

Fiche Chrysalide 1

J'AI LE DROIT DE PRENDRE
SOIN DE MOI...



Marie

Depuis toute petite, je suis passionnée de cheval. Je me sens parfois coupable de passer moins de temps avec mes enfants pour vivre cette passion.



Claire

Tous les mercredis, pour souffler, je mets mes enfants au centre aéré. Cela me fait beaucoup de bien : ça me permet de prendre du temps pour moi, et d'aller voir des amies.

Papillon

Marie, Claire, merci de vos témoignages !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

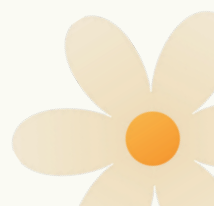
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPIILLON :

- **Fiche Envol n°1** : Le papillon du temps
- **Fiche Envol n° 2** : Envol organisé



Fiche Chrysalide 2

PARFOIS, JE SUIS FATIGUÉE,
ET PUIS...



Suzanne

Mon fils de 6 ans casse souvent des choses à la maison. Hier, il a renversé son bol de lait.

Cela m'a mise hors de moi, alors que ce n'est pas si grave. Comment faire pour éviter de m'énerver ?

Papillon

Suzanne, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

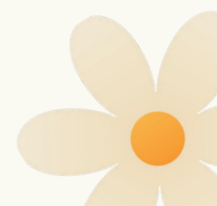
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°6** : Stop aux crises !
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions



Fiche Chrysalide 3

PARFOIS, JE SUIS FATIGUÉE,
ET PUIS...



Ludivina

Tous les soirs, je joue au UNO avec mon fils, il adore ce jeu. Mais hier, j'étais très fatiguée en rentrant.

Comment faire pour lui faire comprendre que je ne peux pas jouer avec lui, sans le décevoir ?

Papillon

Ludivina, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

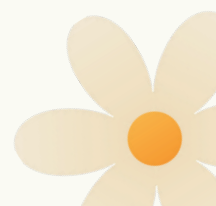
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPILLON :

- **Fiche Envol n°1** : Le papillon du temps
- **Fiche Envol n°3** : Avant d'aller dormir...
- **Fiche Envol n°8** : Les jeux du bonheur



Fiche Chrysalide 4

J'AI PLUSIEURS ENFANTS...



Claire

Notre quotidien a été bouleversé par l'arrivée des jumeaux.

Beaucoup de difficultés pour l'endormissement... comment trouver un nouvel équilibre ?

Papillon

Claire, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

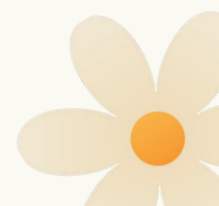
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPILLON :

- **Fiche Envol n°1** : Le papillon du temps
- **Fiche Envol n°3** : Avant d'aller dormir...
- **Fiche Envol n°6** : Stop aux crises !
- **Fiche Envol n°8** : Les jeux du bonheur



Fiche Chrysalide 5

JE FAIS DIFFÉREMMENT...
ET ALORS ?



Shannon

Mes 3 enfants sont souvent très bruyants..
J'ai peur que les voisins appellent les services sociaux, ou qu'ils pensent que je les éduque mal...

Papillon

Shannon, merci de votre témoignage !
Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

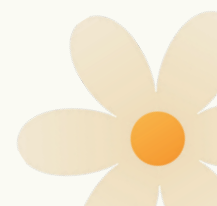
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPIILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°6** : Stop aux crises !
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions



Fiche Chrysalide 6

JE FAIS DIFFÉREMMENT...
ET ALORS ?



Ludivina

La semaine dernière, mon fils de 7 ans a volé 20€ dans mon portefeuille, pour aller payer un fast-food à ses copains. Cela s'est su, et les enfants du quartier l'ont traité de voleur.

A la maison, toute la famille était déjà en train de lui faire la morale.

Moi, j'ai décidé de ne rien dire sur le moment, et d'attendre le lendemain pour en discuter en tête-à-tête.

Papillon

Ludivina, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°6** : Stop aux crises !
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions



Fiche Chrysalide 7

JE DISCUTE LES DISPUTES...



Aurélie

Ma fille de 5 ans est un vrai bulldozer avec son petit frère de 3 ans. Il se met à hurler quand sa sœur approche.

Ces conflits sont difficiles à gérer, car il y a beaucoup d'émotions.

Papillon

Aurélie, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

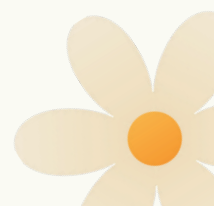
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPIILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°6** : Stop aux crises !
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions
- **Fiche Envol n°8** : Les jeux du bonheur



Fiche Chrysalide 8



JE POSE LES RÈGLES...
EN TOUT CAS, J'ESSAIE !



Shannon

La semaine dernière, je faisais le ménage dans le salon, quand mes 2 petits garçons ont débarqué et saccagé le canapé !!

Comment faire pour qu'ils respectent les règles ?
Je me sens dépassée...

Papillon

Shannon, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

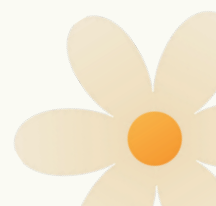
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

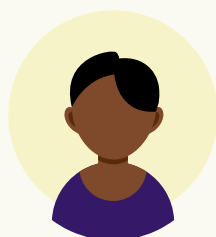
Outils pour vous dans la mallette PAPILLON :

- **Fiche Envol n°1** : Le papillon du temps
- **Fiche Envol n° 2** : Envol organisé
- **Fiche Envol n°6** : Stop aux crises !
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions



Fiche Chrysalide 9

JE SOUTIENS L'ESTIME DE SOI DE MON ENFANT...



Oussinatou

Mon fils pense que sa maîtresse ne l'aime pas .
Cela lui pose beaucoup de problèmes.
Pourtant, tous les matins en allant à l'école, je prends le temps pour discuter avec lui.

Papillon

Oussinatou, merci de votre témoignage !
Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

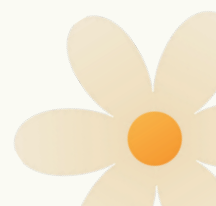
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPIILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions



Fiche Chrysalide 10



J'AIDE MON ENFANT À AVOIR
CONFIANCE EN LUI...



Ludivina

Mon fils est rentré hier avec une très mauvaise note. Ses frères et sœurs se sont moqués de lui, il était très triste.

Comment est-ce que je peux l'aider ?

Papillon

Ludivina, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

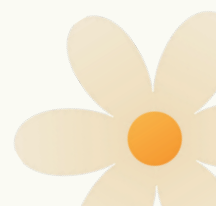
- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPIILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions



Fiche Chrysalide 11

J'AIDE MON ENFANT À AVOIR
CONFIANCE EN LUI...



Shannon

Ma fille de 7 ans se fait toujours embêter par ses petits frères. Je lui dis de ne pas se laisser faire. Je ne veux pas qu'on la prenne pour une faible, j'aimerais qu'elle s'endurcisse.

Papillon

Shannon, merci de votre témoignage !

Pour plus d'informations, scannez le **QR Code** !

- Des témoignages
- Des astuces de parents
- Des conseils de professionnels



Papillon

Outils pour vous dans la mallette PAPIILLON :

- **Fiche Envol n°4** : La roue des émotions
- **Fiche Envol n°5** : Les émotions de P'tit cube
- **Fiche Envol n°7** : Jeu des émotions
- **Fiche Envol n°8** : Les jeux du bonheur

