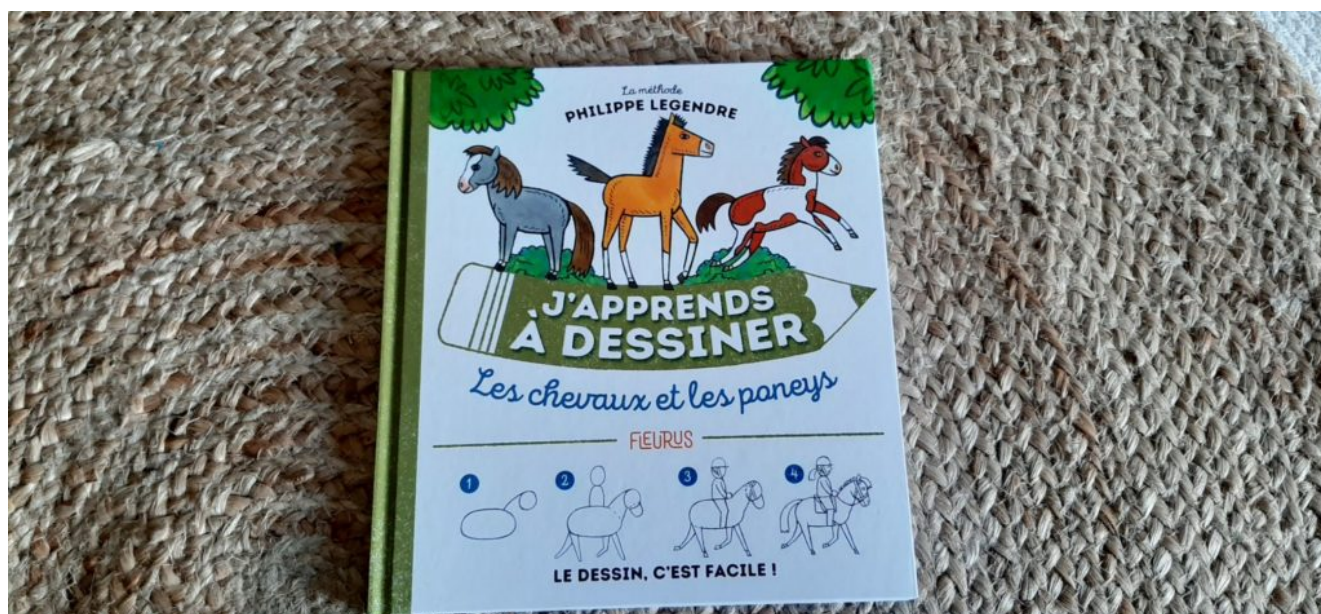


# J'apprends à dessiner les poneys et les chevaux

Puisque cette semaine, nous sommes dans le thème des animaux, je vous conseille ce livre qui est super pour les petits fans des chevaux et poneys ☺

Nous avons testé le livre **J'apprends à dessiner les poneys et les chevaux** aux éditions Fleurus



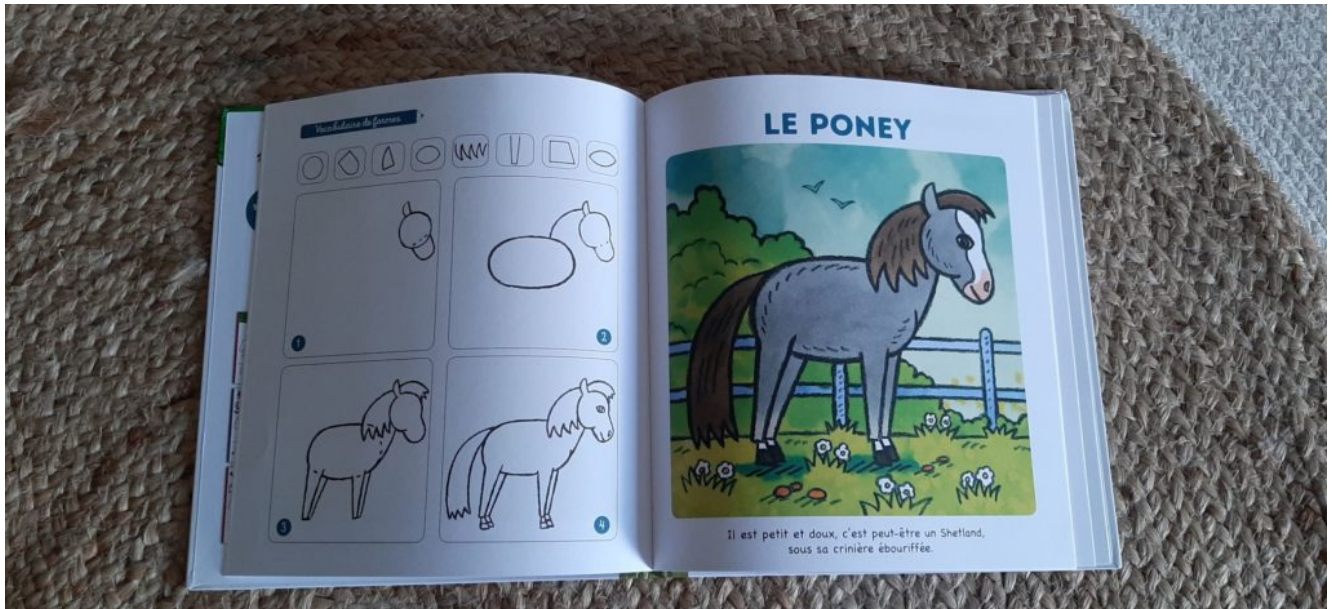
Dans ce livre pour apprendre à dessiner, on trouve 9 modèles à reproduire, avec un pas à pas très clair.



En haut de chaque page, on trouve les formes que l'on va devoir dessiner pour chaque modèle. Des petits conseils au début du livre.



4 étapes à suivre pour chaque modèle, puis une représentation de l'animal terminé et en couleurs à droite de chaque modèle.



Ma fille de 6 ans qui adore l'équitation a évidemment adoré le livre, toutefois, je ne le conseille pas en dessous de 5, voir 6 ans car certains modèles restent un peu compliqués ! Mais avec de l'entraînement, on y arrive !!! Il est vraiment idéal pour apprendre à dessiner chevaux et poneys.



**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](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺**

---

# **24 idées créatives en kit**

# pour Noël

Aujourd'hui 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 !! Alors c'est parti pour ces activités très sympa qu'on a toutes testées avec les enfants !

## 24 ACTIVITÉS CRÉATIVES POUR NOËL

Coffret Patarev de Noël

Je conseille ce coffret dès 5 ans. Vous trouverez dans le coffret différents éléments à recouvrir de pâte à modeler spéciale, la « Patarev », qui sèche toute seule à l'air.

On trouve : une couronne, 3 boules de Noël, des petites attaches en plastique pour suspendre les boules au sapin, la fameuse pâte à modeler, un petit couteau, 2 tubes de paillettes, et une notice en image.

Le but est de recouvrir les décorations avec de la « Patarev ». On peut aussi par exemple peindre les boules, puis ensuite créer un motif avec la pâte à modeler. Bien sûr, les réalisations seront plus ou moins élaborées selon l'âge de

l'enfant, mais l'important c'est de prendre du plaisir à créer soi-même de jolies décorations, n'est-ce pas ?





















La Sphère  
...elles & créatives...

## 8 Personnages vitraux de Noël

Voici 8 jolis vitraux de Noël en plastique renforcé. Nous avons utilisé des marqueurs permanents pour colorier ces vitraux qui sont de bonne taille (environ 12 cm).

Ma fille de 6 ans qui n'aime pas colorier a beaucoup apprécié de colorier de cette façon, c'est un peu comme si on utilisait de la peinture avec les marqueurs permanents.

Ensuite, il y a un fil doré à passer dans le trou pour suspendre nos jolis créations dans le sapin, nous allons le faire ce week-end ☺

Le rendu est très sympa, on peut aussi les mettre près d'une fenêtre pour observer la lumière qui passe à travers. Activité créative de Noël très sympa, je recommande !!









Baker's  
Kiss  
**Craft**  
Christmas Wiggly Eye S...

MARKER  
MARKER  
MARKER

MARQUEUR  
MARQUEUR



Livre de décalcomanies Noël avec + de 1000 décalcomanies



Il y a vraiment beaucoup de décalcomanies ! Avec la marque Usborne, je suis très rarement déçue (jamais ?) Il faut transférer les différentes images sur les multiples scènes présentes dans le livre, à l'aide d'un crayon à papier, les enfants adorent ce principe, c'est magique! Les différentes scènes sont très jolies.



C'est un kit varié où les plaisirs créatifs sont multiples! Les supports à créer sont de bonnes dimensions et le prix est sympa ☺ : 9.95 E pour la variété proposée.

Mon grand bloc d'activités de Noël chez Usborne

Il s'agit d'un bloc géant avec 30 pages, au format de 35 x 28 cm.

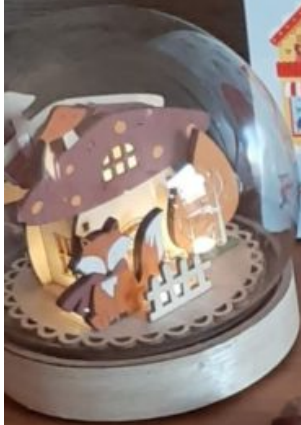
Je recommande très fortement ce bloc pour tous les enfants à partir de 6 ans. Pour un enfant de 6 ans, il faut l'accompagner pour lui expliquer les consignes et l'aider si besoin.

Certaines activités sont un peu plus difficiles, mais il s'agit d'une activité de temps en temps qui est un peu plus compliquée, et on peut l'adapter selon l'enfant.

Par exemple, sur une page on trouve une multiplication, j'ai donc changé la consigne pour une addition.

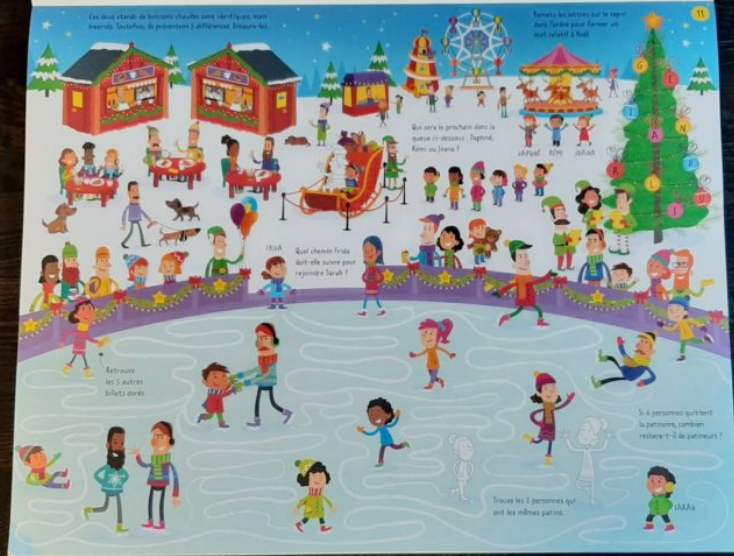
Sur une page, vous avez plein d'activités (environ 8), il y a vraiment de quoi s'occuper avant Noël et les activités sont très variées ( jeu des différences, trouver des choses semblables sur toute la page, jeux de mots, jeux d'observation maths,) etc... Bref on ne s'ennuie pas et ma fille de 6 ans n'arrête pas de me le réclamer ! ☺

Pour le prix, vous avez des heures de jeux avec ce grand bloc d'activités !

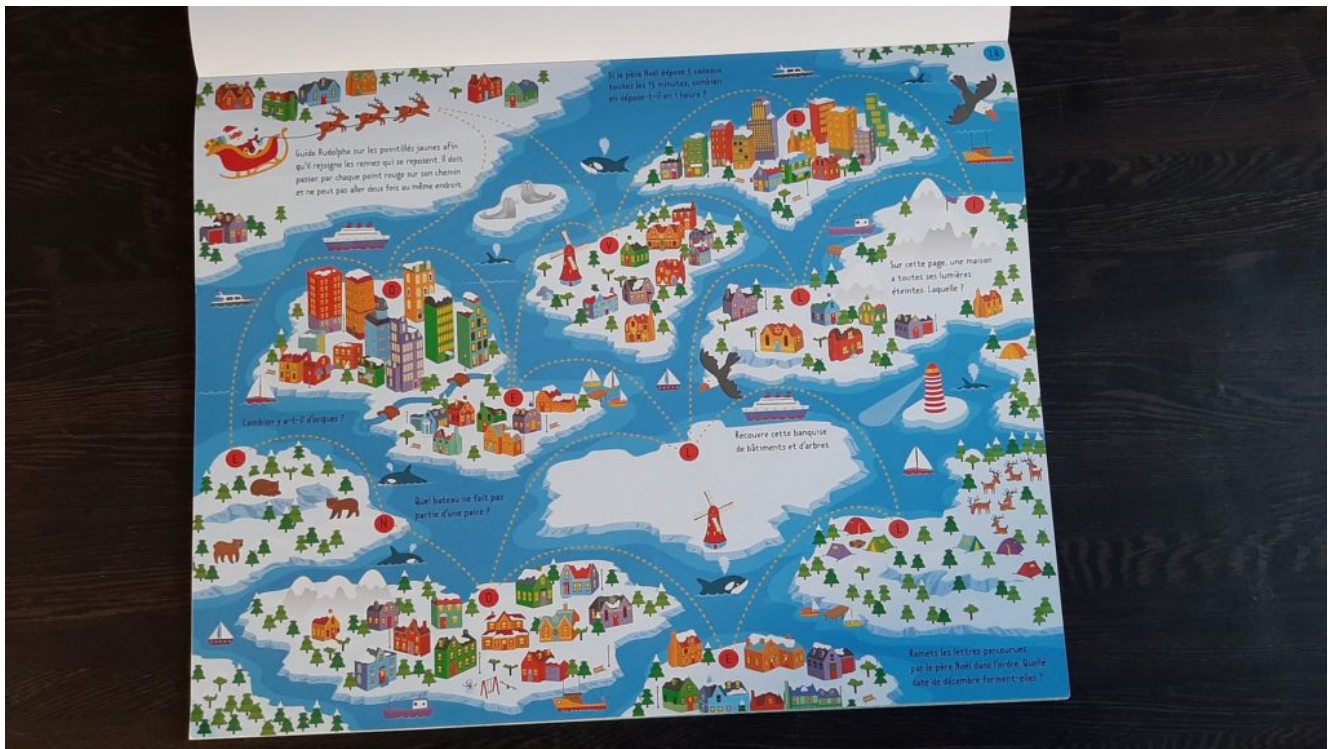


NOËL









Des Cartes à métalliser de Noël chez gründ



On a découvert récemment le principe des cartes à métalliser, on connaissait les cartes à gratter et les décalcomanies, ici les 2 activités sont regroupées ! A l'aide d'un papier que l'on place sur le support du dessous, on gratte avec un grattoir ou avec les doigts, et le transfert apparaît !

Je conseille également ces 6 tableaux de Noël à métalliser, un vrai carton chez nous, où il faut ici transférer la couleur brillante et métallique sur le dessous, qui s'étale comme de la peinture, magique !



P<sup>l</sup>ume Créative

DIY



### 6 DÉCALCOMANIES

Modèles à DÉCORER avec feuilles métallisées

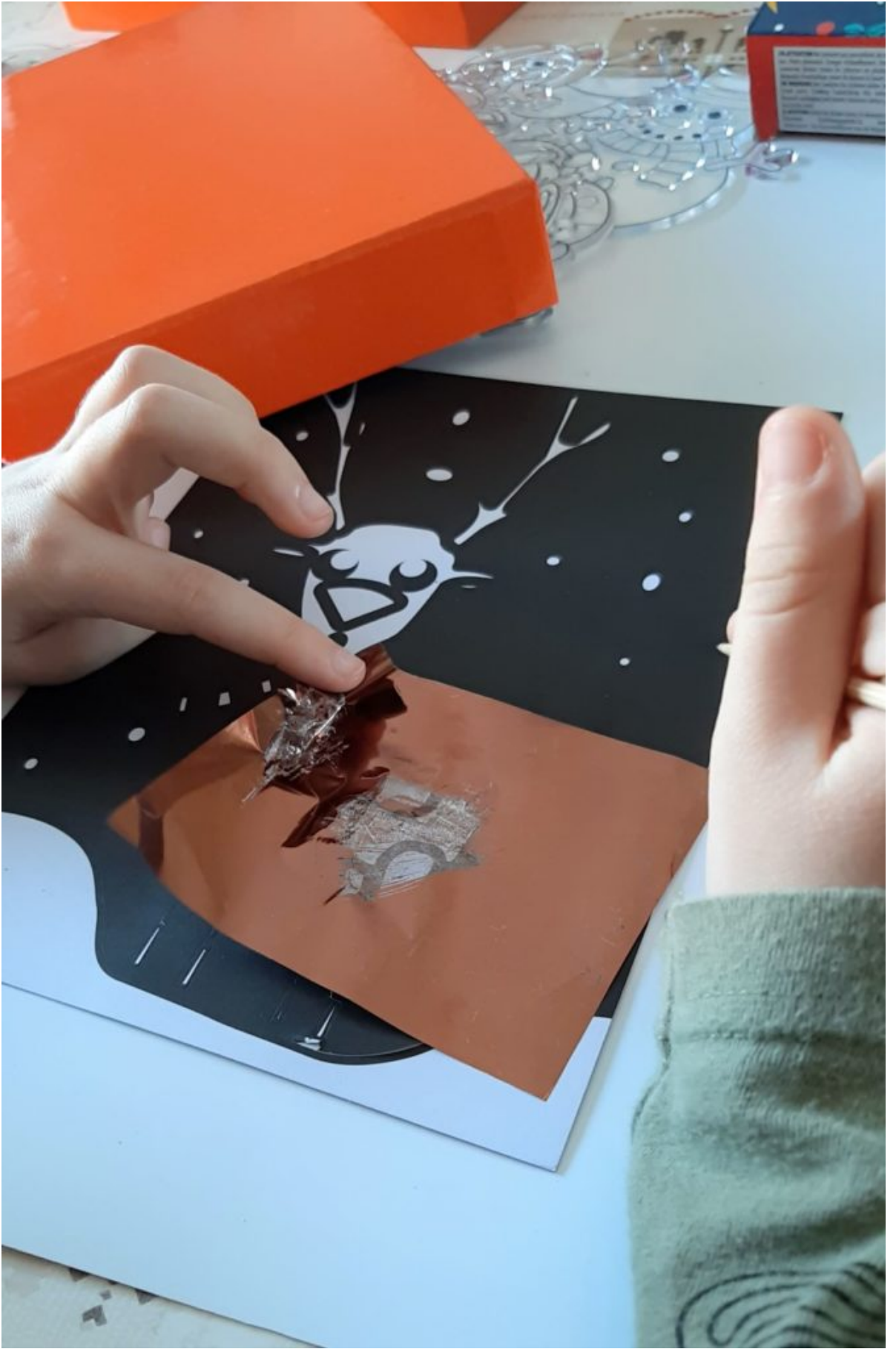


DIY

- Coller
- Transférer
- Colorer









Calendrier de l'avent : 24 senteurs de Noël



Décorer  
le sapin



Des sapins décorés (pages 17-18)  
À la patinoire (pages 17-18)





+ de 500 autocollants avec ce grand cahier d'autocollants de chez Usborne, de jolies scènes à agrémenter, il y en a pour tous les goûts !

Cartes à gratter – Noël chez Gründ

Des jolies cartes à gratter avec 6 décorations de Noël : couronne, cadeau, sapin, père noël etc... Le prix est tout doux : 4.95 E pour ces petites cartes !



Cartes magiques à gratter Disney Noël reine des neige





Des cartes à gratter pour faire plaisir aux petites fans de la Reine des neiges : les cartes sont un peu plus grandes que celles de la marque Gründ, elles font 16 x 16 cm.

Plastique fou personnages porte-clés



Connais-tu le principe du plastique fou ? Ça plaît à coup sûr aux enfants : on colorie sur un support en plastique, on place la création au four, et le support rétrécit et gonfle, on obtient une petite création en relief, et ici on en fait un

porte clé de Noël ♥

Des pochoirs de Noël



Autres pochoirs de Noël sur le site de 10 doigts que j'aime beaucoup





Les pochoirs offrent de multiples possibilités de créations : on peut tout simplement colorier à l'intérieur sur une feuille, ou alors peindre, en les scotchant au préalable sur une feuille. Pour les pochoirs qui sont un peu plus grands comme ceux sur le site de 10 doigts, on peut les fixer sur une vitre, et colorier l'intérieur avec des crayons gras comme les Woody ici qui s'effacent très facilement, ou alors vaporiser de la bombe à neige à l'intérieur ☺

400 autocollants de Noël réutilisables

Je ne peux que vous conseiller ces magnifiques autocollants réutilisables, qui sont au nombre de 400 ! J'en possède dans plusieurs thèmes différents et on les utilise d'année en année car ils sont très nombreux !

Le gros + est qu'ils sont vraiment superbes, illustrés sous forme de photos, et de dessins vraiment très réalistes, ils customiseront toutes vos créations ♥



Des stickers de Noel électro statiques à coller sur les fenêtres

Ce type de stickers est très utile et pratique car ils ne contiennent pas de colle, et on peut ainsi les fixer sur ses fenêtres pour de jolies déco qui s'enlèveront très facilement, et qui pourront être réutilisées.





## Stickers de Noël fluorescents

Encore + de plaisir à disposer ces autocollants sur les fenêtres : ils brillent dans le noir automatiquement après avoir absorbé la lumière pendant quelques minutes.



Du Spray neige pour réaliser des pochoirs sur vitres

On peut utiliser la bombe à neige avec des pochoirs comme j'expliquais plus haut.

Des décorations de Noël en polystyrène à colorier ou peindre et à suspendre





HAPPY  
POLYSTYRO

la crea, c'est moi  
**ctop**  
www.ctop.eu

30 décors de Noël  
en polystyrène



Distributeur: 15011 NELLE SCHENKENS  
10 RUE DU TRIEU 50  
Imprimé par: B2L

Ces supports créatifs sont vraiment tops ! On peut les peindre, ou bien les colorier avec des marqueurs permanents comme ici . Ensuite, on fixe les petits attaches et on suspend nos jolies créations dans le sapin. Un carton pour cette superbe activité !

Des déco de Noël en moule à remplir de pâte à modeler, plâtre, puis à peindre







De jolies créations en perspective, à poser ou à suspendre si on fait un petit trou dans la pâte avant qu'elle ne sèche.

## Coffret String art Père Noël

J'aime beaucoup le string art, j'essaie d'initier ma fille à cette activité mais elle manque de patience en ce moment. Avec ce père Noël, je pense que cela devrait + lui plaire ! Nous allons tester ce weekend !



Transferts décalcomanies « Noël » à imprimer sur tous supports ou presque !

J'ai trouvé ces décalcomanies sur le site de 10 doigts que j'aime vraiment beaucoup. Elles promettent de belles créations car elles peuvent « se transférer » sur plein de supports

différents ! Je pensais réaliser des petites créations récup' avec des pots en plastique ou en verre transparents (desserts, fruits au sirop).

Ensuite, on prend une décalcomanie, puis, à l'aide du bâtonnet inclus, on transfère l'image de Noël sur le support choisi, effet plébiscité par nos chers bambins !!!



On peut réaliser de superbes créations de Noël avec des stylos  
peinture 3D



**Stylos peinture 3D** 6 couleurs métallisées



Pour écrire ou dessiner sur presque tous les supports !





J'ai utilisé ces stylos peinture pour réaliser notre calendrier de l'avent. On peut les utiliser sur plein de créa différentes, à vous d'imaginer ♥

Ou avec des marqueurs permanents argentés ou dorés



J'espère que ces activités t'auront donné des idées pour occuper tes enfants pendant les périodes de fêtes !

Tu peux aussi regarder la vidéo YouTube ou je montre toutes les activités, [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](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺**

---

# Livre de coloriages ludiques de hervé Tullet

Votre enfant aura de quoi faire avec ce livre grand format de 208 pages de coloriages...un peu particulier !

Nous avons testé Le Livre de coloriages de hervé Tullet

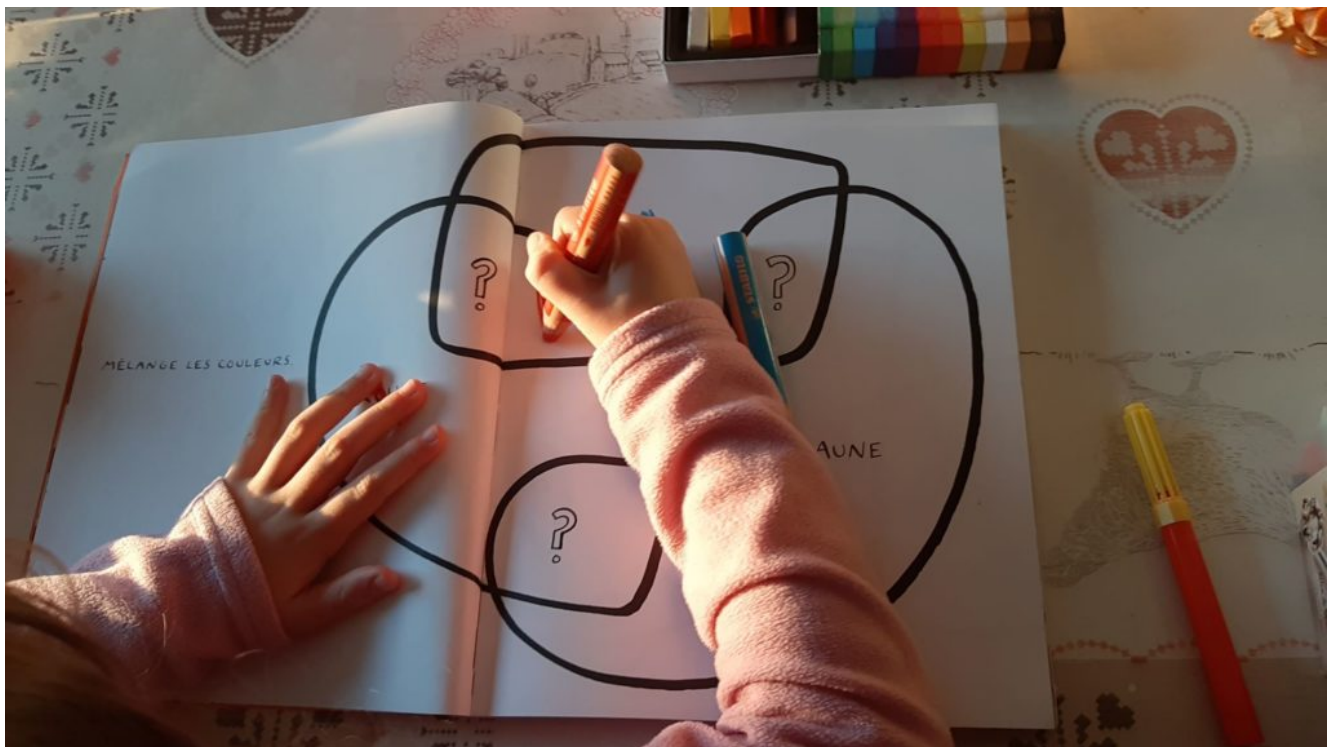


Je l'ai pris pour ma fille de 6 ans car elle n'aime pas trop colorier, et je voulais tester cette approche originale.

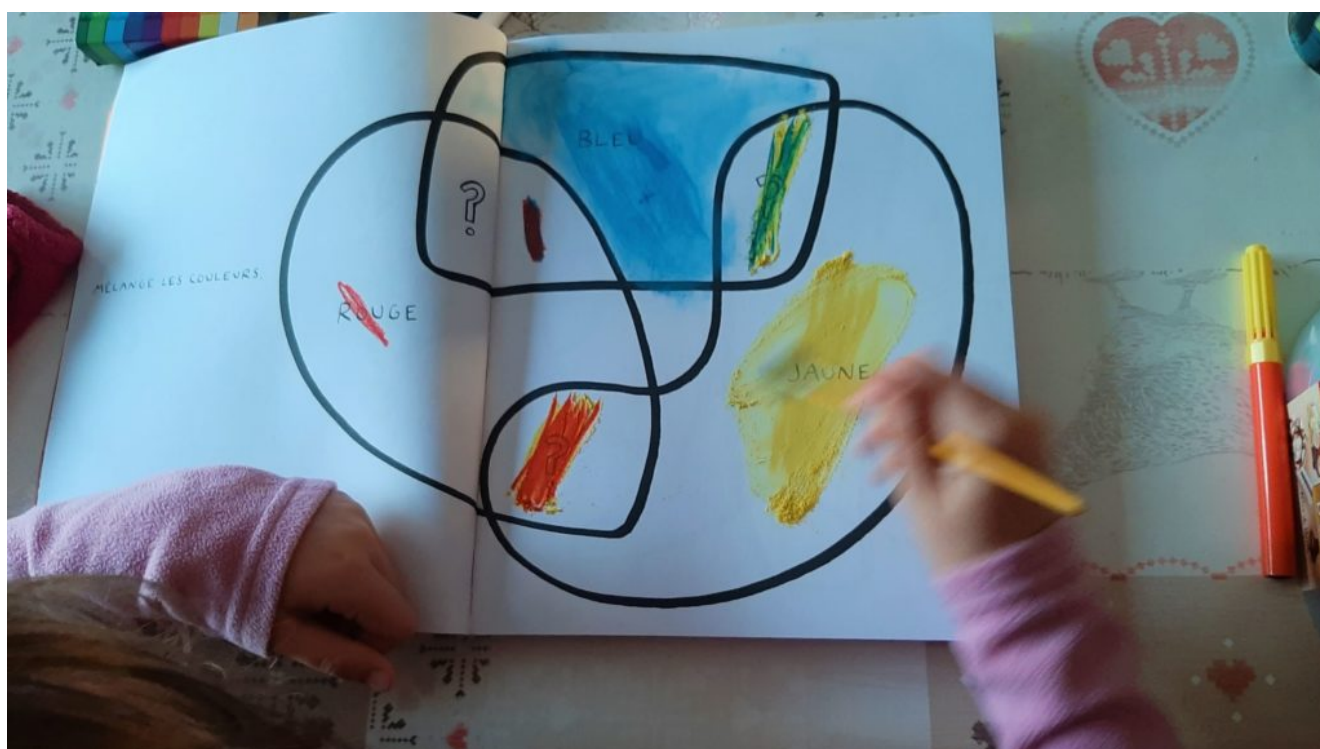


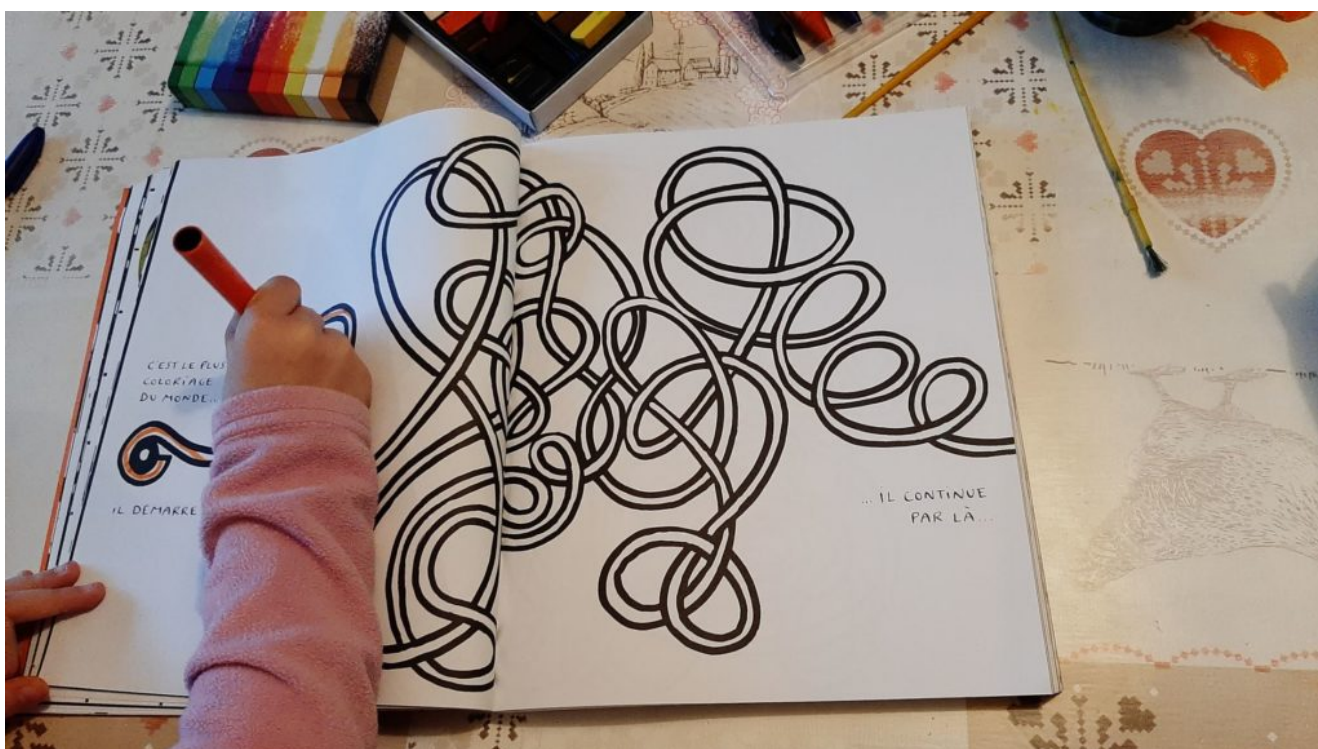


Je connaissais Hervé Tullet, auteur/illustrateur, pour avoir lu avec ma fille plusieurs de ses livres jeunesse qu'elle avait beaucoup aimé, comme Couleurs, ou On joue



Les graphismes sont très sympa, on trouve des incitations à colorier sous forme de jeux, comme par exemple colorier en faisant la course, mélanger les couleurs (que nous avons mélangées au crayons pour aquarelle, c'était super comme m'a dit ma fille, c'est comme si on faisait de la peinture) !!!





Le gros + de ce cahier aux pages épaisses est qu'il y a une interaction avec l'enfant, et ça, ça marche à coup sûr ! L'enfant ne colorie pas « bêtement », il y a des petites questions, etc...

Donc pour nous, c'est un cahier de coloriage dont le prix est justifié de par ses gros +.

Super idée cadeau originale, même pour les anniversaires des copains/copines.

**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](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺**



---

# 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 !

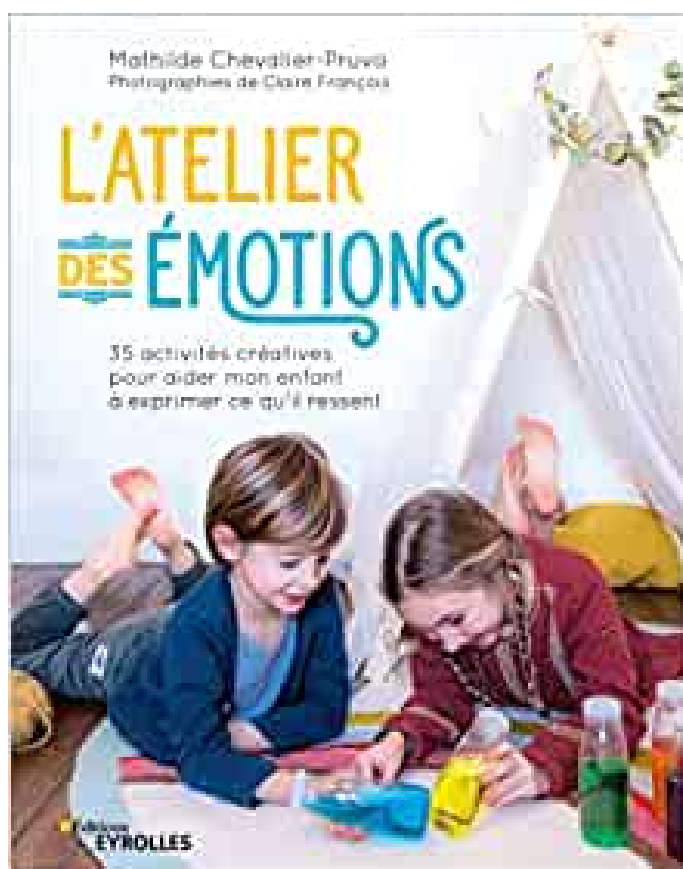
Les émotions sont souvent très difficilement gérées par les enfants (et même chez les adultes) et ils se laissent souvent débordés par celles-ci.

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'insensibilité des écrans, couplée à un temps plein d'activités et de jouets les empêche de s'investir durablement dans une tâche pour y reporter leur attention. Sans cesse sollicités par l'environnement, 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 sans égard ce qui est toutes les tensions accumulées. C'est ce qui explique par exemple les moments difficile 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 faudrait en conséquence leur apprendre sur un objet qu'il existe à grande échelle, non parce qu'il est à proximité, mais parce qu'il est aussi possible de se sentir lui-même chose au premier de se ressourcer et à auto-apaiser.

Il faut inviter la tentation et permettre à l'enfant, au lieu d'être toujours sollicité par l'environnement, de pouvoir explorer tous ses sens sensoriels à travers le jeu libre et les activités artistiques. Il doit pour cela s'investir durablement dans une tâche, sans être sans cesse distrait par la perspective d'une autre toujours possible.

### LA QUALITÉ 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'acquérons qu'une partie à la fois et rangeons les autres dans un placard. Nous les changeons toutes les deux ou 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 béton contracte les muscles et la pollution sonore, visuelle et atmosphérique éprouve l'organisme sans jamais lui permettre de récupérer. La nature offre au contraire à l'esprit et au corps une enveloppe sensorielle 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 reportant ses trépas de nos promenades, cailloux, bâtons, marrons, châtaignes, glands, coquebilles... Plusieurs créations de ce livre les illustrent, à l'instar du réservoir à mandales (photo et page 176).

Ces éléments naturels sont très intéressants car ils permettent un jeu très libre, mobilisant l'imagination et l'imagerie. Un simple marron devient 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 apprendra 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 RESENTIS

Une maman me raconte qu'elle rend tous les jours du travail stressant et décourage à l'idée de la soirée qui annonce ponctuelle 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 épuisée.

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. L'absence à cet égard de journées de travail, le manque de sommeil et de temps pour soi. La nuit 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 resurgir des souvenirs et réactiver des vécus difficiles. Durant un aniel, un papa épuisé avec son inquiétude face aux colères de son fils de quatre ans, il avait beaucoup souffert de toutes les remarques des adultes sur son caractère prenants « 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 violemment 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 soies 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 carnet ? 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'appréhender 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'imaginent.

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 sans permettre 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 de plus en plus facilement de manière autonome et prend conscience de son individualité. Il se montre notamment en se désignant par son prénom. L'enfant est 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 structurée et liée au développement progressif de la conscience de soi qui se manifeste par l'accès au « je » et le dessin des premiers comportements. 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'inquiétantes 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 ?

- Présentez votre enfant cinq minutes avant le départ du parc ou l'arrêt du jeu. Vous pouvez également utiliser un sablier ou un minuteur (qui pourra autonome 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 ballon rouge ou le vert ? » « C'est l'heure de dormir préférés tu que nous faisons 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 essorés 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.

44

### DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL ET COGNITIF

La conscience de soi n'est qu'un aspect du développement cognitif qui se développe 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'associer un objet ou une personne à son absence. C'est elle qui permet l'émotion dans nous alors qu'elle soulève l'importance dans l'apprentissage 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'inquiétude 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 l'endormir ou lorsqu'il joue.

### LA PEUR DE L'INCONNU

Tout en ayant soit 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 pris sur son environnement. Les peurs de cette période d'âge tournent ainsi beaucoup autour de l'inconnu et de l'absence de repères : l'obscurité dans le noir ou face à des égarés. Chaque enfant est unique et son anxiété se cristallise sur des choses que son imagination entoure de mystère et de mystère : les machines, les pontons, 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 choisissons 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 parqué par les chiens pourra, par exemple, aller voir des chiens ou discuter avec le propriétaire d'un animal des bons moments qu'il partage avec lui.

45

## LA TENTE DES ÉMOTIONS

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

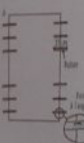
#### MATÉRIEL

Cette tente est à réaliser par un adulte avec l'aide possible d'un enfant à partir de 6 ans et à partir de 10 ans après le collage et le peaufinage.

#### MATÉRIEL

- 2 tasseaux ou bâtons en pin de 18 mois et 2 de long
- 1 tasseau ou bâton en pin (section 34 x 14 mm et 2,40 m de long)
- 1 morceau de tissu (section 1 x 2,20 m)
- 2 m de ruban
- 2 m de ficelle
- 4 clous
- Du papier de verre (grain fin)

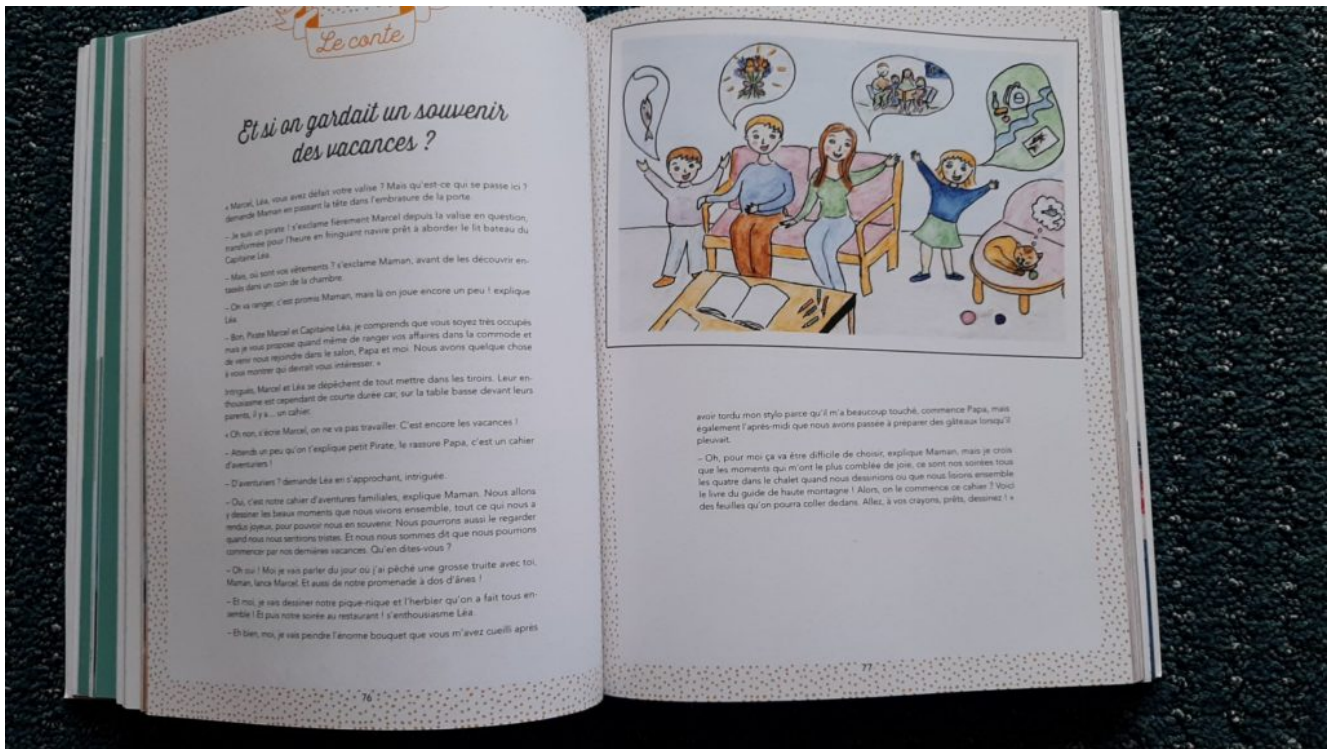
- 1 marionnette
- 1 sac
- 1 perceuse et 1 vis à bois (à du trou de 18 mm)
- 1 mètre
- 1 crayon à papier
- 1 aiguille et du fil à coudre
- Des ciseaux à cranter



- 1 Scier chacun des deux tasseaux en deux parties égales afin d'obtenir deux tasseaux de 1,20 m de long.
- 2 Sur chacun des quatre tasseaux, percez deux trous : l'un à 10 cm du bord (pour le bord 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 tournevis dans chacun des deux trous percés en vis-à-vis.
- 4 Pour maintenir l'écartement désiré (entre 80 cm et 1 m selon l'usage), nouez une ficelle de la longueur souhaitée à deux clous que vous enfoncez chacun au-dessous de l'un des deux tasseaux à l'arrière de la tente. Faites l'opération à l'avant.
- 5 Pour fabriquer la toile de la tente, découpez un morceau de tissu en respectant 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 tournevis constituant le bord de la tente, et multipliez cette valeur par deux pour que la toile couvre les deux bâtons. Réalisez un ourlet ou, plus rapide, utilisez des ciseaux à cranter qui épinglent le tissu de l'extérieur.
- 6 Comme sur le schéma ci-contre, coupez des morceaux de ruban et collez-les sur le tissu. Vous les nouerez aux tasseaux pour y accrocher la toile. Paillez-les entre eux de 25 cm pour chacun des deux côtés du tissu.

56





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 demandent plus de temps)





Il y en aura pour tous les goûts, et après cette lecture, vous aurez des clés 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](mailto:laetitia-activites-enfance@jeux-et-partage.com) je te répondrai avec plaisir ☺

---

**Peinture magique : papa maman peuvent souffler quelques instants !!**

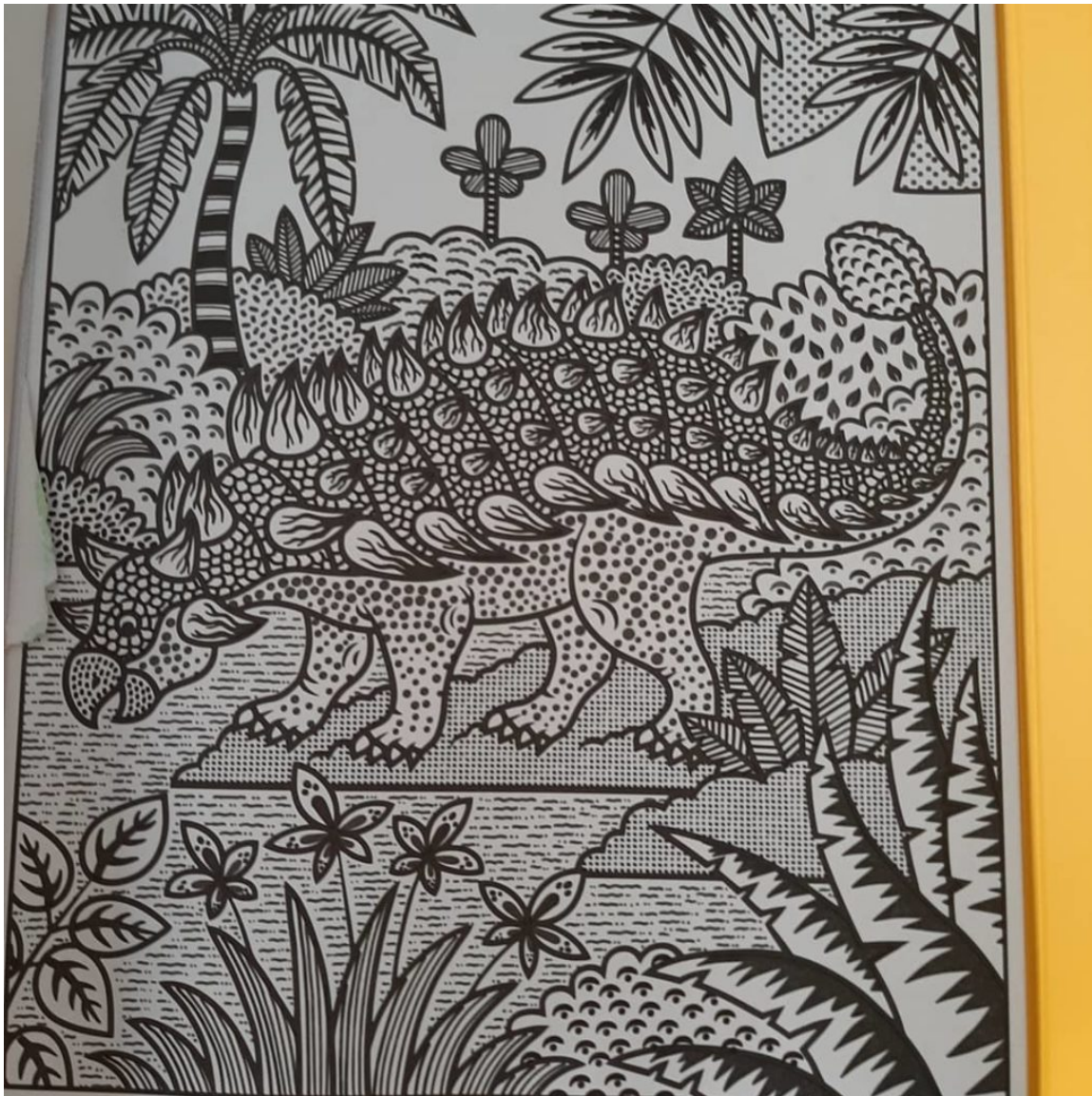
**Peinture magique : papa maman peuvent souffler quelques instants !!**

On a testé la peinture magique !

Il suffit de tremper le pinceau dans l'eau et de le passer sur les motifs en noir et blanc pour voir apparaître comme par magie les motifs, ici les dinosaures



C'est faisable à tout âge, que ce soit dès 2/3ans et aussi pour certains adultes car c'est très apaisant ☐  
J'ai proposé l'activité pendant le temps calme du début d'après-midi et ça a beaucoup plu.



Le gros + : la peinture ne se met pas partout, les couleurs apparaissent directement sur la feuille, j'ai donc pu laisser ma fille faire l'activité seule à 5 ans et demi sans risque de fresque géante au sol ☺

On a choisi ce thème car nous venons de faire un bac sensoriel @tufftray sur les dinosaures  
Décidément jamais déçue avec les éditions Usborne.

**Et toi, as-tu testé la peinture magique ???**

**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 !**

**Et sur instagram, pour toujours + de partage ♥**

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