

**LE  
bien-être  
de mon enfant**

**GILLES DIEDERICH**

# Gérer colères et caprices

.....

**35 activités pour les 3-10 ans**



**MANGO**

# SOMMAIRE

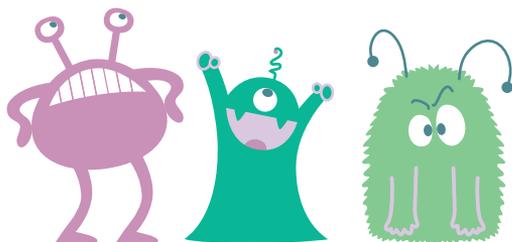
- 4 Introduction
- 6 Le jeu du super héros
- 7 La caisse à colère
- 8 Des petits pains pour les ronchons
- 9 La fabrique à chatouille-pieds
- 10 Le chat griffe les coussins
- 11 Les terribles cris des animaux de la jungle
- 12 Le joli paysage plein de lumière
- 13 Les colères donnent des lunes et des soleils
- 14 Les petits caprices s'envolent
- 15 Le grand panier vide
- 16 Des obligations pour tous
- 17 La douceur du chat
- 18 L'entraînement pour les champions
- 19 Mes petits héros en terre cuite
- 20 La pluie qui tombe repart dans le ciel
- 21 Aujourd'hui, c'est toi qui décides
- 22 Le dessin de mes bêtises



- 23 Le conte de toutes les colères
- 24 Une balle défouloir
- 25 Le massage qui fait du bien
- 26 La balade de l'ours
- 27 Le mandala pour tout dire
- 28 Le jeu de la cocotte-minute
- 29 Pour qui le gros câlin ?
- 30 La fontaine de jouvence
- 31 Le non du non
- 32 Le sourire pour solution
- 33 La balance de l'équilibre
- 34 Le tai-chi du soleil
- 35 Des petits petons bien fripons
- 36 Mon doudou à claques
- 37 La marche de méditation
- 38 La mélodie des désirs
- 39 Découvrir la douceur de la nature



# INTRODUCTION



**L**es caprices et les colères, tous les enfants en font. C'est d'abord un test, puis une manière de communiquer, et parfois de soumettre Papa et Maman ! Pour les parents, c'est souvent l'école de la patience et de la compréhension qui commence face à cette volonté de toute puissance... D'abord, ils doivent apprendre à ne pas se crispier sur la situation et faire preuve de *self control* : pas d'affrontement mais de la fermeté, savoir dire *non*, un vrai *non* qui limite, dit et assumé par les deux parents ! Cela évite le ping-pong que l'enfant adore utiliser pour assouvir ses envies ! Il faut pouvoir faire diversion aussi, afin que l'enfant passe à autre

chose, ne pas parlementer ou entrer dans du marchandage... Si les parents ont des obligations, les enfants en ont aussi, ainsi que des devoirs !

**L'**idée est d'arriver à une écoute juste afin de distinguer les vraies demandes fondées, souvent cachées derrière ces caprices et ces colères, et souvent masquées par une expression de frustration. C'est rendre service à votre enfant que d'agir ainsi, car sa vie ne fait que commencer ! Les activités proposées dans ce livre vont vous aider à la fois à poser des cadres et des limites, permettre des chemins de communication, proposer de

véritables solutions pour désamorcer petit à petit les conflits qui naissent, et apporter à l'enfant un recul sur ses propres énergies et expressions qui souvent le dépassent. Respiration, yoga, art-thérapie, sophrologie, atelier d'écriture... vont aider à délier ces rapports difficiles et aider l'enfant à dire et à se faire comprendre. Vous disposez de nombreuses pistes placées sous le signe du bien-être.

Vous trouverez aussi des manières de parler de vous, de ce que vous-même n'avez pu obtenir, vous mettant ainsi au même niveau que votre enfant : cela va l'aider à comprendre que les frustrations ne sont pas seulement réservées aux enfants, qu'elles ne sont pas uniquement négatives et peuvent être constructives quand on décide d'en faire une manière de grandir positivement...



---

## À vous de jouer !

Pour savoir dans quelles conditions faire chaque activité, référez-vous aux pictogrammes suivants.

---



*L'activité se pratique de préférence à l'intérieur.*



*L'activité se pratique à l'extérieur.*



*L'activité peut se faire indifféremment à l'intérieur ou à l'extérieur.*

---

## Le jeu du super héros

« Sois un super héros de la planète Zen ! »

### → Il te faut

Une tenue confortable, de l'espace...

**1.** Imagine que tu es assailli par deux arbres qui cherchent à te bloquer : l'un contre toi à ta droite et l'autre contre toi à ta gauche. Tu poses une paume sur chaque arbre. Tu inspires par le nez, et tu souffles tout doucement en repoussant chaque arbre lentement de chaque côté du corps en tendant tes bras doucement. C'est difficile mais tu vas y arriver ! Recommence : tu inspires par le nez, puis tu souffles très lentement, tu pousses les troncs d'arbre. Encore une fois : tu inspires, tu souffles... Ça y est, les arbres sont partis !

**2.** En position debout jambes écartées, tu imagines un mur à 10 cm face à toi, tu poses tes paumes dessus. Tu inspires par le nez et tu pousses très lentement le mur qui résiste. Tu restes le dos droit et tu tends progressivement tes bras ! Refais encore deux fois.

**3.** En position jambes légèrement pliées, tu imagines que le plafond d'une grotte est juste à quelques centimètres au-dessus de ta tête. Tu poses tes paumes dessus, tu inspires et, en poussant très lentement, tu souffles ! Fais-le trois fois. Bravo ! Tu t'es échappé du piège !

### Variante

Laissez votre enfant exprimer des sons qui lui permettent de se détendre encore plus !



- Stretching
- De 3 à 10 ans

### Le bienfait de cette activité

Trop d'énergie mal canalisée amène tôt ou tard un problème. Il faut apprendre à un enfant qu'être plein d'énergie est très bien, mais savoir la canaliser pour bien l'exploiter est encore mieux. Faites régulièrement ces mouvements avec votre enfant, ils lui apprendront à ressentir et à maîtriser sa fougue. Il se sentira d'autant mieux qu'il disposera alors de plus de force sur le long terme !



A

### Astuce santé

À faire fenêtre ouverte ou en extérieur, respirer à fond est ici primordial !

## La caisse à colère

« N'hésite pas à jeter toutes tes colères dans la caisse à colère ! »

### → Il te faut

Un carton ouvert par le dessus.

**1.** Tu vois ce carton ? C'est ta caisse à colère ! Tu peux jeter dedans toutes tes colères, tout ce qui t'embête. Pour cela fais-le dans cet ordre : tu commences par serrer tes deux poings contre ta poitrine, et tu dis à voix haute pourquoi tu es en colère. Vas-y !

**2.** Une fois que tu as bien parlé de ce qui t'énerve, tu pousses un peu ta poitrine avec tes deux poings en inspirant très fort, et d'un seul coup, zou ! Tu tends tes deux bras vers la caisse et tu ouvres tes deux poings en même temps, et là tu imagines que toutes tes colères tombent dans la caisse à colère !

**3.** Refais-le : tu serres tes deux poings, tu parles de ton énervement, et tu jettes en avant tes deux poings ! Boum, dans la caisse à colère ! Une troisième fois, puis tu respires doucement, tu redeviens calme et posé.



### Variante

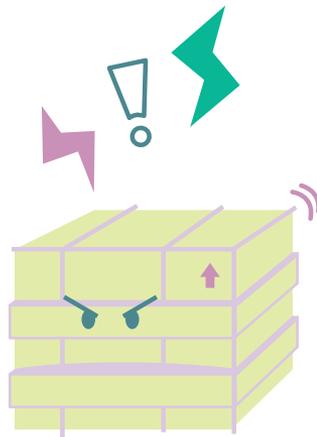
Faire les mouvements de jeter au super ralenti, afin d'obliger à rester centré !



- Activité déstress
- De 3 à 7 ans

### Le bienfait de cette activité

Si vous n'arrivez pas à stopper votre enfant dans son expression de colère, vous pouvez lui apprendre à l'exprimer à un endroit précis ! Cela sera aussi parfois plus simple pour le contenir ensuite. Vous pouvez placer une boîte à colère (ou un carton à colère) dans la chambre de l'enfant, ou la lui faire imaginer !



A

### Astuce santé

Après chaque expression de colère, demandez à votre enfant de se masser doucement les tempes avec le bout de chaque index, afin de revenir concentré dans le présent.

## Des petits pains pour les ronchons

« Prépare de délicieux petits pains à ronchons ! »

### → Il te faut

350 g de farine, 1 cuil. à café d'huile, 8 g de levure boulangère, 1 verre d'eau tiède, ½ cuil. à café de sel, 1 œuf battu, 2 raisins secs, 1 plaque à pâtisserie, 1 pinceau.

**1.** Mélange dans un saladier la farine, le sel, la levure puis ajoute l'huile et l'eau. Mets un peu de farine sur la table. Pose la pâte dessus et pétris-la avec tes mains. Pour cela, retourne la pâte, soulève-la de la table et refais-la tomber. Pendant que tu pétris, dis ce qui t'énerve actuellement. Profites-en pour bien serrer tes mains dans la pâte, en faire une boule, et recommence, parle encore... Le mieux pour la pâte serait d'être pétrie dix minutes, alors vasy !

**2.** Recouvre la boule de pâte avec un torchon et laisse-la reposer à température ambiante pendant deux heures. Un quart d'heure avant la fin du repos de la pâte, préchauffe le four à 220 °C avec l'aide d'un parent.

**3.** Divise la boule de pâte en plusieurs petites boules pour façonner des petits pains individuels. Dans un bol, casse un œuf et ne garde que le jaune. Bats-le avec une fourchette ou un fouet, et passe-le au pinceau sur les petits pains.

**4.** Mets au four pendant 10 min. Déguste avec ta famille !

### Variante

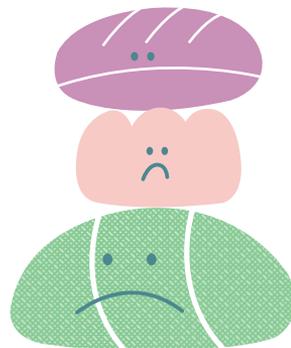
Sur le même principe, faire une pâte brisée pour préparer une bonne tarte aux fruits !



- Cuisine
- De 5 à 10 ans

### Le bienfait de cette activité

Pétrir une pâte à pain et l'étirer agit au niveau tension musculaire comme une balle de déstress. Il suffit de bien présenter l'activité qui se terminera par la cuisson et la dégustation de bons petits pains. Faites cette recette avec votre enfant, en pétrissant la pâte invitez-le à la soulever puis à la jeter doucement sur la table (en lui disant que la pâte a besoin d'air). Laissez-le exprimer (dans des proportions raisonnables) ce qui le rend colérique !



A

### Astuce santé

Ajoutez des graines de pavot, elles sont excellentes pour la détente !

## La fabrique à chatouille-pieds

« Apprends à te sentir bien en pratiquant la fabrique à chatouilles ! »

### → Il te faut

Une balle de tennis ou un petit ballon très dur (handball), un chronomètre.

- 1.** C'est simple : définis un parcours d'une dizaine de mètres. Le premier joueur doit parcourir la distance d'abord avec le pied droit posé sur la balle de tennis. Il la fait rouler avec la voûte plantaire, pas avec les doigts de pied ! À aucun moment la balle ne doit quitter le dessous du pied, sinon il faut recommencer le parcours. Le premier temps de parcours est chronométré par l'autre joueur à l'arrivée.
- 2.** Le même joueur recommence le parcours avec l'autre pied ; le temps final se fait avec l'addition des deux pieds.
- 3.** Celui qui aura le meilleur temps construira le parcours de la revanche !



### Variante

Jouer avec une balle de golf, elle demande plus d'adresse mais agit plus précisément et profondément !



- Motricité et détente
- De 5 à 10 ans

### Le bienfait de cette activité

Le massage est un excellent moyen d'atténuer des colères, encore faut-il pouvoir le pratiquer ! Avec ce jeu, une simple balle de tennis suffira pour bien détendre toute la voûte plantaire de votre enfant. Stimuler les points réflexes situés sous chaque voûte va détendre et apaiser. Montrez-lui d'abord en participant avec lui.

A

### Astuce santé

Poursuivez l'activité en étirant chaque doigt de pied pour apporter un apaisement profond.

## Découvrir la douceur de la nature

« Va à la rencontre de la douceur de la nature,  
elle est pleine d'amour pour toi ! »

### → Il te faut

Des vêtements confortables, qui ne craignent pas d'être salis.

**1.** Pour recevoir ton premier câlin, commence par t'adosser à un arbre qui t'attire. Pose tes paumes de mains dessus et respire tranquillement. Puis retourne-toi et place ton ventre contre le tronc. Sens avec ton nez l'odeur de l'écorce, avec tes mains le côté doux ou rugueux...

**2.** Si tu trouves un rocher, fais de même. Sinon, allonge-toi dans l'herbe. Es-tu bien positionné ? Ressens si ton dos est droit, si tes pieds sont bien en contact avec le sol. Pose tes mains et malaxe la terre, les herbes, les feuilles, apprends à recevoir de la nature, sens comme tu te détends, comme tu es apaisé. Respire les odeurs, prête attention aux sons qui t'entourent...

**3.** Reprends ta promenade et, tout en marchant, malaxe entre tes mains un peu de terre, de sable, des feuilles, de simples cailloux, sens comme ils sont différents.

**4.** Ferme les yeux et relie-toi simplement à la nature par le fait de sentir, d'entendre... Remercie pour tous ces câlins naturels !

### Variante

Ramasser des feuilles, de fines branches, de la mousse... et confectionner un herbier qui représentera le chemin de découverte accompli.



- Détente, relaxation
- De 5 à 10 ans

### Le bienfait de cette activité

Le corps se doit de pouvoir profiter de chaque saison. Quand les enfants sont dans le stress ou l'énerverment après des demandes non satisfaites, la nature va offrir la possibilité de « gommer » immédiatement leur mauvaise humeur. Voici une activité très simple, qui consiste à aller se mettre en recherche de douceur dans le paysage de saison. L'enfant va s'apaiser progressivement, la colère va se diluer... Accompagnez-le et faites avec lui.

A

### Astuce santé

Emportez une boisson vitaminée naturelle (pamplemousse ou orange) afin de garder du pep's !

## Dans la même collection



Direction éditoriale : Tatiana Delesalle

Suivi éditorial : Iris Dion

Direction artistique : Julie Pauwels

Illustrations : Atelier Août à Paris

Lecture-correction : Delphine Kopff-Hausser

Mise en pages : Éditédito

Fabrication : Thierry Dubus et Florence Bellot

Couverture : © hideosy / istock

© **Mango, une marque de Fleurus éditions, Paris, 2015**

15/27, rue Moussorgski

75895 Paris Cedex 18

Dépôt légal : avril 2015

ISBN : 978-2-317-00428-5

MDS : 76461

Imprimé en Espagne par Macrolibros en mars 2015

N° d'édition : A15049

# LE bien-être de mon enfant

Une collection futée pour aider son enfant à bien grandir !

Respiration, yoga, art-thérapie, sophrologie, atelier d'écriture...  
Sous forme de jeux, découvrez de vraies solutions  
pour apaiser tensions et conflits naissants.

Les colères et les caprices, s'ils sont le cauchemar des parents,  
révèlent souvent des demandes fondées et compréhensibles.  
Les 35 activités ludiques de ce livre désamorcent les situations explosives  
et permettent de mieux communiquer, tout en s'amusant !

Pour chaque activité, deux parties distinctes :

- à gauche, l'enfant lit les étapes du jeu et ses variantes ;
- à droite, les parents découvrent les bienfaits apportés à l'enfant.

## Instaurez un climat de douceur pour toute la famille !

### L'auteur

**Gilles Diederichs** est musicothérapeute, sophro-relaxologue et auteur-compositeur. Il travaille au quotidien avec des enfants, forme des enseignants et le personnel des PMI, leur apprenant les techniques de relaxation, de yoga, de méditation, de concentration et de développement de la motricité. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, notamment de *Mandalas en musique* et *100 activités apaisantes pour les enfants de 3 à 10 ans*, aux éditions Mango.

Découvrez son univers sur son site [www.lescouleursmusicales.com](http://www.lescouleursmusicales.com).

[www.mangoeditions.com](http://www.mangoeditions.com)

### Illustrations

Abût à Paris\*

• atelier de création •

MurIEL Douru

7,95 € TTC • PRIX FRANCE



9 782317 004285