

L'histoire de Manéa

Grandir, apprendre
et comprendre
ses émotions.



Voici Manéa, un garçon qui sait faire plein de choses.

Manéa a 4 ans. Il est curieux, plein d'énergie et très affectueux. À la maison, avec papa et maman, il joue, il mange, il dessine et il construit de grandes tours. Il est capable de réussir beaucoup de choses.





*Chez sa nounou aussi,
tout se passe bien.*

Chez sa nounou,
l'environnement est calme.
Il joue avec les autres enfants,
il partage ses jouets et il écoute
les consignes. Parfois,
il y a de petites frustrations,
mais il arrive souvent à
retrouver son calme.

Et puis... il y a l'école, où beaucoup de choses sont différentes.

L'école maternelle est un endroit immense. Il y a beaucoup de bruit, de nouvelles règles, et énormément d'enfants. Il faut souvent changer d'activité, attendre son tour, ou rester assis lors des moments collectifs.

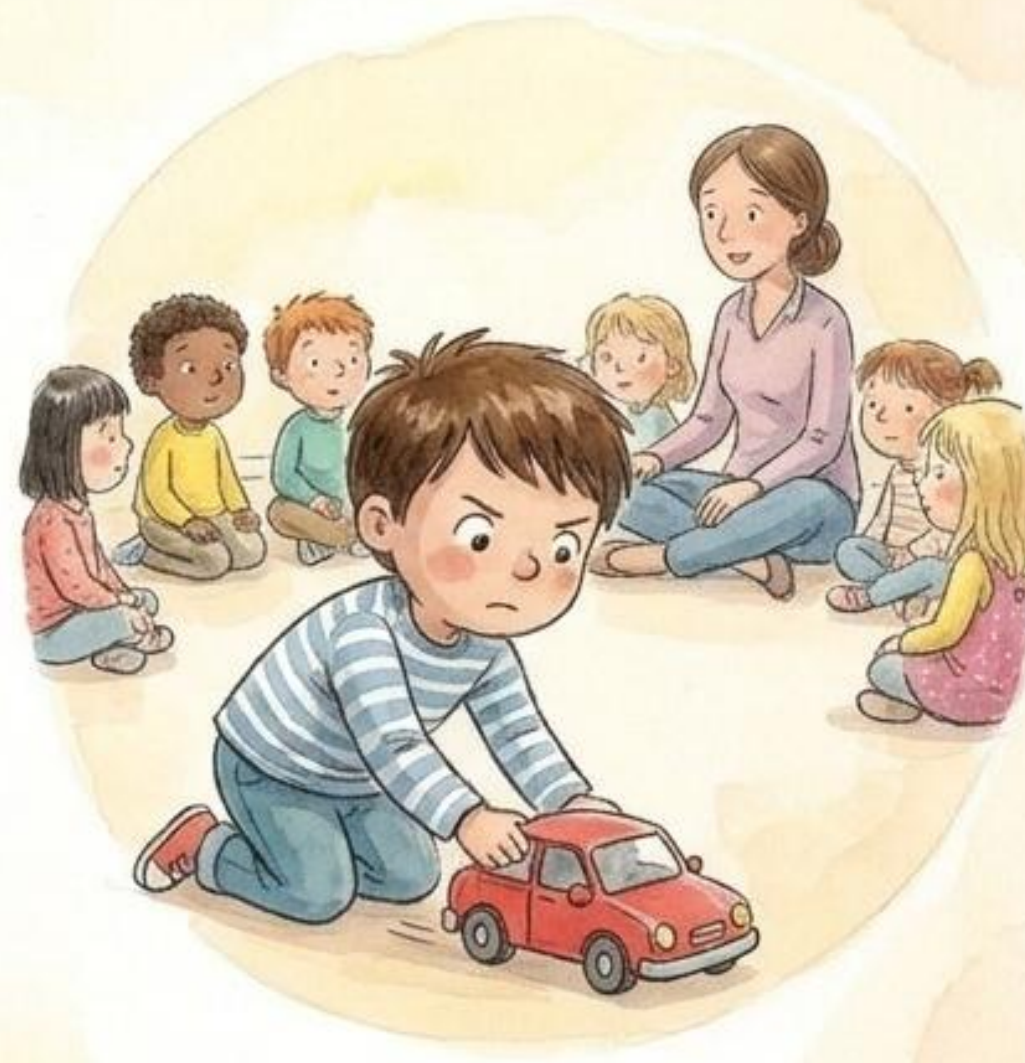


Parfois, c'est très difficile pour Manéa.

Quand la maîtresse demande de venir s'asseoir sur le banc pour le regroupement, quelque chose bloque. C'est difficile de s'arrêter de jouer, difficile de s'asseoir, difficile d'attendre.



Quand Manéa se sent débordé, il dit non.



Quand il se sent en difficulté, Manéa cherche à reprendre le contrôle.
Il tire la langue, il refuse d'écouter, ou il fait exactement le contraire de ce qu'on lui demande.
Ce n'est pas pour être méchant, c'est parce qu'il ne sait plus comment faire.

Mon cerveau a une alarme.

Quand une situation est trop frustrante ou imprévisible, le cerveau de Manéa allume une ALARME.

Son corps réagit tout de suite : son cœur bat très vite, son corps a très chaud, sa voix devient forte, et ses poings se serrent.



Quand la colère devient très grande.



Plus la colère monte, plus le thermomètre rougit.
Et quand le cerveau est très en colère, il devient très difficile
de réfléchir tranquillement avant d'agir.

Ma colère explique ce qui se passe, mais taper est interdit.

Je peux être très en colère.
Je peux trouver que ce n'est
pas juste.

Mais je ne peux pas faire mal.
Taper un enfant ou un adulte
est interdit.



Je peux aider mon cerveau à redescendre.



Quand mon corps est trop énervé, je fais une pause.
D'abord, je fais STOP. Ensuite, je mets mon corps en sécurité.
Puis, je respire doucement. Et enfin, je peux chercher un adulte.



Je suis en
colère !

Je ne suis pas
d'accord !

J'ai besoin
d'une pause.



Je peux dire ce que je pense sans faire mal.

Au lieu de taper ou de fuir, je peux utiliser des mots.
Dire non avec des mots, c'est très différent de faire mal.



*Les règles de ma classe
nous protègent.*

Les règles ne sont pas là
pour m'embêter.

Elles sont là pour que tout le
monde puisse apprendre et
vivre ensemble en toute
sécurité.



*La maîtresse n'est pas là
pour gagner contre moi.*

La maîtresse est là pour me
protéger, m'aider à retrouver mon
calme, et m'encourager.

Elle peut dire :
Je vois que tu es très en colère.
Je ne te laisserai pas faire mal.
Je vais t'aider.



*J'ai fait une erreur ?
Je peux réparer.*

Faire une erreur ne m'empêche
pas de recommencer.

Je peux demander pardon, je
peux aider à ranger, ou je peux
faire un petit dessin. Je peux
toujours retrouver ma place.

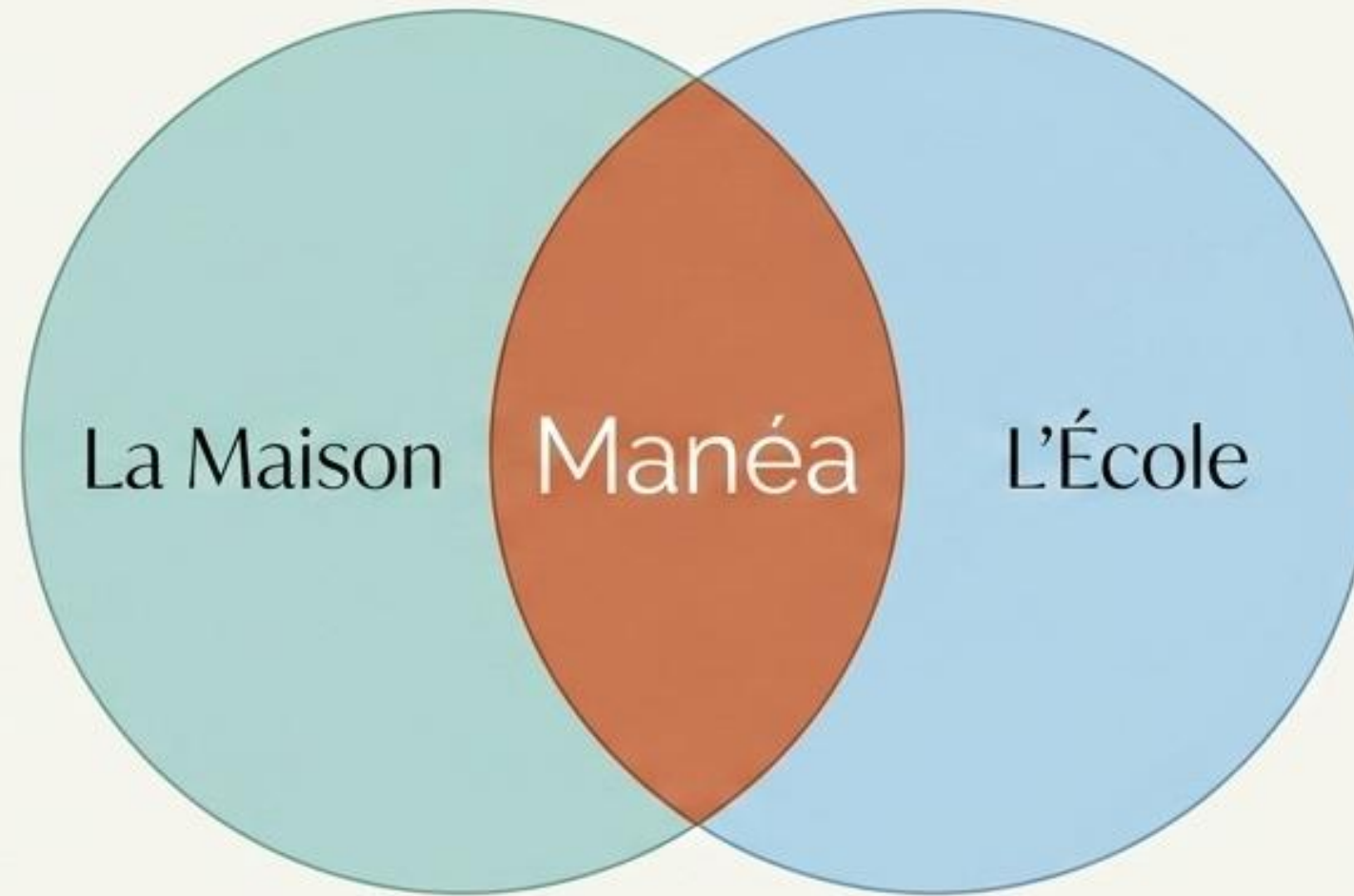


*Je grandis, j'apprends,
je suis capable !*

Chaque petite réussite aide
mon cerveau à apprendre un
nouveau chemin.

À la maison, papa et maman
m'aident.

À l'école, la maîtresse m'aide.
Et attention : une étoile gagnée
reste toujours gagnée !
Je suis capable d'apprendre.

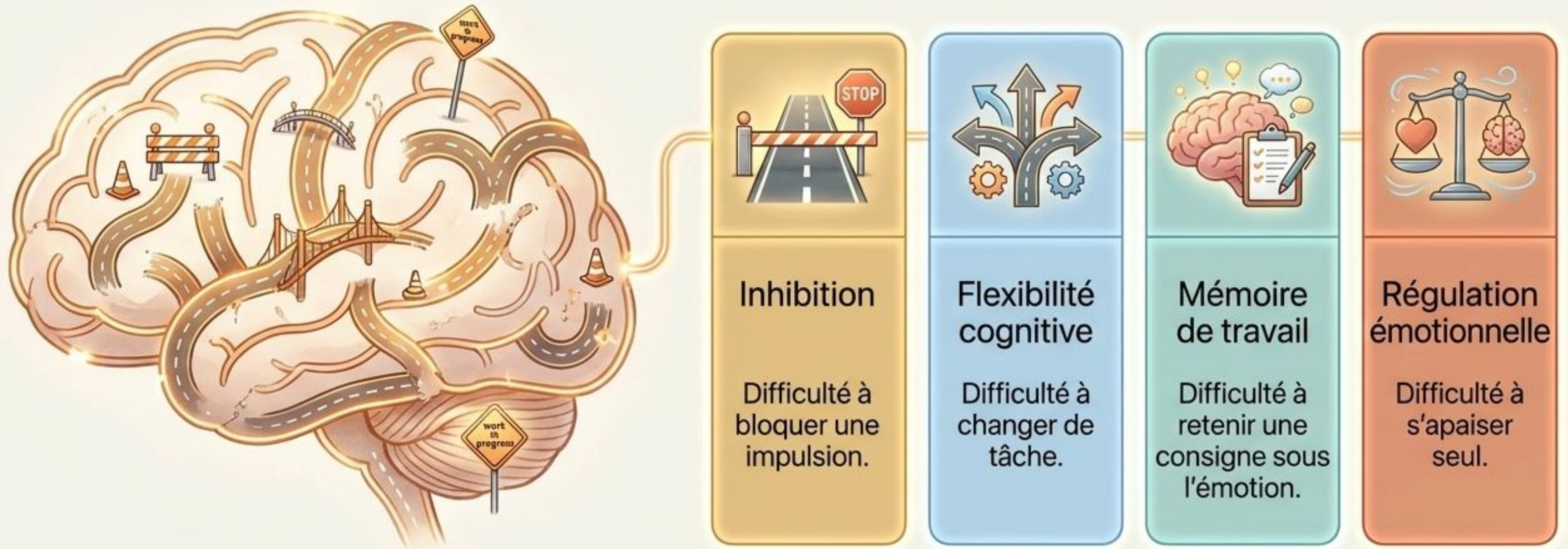


Partie 2 : Comprendre et Accompagner (Guide Adulte)

L'objectif commun de la maison et de l'école est de guider l'enfant vers sa propre autorégulation.
À la maison, les parents accompagnent. À l'école, les adultes encadrent.

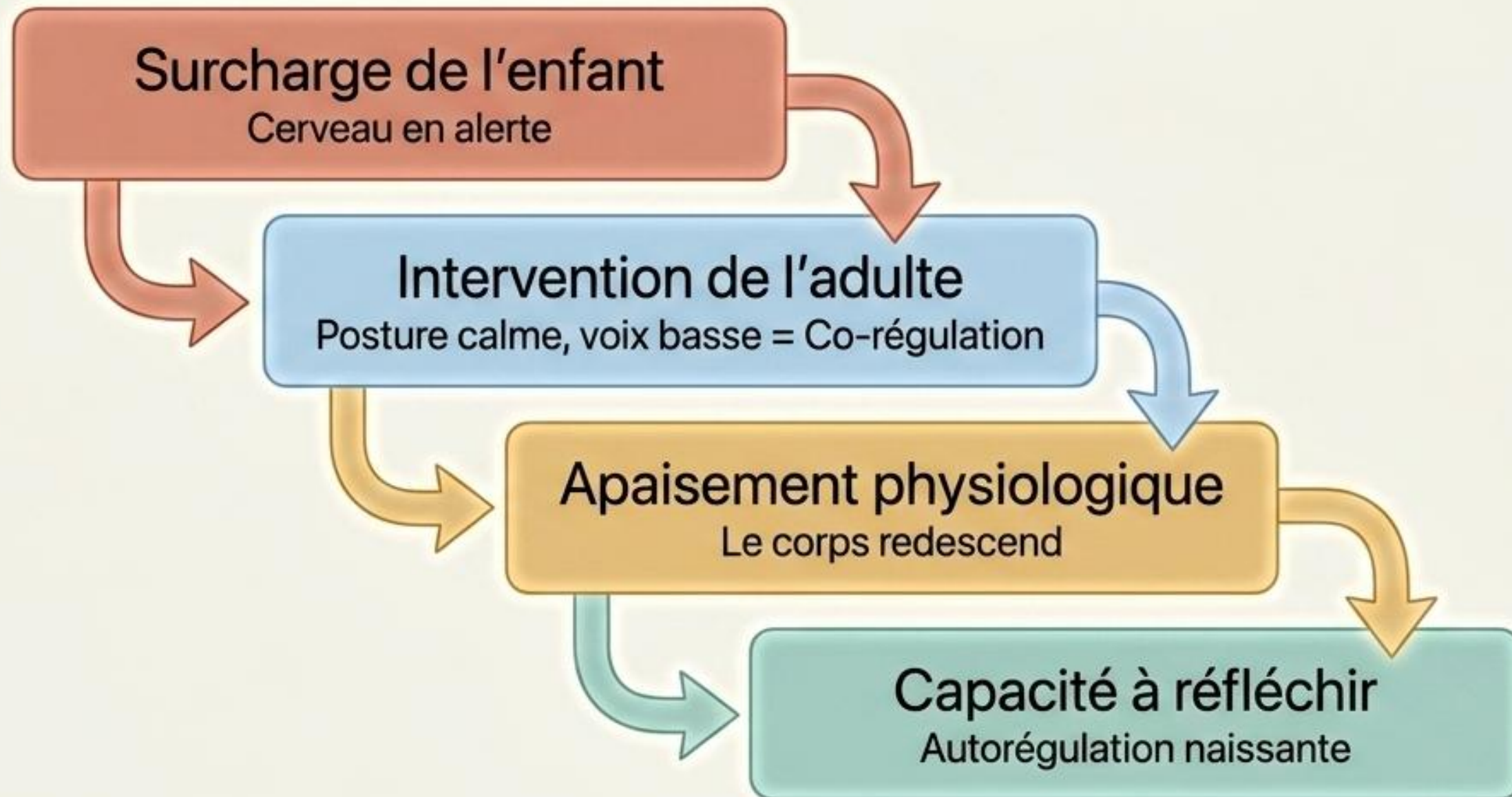
Le développement des Fonctions Exécutives à 4 ans.

À cet âge, le comportement d'opposition est souvent un signe de surcharge physiologique, pas de malice. Le câblage neuronal est physiologiquement immature.



De la Co-régulation à l'Autorégulation

L'enfant ne peut pas se calmer seul au pic de la crise.
Le calme de l'adulte sert de tuteur au système nerveux de l'enfant.



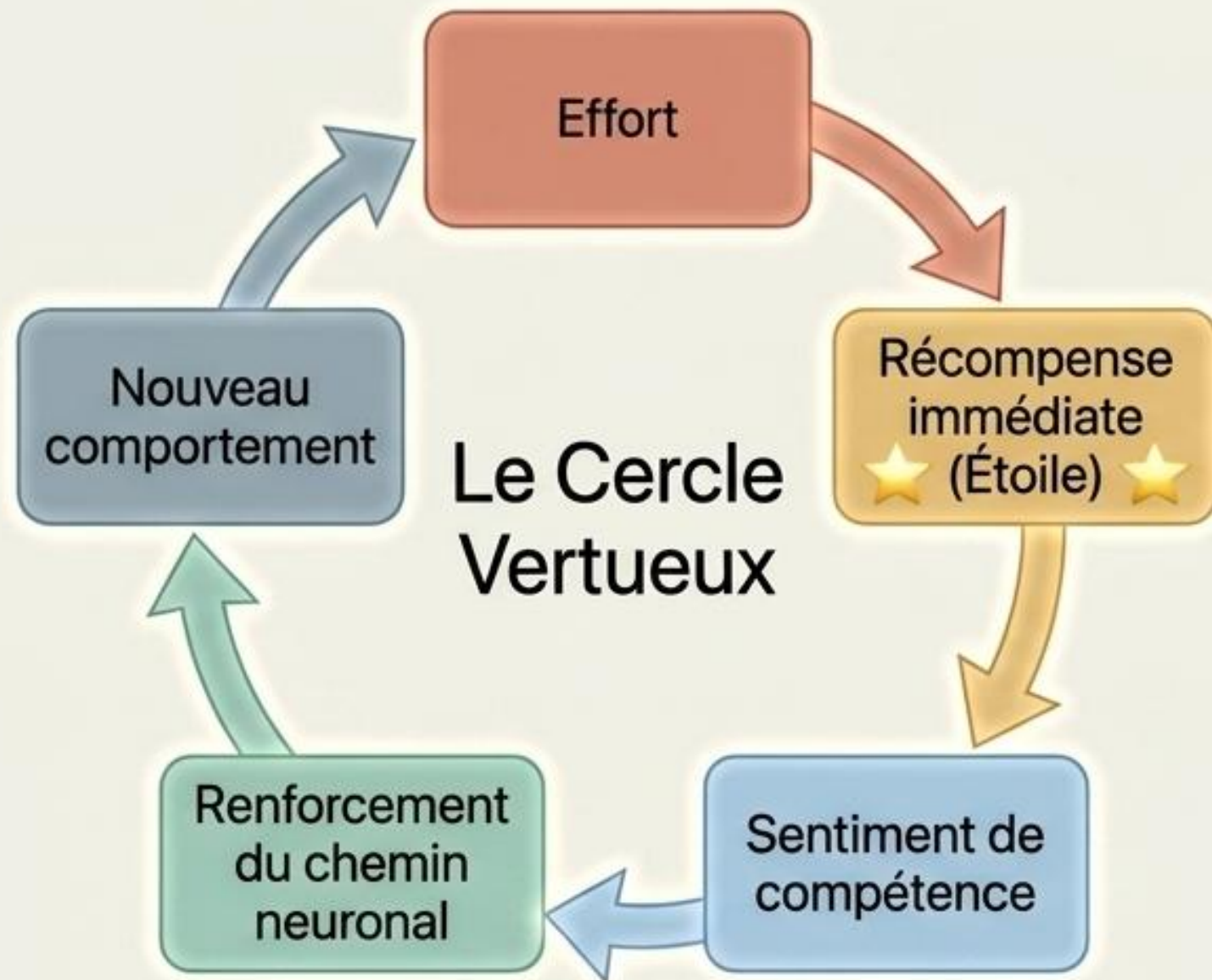
Matrice des Compétences Psychosociales (CPS)

Ce support travaille activement la conscience émotionnelle, l'empathie et le sentiment de compétence de Manéa. Derrière chaque comportement défi, il y a une compétence à entraîner.

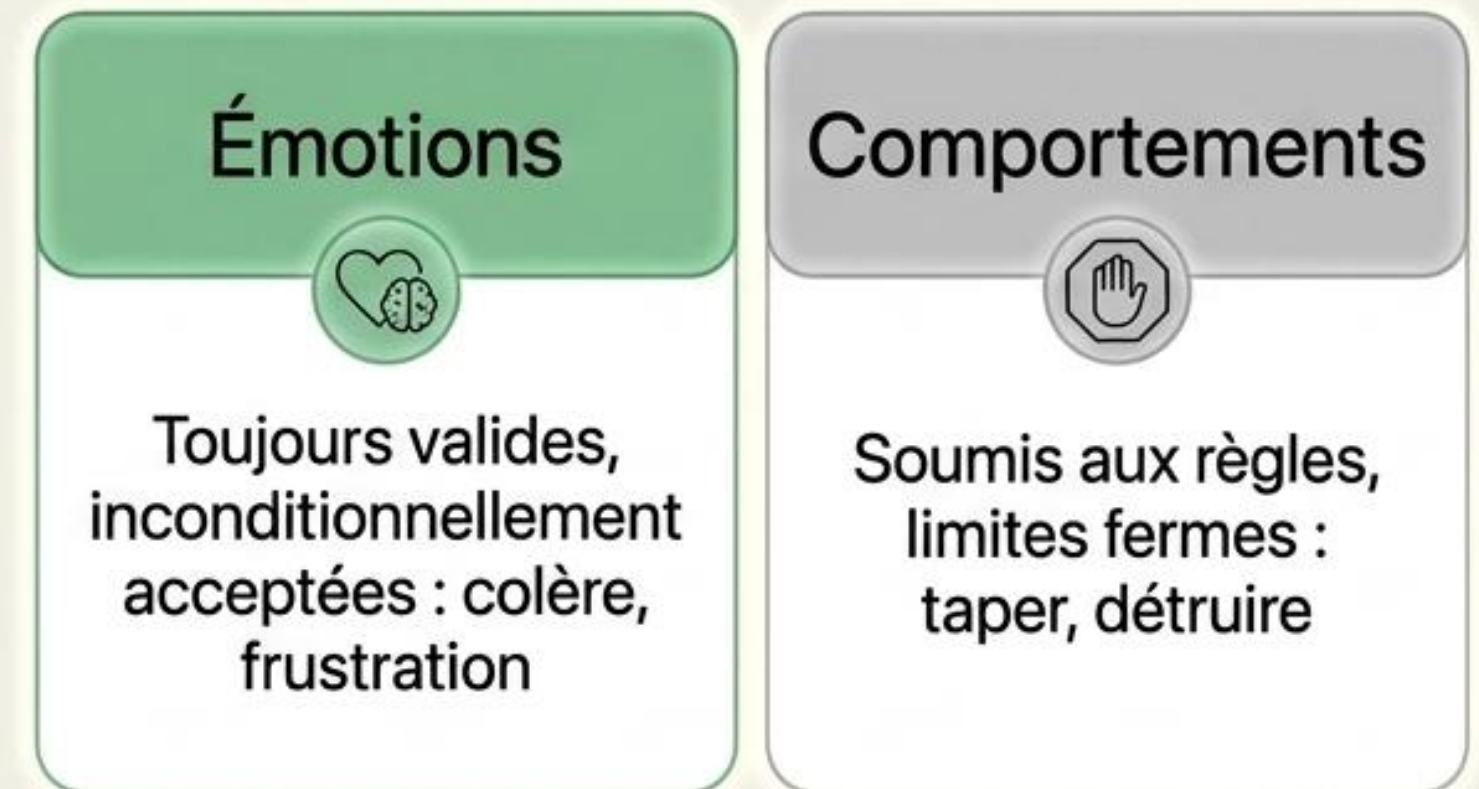
Le comportement observé	La compétence CPS à entraîner
Tape	Régulation et expression (Je suis en colère)
Fuit ou s'isole	Communication et demande d'aide
Provoque	Conscience émotionnelle et résolution de problèmes

Renforcement positif et Limites sécurisantes

L'absence de comportement problématique ne suffit pas, il faut célébrer l'effort pour câbler le cerveau. Toutes les émotions sont permises. Tous les comportements ne le sont pas.

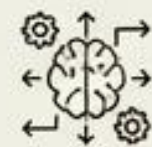
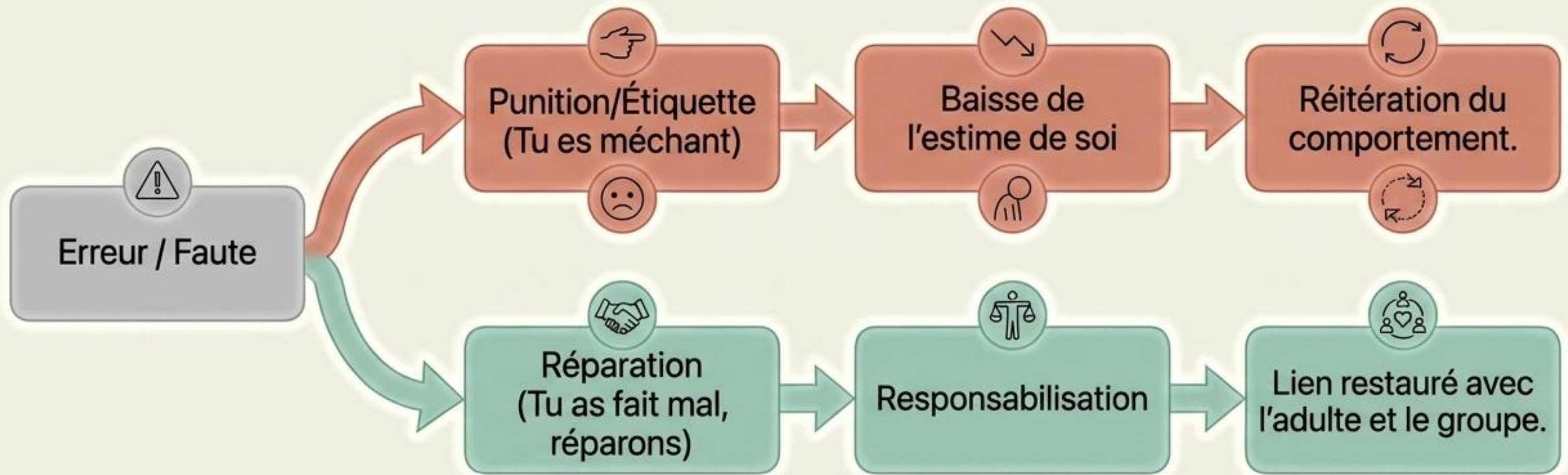


Le Cadre



La réparation constructive

Ce support accompagne une démarche éducative personnalisée, basée sur les recherches en neurodéveloppement et les recommandations socioémotionnelles en milieu préscolaire.
Il vise à restaurer le lien sans coller d'étiquette stigmatisante.



Fonctions exécutives



CPS