saura ainsi que ce qu'il ressent a été exprimé et que des solutions ont été trouvées.

Par exemple, pour un enfant qui a peur de se retrouver sans aucun copain dans sa classe, la solution pourrait être « je jouerai avec mes copains dans la cour de récréation », ou alors « je proposerai à un enfant de venir jouer avec moi pour qu'il devienne mon copain » .

Document outil à télécharger

La huitième astuce :

Inviter un copain ou une copine à la maison pour parler de la rentrée.

Cela permettra à votre enfant de réaliser qu'il n'est pas le seul dans cette situation, à s'interroger et à stresser. Ils pourront ensemble verbaliser les choses et même imaginer plusieurs situations potentielles au sujet de la rentrée, et ainsi dédramatiser.

Ils pourront chercher ensemble des solutions, en partageant leurs peurs réciproques. Votre enfant comprendra alors que ses amis aussi ont des peurs, et ils pourront même en rire, le rire étant un excellent remède à l'angoisse !

La neuvième astuce :

Créer une nouvelle énergie positive de commencement ou de recommencement.

Emmenez votre enfant avec vous effectuer les achats de nouvelles fournitures ou de nouveau vêtements. Cela créera une excitation, un nouvel enthousiasme qui accompagnera les préparatifs de cette rentrée.

Si ses affaires sont en bon état, il n'est bien sûr pas obligatoire d'acquérir de nouvelles choses, vous pourrez par exemple créer de la nouveauté, en customisant son matériel. Créez des motifs sur sa trousse ou son cartable, ajouter un écusson, etc... qui seront le symbole positif de cette nouvelle rentrée.

La dixième astuce :

Expliquer à l'enfant qu'il a le droit de se tromper et le rassurer.

Beaucoup d'enfants arrivent à l'école avec une peur de l'échec, peur de se tromper, peur de dire des bêtises devant les autres... Rassurez-le en lui expliquant que justement, l'école est faite pour ça : l'école est un lieu où l'on apprend, c'est en expérimentant, et donc en se trompant que l'on apprend de ses erreurs.

Il faut faire comprendre à l'enfant qu'il doit faire des erreurs pour progresser, et qu'il est là pour ça.

Rassurez-le sur le regard du maître ou de la maîtresse qui est là pour l'accompagner avec bienveillance et non l'inverse. Par ailleurs, en tant que parent, je vous invite à ne pas juger votre enfant s'il se trompe, et dites-lui bien que vous le soutiendrez.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec l'enseignant si à un moment donné, l'enfant ne se sent pas bien concernant ce sujet. Créez un partenariat de confiance avec votre enfant, il se sentira ainsi soutenu et rassuré de savoir que le nombre d'erreurs qu'il peut faire n'est pas limité, et qu'il est là pour apprendre de nouvelles choses à son rythme.

Conseil bonus :

Les jeux d'inversion des rôles

Les jeux d'inversion des rôles placent les enfants dans une position plus forte, ce qui les aide à gérer leurs peurs. Il arrive parfois qu'ils y jouent spontanément, sinon il leur faut un petit coup de pouce.

Dans les 2 cas, ces jeux leur permettent de libérer leur émotions et leurs tensions. Pour aider au maximum l'enfant à bénéficier de la puissance de ce jeu, endossez le rôle d'un personnage faible et sans défense, tandis que l'enfant sera fort, compétent, courageux ou effrayant ! Il est intéressant de rejouer le problème, le conflit intérieur, qui crée une source d'angoisse.

Vous pouvez aussi par exemple choisir 2 personnages, 2 poupées, 2 animaux, et entamer un dialogue entre ces 2 personnages :

-« Hé, qu'est-ce qu'il t'arrive »? -« Je ne veux pas en parler » – « s'il te plaît, réponds » -« Pas question »! C'est le moment d'impliquer votre enfant et de l'appeler à l'aide pour abriter cette conversation animée.

Par ailleurs, pour aider l'enfant à apaiser ses émotions , on peut utiliser plusieurs techniques de retour au calme, comme la relaxation, ou des jeux pour aider à bien comprendre les différentes émotions.

Pour t'aider, voici des cartes de retour au calme que j'ai créé, ainsi que des cartes à pince des émotions, que tu peux télécharger et imprimer gratuitement ici :

Les cartes de retour au calme

Les cartes à pince des émotions

J'espère sincèrement que mes astuces t'aideront à faire retomber la pression avant la rentrée !

Je te conseille vivement quelques livres que j'ai lu et qui pourront t'aider ainsi que ton enfant :

Un superbe cahier d'activités pour travailler sur la peur avec ton enfant :

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 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

Et sur instagram, pour toujours + de partage ♥

La méditation pour les petits en libre accès, indispensable pour se ressourcer

Faites découvrir la méditation aux jeunes : des programmes de méditation jeunesse + programmes de méditation adultes en libre accès, indispensables pour se ressourcer !!

On remercie Petit BamBou qui accompagne les adultes sur leur chemin de méditant. À petits pas ou pas de géant, confirmés, débutants, chacun y avance à sa façon.

Ils ont eu envie d'apporter leur petite pierre pour accompagner les enfants et les jeunes, qui sont les adultes de demain !

Retrouve les méditations pour enfants gratuites [ici](#)

J'espère que tu as aimé mon partage, N'hésite pas à poster tes commentaires, tout en haut de l'article



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

Comment Booster la confiance en soi de son enfant, 20 pistes et des exercices pratiques !

20 pistes pour plus de confiance et un enfant épanoui !

Heureusement, La confiance en soi n'est pas quelque chose

qu'on a, ou qu'on a pas ! Elle se cultive et dépend aussi de la personnalité de chacun, car plus on « est conscient », moins on est confiant ! En effet, un enfant très intellectuel qui réfléchit beaucoup ainsi qu'un enfant très sensible seront plus attentifs à ce qui se passe autour d'eux, ils auront davantage de paramètres traités par leur cerveau et seront donc généralement moins confiants car ils auront plus de choix possibles, ceci étant dû à leurs nombreuses réflexions ! ...

Alors que lorsque l'on ne voit qu'un seul chemin devant soit au lieu de 4, on est sûr de la route à emprunter et la place au doute n'est pas présente ! Une juste mesure est donc nécessaire pour l'enfant, et un trop plein de confiance, tout comme une confiance défaillante n'est pas souhaitable et il faut rééquilibrer tout ça !

Ici nous nous attacherons donc à développer cette confiance qui manque à certains enfants .

Pourquoi donner confiance à mon enfant :



Les raisons sont nombreuses, booster sa confiance permet de **rendre son enfant épanoui**, plus **détendu** (et donc plus calme avec ses parents) L'enfant est plus à même de **se concentrer** et va **mieux intégrer les apprentissages**.

Cela renforce son système immunitaire !!

Cela va l'aider au **niveau social**, il est plus enclin à aller vers les autres.

Il est plus ouvert à **faire de nouvelles expériences** (moins peur de l'inconnu)

Confiance boostée = les peurs ne se développent pas, ou ne prennent pas de trop grosses proportions, car même s'il existe

une anxiété saine nécessaire, elle ne doit pas devenir envahissante. Préserver son **sentiment de sécurité intérieur** est important pour l'enfant.

L'enfant confiant **se sent aimé**, et vice versa **l'enfant aimé se sent confiant** !

Etre à l'écoute de ses besoins à chaque étape et lui fournir un **cadre épanouissant** lui permettra de construire **l'édifice de sa personnalité**. Il gagnera en confiance et **grandira sereinement**.

Que faire pour booster la confiance de mon enfant :



Il existe plusieurs méthodes pour développer la confiance de votre enfant. Testez-en plusieurs et gardez celles qui vous

conviennent le mieux ! Observez votre enfant, c'est par ses réactions que vous trouverez les solutions les plus bénéfiques !

1- En tant que parent il est important de **valoriser votre enfant** , d'insister sur ses réussites, ne pas hésiter à en faire beaucoup, et ne focalisez pas sur ses échecs !

2- Trouver **une compétence dans laquelle il est doué**, et la développer : cela peut être un sport, un loisir créatif, du théâtre ect...

3- Pour l'enfant qui dit « **qu'il ne sait pas faire** », il faut lui expliquer que c'est justement en **apprenant** à faire une nouvelle chose qu'il **développe ainsi ses compétences** pour réussir à faire la chose en question. Et bien sûr lui expliquer comment faire. **Apprendre de nouvelles choses régulièrement à l'enfant**. Demander à l'enfant les compétences qu'il souhaite développer, dans lesquelles il ne se sent pas à l'aise et travailler ensemble dessus.

4- **L'encourager et l'aider à surmonter ses peurs**, en montrant par exemple vous même la voie à suivre avec une peur que vous avez réussi à surmonter !

5- Donner à l'enfant des **méthodes simples** pour gérer un problème ou une **situation de crise** (exercices de respiration profonde , techniques de relaxation, visualisations)ect... **Savoir retrouver son calme construit la confiance dans son corps**.



La respiration profonde, le yoga permettent de gérer une situation de crise et apprennent à l'enfant à retrouver son calme

6- Apprendre à l'enfant à **se connaître** et ainsi **connaître ses forces et ses faiblesses, psychologiquement et aussi corporellement** (astuce : être bien dans son corps, cela commence par le découvrir et le connaître : les câlins, les bisous, les massages aident à se sentir bien dans son corps) ou la relaxation, le yoga pour les petits



Etre bien dans corps passe par les bisous et les câlins

7- Pour un enfant qui a peu confiance, il faut le mettre régulièrement dans une **situation d'action** où **l'enfant réussit**, ce qui lui permettra de se sentir **fier** de lui, et ainsi de retrouver ou **développer sa confiance** (votre enfant est doué pour telle ou telle chose ..., lui faire pratiquer régulièrement, investissez-vous auprès de lui et valoriser ses réussites)

8- Expliquer à l'enfant ce qu'**est réellement la confiance en soi** et comment **faire pour la développer**, communiquer à ce sujet et demander à l'enfant ce qu'il en pense (il existe 4 types de confiance : La confiance de base , La confiance en sa personne propre, La confiance relationnelle et La confiance en ses compétences)

9- Aider l'enfant à **apprendre de ses erreurs**, et **ne pas rester sur un échec**, ne pas baisser les bras mais au contraire se servir de cet échec pour recommencer la tâche d'une façon différente. Sa confiance se développera jusque dans sa vie

d'adulte puisque vous aurez intégré dans son enfance les bons automatismes au niveau de son cerveau

10- Expliquer à l'enfant quels sont les **mauvais mots** et **quels mots doit il employer** (dans sa tête ou à haute voix) pour retrouver sa confiance (je vais y arriver, je suis jolie). Il faut se protéger des mauvais mots et utiliser des **mots amis**

11- Pour apprivoiser la confiance en soi, il faut connaître et travailler sur **les émotions** pour expliquer à l'enfant ce qu'il ressent. Par exemple, lui apprendre qu'il existe 3 réactions possibles face au stress = Soit fuir, attaquer, ou s'immobiliser



12- Certaines **postures de yoga** permettent d'accentuer sa confiance en soi, surtout si elles sont pratiquées régulièrement (j'écrirai prochainement un article sur ces postures bénéfiques)



13- Utiliser un **tableau des compétences**, ainsi l'enfant sera valorisé sur ce qu'il fait de positif, et responsabilisé

14- Montrer à l'enfant des actions différentes d'enfants, et lui demander de montrer **quelle activité lui plaît = idée nouvelle d'activité à explorer !**

15- Pour le domaine social, expliquer à l'enfant qu'il est plus facile d'entrer en relation avec des **personnes** qui ont les **mêmes goûts que lui**

16- **Jouer et rire ensemble** crée du lien et renforce notre confiance relationnelle



17- Lui apprendre à **s'aimer lui-même**, c'est très important pour l'estime de soi

18- Lui apprendre à **dire non** quand quelque chose ne convient pas et à s'exprimer **sans avoir peur du regard des autres**

19- Utiliser les **pédagogies alternatives** pour l'**éducation** de vos enfants, cela permet d'être vraiment à l'écoute de leurs besoins et cette **éducation bienveillante** n'aura que des effets positifs



20- Retrouver ou poursuivre de cultiver le **lien qui unie l'enfant à la nature**, votre enfant n'en sera que plus épanoui et confiant.



Voici quelques exercices concrets à faire pour booster la confiance :

1- Chacun dit une **chose gentille** ou une qualité à un membre de la famille à tour de rôle : Super, tout le monde reprend confiance !!!!

2- **Traverse le salon les yeux bandés**, puis **sans rien toucher** rejoint l'autre côté de la pièce, super pour développer la confiance en son corps !

3- **Touche et nomme chaque partie de ton corps** (apprendre à être bien dans corps passe par la découverte de celui-ci)

4- **Cite les choses que tu sais faire** et constate que tu sais faire des choses que tu ne savais pas faire avant ! waouh quels progrès tu as fait !

5- Réalise un **exercice de respiration profonde** (donne à l'enfant l'image d'une fleur qui s'ouvre et se ferme dans le ventre)

6- Réalise la **posture de Yoga du guerrier** !

7- **Occupe toi d'un petit animal**, cette responsabilité impacte directement sur la confiance



bon celui-là est un peu gros !!



8- Fais un **dessin** où tu te dessines **en faisant quelque chose que tu aimes** et que tu sais bien faire et accroche le dans ta chambre !

9- Réalise **une action** qui **te fait un peu peur** !



10- Répète 3 « mots amis » devant la glace « je suis jolie », je suis gentil » « je suis capable d’y arriver »ect...

11- Lance toi un défi ! fais une **nouvelle expérience** par **semaine pendant 1 mois** et vois les progrès accomplis !

12- **Fais du sport** ! Les victoires que tu remporteras et les progrès réalisés boosteront ta confiance !



13- Réalise régulièrement des projets artistiques, ton enfant, fier du résultat développera sa créativité et sa confiance en lui

Remède Naturel à tous les maux : l'extrait de pépin de pamplemousse

L'extrait de pépin de pamplemousse, aussi appelé EPP est doté de nombreux bienfaits. Les adultes ainsi que les enfants peuvent l'utiliser, c'est un antibiotique naturel puissant et

il dispose de nombreux bienfaits dermatologiques. Il est antimicrobien, antibactérien et antifongique et soutient le système immunitaire en période de maladie.

On l'obtient par broyage et mise en solution (hydro-glycérinée ou hydroalcoolique) des pépins séchés du pamplemousse Pomelo (*Citrus paradisii*), mais aussi aujourd'hui d'autres espèces comme *Citrus grandis* ou *Citrus maxima*). Connu depuis une quarantaine d'années, l'extrait de pépins de pamplemousse ou EPP ne doit pas être confondu avec l'extrait de pamplemousse. Il est important de le consommer issu de l'agriculture biologique et bien sûr exempts de conservateurs ou additifs de synthèses. Découvert grâce aux travaux du Dr. Jacob Harich, il a en effet montré à lui seul ses pouvoirs thérapeutiques !

L'extrait de pépins de pamplemousse est efficace contre 800 virus et bactéries et plus d'une centaine de parasites et champignons.

Son action stimule en plus le système immunitaire. Il peut ainsi lutter contre des agents pathogènes sans toucher à la flore intestinale, ce qui n'est pas toujours le cas des antibiotiques.



L'extrait de pépin de Pamplemousse est un antibiotique naturel

Il est utilisable en usage interne, toujours dilué, il est recommandé majoritairement comme anti-infectieux généraliste ainsi que dans de nombreux troubles tels que :

- Les infections bactériennes ou virales des voies digestives (intoxication, tourista, parasitose, ulcère gastrique à *Helicobacter pylori*...), respiratoires (pharyngites, angines, bronchites, ..) ou génito-urinaires (infection vaginale, cystite infectieuse, ...).
- Les mycoses digestives (Candidose à *Candida albicans*) et gynécologiques
- Les allergies, par son effet régulateur du système immunitaire et son action sélective sur la flore bactérienne intestinale
- La fatigue, dont il réduit les symptômes
- L'obésité : il favorise la perte de poids et réduit la résistance à l'insuline, de même qu'il régule le taux de cholestérol



Il est également utilisable en usage externe : il traite les infections buccales (aphtes, muguet, herpès, gingivite,...) et cutanées (acné, piqûre d'insecte, verrues, irritations du cuir chevelu, coupure ou d'irritation)... L'EPP peut aussi apaiser votre peau aussi bien qu'un baume hydratant !

Il est conseillé de le prendre sur une durée moyenne et ne pas arrêter trop vite la prise en cas d'usage anti-infectieux (au moins deux mois de prise). Il peut être associé à des médicaments antipyrétiques en cas de fièvre élevée. Cependant il doit être utilisé avec prudence en parallèle de certains traitements médicamenteux et de troubles cardiaques. Un professionnel de santé est le plus à même de vous conseiller quant à cet usage spécifique.

L'extrait de pépin de pamplemousse existe en plusieurs

dosages, je vous conseille de l'acheter bio, en 1200 mg, ce qui est un dosage hautement élevé, que vous adapterez en fonction de votre poids et du trouble à traiter (même les enfants peuvent utiliser ce dosage avec quelques gouttes). C'est plus intéressant au niveau rapport qualité/prix. Ce qui est important, c'est de l'utiliser dès les premiers symptômes, et ce, 3 fois par jour si possible, c'est le plus efficace.

Je vous ai mis des liens en bas de l'article si vous souhaitez utiliser ce super produit naturel. En version 1200 mg, 50 ou 100 ml, vous en avez pour un moment et le prix est très intéressant. J'ai mis un lien d'un livre récent qui explique bien les différents usages de l'EPP. N'hésitez pas à poster vos commentaires et dites moi si vous l'utilisez ! Personnellement je l'utilise sur moi même, mon conjoint et mes enfants, et nous avons des résultats très intéressants !

Il existe beaucoup d'autres remèdes naturels efficaces, aux nombreuses vertus santé, dont l'ail, dont je parlerai dans un prochain article.



