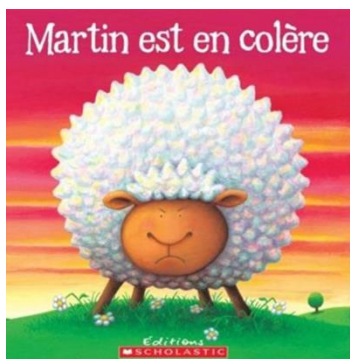




FR. / ANG.

Martin est en colère ! de Joseph Theobald



Résumé du livre : Se sentir frustré quand on veut quelque chose et qu'on ne peut pas l'obtenir. Déverser sa frustration sur les autres ne résout pas le problème auquel on est confronté. Chaque jour peut susciter de nouvelles et différentes sources de frustration.

Collection
EHDA

Thèmes abordés :

- Frustrations, expression émotionnelle et comprendre ses sentiments

Période de l'année :

- Octobre

Livres secondaires associés :

- *La colère de Ravi* de Tom Percival
- *Souriceau est fâché* de Linda Urban

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 (il peut être avantageux d'avoir un **signet** avec des questions prédéterminées).
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. **marionnette sous forme de mouton**) 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 :
<https://youtu.be/r6Jv0AVRE5Y?si=I0WYTxxbsq9pycX8>

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 :
<https://youtu.be/r6Jv0AVRE5Y?si=I0WYTxxbsq9pycX8>

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

- Il serait préférable de lire le livre par étapes.
- Employer un langage descriptif pour aider les enfants à comprendre le déroulement de l'histoire.

EHDA

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





Martin est en colère
de Joseph Theobald

1. Quand tu regardes la couverture, que penses-tu que ce livre raconte ?
2. Comment se sent Martin quand il n'est pas capable d'attraper la pomme qu'il veut ?
3. À ton avis, que ressent Martin quand il voit que Margot est en train de manger la pomme qu'il voulait ?
4. Qu'arrive-t-il à Martin quand sa colère monte ?
5. Qu'est-ce qui se passe avec Martin quand il crie et piétine de plus en plus fort ?
6. Comment penses-tu qu'il se sent quand il tombe dans le trou noir ?
7. Comment crois-tu que Martin se sent quand il crie, mais que personne ne peut l'entendre ?
8. Que lui arrive-t-il quand il ferme les yeux et que le temps passe ?
9. Qui est venu voir Martin ? Comment s'est-il senti quand elle est venue l'aider à retrouver son chemin ?
10. Comment penses-tu que Martin pourrait se sentir quand il essaie de sauter, et qu'il n'arrive pas à attraper une poire ?
11. Est-ce que tu t'es déjà senti frustré quand TU n'étais pas capable de faire quelque chose ?

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

Martin est en colère de Joseph Theobald



EHDAA



DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

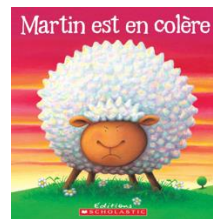
À l'intérieur :

- Faire correspondre les émotions (pages 4-7)
- Je suis trop petit/ trop grand (pages 8-9)
- Poussée d'émotions (pages 10-11)
- Tableau de choix personnalisé (pages 12-17)
- Le monstre de la frustration ! (pages 18-24)
- Créer un bricolage en forme de mouton (pages 25-35)

COMPOSANTE PARENTALE

- RESSOURCES POUR LES ADULTES : articles, infographique (page 29)

FAIRE CORRESPONDRE LES IMAGES DU LIVRE AVEC LES CARTES-PHOTOS D'ÉMOTIONS



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Le livre, ou des pages individuelles du livre imprimées, au besoin.
- Cartes-photos d'émotions

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

- Utiliser des images du livre et des cartes-photos d'émotions (p.ex. frustration, colère, tristesse, solitude). Les enfants peuvent jouer à associer les émotions aux situations figurant dans le livre.
- Initier une discussion de suivi, tout en encourageant les enfants à partager leurs expériences lorsqu'ils ont éprouvé une émotion semblable (à savoir, quand ils se sont sentis trop petits ou trop grands). Leur permettre de nommer les personnes qui étaient présentes pour les aider et ce qui a contribué à ce qu'ils se sentent mieux.
- Il est essentiel de faire appel à la douceur et à la tristesse pour aider les enfants à s'adapter à des circonstances qui ne se sont pas produites comme ils l'avaient prévu.

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

- Refaire le jeu d'association avec un petit groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2 en se servant des images du livre et des cartes-photos d'émotions, ou encore de photos personnelles, afin leur permettre de décrire les occasions où ils se sont sentis de la sorte.
- Explorer les moments où ILS ont éprouvé de la frustration parce qu'ils étaient trop petits, ou parce qu'on leur a dit qu'ils étaient trop grands pour accomplir une tâche ou se rendre à un endroit.
- Favoriser leur expression émotionnelle et mettre l'accent sur leur tristesse lorsque les événements ne se déroulent pas conformément à leurs désirs. Le fait de susciter la douceur et la tristesse est important pour permettre aux enfants de s'adapter à des situations qui ne se sont pas passées comme ils l'avaient prévu.

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

- Reproduire le jeu d'association avec un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte, en recourant aux images du livre et aux cartes-photos d'émotions, ou à des photos personnelles afin de l'aider à illustrer quand il a ressenti la même chose.
- Explorer les périodes où IL a éprouvé de la frustration parce qu'il était trop petit, ou parce qu'on lui a dit qu'il était trop grand pour faire telle chose ou aller à tel endroit.
- Promouvoir l'expression émotionnelle et privilégier sa tristesse lorsque des situations ne se déroulent pas comme il le souhaite. La douceur et la tristesse sont des facteurs clés pour aider les enfants à s'adapter aux circonstances qui ne se sont pas produites tel que prévu.

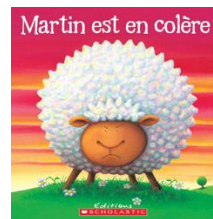
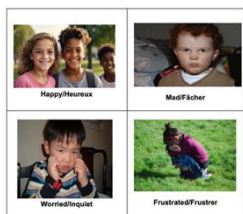
EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



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 – juillet 2025

FAIRE CORRESPONDRE LES IMAGES DU LIVRE AVEC LES CARTES-PHOTOS D'ÉMOTIONS



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Prendre moins de pages pour établir la séquence. En choisir entre 2 et 4.
- Effectuer des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à s'identifier à l'activité.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Utiliser moins de pages pour créer la séquence; sélectionner 2 à 4 pages.
- Établir des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à se connecter à l'activité.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Certains enfants aux besoins particuliers peuvent ne pas comprendre que le mouton se transforme en monstre parce qu'il est frustré.
- Il peut être avantageux de demander des photos personnelles et de recourir à un langage descriptif avec l'enfant, afin de l'aider à mieux comprendre l'émotion évoquée.
- Prendre moins de pages pour établir la séquence. En choisir entre 2 et 4.
- Effectuer des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à s'identifier à l'activité.

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 – juillet 2025



Happy/Heureux



Mad/Fâché



Worried/Inquiet



Frustrated/Frustré



Silly/Coquin



Proud/Fier



Surprised/Surpris



Excited/Excité



Scared/Apeuré



Tired/Fatigué

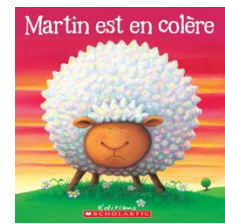


Sad/Triste



Upset/Déçu

JE SUIS TROP PETIT / JE SUIS TROP GRAND



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Page du livre où Martin saute pour tenter d'attraper la pomme.

Matériel additionnel/alternatif :

- Supports visuels
- Objets

EHDA

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

- Comparer avec la séquence où Martin est incapable de sauter suffisamment haut pour atteindre la pomme.
- Miser sur les moments où les enfants ont éprouvé de la frustration parce qu'ils étaient trop petits ou parce qu'on leur a dit qu'ils étaient trop grands/gros pour accomplir une tâche ou se rendre à un endroit.

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

- Répéter 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.
- Les inviter à partager des moments où ils se sont sentis trop petits (p. ex. de ne pas pouvoir atteindre un objet) ou trop grands (p.ex. devoir se séparer de leurs chaussures ou de leurs chandails préférés), et comment ils se sont sentis à cette occasion. Qui était présent pour les aider et qu'est-ce qui leur a permis de se sentir mieux.
- Le fait de susciter la douceur et la tristesse est important pour permettre aux enfants de s'adapter à des situations qui ne se sont pas passées comme ils l'avaient prévu.

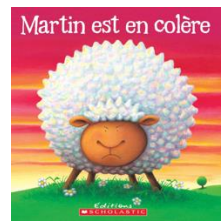
Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Refaire la même activité avec un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte. Les enfants de ce palier ont souvent de la difficulté à identifier les diverses émotions qui habitent leur corps.
- L'adulte peut aider en fournissant divers exemples pour permettre à l'enfant d'entrer en contact avec diverses expériences.
- L'inviter à partager des moments où il s'est senti trop petit (p.ex. de ne pas pouvoir atteindre un objet) ou trop grand (p.ex. devoir se séparer de ses chaussures ou de ses chandails préférés), et comment il s'est senti à cette occasion. Qui était présent pour l'aider et qu'est-ce qui lui a permis de se sentir mieux.
- Le fait de susciter la douceur et la tristesse est important pour permettre à l'enfant de s'adapter à des situations qui ne se sont pas passées comme il l'avait prévu.

EHDA

* Voir les directives au verso de la carte

JE SUIS TROP PETIT / JE SUIS TROP GRAND



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Simplifier l'activité en recourant uniquement aux émotions primaires de base.
- Les jeunes enfants peuvent avoir de la difficulté à verbaliser leurs émotions. Il serait bénéfique que l'adulte modélise la manière de nommer les émotions au moyen de quelques exemples personnels.

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.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

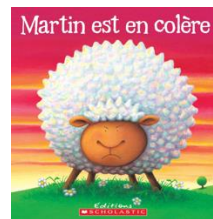
- Simplifier l'activité en recourant uniquement aux émotions primaires de base.
- Il est recommandé d'employer un langage descriptif et de recourir à la modélisation pour les aider à identifier les diverses émotions figurant sur les cartes.

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 – juillet 2025

POUSSÉE D'ÉMOTIONS



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Photos imprimées en noir et blanc
- Crayons à colorier

Matériel additionnel/alternatif :

- Indices visuels

EHDAA

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

- Utiliser des photos en noir et blanc de chaque enfant, imprimées sur une page complète, en tant « qu'arrière-plan ».
- Ensuite, encourager les enfants à ajouter de la couleur à la page alors que leurs émotions s'exacerbent lorsqu'ils deviennent contrariés/frustrés.
- Inviter les enfants à inscrire « ce qu'ils ressentent », et à quoi cela peut « ressembler » à l'intérieur de leur corps.

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

- Compléter cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Ils nécessiteront certainement davantage de soutien pour être en mesure d'identifier ce qu'ils éprouvent et démontrer à quoi ressembleraient les expressions émotionnelles qui les caractérisent.
- Le fait de prendre des photos des enfants et de leur demander de les regarder peut contribuer à personnaliser l'activité et à susciter leur réponse.

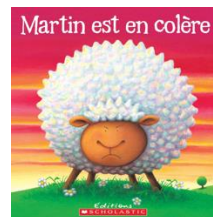
Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Compléter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte (l'option d'inviter un ami est une possibilité).
- Ils auront besoin de soutien supplémentaire pour les aider à nommer leurs sentiments et à trouver des moyens pour illustrer la manifestation de leurs expressions émotionnelles.
- Le fait de prendre des photos des enfants et de leur demander de les regarder peut permettre de personnaliser l'activité et d'inciter les enfants à répondre.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte

POUSSÉE D'ÉMOTIONS



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Les jeunes enfants peuvent avoir de la difficulté à verbaliser leurs émotions. Il serait bénéfique que l'adulte modélise la manière de nommer les émotions au moyen de quelques exemples personnels.
- Certains enfants de 4 ans bénéficieront d'encadrement et de modélisation supplémentaire pour exprimer et nommer leurs émotions.
- Effectuer des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à s'identifier à l'activité.

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.
- Tenir compte du fait qu'ils peuvent éprouver des difficultés avec leur conscience corporelle et leur conscience de soi.
- Ces enfants ont besoin de savoir que nous ne leur reprochons pas leurs débordements émotionnels et que nous ne les définissons pas par leur comportement. Il est essentiel que nous soulignons 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

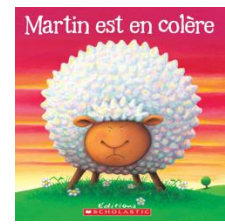
- Il est recommandé d'employer un langage descriptif et de recourir à la modélisation pour les aider à identifier les diverses émotions.
- Effectuer des liens directs avec des exemples précis qui ont été observés en classe ou dans la cour de récréation. Recourir à des faits concrets aidera les enfants à s'identifier à l'activité.

 = 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 – juillet 2025

TABLEAU DE CHOIX PERSONNALISÉ



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

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

- Présenter au groupe différents objets sensoriels à manipuler, des photos de la nature à regarder et des activités de motricité fine à effectuer.
- Le but de cette activité est de découvrir les outils qui pourraient aider les enfants quand ils sont en colère ou envahis par des émotions diverses, et ce, tout en les aidant à traverser cette période empreinte d'émotions.
- Prendre des photos des objets sélectionnés qui ont été jugés pertinents ou qui ont été choisis par chaque enfant. Ensuite, afficher les photos où ces outils sont disponibles afin d'aider les enfants à se souvenir lesquels ils ont choisis.
- Le tableau de choix personnalisé peut servir de point de référence aux enfants et aux adultes qui interviennent auprès du groupe. Quand les enfants sont contrariés, ils sont souvent incapables de nous dire ce qu'ils désirent ; cet outil constitue un premier pas dans la bonne direction pour répondre à leurs besoins.
- **NOTE:** S'assurer de réviser et de mettre à jour périodiquement la variété d'outils existants ; sinon, les enfants risquent de se désintéresser et l'outil ne sera plus efficace ni utile.

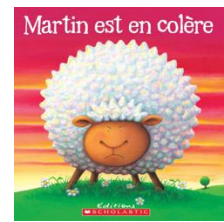
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Les enfants au palier 2 bénéficieraient d'avoir accès à un tableau de choix personnalisé lorsqu'ils travaillent dans un contexte de petits groupes (2 ou 3). Ce dernier leur procurerait plus d'opportunités d'essayer divers outils sensoriels (p.ex. activités de motricité fine, cartes à tracer avec les doigts, labyrinthes à tracer, mandalas à colorier, construction avec des blocs LEGO, etc.). Ces opportunités additionnelles contribueraient à ce que les enfants découvrent et à expérimentent les bienfaits de ces outils qu'ils peuvent utiliser quand ils sont contrariés. Ils peuvent également les aider à exprimer leurs émotions et à se calmer. Cette mesure de soutien peut être employée sur une base continue, afin de permettre aux enfants de surmonter des situations émotionnelles qui sont difficiles.

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

- Les enfants au palier 3 tireraient profit à avoir un tableau de choix personnalisé. En fait, il peut être utile d'en avoir un dans la salle de classe et un autre au sein d'un lieu d'intervention alternatif. Le fait de leur donner l'occasion d'essayer différents outils sensoriels (p.ex. activités de motricité fine, cartes à tracer avec les doigts, labyrinthes à tracer, mandalas à colorier, construction de LEGO, etc.) peut les aider à découvrir et à sentir les bienfaits de ces outils, qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils se sentent contrariés. Ces outils peuvent également être employés afin de permettre aux enfants d'exprimer leurs émotions et de se recentrer. L'intégration de pauses actives ou de pauses de marche au tableau de choix personnalisé peut s'avérer utile pour certains enfants. L'accès permanent à cet outil d'intervention peut aussi aider les enfants à faire face à des situations émotionnelles difficiles.

TABLEAU DE CHOIX PERSONNALISÉ



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Limiter le nombre d'options.
- Superviser, modéliser et pratiquer l'usage des outils choisis, dans une option préventive, et ce, quand l'enfant est réceptif.
- Changer les outils fréquemment lorsque l'enfant ne semble plus intéressé à les utiliser.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Restreindre le nombre d'options.
- Superviser, modéliser et pratiquer l'emploi des outils sélectionnés, de façon préventive, lorsque l'enfant est réceptif. Miser sur des actions alternatives (ceci, plutôt que ça) :
 - crier (souffler avec un kazoo, sur un moulin à vent, dans une paille)
 - piétiner (marches des animaux, papier bulle)
 - donner des coups de pieds (sauter, trampoline)
 - pousser (faire des pompes contre une chaise/un mur, lancer un ballon)
 - mordre (mâcher un aliment croquant, moelleux)
- Changer régulièrement les outils quand l'enfant a perdu tout intérêt pour eux.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Restreindre le nombre d'options disponibles.
- Superviser, modéliser et pratiquer l'usage des outils sélectionnés, de façon préventive, lorsque l'enfant est réceptif. Miser sur des actions alternatives (faire ceci, plutôt que ça) :
 - crier (souffler avec un kazoo, sur un moulin à vent, dans une paille)
 - piétiner (marches des animaux, papier bulle)
 - donner des coups de pieds (sauter, trampoline)
 - pousser (faire des pompes contre une chaise/un mur, lancer un ballon)
 - mordre (mâcher un aliment croquant, moelleux)
- Changer régulièrement les outils quand l'enfant a perdu tout intérêt pour eux.
- Utiliser des supports visuels personnalisés pour aider les enfants à mieux identifier leurs outils.
- Jumeler le tableau de choix personnalisé à un bac individualisé qui est adapté aux besoins de l'enfant, ainsi qu'à son profil.

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 – juillet 2025

Mode d'emploi - le tableau de choix personnalisé

  Capsule vidéo (disponible uniquement en anglais)	Raison d'être : Les enfants peuvent exprimer leurs émotions de diverses façons. Certains se défoulent verbalement ou physiquement. D'autres finissent par bouder, éviter et même se replier sur eux-mêmes. Tout peut se transformer en un « NON ». Une chose est certaine, nous ne pouvons pas nous attendre d'eux qu'ils sachent ce dont ils nécessitent. Par ailleurs, il importe de spécifier qu'ils peuvent se sentir bouleversés lorsqu'ils se trouvent devant un éventail de choix considérable. Par conséquent, sans recourir à l'expression verbale ou aux conseils d'un adulte, l'élève/l'enfant peut se servir de son tableau de choix personnalisé pour lui conférer le sentiment qu'il est responsable de certains choix d'activités/d'outils qui pourraient s'avérer efficaces.	
Avantages de cet outil d'intervention : • Le fait d'avoir un tableau de choix personnalisé procure un sentiment d'importance et d'appartenance. • Il fournit à l'élève/l'enfant des outils qui l'aident à gérer ses grandes émotions. • Il élimine les interrogations liées à la question : « Que pouvons-nous faire pour l'aider à changer de perspective ? ». • Il est conçu afin de lui faire sentir qu'il est responsable de certains de ses choix (dans la limite de ce que l'adulte a préétabli). • Il permet à l'élève/l'enfant de faire comprendre ses besoins à l'adulte, sans avoir à parler. • Il prépare préalablement l'élève/l'enfant à recevoir les outils à titre d'options, quand cela est requis.		
 	Ressources: • Lien pour créer le tableau • Lien pour les cartes d'activités • Lien vers le stationnement des émotions (YouTube en anglais) • Lien vers Maternelle - Cycle 1- Dossier d'intervention « Parle-moi de toi ! » Les cartes utilisées avec le tableau de choix personnalisé sont les mêmes que celles qui sont employées avec le stationnement des émotions et le dossier d'intervention « Parle-moi de toi ! » - Maternelle – Cycle 1. Ceci permet aux élèves/enfants de se familiariser avec les cartes, puisqu'elles leur ont déjà été montrées auparavant, mais différemment.	



Accès et rangement :

Les élèves/enfants ont besoin d'accéder rapidement à leurs tableaux. Les placer dans un endroit visible qu'ils peuvent atteindre sans l'aide d'un adulte.

Ne pas oublier de respecter leur intimité. Certains sont fiers et éprouvent un sentiment d'appartenance lorsque leur nom figure sur un objet au sein d'une pièce.

Cependant, d'autres peuvent se sentir gênés ou mal à l'aise. Pour éviter une telle situation, il suffit de ranger le tableau dans un bac personnalisé ou dans une aire réservée à l'élève/l'enfant. Afin de choisir l'emplacement qui soit le plus approprié, il serait préférable d'impliquer l'élève/l'enfant dans ce processus de décision.

- [Lien vers le bac personnalisé](#)

Éléments à prendre en considération :

Le tableau doit être créé avec l'élève/l'enfant quand il est de bonne humeur, et non dans le cadre d'une intervention. La mise en œuvre du tableau sera initiée par l'élève/l'enfant quand il sera prêt. L'adulte ne doit pas forcer ou imposer cet outil d'intervention à l'élève/l'enfant, car cela susciterait une vision négative du tableau et compromettrait l'idée que ce dernier puisse être **son** choix.

Lors de l'élaboration d'un tableau de choix personnalisé avec un élève/enfant, ce sera l'adulte qui devra déterminer le nombre d'options que son tableau devra comporter. Les élèves/enfants qui sont plus jeunes et moins matures ont de la difficulté à gérer une grande variété de choix. Ils se sentent rapidement dépassés par un tel contexte. Il est donc préférable de leur proposer un nombre de trois pastilles en Velcro (ou moins) à placer dans la partie inférieure du tableau. Alors qu'ils vieillissent et qu'ils sont plus aptes à gérer un plus grand nombre d'options, il sera possible d'envisager de leur offrir six pastilles en Velcro (ou plus).

Ne pas hésiter à modifier régulièrement ces options, et ce, afin que cette intervention reste « dynamique et intéressante » pour les élèves/enfants.

Demande de l'aide
d'un adulte



Serre-moi dans tes bras

Va prendre une marche



Utilise un outil sensoriel



Lis un livre



Pense à un endroit calme



Chante une chanson



Compte jusqu'à 10



Prends la position de l'arbre



Tiens-toi comme un pretzel



Ignore



Frappe le ballon avec tes pieds



Prends une grande respiration



Va jouer dans la neige



Fait une construction avec des
Lego



Étire-toi



Pense à ta couleur préférée



Utilise une corde à sauter



Saute sur le trampoline



Pense à un animal



Frappe un ballon



Fais des pompes



Colore un dessin



Serre tes mains ensemble



Demande à un ami de jouer avec toi



Fais un casse-tête



Écoute de la musique



Fais des sauts en étoile

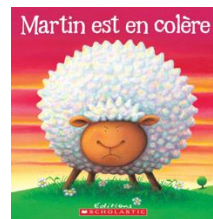


Bois quelque chose



Couche-toi

LE MONSTRE DE LA FRUSTRATION !



EHDA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- La feuille d'instructions « [Le monstre de la frustration](#) » d'Hannah Beach
- Grandes feuilles de papier, crayons de cire, marqueurs et/ou pastels
- [Cartes-photos d'émotions](#)

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

- Il s'agit d'une activité exutoire tirée du manuel « Inside-Out » d'Hannah Beach. Remettre à chaque enfant une feuille de papier (11" x 17"), ou plus grande. Leur demander de se servir de crayons de couleur, de crayons de cire ou de marqueurs pour dessiner leurs sentiments de frustration.
- Les encourager à penser à des choses qui les frustrant parce qu'elles ne donnent pas les résultats escomptés, ou qui les mettent en colère. Leur suggérer d'effectuer de grands mouvements avec leurs bras pour évacuer toute forme de frustration.
- Il est particulièrement intéressant de constater la diversité des réactions que suscite cette activité : certains enfants l'abordent avec légèreté, alors que d'autres se lancent avec audace ou douceur, ou encore avec beaucoup d'intensité. Inviter les adultes à se joindre à l'activité en créant leur propre monstre de frustration, et à profiter de cette occasion pour s'exprimer !

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

- Répéter cette activité avec un groupe (2 ou 3) d'enfants ciblés au palier 2, peut s'avérer judicieux lorsqu'ils sont confrontés à des poussées de frustration à la suite d'un incident (si nécessaire). Cette activité constitue, pour les enfants, un exutoire efficace pour évacuer leur frustration, et ce, tout en évitant qu'ils ne s'attirent des ennuis ou qu'ils blessent autrui.
- Transmettre le message que c'est normal de se sentir frustré, mais qu'il ne faut pas s'en prendre aux autres. Les enfants au palier 2 éprouvent souvent de la difficulté à contrôler leurs impulsions. Cette activité leur offre donc un moyen de s'exprimer sans subir les répercussions.

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

- Refaire cette activité avec un enfant au palier 3 peut se révéler bénéfique lorsqu'il connaît des montées de frustration à la suite d'un incident (si nécessaire). Cette activité offre un exutoire constructif à la frustration, permettant à l'enfant d'exprimer ses sentiments sans s'attirer des ennuis ou blesser qui que ce soit.
- Expliquer aux enfants au palier 3 qu'il est normal d'être frustré, mais qu'il ne faut pas déverser sa frustration sur les autres. Les enfants de ce palier ont énormément de difficulté à contrôler leurs impulsions. Cette activité leur fournit un moyen d'expression qui ne comporte aucune répercussion.

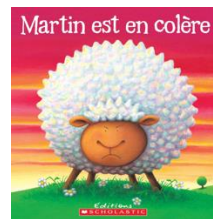
EHDA

* Voir les directives au verso de la carte



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 – juillet 2025

LE MONSTRE DE LA FRUSTRATION !



EHDA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Les jeunes enfants sont souvent envahis par plusieurs grandes émotions. Il importe de leur donner l'occasion de les exprimer d'une manière qui ne soit pas blessante pour eux-mêmes et les autres.
- Faites preuve de créativité en proposant des opportunités d'exprimer cette énergie dès que vous percevez les premiers signes de frustration, car cela évitera une accumulation et un débordement qui sont souvent plus difficiles à gérer, notamment dans un contexte de groupe.
- Dans la classe, une grande feuille de papier peut être collée sur une section du mur et être appelée la « station de gribouillages », où des crayons de cire sont laissés à portée de main pour une utilisation rapide ! Lorsque l'on se rend compte qu'un enfant commence à montrer des signes d'agitation, on peut l'inviter à rejoindre cette station pour qu'il puisse gribouiller en effectuant de grands mouvements vigoureux afin d'évacuer une partie de cette énergie.
- Modéliser l'activité est essentiel pour amener l'enfant à se défouler sur quelque chose plutôt que sur quelqu'un. Conclure l'intervention en vérifiant si celle-ci a permis à l'enfant d'évacuer une part de sa frustration. Ensuite, aider l'enfant à comprendre la cause de son sentiment de frustration initial. Encourager les enfants à utiliser des mots pour nommer ce qui les frustre ou pour dire ce qui ne fonctionne pas pour eux.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Les enfants au palier 3 sont connus pour être empreints de frustration. Ils ont de la difficulté à l'exprimer sans blesser les autres, alors qu'ils ont peu de contrôle sur leurs impulsions.
- Il est essentiel d'aider les enfants au palier 3 à libérer leur frustration de manière préventive, car cela contribuera à réduire et à maintenir leur niveau de frustration à un niveau plus bas. Recourir à divers types d'activités afin qu'ils puissent dépenser leur énergie, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- Si l'enfant éprouve des difficultés à supporter la quantité de stimuli présents dans la classe et que l'on remarque que cela est en lien avec ses crises de frustration, il convient de planifier des pauses régulières afin que le temps passé en classe soit plus facile à gérer pour lui. Adapter la quantité de temps passé en classe, ainsi que la durée et la fréquence des pauses en fonction des progrès réalisés par l'enfant.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- L'activité « Le monstre de la frustration » peut ne pas convenir à certains enfants aux besoins particuliers. Elle pourrait être remplacée par de simples gribouillages ou des marqueurs de bingo. D'autres moyens d'évacuer la frustration pourraient également être suggérés, notamment des activités qui impliquent du mouvement.

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 – juillet 2025

Une activité exutoire – Le monstre de la frustration!

Écrit par Hannah Beach (7 avril 2020)

Traduit par Nathalie Malo

<https://hannahbeach.ca/the-frustration-monster/>

Cet exercice convient parfaitement aux enfants qui sont âgés entre cinq et onze ans.

(Ces âges constituent des approximations et ne représentent que des directives à titre indicatif).

Quels sont les avantages?

Cette activité peut inciter les enfants à s'attarder à la notion de frustration de même qu'aux sentiments qu'elles évoquent en eux quand ils la ressentent. Par ailleurs, elle peut les aider à *exprimer* leur frustration d'une façon saine, compte tenu qu'elle leur accorde le droit de dessiner un croquis qui est considérablement laid. En effet, il arrive souvent que nous attendions des enfants qu'ils créent de « beaux » dessins. Or, cet exercice leur procure l'espace et la liberté requises de faire autrement.

Ce projet peut amener les enfants à :

- Se libérer de sentiments de frustration qui ont été refoulés, qui peuvent autrement susciter des éruptions d'agressivité.
- Se familiariser avec leurs sentiments de frustration, à y réfléchir et à les exprimer en toute sécurité. De plus, cette manière de procéder leur permet de conscientiser leurs sentiments, ce qui, en retour, constitue un élément indispensable au développement de la maîtrise de leurs impulsions, de leur maturité émotionnelle, de leur résilience, ainsi que de susciter leur engagement sur la voie de la découverte de soi.

Quel est le matériel requis pour effectuer cette activité?

- Une feuille de papier par élève
- Des crayons de couleur et/ou des marqueurs pour chaque enfant (si vous n'en avez pas à votre disposition, un stylo ou un crayon à mine suffisent)

Comment procéder?

- Demandez à vos élèves de se souvenir d'un moment où ils se sont sentis profondément frustrés.
- Ensuite, invitez-les à imaginer que leur frustration ressemble à un MONSTRE!
- Proposez-leur de dessiner ce dernier. Donnez-leur quelques directives verbales telles que :

<https://www.cebmfrc.ca/post/une-activité-exutoire-le-monstre-de-la-frustration>

Précisez à vos élèves que :

- Tout le monde aura 10 minutes pour dessiner son monstre de frustration.
- Vous allez leur faire écouter de la musique alors qu'ils dessinent. (Cela contribue grandement à maintenir l'implication des enfants dans l'activité. De surcroît, cela peut les aider à accéder à leurs sentiments).
- Il ne faut PAS qu'ils montrent leur dessin à quiconque dans la classe, et ce, tant que vous ne leur permettez pas.
- S'ils terminent leur dessin avant les autres, ils peuvent gribouiller ou dessiner ce dont ils ont envie.
- Ils peuvent commencer leur dessin au moment où la musique débutera, et que vous dessinerez également votre monstre au cours de cet exercice!

Note : Vous pouvez également accomplir cette activité en prenant le temps de l'expliquer aux enfants, et ensuite en leur proposant de la faire à leur rythme de même que de se joindre au cours en ligne à une heure et/ou un jour précis en vue de partager leurs dessins. Si vous décidez de procéder ainsi, veillez à leur remémorer, que dès leur retour devant l'ordinateur, ils ne pourront AUCUNEMENT montrer leur dessin aux autres, et ce, tant et aussi longtemps que vous ne les avez pas autorisés à le faire.

Conseils pratiques :

- Si vos élèves ne comprennent pas la signification du terme « frustration », demandez-leur de penser à une occasion où ils désiraient fortement quelque chose sans pouvoir l'obtenir, et que cette situation les a mis véritablement en colère. Il convient de noter que cette approche rejoindra la majorité des enfants.
- Il est préférable de ne pas divulguer aux enfants que ce type d'activité est « bonne » pour eux puisqu'ils pourraient se sentir gênés ou se montrer réticents à l'idée d'y prendre part. Présentez-la plutôt avec un certain détachement, en leur disant ceci :
« J'ai pensé qu'il serait intéressant que nous dessinions tous ensemble, durant une brève période de temps, avant le début de notre cours de mathématiques. Aujourd'hui, nous allons dessiner des monstres de frustration! Voici, ce que nous allons faire... »
(Et poursuivez en expliquant les prochaines étapes)
- Cette activité est particulièrement efficace si vous choisissez de la musique dont le rythme est dynamique. Conséquemment, optez pour de la grande musique qui suscite des émotions fortes.

Suggestions musicales : (Veuillez tenir compte que pour combler 10 minutes de temps, vous devez avoir recours à ces deux pièces de musique)

- Il ne faut PAS qu'ils montrent leur dessin à quiconque dans la classe, et ce, tant que vous ne leur permettez pas.
- S'ils terminent leur dessin avant les autres, ils peuvent gribouiller ou dessiner ce dont ils ont envie.
- Ils peuvent commencer leur dessin au moment où la musique débutera, et que vous dessinerez également votre monstre au cours de cet exercice!

Note : Vous pouvez également accomplir cette activité en prenant le temps de l'expliquer aux enfants, et ensuite en leur proposant de la faire à leur rythme de même que de se joindre au cours en ligne à une heure et/ou un jour précis en vue de partager leurs dessins. Si vous décidez de procéder ainsi, veuillez à leur remémorer, que dès leur retour devant l'ordinateur, ils ne pourront AUCUNEMENT montrer leur dessin aux autres, et ce, tant et aussi longtemps que vous ne les avez pas autorisés à le faire.

Conseils pratiques :

- Si vos élèves ne comprennent pas la signification du terme « frustration », demandez-leur de penser à une occasion où ils désiraient fortement quelque chose sans pouvoir l'obtenir, et que cette situation les a mis véritablement en colère. Il convient de noter que cette approche rejoindra la majorité des enfants.
- Il est préférable de ne pas divulguer aux enfants que ce type d'activité est « bonne » pour eux puisqu'ils pourraient se sentir gênés ou se montrer réticents à l'idée d'y prendre part. Présentez-la plutôt avec un certain détachement, en leur disant ceci :
« J'ai pensé qu'il serait intéressant que nous dessinions tous ensemble, durant une brève période de temps, avant le début de notre cours de mathématiques. Aujourd'hui, nous allons dessiner des monstres de frustration! Voici, ce que nous allons faire... »
(Et poursuivez en expliquant les prochaines étapes)
- Cette activité est particulièrement efficace si vous choisissez de la musique dont le rythme est dynamique. Conséquemment, optez pour de la grande musique qui suscite des émotions fortes.

Suggestions musicales : (Veuillez tenir compte que pour combler 10 minutes de temps, vous devez avoir recours à ces deux pièces de musique)

Titre: « The Final Countdown » (version en concert)

Artiste: Melo-M

Album: En direct du Palais des congrès de Riga

Titre : « Moving Worlds »

Artiste : Secession Studios

Album : Epoch

Quelques idées sur la façon de partager ses dessins avec les autres :

AVANT que les enfants ne se montrent leurs dessins, précisez-leur que ce n'est PAS GRAVE si leur monstre de frustration est entièrement différent de celui des autres!

Il n'existe aucune règle quant à l'apparence à donner au dessin :

- PEU IMPORTE si l'élève a dessiné la tête ou le corps en entier
- PE N'EST PAS IMPORTANT s'il ne dispose que d'un crayon de couleur ou de peu de couleurs puisque d'aller magasiner présentement se révèle être une tâche complexe. Par conséquent, il ne faut pas s'inquiéter si leur dessin n'est pas aussi coloré que celui des autres enfants.

Demandez aux élèves de fermer le son de leur microphone de telle sorte qu'ils soient en mesure de vous entendre, mais qu'ils ne puissent pas s'entendre parler entre eux. (Je ne connais pas votre situation actuelle, mais j'enseigne en ligne depuis quelques semaines, et j'ai remarqué qu'il est nettement plus facile de donner un cours lorsque le son des micros de mes élèves est fermé, et que ces derniers ouvrent le son à tour de rôle. Si tel n'est pas le cas, il est difficile de nous entendre mutuellement en raison de la présence de tous les bruits de fond).

Selon ce que vous semble être le plus approprié pour les élèves avec lesquels vous travaillez, vous pourriez :

- Inviter tous les enfants (de même que vous) à montrer leurs croquis simultanément pour qu'ils puissent les voir réciproquement. Cette approche peut paraître moins vulnérable que l'option d'avoir les yeux de tous rivés sur une seule image à la fois. Vous pouvez alors formuler des commentaires généraux concernant les dessins du groupe : « Wow! Aïe! Ces monstres sont complètement fous! »
- Expliquez-leur qu'ils peuvent accrocher cette image à la maison s'ils le souhaitent ou la chiffonner en boule pour la mettre au recyclage

Tous droits réservés Hannah Beach, 2020©

Hannah Beach, auteure de *Reclaiming Our Students* et de la série de livres *I Can Dance*, est membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de *Emotional Growth for Children*, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter : www.hannahbeach.ca et www.neufeldinstitute.org



CRÉER UN BRICOLAGE EN FORME DE MOUTON



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Tout dépendra du type de bricolage choisi

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

- Inviter les enfants à réaliser une activité de loisirs créatifs qui pourrait également servir d'outil sensoriel, destiné à favoriser la régulation émotionnelle. Créer un mouton à partir de boules de coton que les enfants peuvent tenir et toucher lorsqu'ils se sentent contrariés. Une discussion de groupe peut ensuite se poursuivre, au moyen d'une séance de réflexion portant sur la question suivante : « Que puis-je serrer pour m'aider à me calmer lorsque je suis en colère ? »

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

- Compléter cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Jumeler avec le tableau de choix personnalisé.

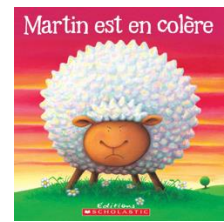
Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Compléter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte.
- Associer au tableau de choix personnalisé ou au bac personnalisé.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte

CRÉER UN BRICOLAGE EN FORME DE MOUTON



EHDAA

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Pour les enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien requis. Certains nécessiteront l'aide additionnelle d'un adulte pour compléter leur bricolage. Cette activité peut ne pas convenir à certains enfants de 4 ans (un bricolage en deux dimensions pourrait être plus facile, tel que coller des boules de coton sur une feuille de papier qui est en forme de mouton).
- Il peut être préférable de diviser cette activité en plusieurs étapes afin qu'elle ne paraisse pas trop longue.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Il peut être souhaitable d'envisager la création d'un item qui est plus solide à manipuler, car certains enfants au palier 3 peuvent accidentellement briser l'objet quand ils sont trop contrariés (utiliser peut-être une peluche ou un objet moelleux à la place).

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Adapter l'activité en fonction de leurs compétences propres à leur motricité fine.
- Il serait préférable de se servir plutôt d'une peluche ou d'un objet moelleux.

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 – juillet 2025

CONFECTION D'UN MOUTON À PARTIR D'UN ROULEAU DE PAPIER DE TOILETTE



Matériel requis :

- Rouleau de papier de toilette
- Boules de coton
- Papier de bricolage blanc et de couleur
- Colle, ciseaux, marqueurs

Instructions :

- Prendre un rouleau de papier de toilette. Le laisser tel quel ou demander aux enfants de le peindre en noir.
- Commencer l'activité en créant les yeux. Utiliser des yeux mobiles en plastique, des autocollants en forme de yeux, ou inviter les enfants à fabriquer les yeux en les peignant sur le rouleau de papier ou en les découpant à partir d'une feuille de papier.
- Si les yeux sont faits à la main : les enfants doivent découper deux petits cercles blancs et les coller sur la partie supérieure du rouleau de papier de toilette. Au moyen d'un marqueur noir, ils peuvent dessiner des pupilles à l'intérieur des cercles blancs afin de procurer au mouton son regard.
- Demander aux enfants de dessiner un petit nez et une bouche souriante sur le rouleau de papier.
- Suggérer aux enfants de plier en deux une feuille de papier de bricolage rose (ou toute autre couleur) et de dessiner une forme d'oreille. La découper pour obtenir deux oreilles identiques.
- Inviter les enfants à plier les extrémités de chaque oreille et de les coller sur les côtés du rouleau de papier, et ce, à la même hauteur que les yeux.



- Les enfants devront appliquer de la colle sur la partie inférieure du rouleau de papier de toilette.
- Ils peuvent mettre des boules de coton sur la colle, afin de créer le corps moelleux du mouton.
- Demander aux enfants de prendre quelques boules de coton supplémentaires et de les insérer dans le haut du rouleau de papier pour que le mouton ait une tête touffue et douce.
- C'est terminé ! Certaines de ces étapes nécessiteront le soutien d'un adulte pour être complétées.



<https://www.easypeasyandfun.com/toilet-paper-roll-sheep/>

© Tous droits réservés



CRÉATION D'UN MOUTON EN POMPONS

one *little* project
...at a time



<https://onelittleproject.com/pom-pom-sheep/>

Matériel requis :

- Une pelote de laine épaisse de couleur blanche
- 4 pompons noirs (environ 2,5 cm chacun)
- Une feuille en mousse à paillettes noire
- Des yeux mobiles en plastique
- Un stylo de peinture métallique argent
- Un pistolet à colle, ciseaux



Comment fabriquer un mouton en pompons

Article rédigé par [Debbie Chapman](#) (22 mars 2019)

- Je recommande d'utiliser du fil de laine épais, si possible. Vous pouvez également recourir à du fil de laine d'épaisseur normale. Cependant, plus le fil est mince et plus vous devrez l'enrouler autour de vos doigts pour obtenir un pompon qui est bien rond et garni.
- Commencez par couper un morceau de fil de laine qui mesure 20 cm.
- Glissez le morceau de fil entre vos deux doigts du milieu. Assurez-vous qu'il reste bien en place lorsque vous enroulez le reste de la laine.
- Si vous utilisez de la laine épaisse, enroulez-la autour de vos doigts environ 70 fois. (Si vous employez de la laine d'épaisseur normale, vous devrez l'enrouler environ 130 fois).
- Vous vous souvenez du morceau de fil de laine de 20 cm entre vos deux doigts du milieu ? Prenez l'extrémité arrière du fil et tirez-la vers le haut, en la glissant entre vos doigts du milieu, afin qu'elle s'enroule autour du milieu des enroulements de fil. Ensuite, attachez-la soigneusement une fois. Ne la nouez pas encore, attachez-la suffisamment serrée pour qu'elle puisse maintenir le tout ensemble. ***Vous pouvez voir le résultat dans la vidéo ci-dessous, ou consulter l'image suivante.***



- Lien YouTube (**non verbal**) relatif au mode d'emploi : https://www.youtube.com/watch?v=f8_gG-g8Os

- À l'aide d'une paire de ciseaux bien aiguisés (c'est le moment idéal pour sortir vos ciseaux de couture si vous en avez !), coupez soigneusement les boucles de laine, en faisant le tour complet du cercle, et ce, jusqu'à ce que toutes les boucles aient été entièrement coupées.



- Vous obtiendrez un pompon plutôt désordonné. Ne vous inquiétez pas, son aspect est normal !



- En utilisant à nouveau vos ciseaux bien aiguisés, coupez et taillez le pompon pour lui donner une jolie forme sphérique.

- Travaillez tout autour du pompon, en coupant les longueurs de fil qui sont inégales. De temps à autre, vous pouvez faire rouler la laine entre vos mains pour vérifier si quelque chose dépasse. C'est un peu comme si vous donniez une « coupe de cheveux » au pompon.
- Dessinez une petite tête de mouton sur la feuille en mousse à paillettes noire. Étant donné que ma feuille en mousse était autocollante, elle était donc recouverte d'un papier sur lequel je pouvais dessiner.



- À titre d'exemple, ma tête de mouton mesure environ 5 cm de haut et 6,5 cm de large.
- Après avoir découpé la forme de la tête du mouton, placez les yeux mobiles en plastique sur le côté brillant de la feuille en mousse, au moyen d'un pistolet à colle.
- Servez-vous ensuite du stylo de peinture métallique argent pour dessiner une petite bouche au mouton, tel qu'illustré sur la photo ci-dessous.



- Ensuite, vous devrez créer les pattes du mouton à partir de pompons noirs (les miens mesurent environ 2,5 cm).
- Collez les pattes (pompons noirs) avant ensemble à l'aide d'une petite goutte de colle extraite du pistolet à colle. Refaites la même opération pour les pattes arrière.
- Vérifiez la position des pattes sur votre surface de travail. Assurez-vous qu'elles soient suffisamment espacées. Vous pouvez essayer de mettre le pompon de laine que vous avez réalisé sur vos pattes, afin de voir si elles sont bien disposées.



- Ensuite, appliquez une généreuse ligne de colle chaude avec le pistolet à colle sur les pompons noirs avant et arrière, tel qu'illustré sur la photo ci-dessous.



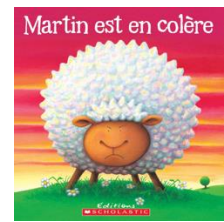
- Pressez délicatement le pompon blanc sur le dessus des quatre pattes. Veiller à ajuster rapidement la position des pattes, si nécessaire, car la colle a tendance à sécher rapidement !
- Finalement, ajoutez un peu de colle à l'arrière de la feuille en mousse à paillettes où se trouve la tête du mouton que vous avez dessinée et découpée auparavant.
- Puis pressez soigneusement cette forme sur le pompon blanc à l'emplacement choisi pour la tête.
- Et voilà, votre mouton en pompon est complété !

REMARQUE : Quand vous effectuez cette activité avec des enfants de 4 et 5 ans, il est nécessaire qu'ils bénéficient du soutien d'un adulte pour accomplir plusieurs étapes.



COMPOSANTE PARENTALE

RESSOURCES POUR ADULTES



Ressources disponibles :

- Infographique du Dre Deborah MacNamara:
Crises de colère, larmes et frustration
https://www.cebmfr.ca/files/ugd/931e65_f975aa587e4f4cdbbd22cd2d5fc03125.pdf
- Articles rédigés par Deborah MacNamara et Hannah Beach:
 1. *Ce que nos enfants souhaitent que nous comprenions à propos de l'agressivité* <https://www.cebmfr.ca/post/ce-que-nos-enfants-souhaitent-que-nous-comprenions-a-propos-de-l-agressivite>
 2. *La réponse à l'agressivité des enfants quand la pression est à son comble* <https://www.cebmfr.ca/post/la-reponse-a-l-agressivite-des-enfantsquand-la-pression-est-a-son-comble>
 3. *Dix choses à ne pas faire lorsqu'un enfant est frustré ou en crise* <https://www.cebmfr.ca/post/dix-choses-a-ne-pas-faire-lorsqu-un-enfant-est-frustre-ou-en-crise>
 4. *Le jeu de la frustration – Qu'est-ce que c'est ? Comment contribue-t-il au développement de l'enfant ?* <https://www.cebmfr.ca/post/le-jeu-de-la-frustration-qu-est-ce-que-c-est-comment-contribue-t-il-au-developpement-de-l-enfant>