

Fiche Envol 1

LE PAPILLON DU TEMPS

Une semaine bien organisée pour mieux s'envoler !



Pourquoi ?

La construction d'un calendrier visuel de la semaine aide l'enfant à développer des routines stables, participer à l'organisation familiale, gagner en autonomie et réduire son anxiété.

Compétences ciblées

Atteindre ses buts personnels

Planifier et suivre les routines quotidiennes de la semaine

Comprendre et gérer son stress

Réduire l'anxiété en rendant le temps et les activités prévisibles

Communiquer de façon efficace et positive

Échanger avec l'adulte sur les activités, les changements, les besoins

Développer l'autoévaluation positive et les liens et comportements prosociaux

Être fier de participer à l'organisation familiale, coopérer autour du calendrier

Conseils

- Restez flexible, le calendrier est un guide
- Utilisez des couleurs et des images plutôt que des mots
- Équilibrez responsabilités et moments de plaisir
- Préparez l'enfant aux changements éventuels que cela risque d'amener
- Valorisez la participation de l'enfant !



Fiche Envol 1

LE PAPILLON DU TEMPS



Matériel

- 1 feuille de carton rigide
- Papier blanc ou coloré
- Feutres
- Ciseaux
- Aimants ou pâte à fixer

Étapes

1. PRÉPARATION

- Créez une grille avec 7 colonnes (jours de la semaine)
- Découpez des petits carrés de la même largeur que les colonnes de papier coloré, et dessinez avec l'enfant des pictogrammes d'activités quotidiennes : toilette, habillage, repas, devoirs, jeu, rangement, bain...

2. EXPLORATION

- Expliquez le projet à votre enfant
- Demandez-lui : "Qu'est-ce qu'on fait dans une semaine ?"
- Invitez-le à classer les activités (nécessaires ou plaisir)
- Laissez votre enfant décorer le calendrier !

3. ORGANISATION

- Etalez l'ensemble des pictogrammes sur une table et proposez à l'enfant de les répartir sur le calendrier à l'aide de pâte à fixer ou d'aimants
- Discutez de l'ordre des activités
- Veillez à alterner tâches (devoirs, rangement) et moments plaisants (jeu, lecture). Il est aussi possible d'avoir des activités en options sur certains créneaux !

4. RITUEL QUOTIDIEN

- Consultez le planning chaque matin
- Décrochez ensemble le soir, toutes les activités accomplies
- Félicitez votre enfant pour chaque étape réalisée !



Fiche Envol 1

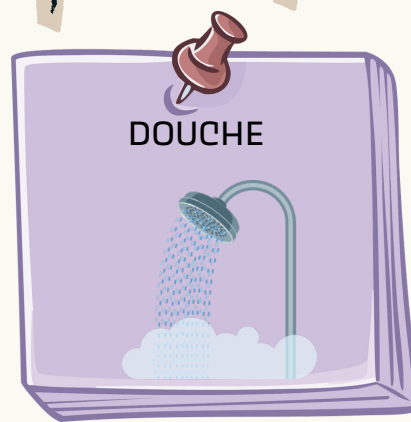
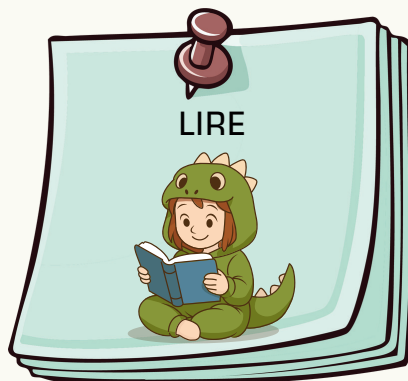
LE PAPILLON DU TEMPS



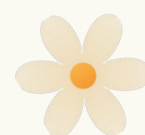
Exemple

La semaine de... (Nom de l'enfant)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE



La taille des papiers colorés doit être adaptée à la taille de des colonnes



Fiche Envol 2

ENVOL ORGANISÉ :
NOTRE PLANNING PARTAGÉ
Petit papillon, grande organisation !



Pourquoi ?

La construction d'un planning visuel de la journée aide les enfants plus jeunes à se repérer dans le temps, à anticiper les différents moments, à gagner en indépendance et en autonomie, et à réduire les temps de négociation quotidienne.

Compétences ciblées

Renforcer sa pleine attention

Regarder, suivre et se référer au support visuel tout au long de la journée

Réguler ses émotions agréables et désagréables

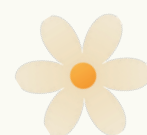
Gérer la frustration liée à un changement d'activité, se rassurer en voyant ce qui vient ensuite

Communiquer de façon efficace et positive

Parler avec l'adulte de ce qui est prévu, de ce qu'on aimerait ou pas, et ajuster ensemble

Conseils

- Commencez avec peu d'activités puis augmentez progressivement
- Soyez constant mais flexible si nécessaire
- Utilisez des couleurs et des images plutôt que des mots
- Équilibrez responsabilités et moments de plaisir
- Valorisez la participation de l'enfant !



Fiche Envol 2

ENVOL ORGANISÉ :
NOTRE PLANNING PARTAGÉ



Matériel

- 1 feuille de carton rigide
- Papier blanc ou coloré
- Feutres
- Ciseaux
- Aimants ou pâte à fixer

Étapes

1. PRÉPARATION

Créez un support vertical divisé en moments de la journée (matin, midi, après-midi, soir). Exemple en dernière page

Découpez des petits carrés de papier coloré, et dessinez avec l'enfant des pictogrammes d'activités quotidiennes : toilette, habillage, repas, devoirs, jeu, rangement, lecture, bain...

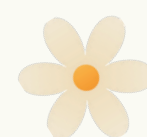
2. EXPLORATION

Expliquez le projet à votre enfant

Demandez-lui : "Qu'est-ce qu'on fait aujourd'hui ?"

Invitez-le à classer les pictogrammes activités (nécessaires ou plaisir).

Laissez votre enfant décorer le calendrier !



Fiche Envol 2

ENVOL ORGANISÉ :
NOTRE PLANNING PARTAGÉ



Étapes (suite)

3. ORGANISATION

Étalez les petits carrés colorés sur une table, puis placez les activités incontournables (repas, école) avec l'enfant sur le planning à l'aide d'aimants ou de pâte à fixer

Discutez de l'ordre des activités : "que fait-on avant ou après le déjeuner ? Après l'école ?"

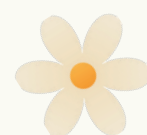
Alternez les tâches (devoirs, rangement) et les moments plaisants (jeu, lecture)

Laissez votre enfant choisir 1 à 2 activités dans la journée.

4. RITUEL AU LONG DE LA JOURNÉE

Cochez ou retirez avec l'enfant, au fur et à mesure de la journée, les activités accomplies

Félicitez votre enfant pour chaque étape réalisée !



Exemple

Jour : ... (Écrivez le jour concerné)

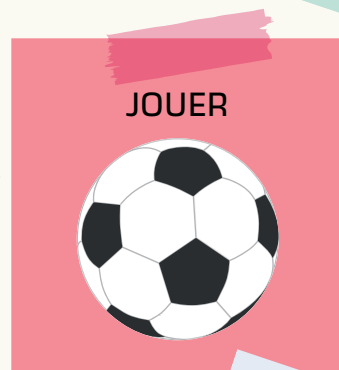
Matin

Midi

Après-midi

Fin de journée

Soir



La taille des papiers colorés doit être adaptée à la taille des cases "moments de la journée"

Fiche Envol 3

AVANT D'ALLER DORMIR...

Déploie tes ailes vers le pays des rêves !



Pourquoi ?

Un panneau de rituels du coucher permet à l'enfant de choisir et visualiser les étapes qui le mèneront sereinement au sommeil.

Compétences ciblées

Connaitre ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives

Choisir parmi plusieurs rituels qui font du bien, se sentir capable de « bien se coucher »

Réguler ses émotions agréables et désagréables

Apaiser les peurs du soir, la surexcitation, la tristesse de se séparer du parent

Communiquer de façon empathique

Écouter les explications de l'adulte sur l'importance du sommeil, accueillir les peurs ou besoins de l'enfant

Conseils

- Respectez le choix de l'enfant, mais gardez un cadre temporel raisonnable
- Maintenez une certaine régularité dans les horaires
- Le panneau peut évoluer avec de nouveaux pictogrammes au fil du temps



Fiche Envol 3

AVANT D'ALLER DORMIR...



Matériel

- 1 feuille de carton rigide (qui sera le "panneau")
- Papier blanc ou coloré
- Feutres
- Ciseaux
- Pâte à fixer
- Ficelle ou ruban pour suspendre le panneau

Étapes

1. PRÉPARATION

Créez un titre décoratif en haut du panneau

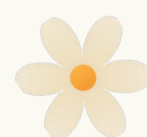
Divisez le panneau en 3 cases égales

Découpez 6 carrés de papier coloré, puis dessinez dans chaque carré les rituels suivants :

- Le bisou : des lèvres
- Le câlin : deux silhouettes qui s'enlacent
- L'histoire : un livre ouvert
- La musique : une note de musique
- La veilleuse : une petite lampe
- Le doudou : un doudou

Vous pouvez personnaliser les rituels selon les préférences de votre enfant (berceuse, massage, comptine, prière...)

Accrochez le panneau (vide) dans la chambre de l'enfant



Fiche Envol 3

AVANT D'ALLER DORMIR...



Étapes (suite)

2. EXPLORATION

Présentez le panneau de rituels à votre enfant

Expliquez-lui que ce panneau va l'aider à préparer son sommeil

Présentez-lui chaque pictogramme rituel en expliquant ce qu'il représente

Précisez qu'il pourra choisir ses rituels préférés chaque soir

3. RITUEL QUOTIDIEN

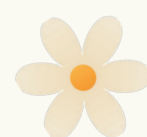
Environ 30 minutes avant l'heure du coucher, invitez votre enfant à choisir 3 rituels parmi les 6

Avec la pâte à fixer, placez les pictogrammes choisis sur le panneau des rituels

Suivez l'ordre des rituels choisis par l'enfant, en marquant chaque étape

Accompagnez l'enfant jusqu'à son lit, bordez-le...

Souhaitez-lui une "bonne nuit" !



Fiche Envol 4

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Faire prendre leur envol aux émotions
silencieuses !



Pourquoi ?

La Roue des Émotions permet à l'enfant d'écouter les messages de son corps, de nommer ses émotions et de découvrir ses besoins, première étape pour développer l'intelligence émotionnelle.

Compétences ciblées

Identifier ses émotions

Reconnaître et nommer ce qu'il ressent à partir des signaux de son corps

Comprendre les émotions

Faire le lien entre situation, émotion ressentie et besoin associé

Exprimer ses émotions de façon constructive

Dire ce qu'il ressent avec des mots ou en pointant la roue, plutôt que par des comportements débordants

Comprendre et gérer son stress

Repérer les signes de tension et chercher ce qui peut apaiser en fonction du besoin identifié

Conseils

- Utilisez la roue régulièrement, pas seulement en cas d'émotion difficile !
- Montrez l'exemple en exprimant vos propres émotions
- Valorisez les progrès de l'enfant dans son expression émotionnelle.



Fiche Envol 4

LA ROUE DES ÉMOTIONS



Matériel

- 1 grande feuille de carton rigide
- Ciseaux
- Feutres
- Attache parisienne

Création de la roue

1. Préparation

Découpez 2 disques de carton de tailles différentes (7 et 15 cm de diamètre)
Divisez les disques en 6 à 8 sections
Découpez une flèche de 2 cm.

2. Construction des disques (modèle page suivante)

Sur le disque des sensations (le plus petit)

Dessinez différentes "météos intérieures" : soleil, nuages, orage, pluie...

Sur le disque des émotions (le plus grand)

Représentez des émotions de base (joie, tristesse, colère, peur, surprise, dégoût) en utilisant des visages expressifs (emojis) et des couleurs significatives.

3. Assemblage de la roue

Superposez les deux disques et la flèche.

Percez un trou au centre de chaque disque et à l'extrémité de la flèche

Assemblez l'ensemble avec une attache parisienne au centre, permettant la rotation de chaque élément indépendamment.



Fiche Envol 4

LA ROUE DES ÉMOTIONS



Utilisation

Avant de commencer, expliquez si nécessaire à l'enfant les notions de sensation et d'émotion (vous pouvez utiliser la fiche *Envol* n°5)

1. Identifier la sensation

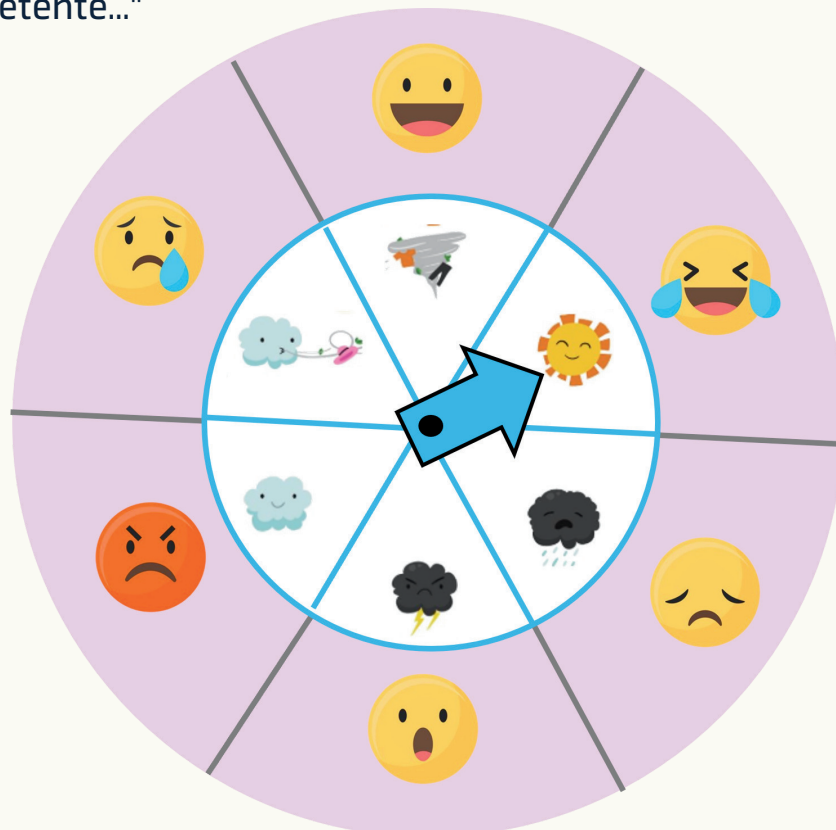
"Comment te sens-tu dans ton corps ? Est-ce comme un soleil, un orage... ?"
Demandez à l'enfant tourner la flèche sur la météo correspondante

2. Nommer l'émotion

"Quelle émotion va avec cette sensation ?"
Demandez à l'enfant de tourner second disque pour l'aligner avec l'émotion ressentie

3. Découvrir le besoin

"De quoi as-tu besoin maintenant ?"
Aidez l'enfant à trouver le besoin lié à son émotion. Proposez des actions concrètes correspondant au besoin identifié : "Tu as besoin de calme, allons dans le coin détente..."



Fiche Envol 5

LES ÉMOTIONS DE P'TIT CUBE

Du cocon à l'envol : les émotions prennent vie !



Pourquoi ?

"Les émotions de Petit Cube" est une collection de 7 courtes vidéos d'animation, pour explorer avec son enfant les émotions fondamentales (amour, joie, colère, tristesse, peur, dégoût).

Compétences ciblées

Comprendre les émotions

Repérer, différencier et illustrer les émotions fondamentales

Identifier ses émotions

Se reconnaître dans les situations et mettre un mot sur ce qu'on ressent

Exprimer ses émotions de façon constructive

Parler de ce qu'on a ressenti pendant la vidéo, dire "moi aussi, quand..., je me sens..."

Communiquer de façon empathique

Écouter ce que l'autre a ressenti, reconnaître que chacun peut vivre une émotion différemment

Conseils

- Commencez par la vidéo "Qu'est-ce qu'une émotion ?" avant d'explorer les émotions spécifiques
- Espacez le visionnage des vidéos (une par semaine) pour permettre l'assimilation
- Regardez plusieurs fois la même vidéo si l'enfant le demande.



Fiche Envol 5

LES ÉMOTIONS DE P'TIT CUBE



Comment y accéder ?

<https://www.lumni.fr/programme/les-emotions-de-p-tit-cube>



Étapes

Cette activité peut être réalisée :

- Lors d'un temps calme (après l'école, avant le goûter)
- En rituel hebdomadaire de découverte des émotions
- Après un événement émotionnel vécu par l'enfant

AVANT LE VISIONNAGE (5 min)

Installez un espace confortable et calme

Annoncez l'émotion qui sera explorée

Questionnez l'enfant sur sa compréhension de cette émotion.

PENDANT LE VISIONNAGE (3 min)

Regardez ensemble la vidéo

Observez les réactions de l'enfant

Restez disponible pour répondre aux questions immédiates.

APRÈS LE VISIONNAGE (10 min)

Échangez sur ce qui a été vu et ressenti

Faites des liens avec le vécu de l'enfant

Proposez une activité complémentaire (autres fiches envol de la mallette PAPILLON).



Fiche Envol 6

STOP AUX CRISES !

De chenille agitée au papillon paisible !



Pourquoi ?

Ce coffret de 14 cartes est un véritable outil du quotidien pour accompagner les parents et leur enfant dans la résolution de conflits.

Il permet de mieux comprendre les frustrations de leur enfant, désamorcer les situations de crise, et créer un espace de dialogue constructif favorisant l'expression des émotions et des besoins.

Compétences ciblées

Résoudre les conflits de façon constructive

Chercher ensemble des solutions plutôt que rester dans le rapport de force).

Résoudre des problèmes de façon créative et efficace, et savoir demander de l'aide

Explorer plusieurs options, demander un soutien à l'adulte

Exprimer ses émotions de façon constructive

Mettre en mots frustration, colère, déception au lieu de passer par l'explosion ou le retrait

Communiquer de façon empathique

Écouter le point de vue de l'autre, reconnaître ses besoins et ses émotions

Conseils

- Consultez régulièrement les cartes pour vous familiariser avec les solutions
- Adaptez les propositions à votre contexte familial et aux besoins de votre enfant
- Soyez cohérent dans l'application des solutions durables
- Valorisez les progrès de votre enfant !



Fiche Envol 6

STOP AUX CRISES !



Matériel

Pour avoir accès à cet outil, rapprochez-vous du professionnel qui vous a présenté la mallette PAPILLON ou renseignez-vous en médiathèque :
Chacune de 14 cartes du jeu illustrent une situation conflictuelle classique (« mon enfant dit non tout le temps », « mon enfant est submergé par ses émotions » ou encore « mon enfant pleure au moment du bain »).

Étapes

1. EXPLORATION

Découvrez ensemble le contenu du coffret dans un moment calme
Parcourez les différentes situations et discutez-en sereinement
Identifiez celles qui ressemblent à votre quotidien.

2. PENDANT UNE CRISE

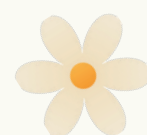
Identifiez la carte correspondant à la situation
Appliquez la solution immédiate proposée
Restez calme et bienveillant.

3. JUSTE APRÈS LA CRISE

Une fois le calme revenu, prenez le temps de vous asseoir ensemble
Prenez, au sein des 14 cartes, celle qui correspond à la situation vécue
Discutez de ce qui s'est passé en utilisant les illustrations des cartes comme support.

4. ET DEMAIN ?

Explorez ensemble la solution durable proposée
Demandez à l'enfant son avis et ses idées
Établissez ensemble un plan pour éviter que la situation ne se reproduise.



Fiche Envol 7

JEU DES ÉMOTIONS

Comprends tes émotions, carte après carte !



Pourquoi ?

Le « *Jeu des Émotions* » de Sweetalgi est un jeu de cartes ludique et illustré à la main, conçu pour accompagner enfants et parents dans la découverte et la gestion des émotions au quotidien.

Ce jeu peut être utilisé pour aider l'enfant à reconnaître ce qu'il ressent et à développer des stratégies pour mieux vivre ses émotions, lors de temps calmes ou de moments de discussion en famille.

Compétences ciblées

Identifier ses émotions

Reconnaître l'émotion représentée par une illustration ou associer une émotion à une situation vécue

Comprendre les émotions

Relier l'émotion à un contexte, à une expérience concrète de l'enfant

Réguler ses émotions et son stress

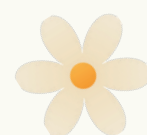
Explorer, grâce aux cartes, des techniques simples pour se sentir mieux ou s'apaiser

Communiquer sur ses ressentis

Ouvrir le dialogue en famille autour des émotions et créer un espace d'écoute bienveillant

Conseils

- Respectez le rythme de l'enfant dans sa découverte émotionnelle
- Adaptez le vocabulaire à l'âge de l'enfant
- Valorisez chaque progrès de l'enfant dans l'identification et l'expression des émotions !
- Privilégiez un moment calme et sans distraction pour utiliser le jeu



Fiche Envol 7

JEU DES ÉMOTIONS



Matériel

80 cartes scénarios : des situations de vie quotidienne (en famille, à l'école, avec les amis) pour lesquelles l'enfant propose une émotion qu'il pourrait ressentir. La gestion des émotions est facilitée à travers ces situations qui favorisent les discussions en famille.

40 cartes émotions : des émotions représentées au recto, avec au verso des techniques de régulation émotionnelle simples et accessibles.

1 socle en bois "Aujourd'hui je me sens" : permet à l'enfant de poser l'émotion qu'il ressent. Cela peut même devenir un rituel quotidien pour parler de leur humeur avant de partir à l'école, après une dispute, lorsqu'il n'arrive pas à le dire avec des mots.

2 manières de jouer

1. ASSOCIER UN SCÉNARIO À UNE ÉMOTION (POUR LES PLUS GRANDS)

Présentez à l'enfant une carte scénario représentant une situation de la vie quotidienne (par exemple : perdre son doudou, être félicité, ne pas être invité à un anniversaire...)

Demandez à l'enfant : « Quelle émotion ressentirais-tu dans cette situation ? »

Invitez-le à choisir parmi les cartes émotions celle qui correspond le mieux à ce qu'il ressentirait

Encouragez la discussion : « Qu'est-ce qui te fait choisir cette émotion ? Peux-tu m'expliquer ton choix ? Est-ce que tu as déjà vécu une situation comme celle-ci ? »

2. PARLER D'UNE ÉMOTION ET DÉCOUVRIR UNE TECHNIQUE DE RÉGULATION (POUR LES PLUS JEUNES)

Choisissez avec l'enfant une carte émotion qui correspond à ce qu'il ressent dans le moment présent ou à une émotion qu'il a récemment vécue

Nommez ensemble cette émotion et discutez-en : « Qu'est-ce qui t'a rendu triste / en colère / joyeux ? »

Retournez la carte et découvrez ensemble la technique de régulation proposée au verso (respiration, mouvement, parole, dessin...)

Essayez de pratiquer cette technique avec votre enfant pour l'accompagner dans l'apaisement de son émotion



Fiche Envol 8

LES JEUX DU BONHEUR

Un battement d'ailes vers un bonheur durable !



Pourquoi ?

L'outil "Les Jeux du Bonheur" est un jeu de cartes inspiré de la psychologie positive, qui permet aux enfants et aux adultes d'apprendre en s'amusant les compétences d'un bonheur durable, en construisant un climat positif à la maison grâce à 42 cartes qui invitent à bouger, savourer, pratiquer la pleine conscience, faire des choix, exprimer ses émotions, identifier ses forces, faire confiance, adopter une vision optimiste et nourrir des relations respectueuses et paisibles.

Compétences ciblées

Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives

Apprendre à faire des choix qui font du bien, à "voir le verre à moitié plein" et à orienter son attention vers ce qui est important pour soi

Identifier ses émotions et les exprimer de façon constructive

Nommer ce que l'on ressent pendant les jeux et partager ses émotions avec les autres joueurs dans un cadre sécurisé

Développer des liens et des comportements prosociaux

Construisant des relations respectueuses et paisibles, en cultivant la confiance et des interactions positives au fil des parties

Conseils

- Créez une routine régulière autour du jeu (par exemple, une partie par jour ou par semaine)
- Impliquez toute la famille dans le choix des activités
- Célébrez les progrès et les nouvelles compétences acquises !



Fiche Envol 8

LES JEUX DU BONHEUR



Matériel

42 cartes divisées en 7 familles de 6 cartes :
CONFIANCE, FORME, OPTIMISTE, PLAISIR, CRÉATIVE, SOCIABLE, PAIX.

3 manières de jouer

1. JEU DES 7 FAMILLES

Mélangez les cartes et distribuez-en 7 à chaque joueur

À tour de rôle, chaque joueur demande une carte précise d'une famille à un autre joueur. Si le joueur interrogé possède cette carte, il doit la donner

Quand un joueur réunit les 6 cartes d'une même famille, il la pose devant lui. Le gagnant est celui qui réunit le plus de familles complètes

Prenez un moment après la partie pour discuter des cartes figurant dans chaque famille.

2. UN MOMENT À PARTAGER

Choisissez une carte au hasard dans une famille ou sélectionnez-en une selon la situation

Lisez l'activité proposée et réalisez-la ensemble

Discutez ensuite de ce que vous avez ressenti et compris !

3. LE DÉTECTIVE DU BONHEUR

Étalez toutes les cartes face visible sur la table

Classez-les avec votre enfant en 3 catégories distinctes :

- Les activités que vous avez l'habitude de faire,
- Les activités que vous n'avez jamais faites,
- Les activités que vous aimeriez essayer pour améliorer votre bien-être.

Parmi les activités de la troisième catégorie, demandez à l'enfant de choisir une activité qu'il devra réaliser (dans la journée, dans la semaine...) puis raconter ensuite

L'activité peut être individuelle ou collective (en famille, entre amis...)

