

FR. / ANG.



Mes limites corporelles me rendent plus fort d'Elizabeth Cole

Résumé du livre : Connaître les limites entre les différents types de touchers, soit les gestes sociaux et ceux qui sont intimes.

Thèmes abordés :

- Espace personnel, limites, exprimer son bien-être/ son inconfort

Période de l'année:

- Décembre

Livres secondaires associés :

- *Les frontières personnelles et moi* d'Adrian Laurent (Collection EHDA)
- *Mon corps m'envoie un signal* de Natalia Maguire

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. **disposer d'items pour toucher dont les textures sont différentes**) 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/rxfYDOKJkk?si=cU9ahnny8HloZvy>

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/rxfYDOKJkk?si=cU9ahnny8HloZvy>

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDA

- Ce livre peut ne pas convenir à certains enfants aux besoins particuliers. L'histoire est longue et le concept des limites corporelles peut se révéler trop abstrait pour certains. Il peut être préférable d'utiliser un langage qui soit plus simple et descriptif.

S

= développement social



= développement émotionnel

EHDA

= besoins particuliers





**Mes limites corporelles
me rendent plus fort**
d'Elizabeth Cole

1. Quand tu regardes la couverture, que penses-tu que ce livre raconte ?
2. Pourquoi Nick a arrêté de s'amuser à la cour de récréation ?
3. Est-ce que tu aimes que l'on te chatouille ? Si oui, par qui ? Sinon, pourquoi ? Comment ça te fait sentir ?
4. Qu'est-ce que Nick n'aime pas des baisers et des câlins de sa tante préférée ?
5. Quels sont les touchers que tu aimes ? Quels sont ceux que tu n'aimes pas ?
6. Quelles sont les différentes façons de dire « bonjour » ou de montrer à quelqu'un que tu l'apprécies ?
7. Si quelqu'un entre dans ton espace personnel, que peux-tu faire ?
8. Qui sont les adultes qui peuvent te toucher et te faire sentir en sécurité ?
9. Si tu es dans une situation et que tu te sens mal à l'aise, qui sont les personnes de ton équipe de sécurité qui peuvent t'aider ?
10. Quels sont les touchers qui te donnent le sentiment d'être aimé et protégé ?

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

Mes limites corporelles me rendent plus fort
d'Elizabeth Cole



S

S

DÉVELOPPEMENT SOCIAL

À l'intérieur :

- Station sensorielle de textures (pages 4-5)
- Bulles de protection – équipe de sécurité scolaire (pages 6-7)
- Silhouettes corporelles dotées de zones colorées (pages 8-9)

En plein air :

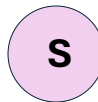
- Feu rouge, Feu vert (pages 10-15)

COMPOSANTE PARENTALE

- Silhouette corporelles dotées de zones colorées (pages 8-9)
- Créer une équipe de sécurité à la maison (page 16)



STATION SENSORIELLE DE TEXTURES



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Différents types de tissus à toucher et à manipuler (p.ex. pompons, cure-pipes, carton ondulé, papier de soie, feutre, papier abrasif, éponges, ficelle, corde épaisse, papier cellophane, laine, tuiles, perles diverses, etc.)
- Un espace où les objets peuvent être exposés sur une table.
- Une aire ouverte où vous pouvez disposer des objets sur lesquels les enfants peuvent marcher pour sentir les textures sous leurs pieds (p.ex. papier bulle, tapis éponge, tapis, tuiles en céramique, tapis en caoutchouc, etc.)

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

- Aménager un centre sensoriel avec des items aux textures variées que les enfants peuvent manipuler et sentir sur leur visage, leurs mains et leur corps.
- Le fait d'introduire successivement différentes textures au cours d'une discussion de groupe suscite leur expérience tactile lorsqu'ils touchent divers articles. Ne pas oublier que certains enfants peuvent être réticents à toucher des textures, et il importe de respecter leur choix. Ils peuvent vouloir les toucher ultérieurement, lorsqu'ils se sentiront à l'aise ou qu'ils constateront que d'autres enfants prennent plaisir à toucher ce matériel.
- Maintenir cette station sensorielle ouverte et opérationnelle durant quelques semaines. Il sera particulièrement intéressant d'observer quels sont les enfants qui reviennent souvent et à quel moment ils décident de le faire.

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

- Offrir au petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 la possibilité d'explorer les divers articles de la station de textures.
- Remarquer les items qui leur procurent un sentiment de calme ou de réconfort. Ces derniers pourraient alors servir d'outils ciblés pour les aider quand ils sont contrariés.

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

- Donner à un enfant au palier 3, avec le soutien d'un adulte au sein d'un **espace alternatif**, l'occasion de découvrir les différents items disponibles à la station de textures.
- Considérer les objets qui lui apportent un sentiment de calme ou de réconfort. Ceux-ci pourraient ensuite être employés en tant qu'outils individualisés pour l'aider lorsqu'il est contrarié.

ELIZABETH COLE
Mes
LIMITES CORPORELLES
me rendent plus fort



5
VERSO

BULLES DE PROTECTION / ÉQUIPE DE SÉCURITÉ SCOLAIRE



S

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR/
EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- S'exercer à observer les enfants marcher dans le corridor (soit la distance à laquelle on peut les voir, s'arrêter et changer de direction quand ils ne sont plus visibles)
- Présenter aux enfants les différents adultes de l'école qui s'occupent d'eux

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

- Enseigner aux enfants les paramètres qu'ils doivent respecter lorsqu'ils jouent (p.ex. ne pas aller plus loin que l'endroit où « ils voient l'adulte » et où « l'adulte peut les voir »).
- Aider les enfants à apprendre à connaître les adultes de l'école qui constituent leur « équipe de sécurité ».
- Présenter ces adultes au groupe pour s'assurer que les enfants se souviennent de qui ils sont, de ce qu'ils font et du lieu où ils peuvent les trouver dans l'école.

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

- Offrir un encadrement supplémentaire au petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 quant aux paramètres à respecter lorsqu'ils jouent (p.ex. ne pas aller plus loin que l'endroit où « ils voient l'adulte » et où « l'adulte peut les voir »).
- Les aider à faire connaissance avec les adultes de l'école qui font partie de leur « équipe de sécurité ». Présenter ces adultes à ce groupe d'enfants pour qu'ils se souviennent de qui ils sont, de ce qu'ils font et de l'endroit où ils se trouvent dans l'école.
- Le fait de fournir des contacts ciblés augmentera les chances que l'enfant et l'adulte se souviennent l'un de l'autre.

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

- Procurer à l'enfant au palier 3 un accompagnement plus poussé qui est relatif aux paramètres à respecter dans le cadre du jeu (p.ex. ne pas aller plus loin que l'endroit où « il voit l'adulte » et où « l'adulte peut le voir »).
- L'aider à se familiariser avec les adultes de l'école qui font partie de son « équipe de sécurité ». Présenter les adultes à l'enfant au palier 3, afin de lui permettre de se rappeler l'identité de ces adultes, leur rôle et l'emplacement de leur local au sein de l'école.
- Le fait d'établir des contacts individualisés fera en sorte que l'enfant et l'adulte se souviendront davantage l'un de l'autre.

BULLES DE PROTECTION/ ÉQUIPE DE SÉCURITÉ SCOLAIRE



S

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR/
EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Pour les enfants de 4 ans, il est préférable d'accomplir cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien qu'ils nécessitent.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- De nombreuses visites aideront l'enfant au palier 3 à se sentir à l'aise et en sécurité avec les différents adultes qui lui sont présentés. Le fait de se promener et de discuter avec un adulte bienveillant constitue un excellent moyen de lui permettre de se sentir en sécurité à l'école et entouré d'une équipe qui est attentionnée.
- Certains enfants requièrent cette visibilité additionnelle pour se sentir vus et entendus. Le temps investi à ce niveau sera probablement extrêmement bénéfique pour établir des relations d'attachement qui sont solides.
- Les enfants au palier 3 peuvent apprécier de se faire prendre en photo avec chaque adulte, lesquelles pourront ensuite être insérées dans un album photo personnalisé qu'ils seront en mesure de consulter. Cet album peut également être apporté à la maison et être partagé avec les parents et la famille.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Les enfants aux besoins particuliers se montrent souvent méfiants face à de nouvelles situations et personnes. Se présenter et demander à une personne « connue » d'introduire de nouveaux visages peut grandement contribuer à aider les enfants à se sentir en sécurité à l'école. Ils ne se souviendront peut-être pas facilement du nom de cet individu, mais ils le reconnaîtront.

S

= développement social



= 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 – octobre 2025

COMPOSANTE PARENTALE

SILHOUETTES CORPORELLES DOTÉES DE ZONES COLORÉES



S

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

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

- Cette activité débutera en classe pour être ensuite réorientée à la maison avec les parents.
- Engager une discussion sur ce qui constitue un toucher approprié ou inapproprié relatif au corps d'une personne.
- Remettre aux enfants une silhouette corporelle sur laquelle ils peuvent identifier les régions qui ne doivent pas être touchées (p.ex. les parties intimes) et celles qui peuvent être touchées avec leur permission.
- Inciter les enfants à verbaliser quand ils acceptent d'être touchés, comment ils aiment l'être ou quand ils ne veulent pas.
- Leur expliquer qu'ils peuvent aimer être touchés une certaine journée (p.ex. un câlin), mais pas le lendemain, et qu'il est tout à fait normal de ne pas désirer être touché ou câliné en un jour donné.
- Mettre l'accent sur l'importance de demander la permission et de respecter l'espace personnel d'autrui.

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

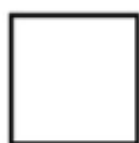
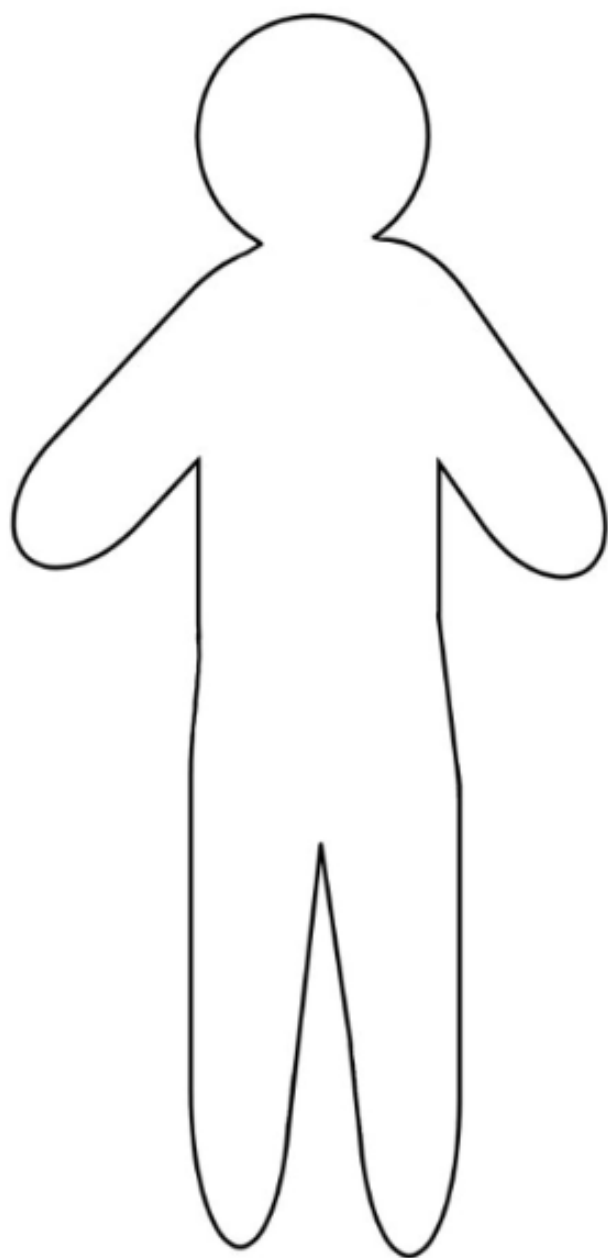
- Poursuivre l'activité amorcée avec le groupe-classe, mais désormais avec le petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2.
- Ils éprouvent des difficultés à respecter l'espace personnel et ils sont hésitants lorsqu'il s'agit de toucher ou de ne pas toucher les autres.
- Mettre l'accent sur le fait de « demander avant de toucher », « d'utiliser leurs mots s'ils n'aiment pas quelque chose » et de modéliser/pratiquer des façons d'interagir avec les autres.
- Partager avec les parents certaines stratégies qui ont été démontrées et enseignées à l'école, afin de leur permettre d'utiliser un langage et des stratégies similaires à la maison. Cette démarche aidera l'enfant à apprendre et à transposer ces compétences au sein de divers environnements.

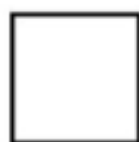
Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

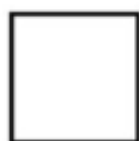
- Continuer l'activité entamée avec le groupe-classe, mais à présent, avec l'enfant au palier 3.
- Les enfants au palier 3 ont de la difficulté à respecter l'espace personnel et à savoir quand il est approprié ou inapproprié de toucher les autres. Il se peut également qu'ils n'aiment pas se faire toucher.
- L'emphase doit être mise sur le fait de leur apprendre à « demander avant de toucher », « d'avoir recours à leurs mots s'ils n'aiment pas quelque chose » et de modéliser/de pratiquer des manières d'interagir avec les autres.
- Partager avec les parents certaines stratégies qui ont été démontrées et enseignées à l'école, afin de leur permettre d'utiliser un langage et des stratégies semblables à la maison. Cette démarche aidera l'enfant à apprendre et à transposer ces compétences au sein de divers environnements.



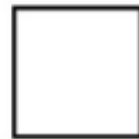
Les sentiments qui habitent mon corps











FEU ROUGE, FEU VERT



S

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Des panneaux de signalisation – feux de circulation, de la signalisation pour piétons (symboles « ne pas s’engager/traverser »).

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

- Prendre part à divers jeux « d’arrêt et de départ » où les enfants doivent écouter pour savoir s'ils peuvent poursuivre ou arrêter de bouger dans la direction voulue.
- En s'exerçant en mode ludique au moyen de différents jeux, les enfants deviendront plus conscients du respect de l'espace personnel et de la nécessité d'être à l'écoute lorsque quelqu'un leur dit qu'ils sont trop proches, et ce, sans pour autant s'offusquer ou réagir physiquement.

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

- Pratiquer ce type de jeux avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2, permettra à ces derniers de s'exercer davantage à gérer leur espace personnel et à ne pas envahir celui d'autrui.
- D'autres enfants peuvent être invités à se joindre au jeu. Si les enfants du palier 2 éprouvent des difficultés à cet égard, cette activité deviendra une occasion privilégiée de leur procurer du soutien supplémentaire en matière d'intervention.

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

- Jouer à ce type d’activités avec un enfant au palier 3, lui procurera une pratique additionnelle pour l’aider à gérer son espace personnel et à ne pas gêner celui des autres. Ces notions constituent souvent un défi pour les enfants de ce palier.
- D'autres enfants peuvent être invités à prendre part au jeu. Si l’enfant au palier 3 a de la difficulté à accepter cette situation, alors cela s’avérera une opportunité idéale pour lui offrir du soutien supplémentaire en matière d'intervention.

FEU ROUGE, FEU VERT



S

ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Pour les enfants de 4 ans, il est préférable d'accomplir cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien qu'ils nécessitent.
- Faire en sorte que les consignes soient simples et brèves.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Garder les consignes simples et concises.
- S'attendre à ce que les enfants au palier 3 trouvent cette activité excitante, qu'ils deviennent agités et, ainsi, qu'ils en oublient de suivre les consignes.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Un jeu d'arrêt et de départ tel que « Jean dit » peut devenir une source de confusion pour certains enfants aux besoins particuliers (« Qui est Jean ? »). Il est donc préférable d'opter pour des jeux plus explicites tels que « Feu rouge, Feu vert ».
- Il serait préférable de réaliser cette activité en petits groupes afin que les enfants bénéficient du soutien dont ils ont besoin.
- Les consignes doivent être simples et courtes.

S

= développement social



= développement émotionnel

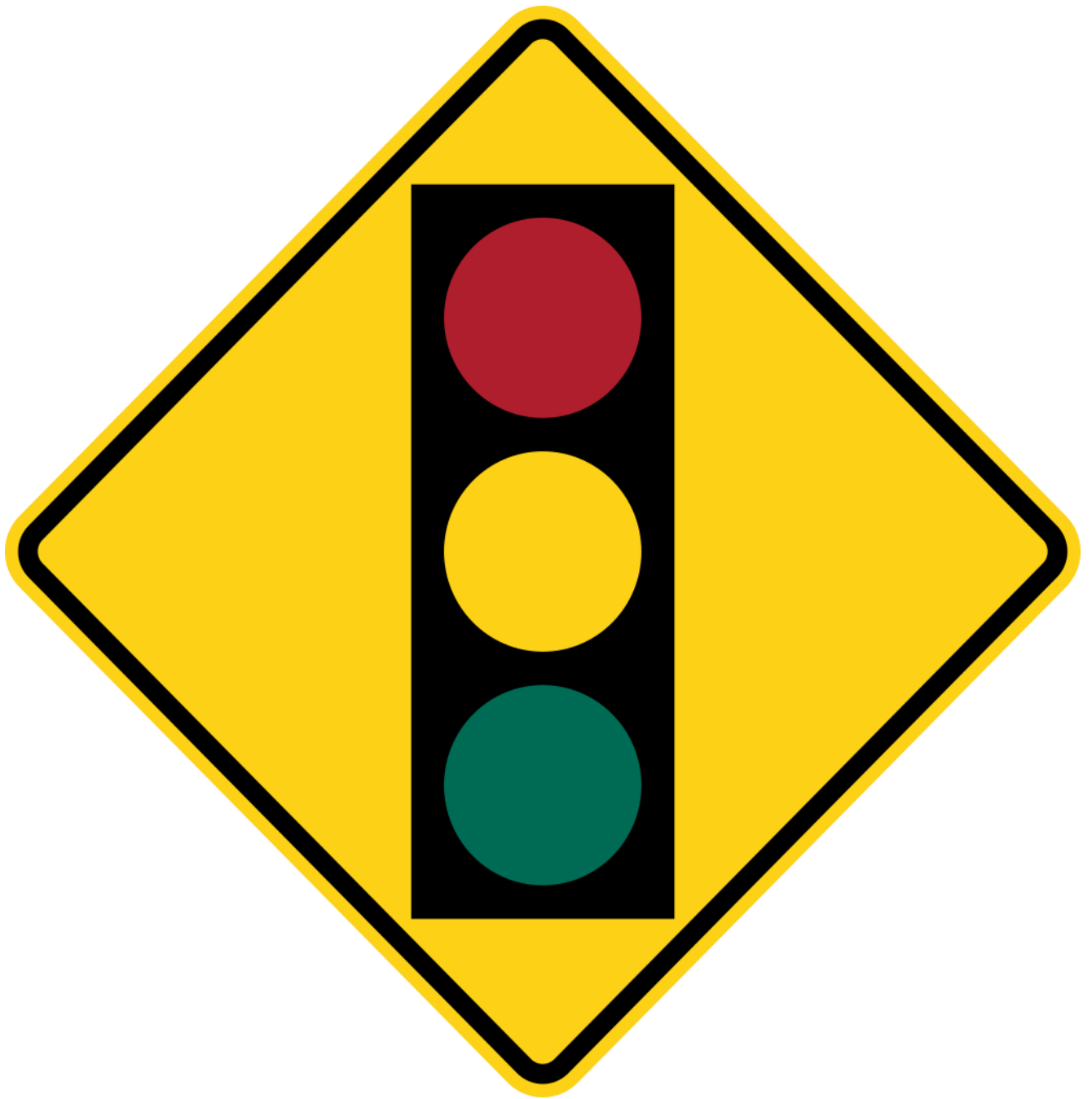
EHDAA

= 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 – octobre 2025

FEU ROUGE, FEU VERT





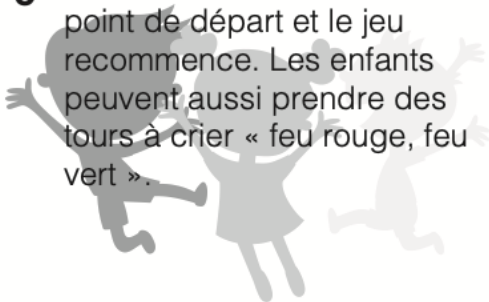


UNE FAÇON DE JOUER À :

FEU ROUGE, FEU VERT

Comment jouer

- 1** L'adulte se tient à un bout de la pièce et les enfants se tiennent à l'autre bout de la pièce, face à l'adulte.
- 2** L'adulte crie « feu vert! » et les enfants marchent rapidement ou courent vers l'adulte.
- 3** Quand l'adulte crie « feu rouge! », les enfants s'arrêtent immédiatement et restent figés sur place.
- 4** L'adulte continue à crier « feu rouge! » ou « feu vert! » jusqu'à ce que les enfants atteignent l'adulte.
- 5** Les enfants retournent à leur point de départ et le jeu recommence. Les enfants peuvent aussi prendre des tours à crier « feu rouge, feu vert ».



Ce qu'ils apprennent

- Développer leur mémoire de travail pour se souvenir des instructions et de ce qu'ils doivent faire
- Arrêter et penser avant d'agir
- Suivre les instructions
- La compréhension auditive
- Le contrôle émotionnel

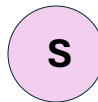


(403) 715-4585
buildingbrains.ca
buildingbrainslethbridge@gmail.com



COMPOSANTE PARENTALE

CRÉER UNE ÉQUIPE DE SÉCURITÉ À LA MAISON



ACTIVITÉ EN PLEIN AIR

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

- L'enseignant commence par transmettre un lien virtuel de l'histoire aux parents, afin qu'ils puissent la visionner avec leur enfant à la maison.
- Encourager les parents à former une équipe de sécurité à la maison avec leurs enfants.
- Ils sont invités à réaliser un dessin ou un collage pour montrer à l'enfant qui sont les adultes qui font partie de son équipe de sécurité à la maison.
- Des photos peuvent être incluses à l'activité, qui illustrent la relation que l'enfant entretient avec chaque adulte (p.ex. grand-mère, voisin).
- Lorsqu'ils sont de retour à l'école, il est conseillé de demander aux enfants de présenter leur équipe de sécurité à la maison au groupe-classe.

** Il est recommandé à l'enseignant de modéliser l'usage de cet outil aux parents, afin qu'ils sachent comment l'appliquer efficacement à la maison.*

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

- Certains enfants au palier 2 peuvent se sentir mal à l'aise à l'idée de présenter devant leurs pairs.
- Ils pourraient plutôt présenter à l'enseignant ou à un autre adulte, ou bien enregistrer une courte vidéo qu'ils montreront au groupe-classe.

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

- Les enfants au palier 3 se sentent souvent gênés de devoir effectuer une présentation devant leurs pairs.
- Ils peuvent plutôt s'adresser à l'enseignant ou à un autre adulte, ou enregistrer une courte vidéo qu'ils partageront avec le groupe-classe.