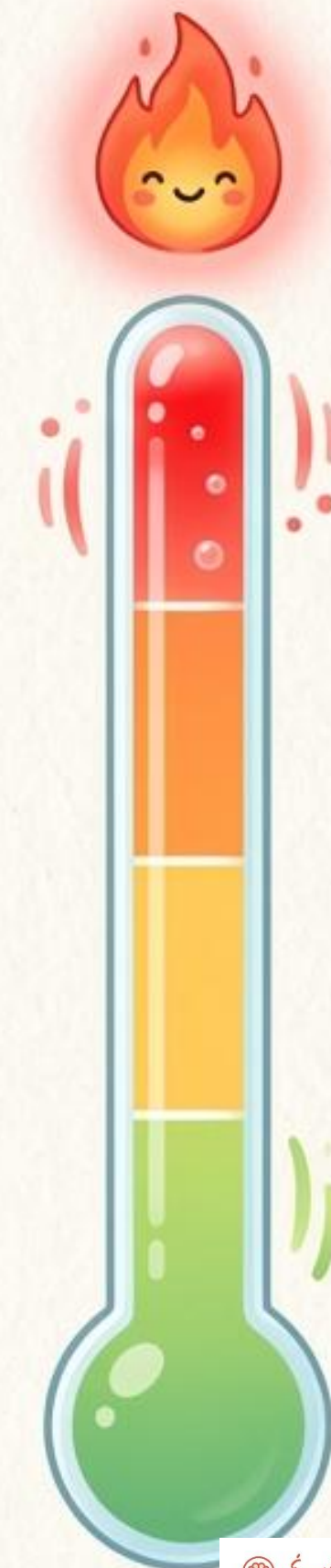


Voici Manea. Manea est un petit garçon qui ressent une émotion très très forte aujourd'hui. Il est très en colère ! Regarde son thermomètre des émotions : la couleur est montée tout en haut. Manea est dans le **rouge**. Son petit cœur bat très vite.



Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Reconnaissance de l'émotion et pic d'activation.

L'objectif ici est de valider l'émotion de l'enfant. Nommer la colère sans la juger permet à l'enfant de s'identifier à Manea.

Le thermomètre introduit la notion d'intensité (activation physiologique du système nerveux). Insistez sur les signes physiques (poings serrés, cœur qui bat) pour aider l'enfant à développer son intéroception (ressentir son corps).

**Quand la colère déborde, les gestes de Manea dépassent sa pensée.
Il casse les LEGO et déchire le livre de son grand frère Vatea.
Mais attention ! La colère est autorisée, mais casser et faire mal, c'est non.
Manea doit apprendre à s'arrêter.**



Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Limites comportementales et décharge motrice. Il est crucial de séparer l'émotion (acceptable) du comportement (inacceptable). À 4 ans, le cortex préfrontal est immature ; la colère se traduit par des gestes physiques. Cette slide pose le cadre sécurisant : on a le droit d'être en colère, mais le cadre familial interdit la destruction. Ne diabolisez pas Manea, montrez que la situation lui échappe.

Oh là là... Vatea voit ses jouets cassés. Il se met en colère aussi !
Et papa s'énerve, et maman s'énerve...
La colère peut faire monter la colère des autres. Toute la
maison devient chaude comme une cocotte-minute !
Tout le monde est dans le rouge.

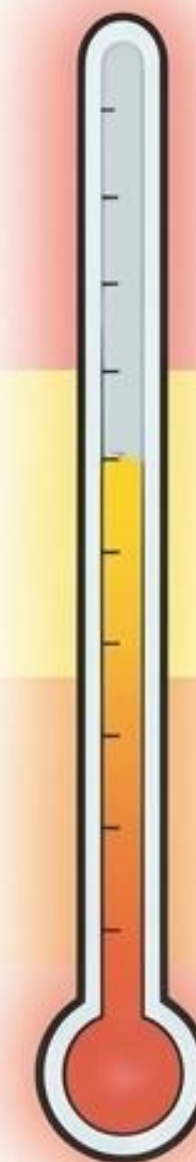


Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Contagion émotionnelle. Les enfants (et les adultes) sont des éponges émotionnelles grâce aux neurones miroirs. Cette slide explique que l'escalade émotionnelle est un phénomène collectif. Personne ne s'écoute quand tout le monde crie. C'est une métaphore puissante pour déculpabiliser l'enfant : il n'est pas le seul à perdre le contrôle, la colère est communicative.



Maintenant, il n'y a plus de bruit.
Manea est triste.
Vatea, papa et maman sont fatigués.
Manea comprend :
« Je voulais juste être en colère, mais
maintenant tout le monde se sent mal. »
Papa dit : « Nous t'aimons, même
quand tu es en colère. Mais on ne peut
pas te laisser casser les choses. »

Living
Thermometer

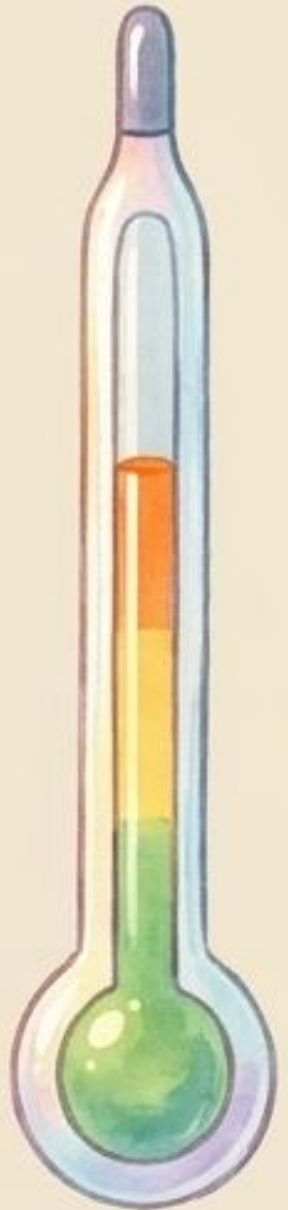
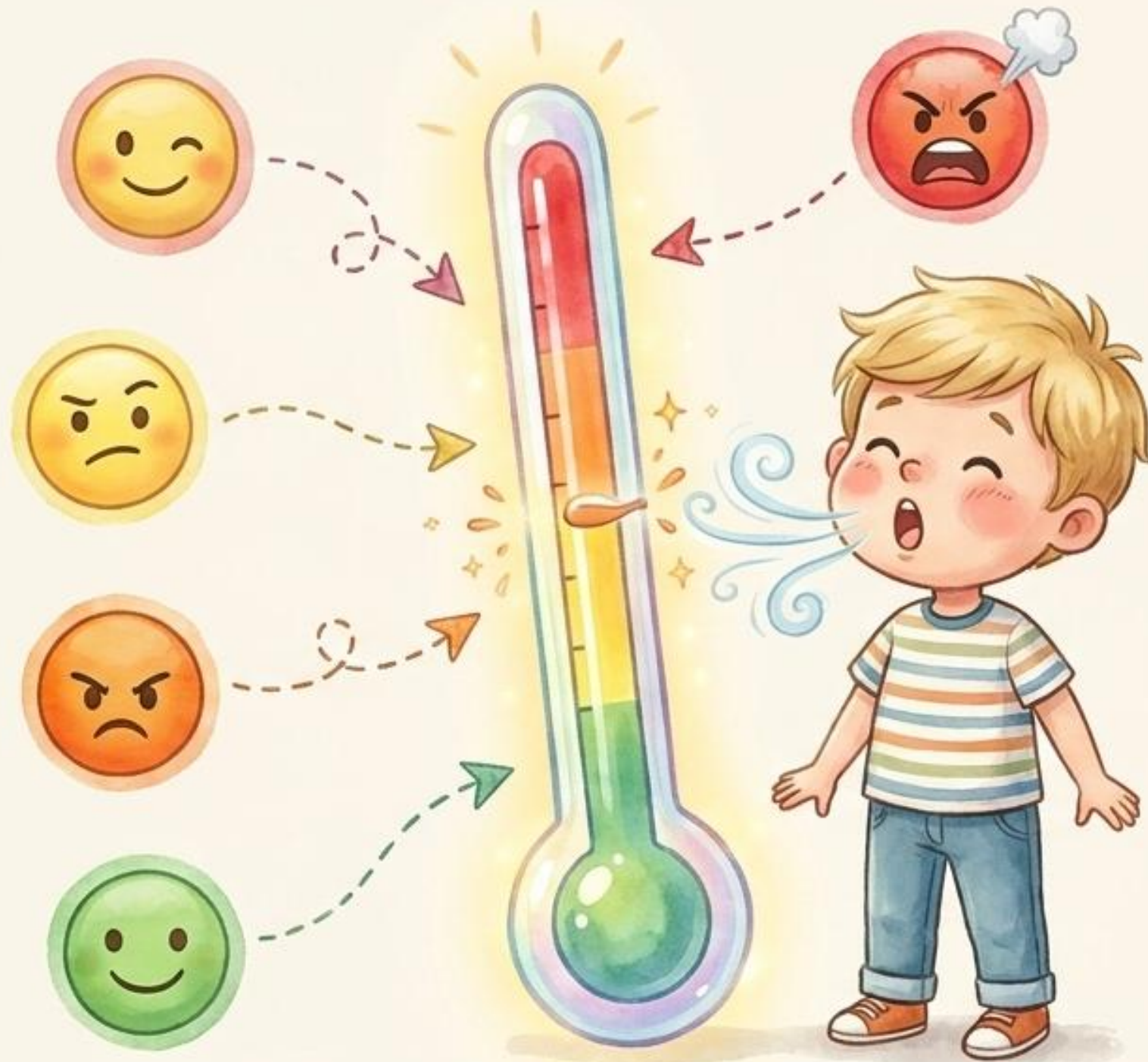


Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Conséquences naturelles et amour inconditionnel.
C'est la phase de redescente (le système parasympathique s'active, amenant fatigue et tristesse). L'enfant prend conscience de l'impact de ses actes.
La phrase de Papa est la plus importante du livre : elle assure la sécurité affective. L'enfant ne se sentira capable d'apprendre à se réguler que s'il se sait aimé inconditionnellement.

Manea regarde le thermomètre.
Il comprend que :

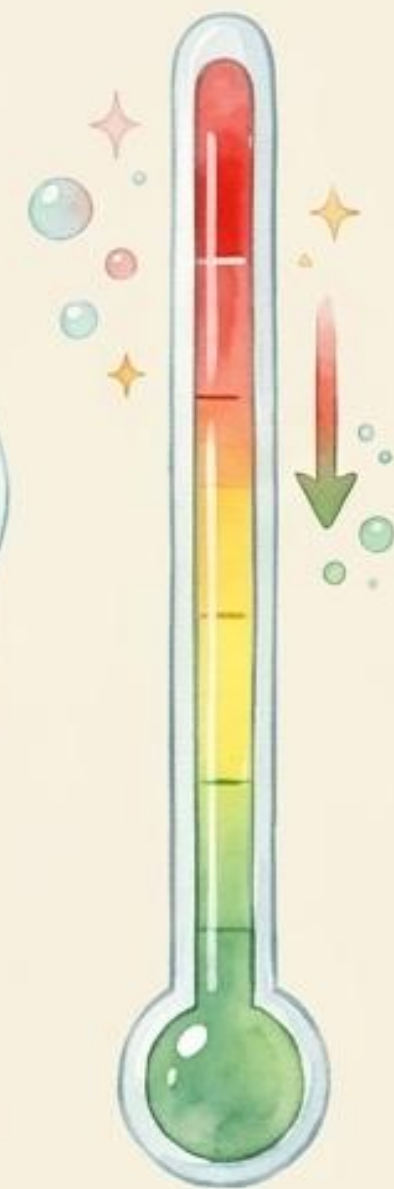
- Vert, je suis calme.
- Jaune, je m'énerve un peu.
- Orange, je suis en colère.
- Rouge, je perds le contrôle !

Plus il monte dans le rouge, plus
il doit s'arrêter. Ma colère est à
moi, je peux la calmer !



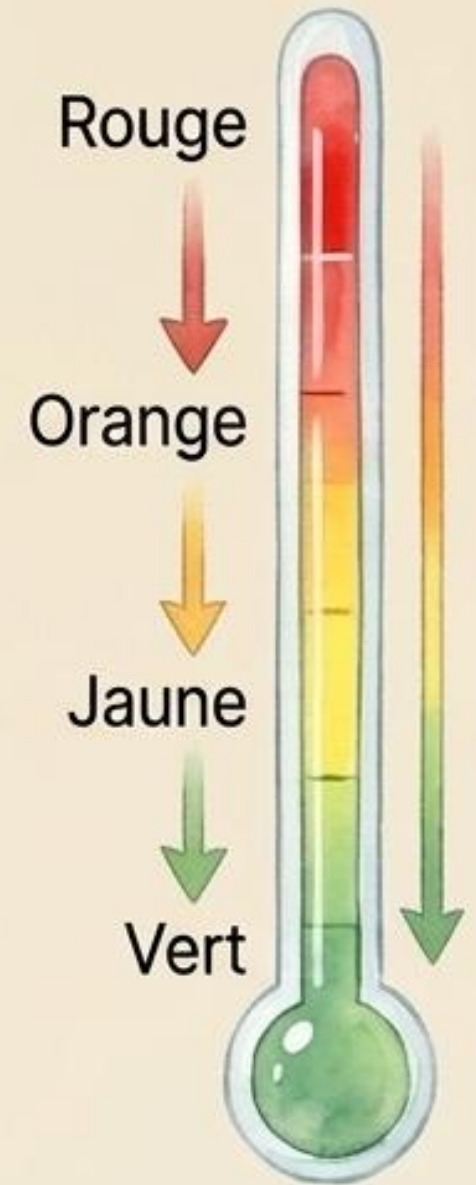
Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Conscience émotionnelle et empowerment. On introduit ici l'outil cognitif. En associant des couleurs à des états internes, l'enfant acquiert un vocabulaire visuel pour exprimer ce qu'il ressent sans avoir besoin de mots complexes. Le message central est l'auto-efficacité : "Ma colère est à moi", signifiant que l'enfant a le pouvoir d'agir sur elle, il n'en est pas la victime.

Voici le petit secret de Manea pour redescendre vers le vert. C'est très simple !



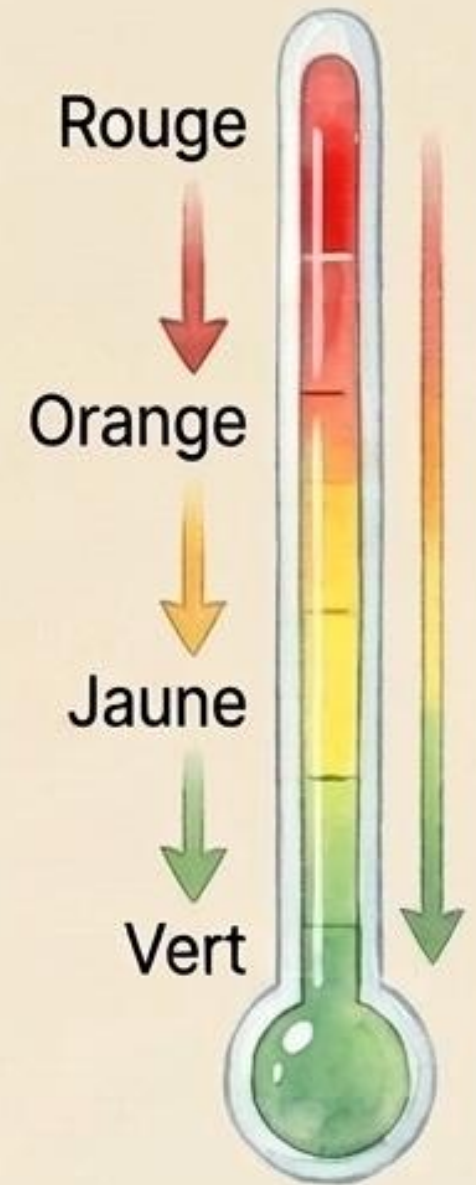
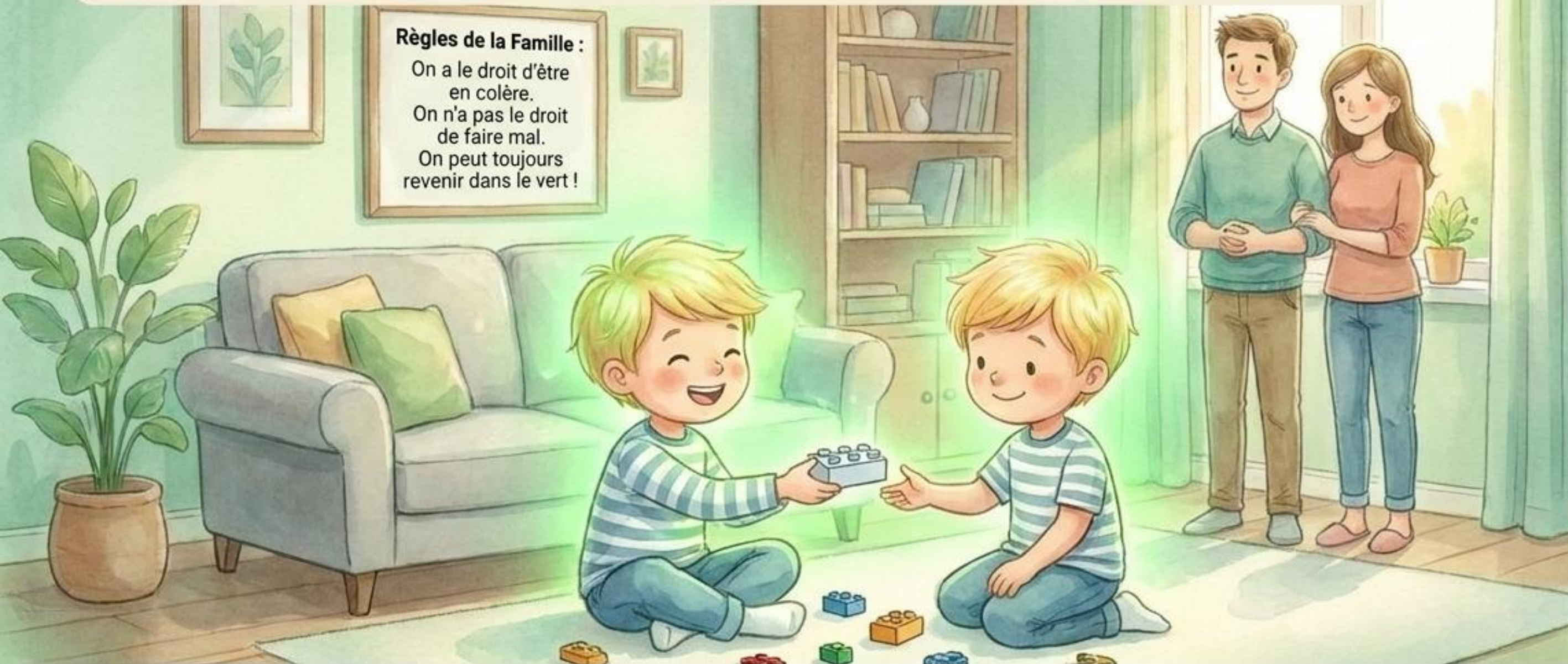
Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Stratégies de régulation physiologique. Quand le cerveau archaïque (rouge) est aux commandes, la logique ne fonctionne pas. Il faut d'abord apaiser le corps. Ce rituel en 4 temps est un ancrage facile à retenir. Encouragez l'enfant à mimier cette slide avec vous : faites la main "Stop", prenez ensemble une grande inspiration bruyante, mimez un câlin.

Dans une famille, on s'aide à revenir dans le vert ! Manea utilise sa respiration. Papa et maman parlent doucement pour l'aider. Vatea respire aussi. Personne n'est obligé de rester dans le rouge. La colère de chacun s'envole, et la maison redevient douce et calme.



Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Co-régulation et réparation. Le système nerveux d'un enfant s'apaise au contact du système nerveux apaisé d'un adulte. C'est la co-régulation. Montrer Vatea et les parents se calmer modélise le bon comportement. Montrez aussi que la réparation commence (ramasser les LEGO) : réparer l'environnement aide à réparer la relation sans passer par la punition.

Manea sourit. « Je n'aime plus être dans le rouge. Je préfère le vert ! » dit-il en jouant avec Vatea.



Note pour l'adulte : Principe pédagogique - Renforcement positif et internalisation de la règle. L'enfant termine l'histoire sur une note de succès et de fierté. Le retour au calme permet un moment de jeu de qualité (renforcement positif intrinsèque, soulignant le plaisir de retrouver une activité calme). La règle finale affichée devient un mantra que l'adulte peut adopter et répéter à la maison avec l'enfant.