



(Le rideau se lève sur 18h.)

Le guide anti-crise d'après l'école

Des outils concrets pour désamorcer les tensions du soir et retrouver
une soirée sereine avec ton enfant de 3 à 11 ans (âge scolaire).

3 ACTES · DES QUESTIONS · DES CONSEILS DEVOIRS

Ce que tu vas trouver ici

00	Comprendre le stress de chacun — Pourquoi 18h est l'heure la plus difficile de la journée	03
⚡	Ce soir, c'est trop la course ! — Mode d'emploi rapide + 2 séances toutes prêtes	04
I	Les exercices pour décharger — Dépenser le corps — Dépenser le mental	08
II	Les questions qui reconnectent — 26 questions à piocher avant les devoirs	12
III	Les exercices pour s'apaiser — Se concentrer avant de démarrer	15
+	Faire les devoirs autrement — Dictée, écriture, maths, poésie, leçons	18
✓	Ton calendrier de suivi — Septembre à juin, pour voir le chemin parcouru	22

INTRODUCTION

Comprendre le stress de chacun

Tous les soirs après l'école, c'est la même galère : on est content de se retrouver, et puis les tensions montent, les négociations commencent, les devoirs arrivent — et sans qu'on ne s'en rende compte, ça finit par exploser.

Tu as l'impression d'avoir tout tenté : prendre sur toi, parler avec douceur, ou au contraire menacer. Les punitions tombent, et rien ne change. C'est normal : dans ce guide, tu vas trouver des outils concrets pour désamorcer chaque situation.

Toi, tu as eu ta journée de travail. Ton enfant a eu sa journée d'école. Vous avez chacun sociabilisé, été stimulés, parfois stressés, parfois en échec. Le soir venu, une deuxième journée commence : toi, tu dois organiser la soirée (activités, repas, tâches, rangement) ; ton enfant doit continuer d'obéir (devoirs, table, cartable...).

Le « sunset anxiety »

Passé 18h, il existe une angoisse du coucher de soleil : la baisse de lumière du jour entraîne une chute de sérotonine, le neurotransmetteur de la bonne humeur. Chacun a pris sur soi toute la journée, et doit encore se contenir pour que tout rentre dans le planning — tout en gérant une angoisse qui monte.

Impossible de ne pas « péter un câble » dans ces conditions, ni d'être pleinement disponible pour gérer la frustration de devoir encore faire des tâches rébarbatives, alors qu'on voudrait juste passer une soirée tranquille.

ACTE I

Décharger les émotions et redémarrer la soirée à zéro.

ACTE II

Renouer un rapport de confiance avant d'enchaîner.

ACTE III

S'apaiser et démarrer la concentration.



ENTRACTE

Ce soir, c'est trop la course !

Pas le temps de tout relire ? Ces pages te donnent des séances prêtes
à l'emploi — à adapter à l'âge de ton enfant, de 3 à 11 ans.

Combien de temps tu as ce soir ?

2 min

Fais juste **un exercice d'apaisement** (Acte III, p.16) — le gros câlin ou la flamme qui vacille.
Pas besoin de plus pour désamorcer l'instant.

5 min

Un exercice de décharge express (Acte I) suivi d'**un câlin de 15 secondes**. Ça suffit à faire retomber la pression avant les devoirs.

10-15 min

La **séance complète** : décharge + questions + apaisement. Deux séances toutes prêtes t'attendent juste après, choisis celle qui correspond à l'humeur du soir.

À adapter selon l'âge :

3-6 ans : privilégie le corps et le jeu (course-poursuite, câlins, gestes) — les mots abstraits passent moins bien.

6-11 ans : les questions et le langage prennent plus de place, l'enfant peut nommer ce qu'il ressent plus précisément.

« Il/elle n'arrête pas de bouger, ça crie, ça déborde »

Idéale quand l'énergie du corps a besoin de sortir avant tout le reste.

1

DÉCHARGE

Le cri bestial

Une minute pour pousser le cri le plus fort et le plus long possible — dans la voiture, en pleine nature ou dans une pièce autorisée.

2 — On se reconnecte (pioche ces 3 questions)

- A Quel a été le moment de la journée où tu as le plus ri ?
- N Si tu pouvais claquer des doigts et manger ce que tu veux, tu mangerais quoi ce soir ?
- S Quel animal imaginaire aimerais-tu adopter ?

3

APAISEMENT

Le gros câlin

15 secondes de câlin (ou de câlin aux doudous) — le temps nécessaire pour déclencher l'ocytocine et faire retomber la pression.

Ce soir, en 2 lignes

Avant : comment il/elle semblait ?

Après : comment il/elle semble ?

Une réponse qui t'a marquée ce soir

Ce que je retiens, pour la prochaine fois

« Il/elle est dans sa bulle, fatiguée, presque éteinte »

Idéale quand il ne reste plus beaucoup d'énergie, juste besoin de douceur et d'écoute.

1

DÉCHARGE

La minute des bla-bla

Une minute pour faire le plus de sons, d'onomatopées, de mots inventés possible. Léger, verbal, sans effort physique — on lâche prise sans se fatiguer.

2 – *On se reconnecte (pioche ces 3 questions)*

B

Est-ce qu'aujourd'hui tu as trouvé quelque chose de beau ?

R

Qu'est-ce qui t'a semblé difficile aujourd'hui, mais que tu as quand même réussi à dépasser ?

U

Quel mot gentil as-tu envie de me dire aujourd'hui ?

3

APAISEMENT

La flamme qui vacille

Assis par terre, on regarde une bougie en silence pendant 30 secondes — puis 1 minute si tout le monde a réussi.

Ce soir, en 2 lignes

Avant : comment il/elle semblait ?

Après : comment il/elle semble ?

Une réponse qui t'a marquée ce soir

Ce que je retiens, pour la prochaine fois



ACTE I

On décharge

Des jeux à proposer à tes enfants pour évacuer les émotions négatives de la journée. Piochez-en un ou deux — et fais-les avec eux : toi aussi, tu as sûrement besoin de te défouler !

**CORPS**

La course-poursuite

Matériel : un chrono, un petit objet léger

Un objet est caché dans une pièce, plus ou moins bien. Une minute pour le trouver. Si l'objet n'est pas trouvé au bout d'une minute, celui qui l'a caché poursuit celui qui cherche pour une attaque de chatouilles, de bisous... (à vous de choisir, en respectant le consentement du corps !)

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

CORPS

La bataille de chaussettes

Matériel : des chaussettes pas encore en paires

But du jeu : mettre la pile de chaussettes au milieu. Dès que toutes les paires sont faites (chaussettes orphelines mises de côté), on peut attaquer l'autre en lui jetant les boules de chaussettes.

Astuce : mieux vaut être rapide à les faire ! C'est une corvée qui devient un jeu.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

CORPS

La lutte au sol

Matériel : un tapis (facultatif) et 2 chaussettes

2 adversaires à quatre pattes, chacun porte une chaussette. But du jeu : être le premier à retirer la chaussette à l'autre.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :



ACTE I

A — Pour dépenser le corps (suite)

CORPS

Le cri bestial

Matériel : un chronomètre

Isolé dans la voiture, en pleine nature ou dans une pièce autorisée, on lance le chrono pour une minute. Pendant cette minute, le but est de pousser le cri le plus fort et le plus long possible.

Astuce : quand les enfants crient dans la maison, tu peux leur rappeler que le chrono n'est pas lancé et qu'on ne crie que pendant le « cri bestial ».



Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

CORPS

La dance party

Chacun choisit une ou deux chansons, et tout le monde doit danser à fond dessus.



Testé

Ressenti (le sien, le tien) :



ACTE I

B — Pour dépenser le mental

MENTAL

Le débitaire

Matériel : un minuteur ou un chrono

On lance le chrono pour une minute. Pendant cette minute, le but est de dire le plus de mots que l'on connaît (on a le droit de compter sur ses doigts).



Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

**MENTAL**

La minute de gros mots

Matériel : un minuteur ou un chrono

On lance le chrono pour une minute. Pendant cette minute, le but est de dire le plus de gros mots que l'on connaît.

Astuce : quand les enfants disent des gros mots dans la maison, tu peux leur rappeler que le chrono n'est pas lancé, et qu'on ne peut en dire que pendant cette minute dédiée. Ça permet aussi de faire le point sur ceux qu'ils connaissent, et limite l'envie de dépasser la limite.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

MENTAL

La minute des bla-bla

Matériel : un minuteur ou un chrono

On lance le chrono pour une minute. Pendant cette minute, le but est de faire le plus de sons, d'onomatopées, de mots inventés (bla, bleuh, bli, blou...). L'idée : utiliser le langage sans cohérence, lâcher prise et improviser.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

MENTAL

Le jeu du dictionnaire

Chacun propose 2 syllabes au hasard (ex. l'un dit « bou », l'autre « fé », puis « ji », puis « go »). Le dernier doit expliquer ce que ce mot veut dire et en donner une définition (ex. « le bouféjigo est un ustensile de cuisine qui sépare les jaunes tout en montant les blancs en neige »). L'idée : utiliser le langage sans cohérence, lâcher prise et improviser.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :



ACTE II

On se reconnecte

Avant d'enchaîner sur les devoirs, quelques questions à se poser mutuellement — parents et enfants. Pioche-en 2 ou 3, pas besoin de toutes les faire.



ACTE II

Les questions qui reconnectent — pioche 2 ou 3 questions

- A** Quel a été le moment de la journée où tu as le plus ri ?
- B** Est-ce qu'aujourd'hui tu as trouvé quelque chose de beau ?
- C** Quelles sont les 3 choses que tu as préféré faire aujourd'hui ?
- D** Avec quelle personne as-tu aimé passer du temps aujourd'hui ?
- E** Si ta journée était une couleur, aujourd'hui quelle serait-elle ?
- F** Qu'est-ce que tu as aimé apprendre aujourd'hui, ou qu'as-tu retenu ?
- G** Si tu pouvais revivre cette journée, quel moment choisirais-tu ?
- H** Si tu pouvais revivre cette journée, quel moment changerais-tu ?
- I** Qu'as-tu aimé manger aujourd'hui ?
- J** Qu'est-ce qui t'a rendu(e) fier(e) aujourd'hui ?
- K** Si tu pouvais choisir ce qui va se passer ensuite, qu'aimerais-tu faire ?
- L** Qu'est-ce que tu aimes dans ta classe (ou dans ton travail) ?
- M** Si tu avais un téléporteur, où aimerais-tu aller ce soir ?



ACTE II

Les questions qui reconnectent — suite

- N** Si tu pouvais claquer des doigts et manger ce que tu veux, tu mangerais quoi ce soir ?
- O** Si ton/ta maître(esse) était de la nourriture, qu'est-ce qu'il/elle serait ?
- P** Quelle chanson aimes-tu chanter, ou sur quelle chanson aimes-tu danser ?
- Q** Quelles sont tes 3 réussites de la journée ?
- R** Qu'est-ce qui t'a semblé difficile aujourd'hui, mais que tu as quand même réussi à dépasser ?
- S** Quel animal imaginaire aimerais-tu adopter ?
- T** Quel pouvoir magique rêverais-tu d'avoir ?
- U** Quel mot gentil as-tu envie de me dire aujourd'hui ?
- V** Est-ce que j'ai fait quelque chose qui nécessiterait que je te demande pardon aujourd'hui ?
- W** Quel service aimerais-tu que l'on te rende ?
- X** Quelle est la personne que tu connais qui est la plus forte (physiquement) ?
- Y** Quelle est la personne que tu connais qui est la plus drôle ?
- Z** Quelle est la personne que tu connais qui fait les meilleurs câlins ?

Comment faire : parents et enfants posent les questions à tour de rôle — c'est aussi précieux pour ton enfant de te les poser à toi ! Pas besoin de tout enchaîner : 2 ou 3 questions suffisent pour recréer du lien avant de passer à autre chose.



ACTE III

On s'apaise

Quatre exercices courts pour se concentrer et s'apaiser juste avant de démarrer les devoirs.



ACTE III

Pour se concentrer et s'apaiser

APAISEMENT

La flamme qui vacille

Matériel : une bougie et un minuteur

Assis par terre, on allume une bougie et on la regarde en silence pendant 30 secondes. Si tout le monde a réussi, on recommence à 1 minute, puis 1min30.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

APAISEMENT

La paille

Matériel : une paille par personne, de petits bouts de papier ou une balle légère

Allongés sur le dos, une paille dans la bouche, le but est de faire voler le petit bout de papier (ou la balle légère) sans le faire tomber, aussi longtemps que possible.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :



ACTE III

Pour se concentrer et s'apaiser (suite)

APAISEMENT

Le oui et non

Assis dans le canapé ou un fauteuil, yeux fermés : grande inspiration par le nez en basculant la tête en arrière, puis on souffle par la bouche en basculant la tête en avant. On revient la tête au centre, yeux fermés, et on respire normalement pendant 8 secondes. On recommence 2 fois.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

APAISEMENT

Le gros câlin

Matériel : un minuteur

On programme le minuteur sur 15 secondes, et on se fait un gros câlin (ou un câlin aux doudous) pendant 15 secondes — le temps nécessaire pour déclencher l'ocytocine.

☐ Testé

Ressenti (le sien, le tien) :

Faire les devoirs autrement

Ton enfant n'a probablement pas envie de les faire. Toi, tu n'as probablement pas envie de négocier et de bloquer un moment de ton planning. Vous êtes sans doute tous les deux frustrés par ce moment qui arrive.

- 1 Fais verbaliser ton enfant sur ce qu'il ressent à l'idée de faire les devoirs.
- 2 Verbalise-lui ce que toi tu ressens par rapport aux devoirs — par exemple : « je n'ai pas spécialement envie ce soir de me concentrer là-dessus, mais nous devons le faire car c'est important pour ton apprentissage ».
- 3 Trouve des compromis qui vous vont à tous les deux : on fait tout maintenant pour être libérés, ou on commence la grammaire avant de faire à manger, la poésie pendant la douche... Est-ce que tu restes avec lui tout le temps, ou a-t-il besoin d'un temps seul pour apprendre puis te montrer ce qu'il a appris ? Dans quelle pièce veut-il faire ses devoirs, sachant qu'il doit être à fond concentré ?

Chaque enfant est différent, et les troubles dys sont à prendre en compte dans l'application de ces conseils.

Dictée & écriture

Les mots de dictée

Réviser les mots de dictée doit permettre à ton enfant de savoir les écrire — ça ne veut pas dire qu'il est obligé de les écrire tous les soirs. Tu peux alterner : les faire épeler, les écrire avec des lettres magnétiques sur le frigo, chanter les lettres en frappant des mains à chaque lettre prononcée... Ça permet de réviser tout en faisant la cuisine, par exemple !

Pour soigner son écriture

Dans un cahier identique à ses cahiers d'école, fais des « concours de dessin » avec lui : par exemple, dessiner des escargots sans dépasser les 2 premières lignes. Celui qui dépasse a un gage (n'hésite pas à dépasser toi-même — les enfants adorent donner des gages à leurs parents !).

Sur une page blanche, propose aussi de dessiner un personnage à partir d'une lettre définie — par exemple, si ton enfant galère avec le L majuscule, demande-lui de le dessiner en imaginant que c'est une fée, puis de compléter le corps, les bras... Pas de lignes dans lesquelles il faut rentrer : on s'entraîne juste au geste.

DEVOIRS AUTREMENT

Ce qui met la pression

Maths & poésie

Pour les maths

Profite des tâches ménagères pour travailler le calcul mental : « j'ai étendu 5 t-shirts de ton père, 2 de ton frère et 4 des tiens, combien de t-shirts sont étendus ? » — puis décrochez-les un par un pour compter ensemble.

Si tu fais tes courses sur une application, demande à ton enfant d'additionner le prix des produits achetés : le panier mis à jour permet de valider la réponse ou non.

Si tu cuisines ou fais un gâteau, le calcul des proportions permet de travailler les tables de multiplication !

La poésie à apprendre par cœur

Demande à ton enfant de te réciter phrase par phrase avec une voix ridicule, une grosse voix, un accent rigolo ou un geste associé — puis toute la première strophe avec une grosse voix, la deuxième en chuchotant... Ton enfant se concentre sur la contrainte, et le texte sort en automatique !

DEVOIRS AUTREMENT

Ce qui met la pression

Les leçons par cœur

Sciences, histoire, géographie...

A Selon son âge, propose à ton enfant de jouer le rôle d'un(e) animateur(rice) d'émission, de documentaire ou de créateur(rice) de contenu YouTube. Il/elle doit te présenter la thématique de sa leçon, ce qu'il faut savoir...

B Pose-lui des questions comme si tu ne comprenais rien à la leçon, et laisse-le/la t'expliquer avec ses propres mots.

CONCLUSION

(Le rideau retombe, en douceur.)

Voici tout ce que tu peux déjà mettre en place pour des soirées plus apaisées !

Et si, malgré tout ça, les crises restent quotidiennes ? C'est simplement le signe qu'il est temps d'aller voir un peu plus loin, avec quelqu'un pour t'accompagner.

Pour aller plus loin, tu peux prendre rendez-vous pour un accompagnement personnalisé, ou suivre la formation *Académie Murphy* pour apprendre à communiquer sereinement en toute circonstance.

solenemurphygaonach.com

TON CALENDRIER DE SUIVI

Une année à apprivoiser les soirées

Colorie ou coche un rond chaque soir où tu as fait un exercice avec ton enfant — décharge, question, ou apaisement, peu importe lequel. Pas besoin de le faire tous les jours : l'idée est de voir, mois après mois, si les soirées s'apaisent.

	1	5	10	15	20	25	30
Septembre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Octobre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Novembre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Décembre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Janvier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Février	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mars	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Avril	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mai	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Juin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Le mois où ça s'est le mieux passé

.....

Le mois le plus difficile

.....

Ce que je remarque en comparant le début et la fin de l'année

.....

.....



QUI SUIS-JE ?

Solène Murphy Gaonach

Comédienne de formation, je suis aujourd'hui formatrice en prise de parole, posture et gestion des émotions — sur scène comme dans la vie de tous les jours.

18 ans

D'enseignement de l'art oratoire, du théâtre et de l'improvisation.

2 ans

D'accompagnement thérapeutique sur le stress, les émotions et l'image de soi.

4 ans

De formation en entreprise sur la gestion du stress et des conflits.

Ce guide est né de cette conviction : la communication et la gestion des émotions, ça s'apprend — à la scène comme à la maison, entre adultes comme avec les enfants. J'accompagne aujourd'hui particuliers, professionnels, élus et étudiants, avec des ateliers personnalisés et ludiques, en individuel ou en groupe.

Envie d'aller plus loin ensemble ? Retrouve tous mes accompagnements sur solenemurphygaonach.com ou suis-moi sur Instagram [@solenemurphygaonach](https://www.instagram.com/solenemurphygaonach).