

FR. / ANG.



J'ai 5 ans et je ne pleure plus de Kate Klise

Résumé du livre : Petit Lapin a 5 ans, et à 5 ans, on ne pleure plus ! Lorsque tous ses amis admettent qu'ils pleurent encore parfois, Petit Lapin est surpris. Est-ce que tout le monde pleure ? Pourquoi ?

Thèmes abordés :

- Développement émotionnel, larmes

Période de l'année :

- Avril

Livres secondaires associés :

- *Le lion et l'oiseau* de Marianne Dubuc (Collection EHDAA)
- *Ma branche préférée* de Mireille Messier

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Lire l'histoire** avec **l'ensemble du groupe** (l'enseignant a recours à une copie papier du livre, plutôt que de faire écouter aux enfants le récit sous un format vidéo).
- Poser des questions aux enfants à propos du livre, pour maintenir leur intérêt et les amener plus loin en ce qui concerne le message de l'histoire.
- Utiliser des **soutiens visuels** – à l'aide [de cartes-photos d'émotions](#) (faites à partir d'expressions faciales d'enfants), l'enseignant modélise la tristesse.
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. [des chapeaux d'anniversaire](#)) afin d'accroître leur intérêt quant à l'histoire.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- **Relire** la même histoire avec un **petit groupe** d'enfants ciblés du palier 2.
- Disposer d'un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 2 pour qu'il le lise avec **son/ses parents lorsqu'il sera à la maison** (livre à emprunter en rotation).
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : **Aucun**.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- **Relire** le même récit, avec un enfant du palier 3, **sur une base individuelle**.
- Détenir un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 3, pour qu'il le lise avec **son/ses parents à la maison**.
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : **Aucun**.



J'ai 5 ans et je ne pleure plus de Kate Klise

1.

2.

3.

4.

5.

RAISONS POUR LESQUELLES ON PLEURE



Heureuse



Triste



Fatiguée



Espiègle



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Matériel requis :

- Cartes-photos d'émotions
- Cartes ou photos de divers scénarios et événements de la vie

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Discuter avec l'ensemble du groupe des diverses raisons pour lesquelles on pleure (p.ex. les larmes de joie, s'ennuyer de quelqu'un, essayer de faire ou de créer quelque chose et ne pas y parvenir, perte d'un objet important, le décès d'un proche, se blesser, etc.).
- Engager une réflexion portant sur les larmes de joie et de fierté. Élaborer sur la façon dont le langage corporel et les expressions faciales changent lorsqu'une personne pleure.
- La discussion peut se poursuivre par une séance de réflexion collective : « *Que peut-on faire quand on voit quelqu'un qui est bouleversé ou qui pleure ?* » Mentionner aux enfants de prendre soin de respecter les préférences et les limites personnelles de chacun. Il arrive parfois que d'intervenir afin d'aider, au cours de ces moments, n'est pas ce qu'une personne souhaite ou ce qui la met à l'aise. En effet, cette intervention peut susciter une contrariété additionnelle.
- **Il est particulièrement important de préciser qu'il ne faut pas humilier, se moquer, imiter ou rire de quelqu'un qui pleure.**

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Réaliser un collage d'images d'enfants qui pleurent pour diverses raisons.
- Les enfants au palier 2 ont parfois du mal à verbaliser ce qu'ils ressentent.
- Ce collage peut constituer un outil d'intervention lorsqu'ils sont contrariés et semblent incapables de mettre des mots sur ce qui se produit.
- Ils peuvent aider l'adulte à comprendre ce qui s'est passé en montrant une image qui figure sur le collage

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Concevoir un collage d'images d'enfants qui pleurent pour toutes sortes de raisons.
- Les enfants au palier 3 éprouvent souvent des difficultés à communiquer ce qu'ils ressentent.
- Ce collage peut servir d'outil d'intervention lorsqu'ils sont contrariés et apparemment incapables à décrire ce qui leur arrive.
- Ils peuvent aider l'adulte à comprendre ce qui s'est produit en pointant du doigt une image du collage.

RAISONS POUR LESQUELLES ON PLEURE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Les enfants de 4 ans détiennent souvent un vocabulaire émotionnel restreint. L'un des éléments clés consiste à les aider à mettre des mots sur ce que les adultes estiment être leurs sentiments, et ensuite, de demander aux enfants de confirmer si leur interprétation est adéquate. Le fait de nommer les émotions favorisera le développement de leur vocabulaire. S'attendre à ce qu'ils emploient quelquefois un terme erroné pour désigner une émotion. Dans ce cas, il est conseillé de reformuler doucement et gentiment.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Les enfants au palier 3 éprouvent fréquemment d'importantes difficultés à faire face à leurs émotions et à les nommer, bien qu'ils soient souvent « remplis » de grandes émotions. Cette expérience est particulièrement vulnérable et difficile pour eux. Les adultes doivent donc les aider en compensant, en nommant les émotions et en se montrant bienveillant à leur égard, et ce, puisque les efforts des enfants sont réels et considérables.
- Ces enfants ont besoin de savoir qu'on ne leur reproche pas leurs débordements émotionnels et qu'on ne les définit pas par leur comportement. Il est essentiel qu'on souligne régulièrement leurs magnifiques traits de personnalité. Au fil du temps, ils parviendront à nommer et à gérer efficacement leurs émotions. Toutefois, ils ne sont pas encore prêts à le faire.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Le recours à des supports visuels est souvent essentiel avec les enfants aux besoins particuliers. Il est important de faire attention au nombre d'émotions susceptibles d'être abordées simultanément. Il est préférable de commencer par quelques-unes, puis d'en ajouter progressivement une à la fois afin de favoriser le progrès et la réussite.

 = développement social

 = développement émotionnel

 = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025



Happy/Heureux



Mad/Fâché



Worried/Inquiet



Frustrated/Frustré



Silly/Coquin



Proud/Fier



Surprised/Surpris



Excited/Excité



Scared/Apeuré



Tired/Fatigué

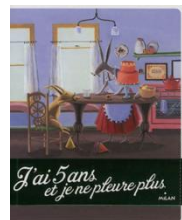


Sad/Triste



Upset/Déçu

JEUX DE RÔLES AU MOYEN DE MARIONNETTES



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Assortiment de marionnettes de personnes ou d'animaux, un théâtre de marionnettes
- Matériel pour confectionner des marionnettes (p.ex. chaussettes, mitaines et fournitures de loisir créatif)

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Présenter différents scénarios et aider les enfants à réagir adéquatement lorsqu'une personne est triste ou pleure.
- Expliquer aux enfants que si elle pleure, elle a généralement besoin d'écoute et de soutien. Toutefois, cela n'implique aucunement qu'ils doivent « réparer » la situation qui provoque cette tristesse.
- Les enfants peuvent également se servir de situations personnelles qu'ils ont vécues ou dont ils ont été témoins avec d'autres individus.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité dans un contexte de petits groupes avec des enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2, puisqu'ils bénéficieront de pratiques additionnelles qui sont plus personnalisées que celles effectuées au sein du groupe-classe.
- L'adulte peut choisir des scénarios spécifiques pour chaque enfant, en s'assurant qu'ils ne suscitent pas trop de vulnérabilité.
- Le recours à des marionnettes aide généralement les enfants au palier 2 à s'impliquer dans cette activité. Ils sont souvent peu enclins à discuter directement de LEURS émotions et requièrent un accessoire pour y parvenir.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter la même activité avec un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte. Il tirera profit de pratiques additionnelles.
- L'adulte peut opter pour des scénarios personnalisés qui feront en sorte que l'enfant ne se sente pas trop vulnérable.
- L'utilisation de marionnette permet habituellement aux enfants au palier 3 de se plonger dans une activité. En effet, ils sont ordinairement trop sensibles pour parler explicitement de LEURS émotions et un intermédiaire, comme une marionnette, peut les aider à le faire.

JEUX DE RÔLES AU MOYEN DE MARIONNETTES



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Employer un langage simple lors des jeux de rôle. Si le discours est trop chargé, les enfants risquent de perdre de vue l'essence de l'activité.
- Utiliser de véritables scénarios que les adultes ont été en mesure de voir se produire parmi les enfants. Le fait de prendre des circonstances concrètes et authentiques, contribuera à leur permettre de créer des connexions.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Intervenir indirectement par le biais de marionnettes peut aider les adultes à enseigner diverses façons de gérer des situations qui sont quelquefois problématiques ou difficiles pour l'enfant au palier 3.
- Jouer côte à côte permettra également de gérer un certain niveau de vulnérabilité.
- Le fait de disposer d'un théâtre de marionnettes ou de concevoir un espace similaire, constituera un excellent moyen de procurer un « tampon » à une activité qui est chargée émotionnellement. L'objectif de cette démarche est que l'enfant soit en mesure d'employer un langage émotionnel sans qu'il ne soit sur la défensive ou qu'il désire interrompre ou fuir l'activité.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- Adopter un langage simple pendant les jeux de rôle. Si le discours est trop chargé, les enfants risquent de perdre de vue l'essence de l'activité.
- Avoir recours à de vrais scénarios que les adultes ont été en mesure d'observer auprès des enfants. Le fait de se servir d'événements concrets et authentiques, contribuera à leur permettre d'établir des connexions.

S = développement social

E = développement émotionnel

EHDA = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025

Fabriquer une marionnette chaussette pour jouer ses sentiments !

1. Rassembler le matériel. • Vieilles chaussettes • Chutes de tissus (p.ex. provenant de vieux vêtements) • Boutons, rubans, lacets et autres objets inutilisés • Ciseaux conçus pour les enfants • Colle ou pistolet à colle chaude	
2. Tracer la bouche et les yeux. • Enfiler une chaussette sur la main pour trouver la « bouche »; elle sera créée grâce au pli entre les doigts et le pouce. • Dessiner la bouche avec un marqueur.	
3. Personnaliser la marionnette • Si l'enfant le souhaite, il peut prendre du papier pour dessiner et colorier d'autres parties du corps réelles ou fictives (tentacules, oreilles, ailes) ou des accessoires amusants (chapeau). • Il s'agit d'une occasion pour lui de personnaliser sa marionnette. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder. Laissez-le s'amuser et donner libre cours à son imagination !	

https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_998e932a814e48d983a564de03ab998d.pdf

© Tous droits réservés



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025

4. Coller le tout. • Coller les boutons (ou, si disponibles, des yeux en plastique) pour faire les yeux. • Coller les parties du corps additionnelles et les accessoires amusants. • Si un pistolet à colle chaude est utilisé, s'assurer qu'un adulte est présent pour aider l'enfant.	
5. La marionnette est prête ! • L'enfant peut enfiler la chaussette sur sa main ; lui demander d'ouvrir et de fermer les doigts afin de faire « parler » la marionnette. • L'enfant peut avoir une conversation fictive avec la marionnette : lui demander comment elle se sent, ce qui l'a conduite à se sentir ainsi et, si c'est pertinent, ce qui pourrait l'aider à ce qu'elle se sente mieux. • Si deux marionnettes ont été conçues, la conversation fictive de l'enfant peut consister en une conversation entre ces deux marionnettes !	

https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_998e932a814e48d983a564de03ab998d.pdf

© Tous droits réservés



CONCEPTION DE LOISIRS CRÉATIFS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Différentes tailles de papier
- Une variété de matériel destiné au dessin et à la peinture

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Procurer aux enfants le matériel requis pour leur permettre de réaliser une œuvre qui reflète ce qu'ils éprouvent, **sans** qu'ils aient à la décrire avec des mots.
- Leur création doit parler par elle-même. S'abstenir de leur fournir des exemples ou de leur donner des directives explicites quant à ce qu'ils doivent réaliser ou comment ils doivent l'effectuer. L'objectif de l'activité est de faire en sorte qu'ils soient amenés à dessiner ou à peindre librement ce qu'ils éprouvent par le biais du matériel qui leur est proposé.
- Leur permettre d'avoir l'espace qui leur est nécessaire. Reconnaître que certains enfants requerront davantage de temps que d'autres. Certains seront rapides et audacieux ; d'autres auront tendance à faire preuve d'une grande minutie. Permettre à chacun de laisser libre cours à son imagination.
- Pour ceux qui finiront plus tôt, leur suggérer une autre activité afin que les autres puissent poursuivre leur création sans être dérangés.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Réaliser cette activité avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2, en leur accordant davantage d'espace pour créer. Certains éprouveront des difficultés lorsque d'autres sont proches d'eux.
- Certains enfants au palier 2 peuvent avoir du mal à dessiner ou à peindre. S'ils préfèrent élaborer un projet en trois dimensions, leur offrir d'autres fournitures de loisir créatif qu'ils peuvent utiliser.
- Leur procurer l'espace requis. Prévoir que certains enfants nécessiteront plus de temps que d'autres. Certains seront rapides et téméraires, d'autres auront tendance à s'attarder aux détails. Permettre à chacun de laisser libre cours à son imagination.
- Pour ceux qui terminent plus tôt, leur suggérer une autre activité pour que les autres puissent continuer leur création sans être dérangés.
- Certains enfants peuvent avoir du mal à rester concentrés sur leur tâche pendant une longue période. Si nécessaire, leur allouer une pause et reprendre l'activité ultérieurement.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Les enfants au palier 3 seront plus investis dans l'activité s'ils disposent d'un espace privé pour l'effectuer. Le fait de minimiser les distractions et les interruptions les aidera à demeurer concentrés, et ce, étant donné qu'ils éprouvent généralement des difficultés lorsque d'autres se trouvent proches d'eux.
- Certains enfants au palier 3 ont de la difficulté à dessiner ou à peindre. S'ils préfèrent fabriquer un projet en trois dimensions, il importe de leur allouer d'autres fournitures de loisir créatif qu'ils pourront employer.
- Leur accorder l'espace nécessaire pour qu'ils puissent créer librement.
- Certains enfants peuvent avoir du mal à rester concentrés sur la tâche sur une longue période. Au besoin, leur accorder une pause et reprendre l'activité ultérieurement.



CONCEPTION DE LOISIRS CRÉATIFS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Certains enfants de 4 ans requerront davantage de temps que d'autres. Certains seront rapides et expéditifs, d'autres auront tendance à mettre plusieurs détails. Offrir la possibilité à chacun de créer selon son inspiration.
- Pour ceux qui terminent plus tôt, leur suggérer une autre activité à réaliser dans la salle, afin de permettre aux autres de continuer leur création sans être dérangés.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Certains enfants peuvent être incapables de rester concentrés sur une tâche sur une longue période. Si nécessaire, prévoir une pause et reprendre l'activité plus tard.
- Certains peuvent ne souhaiter que les autres ne voient pas leur création; il importe de faire preuve de respect à cet égard.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Certains enfants aux besoins particuliers peuvent trouver cette activité difficile, compte tenu de leurs compétences propres à leur motricité fine. S'assurer de l'adapter en fonction.

 = développement social  = développement émotionnel  = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025

ASSOCIER DES ÉMOTIONS À DES SCÉNARIOS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Matériel requis :

- Cartes-photos d'émotions
- Photos de famille ou images de scénarios trouvés sur Internet

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Utiliser des photos (scénarios) d'enfants tristes, et inviter les enfants à faire correspondre ces images à des cartes-photos d'émotions pour les aider à effectuer des connexions avec un large éventail d'émotions.
- Si certains enfants sont disposés à apporter des photos de la maison, celles-ci pourraient également être utilisées au cours de la discussion.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2, les aidera à établir des connexions additionnelles puisqu'ils bénéficieront d'exposition supplémentaire au matériel et d'opportunités de le manipuler.
- Les encourager à apporter des photos de famille où ils accomplissent différentes activités et participent à diverses sorties. Une connexion personnalisée incite souvent les enfants à parler davantage et accroît les bienfaits de l'activité.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter l'activité avec un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte, permettra de à celui-ci de créer davantage de connexions, car il sera davantage exposé au matériel et il aura plus d'occasions de le manipuler.
- Lui suggérer d'amener des photos de sa famille, où il pratique différentes activités et effectue diverses sorties. Une connexion personnalisée amène généralement l'enfant à parler davantage et elle augmente les bienfaits de l'activité.
- L'adulte qui travaille auprès de l'enfant peut également apporter certaines de ses photos pour les partager avec lui. Le partage d'informations personnelles peut aider à créer un lien d'attachement qui est solide et profond avec l'enfant.

ASSOCIER DES ÉMOTIONS À DES SCÉNARIOS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Il est conseillé de sélectionner au préalable 3 ou 4 cartes-photos d'émotions relatives aux images du scénario présenté. Cette façon de procéder aidera les enfants à se concentrer sur la tâche à accomplir. Étant donné que la plupart des enfants de 4 ans disposent d'un vocabulaire émotionnel restreint, cette démarche leur permettra d'effectuer des liens

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Personnaliser l'intervention en proposant à l'enfant une variété d'images de scénarios, en l'invitant à en sélectionner 2 ou 3, et en lui demandant de partager la raison de son choix. S'attarder à une image à la fois. L'objectif consiste à l'inciter à nommer les émotions et les sensations qui habitent son corps lorsqu'il en parle. Il est possible de lui demander ceci : « Es-tu déjà allé dans un endroit similaire ? Est-ce un lieu que tu aimerais visiter ? Pourquoi ? »

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Il serait préférable de simplifier l'activité en limitant le nombre de cartes présentées simultanément.
- Il serait intéressant de personnaliser l'activité en recourant à des photos personnelles.

S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDAA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025

COMPOSANTE PARENTALE

NOMMER LES ÉMOTIONS



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Nous consacrons un temps considérable à l'école pour aider les enfants à nommer et à vivre leurs émotions, car nous savons que c'est la voie qui mène à la croissance et à la maturité émotionnelle. Il est ESSENTIEL et PRIMORDIAL que cette information soit partagée avec les parents de différentes façons. Ces derniers sont nos partenaires quant à l'éducation de leurs enfants. Les enfants progresseront davantage dans tous les domaines, si l'information et l'approche sont identiques ou très similaires, à l'école et à la maison.
- Encourager les parents à nommer, montrer, modéliser et normaliser les émotions. Lorsque les enfants demandent : « Pourquoi pleures-tu ou pourquoi éprouves-tu un sentiment « x » ? », suggérer aux parents de répondre simplement à la question de leur enfant. En laissant de la place et en honorant les émotions ressenties, les enfants apprennent qu'il est sain de ressentir toute une gamme d'émotions.
- Les émotions sont souvent comparées à un arc-en-ciel : nous avons besoin de toutes les couleurs pour créer un bel arc-en-ciel, et nous avons besoin de toutes les émotions pour faire grandir des enfants qui sont équilibrés et matures.
- Expliquer aux parents que les moments d'expression émotionnelle de forte intensité font partie du processus d'apprentissage lié à des situations difficiles. Soutenir, écouter et aider leur enfant à surmonter ces tempêtes est le meilleur investissement qu'ils puissent faire pour favoriser son développement émotionnel. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est extrêmement important !

** Il est recommandé que l'enseignant modélise l'emploi de cet outil aux parents, afin qu'ils sachent comment l'utiliser efficacement à la maison.*

RESSOURCES POUR LES ADULTES

Articles rédigés par Hannah Beach et Deborah MacNamara :

- *Je ne suis pas mélodramatique ! Pourquoi nous arrive-t-il de pleurer pour des banalités ?* : <https://www.cebmfr.ca/post/je-ne-suis-pas-mélodramatique-pourquoi-pleurons-nous-pour-des-banalités>
- *Pourquoi les larmes représentent-elles le secret pour favoriser la résilience des enfants ?* : <https://www.cebmfr.ca/post/pourquoi-les-larmes-représentent-elles-le-secret-pour-favoriser-la-résilience-des-enfants>



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – novembre 2025

COMPOSANTE PARENTALE

TROUSSE DE RÉCONFORT



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Demander aux parents de concevoir une trousse de réconfort que leur enfant peut apporter et laisser à l'école. Cette trousse pourra être consultée lorsque l'enfant se sent contrarié et/ou qu'il s'ennuie de ses parents. Les objets contenus dans la trousse peuvent inclure des photos de famille, un foulard portant le parfum de(s) parent(s), un objet favori, etc.
- Une trousse de réconfort similaire peut être préparée quand un enfant dort chez un ami ou qu'il est appelé à vivre une nouvelle expérience susceptible de déclencher toute une gamme d'émotions. Par exemple, un voyage en voiture où la famille dormira dans un endroit inconnu, une visite à l'hôpital, etc.

** Il est recommandé que l'enseignant modélise l'emploi de cet outil aux parents, afin qu'ils sachent comment l'utiliser efficacement à la maison.*

RESSOURCES POUR LES ADULTES

Articles rédigés par Dre Deborah MacNamara :

- *Pourquoi les enfants ont de la difficulté à dire bonne nuit ? :*
<https://www.cebmfr.ca/post/pourquoi-les-enfants-ont-de-la-difficulté-à-dire-bonne-nuit>
- *L'anxiété de séparation : quand il est difficile de dire « au revoir » :*
<https://www.cebmfr.ca/post/l-anxiété-de-séparation-quand-il-est-difficile-de-dire-au-revoir>

Infographies par Deborah MacNamara :

- *Quand dire bonne nuit est difficile :*
https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_6c5fc0ba05de4f05a8536b076a37cbeb.pdf
- *Quand dire au revoir est difficile :*
https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_59cd99f49c1a4b5fb011a9a5bea5cabb.pdf

