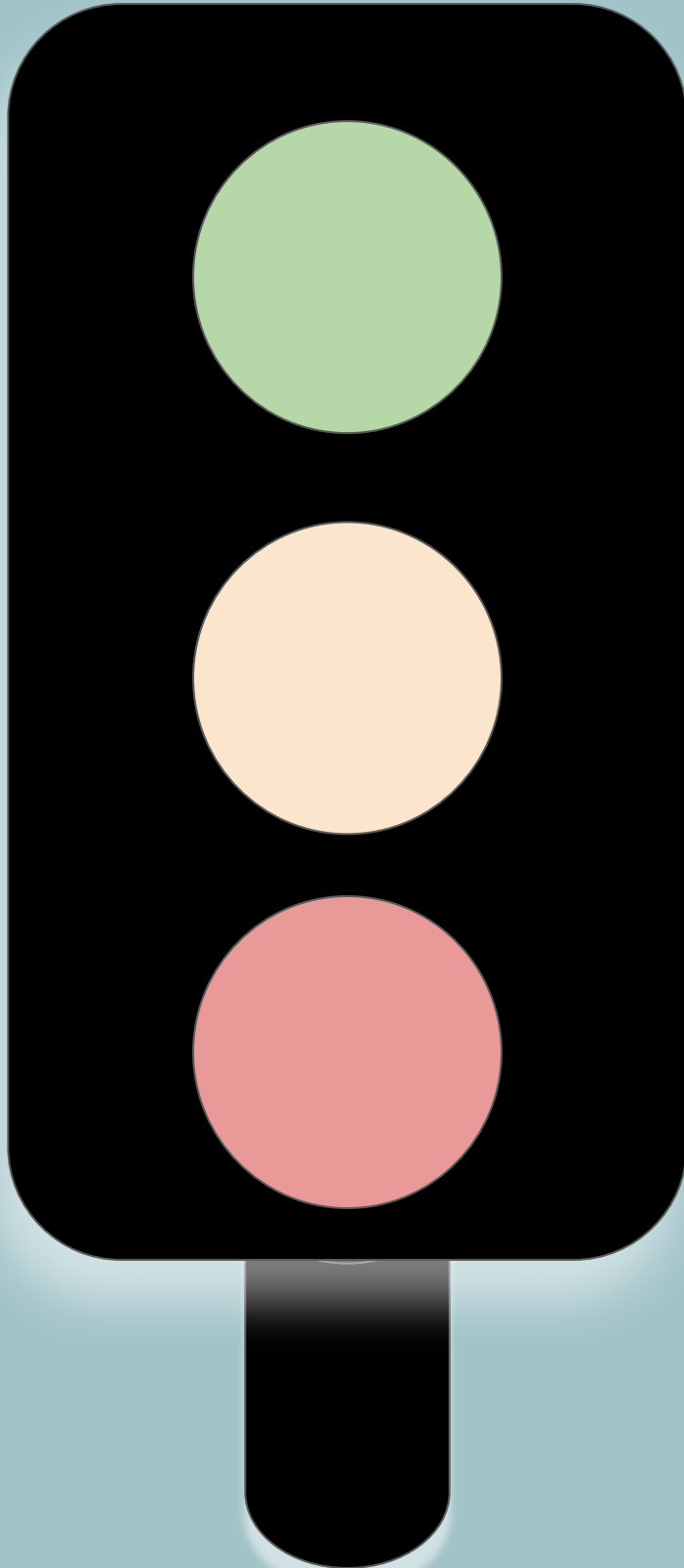




# Mon feu tricolore





Découpe moi !





# Les conseils d'utilisation

## Objectifs :

- Auto-régulation émotionnelle et comportementale.
- Introduire des comportements de motivation.
- Favoriser les comportements adaptés et positifs.
- Favoriser et accompagner le développement de votre enfant.
- Améliorer les interactions parent(s)-enfant.

## Pour qui ? Pourquoi ?

Le feu tricolore peut être utilisé auprès des enfants âgés de 4 à 10 ans ayant des difficultés pour :

- La gestion de la frustration et des émotions
- L'estime de soi
- La gestion du comportement à la maison ou/et à l'école

## Comment ?

Le feu tricolore doit être visible et accessible. Il peut être utilisé quotidiennement. Il permet à votre enfant de comprendre et de prendre conscience de ses débordements émotionnels et comportementaux. La finalité étant de l'aider à s'ajuster et à s'apaiser.

Il est important d'expliquer à votre enfant qu'être dans le rouge n'a pas de conséquences négatives. Le but étant de lui apporter des solutions pour remonter dans l'orange puis dans le vert. L'objectif n'est ni punitif ni restrictif. Il s'agit surtout d'une collaboration entre l'enfant et son parent. Il est également primordial d'expliquer à votre enfant qu'il ne peut pas toujours être dans le vert. Il est normal de parfois vivre des débordements émotionnels et comportementaux.



# Les conseils d'utilisation

## Utilisation :

Imprimer le feu tricolore.

Découper le personnage. A l'aide de pâte à fixe ou d'une épingle, déplacer le personnage sur la couleur adaptée au comportement de votre enfant.

## A savoir :

- La gestion du comportement et des émotions est apaisée et adaptée

### Le repérage :

- Votre enfant ne montre pas de comportement d'opposition et de provocation.
- Le cadre est dans l'ensemble respecté.
- Il n'est pas observé de comportement d'auto ou d'hétéro-agressivité.
- La communication est adaptée.
- Il n'est pas observé de décharges émotionnelles.
- Le comportement moteur (agitation motrice) reste adapté à l'âge développemental de votre enfant.

### La mise en action :

- Valoriser votre enfant sur son bon comportement.
- Maintenir le personnage dans le vert en expliquant à votre enfant votre choix. Cela lui permet de prendre confiance en lui et de comprendre les attendus en termes de comportement et de gestion émotionnelle.



# Les conseils d'utilisation

## ● Votre enfant présente une difficulté comportementale et/ou émotionnelle

Le repérage :

- Votre enfant commence à montrer des comportements d'opposition et de provocation.
- Il s'oppose au cadre fixé, mais cela ne génère pas de débordement.
- Il commence à mettre en pratique des comportements d'auto ou d'hétéro-agressivité (ex: jeter un objet, avoir un geste inadapté envers son parent ou à son encontre, etc.).
- La communication devient difficile et les voix commencent à s'élever.
- Les émotions commencent à l'envahir.
- Il est observé une agitation psycho-motrice importante.

La mise en action :

- Déplacer le personnage sur l'orange en expliquant à votre enfant votre choix.
- C'est le moment de trouver des solutions ensemble. L'objectif étant de lui permettre de s'apaiser. Pour cela, vous pouvez créer une boîte d'apaisement. Déterminer ensemble les activités/les solutions favorisant l'apaisement (ex: temps calme, lire son livre préféré, écouter sa musique favorite, faire un dessin de la colère, serrer très fort dans ses bras son doudou, faire un câlin, etc). Un lieu d'apaisement peut également être créé (mis en place d'un tipi, d'une cabane avec des objets apaisants et rassurants).
- Il est primordial de rassurer votre enfant sur le caractère non punitif de la solution. Elle doit être choisie ensemble et non être imposée.
- Lorsque votre enfant s'est apaisé, vous pouvez replacer le personnage sur la pastille verte.



# Les conseils d'utilisation

- Votre enfant présente un comportement inadapté et un envahissement émotionnel

Le repérage :

- Votre enfant présente des comportements d'opposition et de provocation.
- Il s'oppose au cadre fixé.
- Il est observé des comportements d'auto ou d'hétéro-agressivité (ex: jeter un objet, avoir un geste inadapté envers son parent ou à son encontre, etc.).
- La communication n'est plus possible.
- Votre enfant semble envahi par ses émotions.
- Il s'agit de la "crise de colère". Cette fameuse "crise" où très souvent en tant que parent, nous ne savons plus comment apaiser notre enfant.

La mise en action :

- Déplacer le personnage sur le rouge en expliquant à votre enfant votre choix.
- A ce moment, vous pouvez proposer un câlin à votre enfant ou bien lui proposer d'en reparler une fois cette tempête émotionnelle passée. C'est un moment où l'adulte ne peut intervenir que pour protéger son enfant s'il est observé des mises en danger. Parfois, votre enfant aura besoin de libérer son trop plein émotionnel et c'est ok !
- L'apaisement retrouvé, vous pourrez en échanger avec votre enfant pour comprendre les raisons de ce trop plein. L'objectif étant de prévenir une future tempête émotionnelle.
- C'est également le moment de replacer le personnage dans l'orange ou dans le vert.
- Cet exercice va permettre à votre enfant de prendre conscience qu'il a la possibilité et le droit d'exprimer ses émotions. Cela va également lui permettre d'obtenir les bons outils pour les exprimer de façon adaptées.

\*Pour toute suspicion ou pour toute pathologie diagnostiquée, il est primordial de demander conseil à un professionnel avant d'utiliser cet outil.

\*Cet outil doit rentrer dans une routine quotidienne. Il est nécessaire de l'utiliser sur du long terme pour que votre enfant en comprenne le sens.