

Ma petite boîte à courage

4 activités pour découvrir, comprendre et apprivoiser la peur

Des outils bienveillants pour aider votre enfant à se sentir plus calme, plus serein et plus confiant.

1 Le détective de la peur

🕒 10 min

👤 4-6 ans

★ Matériel imprimé



Observer, identifier, comprendre les émotions.

2 Mon corps me parle

🕒 10-15 min

👤 4-6 ans

★ Fiche + silhouette



Découvrir les manifestations corporelles de la peur.

3 Le souffle de la petite bougie

🕒 5-10 min

👤 4-6 ans

★ Aucun matériel obligatoire



Expérimenter une respiration lente et confortable.

4 Ma boîte à courage

🕒 15-20 min

👤 4-6 ans

★ Boîte + cartes + crayons



Identifier des ressources pour se sentir accompagné et en sécurité.



Développe la confiance



Apporte du calme



Favorise l'autonomie



Renforce l'estime de soi

Parce que chaque enfant peut trouver son courage!

Le détective de la peur

Reconnaître l'émotion de peur



Objectif émotionnel
Reconnaître l'émotion de peur.



Compétence travaillée
Identifier une émotion à partir des expressions du visage, du corps et des situations.



Durée
10 minutes



Âge
4-6 ans



Matériel
• Les cartes « Émotions » à imprimer
• Des crayons de couleur
• Une feuille



Joie



Tristesse



Colère



Peur



Surprise



Prenez le temps d'observer chaque expression !

Mon corps me parle

Découvrir les manifestations corporelles possibles de la peur



Objectif émotionnel

Découvrir les manifestations corporelles possibles de la peur.



Compétence travaillée

Faire le lien entre une émotion et les sensations corporelles.



Durée

10-15 minutes



Âge

4-6 ans



Matériel

- La fiche « Mon corps quand j'ai peur »
- Crayons de couleur
- Une silhouette imprimée

Quand j'ai peur, mon corps peut me faire sentir...



Mon cœur bat plus vite



Mes mains peuvent trembler

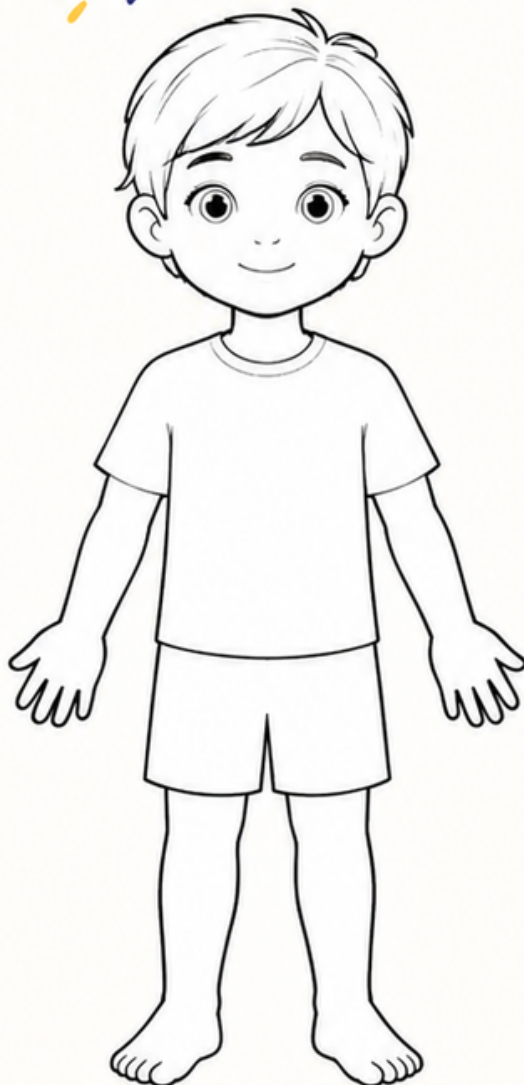


Mon ventre peut faire des drôles de choses



Mes muscles peuvent se sentir tendus

Mon corps quand j'ai peur



Comment faire ?

1

Observer

Regarde bien la silhouette du personnage.



2

Imaginer

Si ce personnage avait très peur, qu'est-ce qu'il pourrait ressentir dans son corps ?



3

Colorier

Colorie les endroits où tu imagines une sensation.



4

Bouger

Faisons semblant d'avoir très peur pendant trois secondes...

Puis reviens au calme : secoue tes bras, souffle lentement et relâche tes épaules.



★ Variante

Utilise une peluche et demande : « Où est-ce que la peur pourrait se cacher dans le corps de notre peluche ? »



Prolongement

Lorsque l'enfant ressent une émotion forte, vous pouvez lui demander :

« Est-ce que ton corps essaie de te dire quelque chose ? »



À observer

L'enfant commence-t-il à associer certaines sensations corporelles à la peur ?



Chaque émotion a un message... même la peur !



Le souffle de la petite bougie

Découvrir une manière simple de ralentir et de retrouver son calme.



Objectif émotionnel

Découvrir une manière simple de ralentir et de retrouver son calme.



Compétence travaillée

Expérimenter une respiration lente et confortable.



Durée

5-10 minutes



Âge

4-6 ans



Matériel

Aucun matériel obligatoire.
Optionnel : une petite image de bougie à imprimer.



1

S'installer

L'enfant s'assoit confortablement.



2

Inspirer

« Prends doucement de l'air par ton nez. »



3

Souffler

« Maintenant, souffle doucement vers la petite bougie. »



4

Recommencer

Répétez quelques fois, sans chercher à imposer un nombre précis de respirations.



5

Observer

« Comment se sent ton corps maintenant ? »



« Je peux recommencer tranquillement. »

Ma boîte à courage

Mes idées pour retrouver mon calme



Faire un câlin

« Je peux demander un câlin à quelqu'un en qui j'ai confiance. »



Demander de l'aide

« Je peux dire : J'ai besoin de toi. »



Respirer doucement

« Je peux faire le souffle de la petite bougie. »



Dire ce que je ressens

« Je peux dire : J'ai peur. »



Écouter une chanson

« Une chanson peut m'aider à me sentir bien. »



Chercher un endroit rassurant

« Je peux aller près d'un adulte ou dans un endroit où je me sens en sécurité. »



Mon idée

« Quelque chose d'autre qui m'aide : »



Chaque petit pas compte : tu es capable !

Guide pour les parents / éducateurs

Ma petite boîte à courage

4 activités pour découvrir, comprendre et apprivoiser la peur

★ Le contenu du pack

Ce pack comprend 4 activités ludiques et bienveillantes pour aider votre enfant à :

- ✓ reconnaître la peur,
- ✓ mettre des mots sur ce qu'il ressent,
- ✓ découvrir des moyens de se sentir en sécurité,
- ✓ utiliser sa boîte à courage dans une situation du quotidien.

Pas pour faire disparaître la peur, mais pour mieux la comprendre et l'apprivoiser.



Avant de commencer

Choisissez un moment calme. L'enfant n'a pas besoin d'avoir peur au moment où vous réalisez les activités.

Présentez le pack comme un jeu :

« Nous allons découvrir une émotion qui vient parfois nous rendre visite : la peur. Nous allons apprendre à mieux la connaître et à découvrir notre petite boîte à courage. »



Quelques règles importantes

⚠ **Ne cherchez pas à faire disparaître la peur immédiatement.**

Vous pouvez commencer par accueillir l'émotion :

« Je vois que tu as peur.
Je suis là avec toi. »

Évitez par exemple :

❌ « Mais non, tu n'as aucune raison d'avoir peur ! »

Préférez :

✓ « Je comprends que cela puisse te faire peur.
Qu'est-ce qui t'inquiète ? »

L'enfant n'est pas obligé de raconter une peur personnelle.
Il peut parler d'un personnage, d'une image ou inventer une situation.



Les 4 activités du pack



1

Le détective de la peur

Reconnaître l'émotion de peur.



2

Mon corps me parle

Découvrir les manifestations corporelles possibles de la peur.



3

Le souffle de la petite bougie

Découvrir une manière simple de ralentir et de retrouver son calme.



4

Ma boîte à courage

Identifier des ressources permettant à l'enfant de se sentir accompagné et en sécurité.



Quelques conseils supplémentaires



Soyez à l'écoute

Accueillez ses émotions avec bienveillance, sans minimiser ce qu'il ressent.



Valorisez ses efforts

Chaque petit pas compte, même s'il semble minime. Célébrez ses progrès !



Restez disponible

Le plus important est qu'il sache qu'il peut compter sur vous, toujours.



Encouragez l'autonomie

Laissez-le choisir ses stratégies et ses ressources. Cela renforce sa confiance en lui.



♥ Ensemble, aidons nos enfants à grandir avec confiance !

