

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 !

