

COLLECTION GRANDIR EN CONFIANCE



Quand les émotions débordent...



Guide pour les parents
d'enfants de 3 à 5 ans

5 histoires
thérapeutiques
et leurs petits rituels
pour accompagner
les émotions
du quotidien.



Colère

Frustration

Peur

Tristesse

Jalousie

Nathalie Aharonian



Hypnothérapeute & Créatrice d'Histoires Thérapeutiques

Sommaire

Des histoires pour accompagner les émotions du quotidien

Bienvenue dans ce guide	3
Comprendre les émotions et utiliser les histoires	
1 Quand la colère explose...	5
Milo, le petit renard et l'orage gris	
2 Quand la frustration prend toute la place...	9
Louna, la petite lapine et l'escargot	
3 Quand la peur s'invite...	14
Tao, le petit hérisson et les fougères	
4 Quand la tristesse déborde...	18
Nina, la petite ourse et la fleur jaune	
5 Quand la jalousie apparaît...	22
Pia, la petite mésange et sa chanson secrète	
La petite boîte à outils	28
Retrouver rapidement les gestes et les mots utiles	
Pour continuer à grandir en confiance...	29
Le réconfort, la confiance et le lien parent-enfant	
Quelques mots sur moi	30
Une présentation de l'autrice	

Choisissez la situation qui vous parle : chaque chapitre peut se lire indépendamment.

Bienvenue dans ce guide

Des émotions aussi grandes que les enfants sont petits

Il suffit parfois d'un tout petit événement pour déclencher une immense émotion.

Un jouet qu'il faut partager, un gâteau refusé, une activité qui se termine trop tôt...

Et voilà votre enfant qui pleure, crie, se met en colère ou semble complètement dépassé.

Vous essayez de le rassurer, de lui expliquer, de trouver les bons mots. Et certains jours, vous vous sentez vous-même un peu démuni.

Entre 3 et 5 ans, les émotions peuvent être aussi grandes que les enfants sont petits.

Votre enfant découvre progressivement comment reconnaître ce qu'il ressent, l'exprimer et retrouver son calme.

Et vous avez un rôle précieux à jouer dans cet apprentissage.

Ce guide a été imaginé pour vous accompagner dans ces moments du quotidien, avec des explications simples, des gestes concrets et de petites histoires thérapeutiques à partager avec votre enfant.

L'idée est de l'aider, à son rythme, à apprivoiser ses émotions et à découvrir les ressources qui grandissent déjà en lui.

Parce que chaque émotion accueillie est aussi une occasion de grandir.

Derrière chaque émotion...

Quelque chose à comprendre

À 3, 4 ou 5 ans, votre enfant vit parfois des émotions qu'il lui est encore difficile de comprendre et d'exprimer.

La colère peut surgir lorsqu'une envie est contrariée. La peur peut apparaître face à une situation nouvelle. La tristesse peut accompagner une déception, tandis que la jalousie vient parfois traduire un besoin d'attention ou de réassurance.

Chaque émotion raconte quelque chose de ce que vit votre enfant. Et lorsqu'elle devient trop intense, votre présence peut l'aider à retrouver progressivement son équilibre.

Trois petits repères à garder en tête

- 1. Accueillir ce qu'il ressent.** « Je vois que tu es très en colère. »
- 2. Offrir une présence rassurante.** Votre voix, votre calme, votre proximité et des limites sécurisantes deviennent des repères. « Je suis là. On va traverser ça ensemble. »
- 3. L'aider à découvrir ses ressources.** Une fois l'émotion apaisée, un geste, un jeu ou une petite histoire peuvent l'aider à expérimenter une autre manière de réagir.

Comment utiliser ce guide ?

Choisissez la situation qui correspond à ce que traverse votre enfant.

Dans un moment calme, partagez avec lui l'histoire thérapeutique et découvrez ensemble le petit rituel proposé.

Lorsque l'émotion déborde, privilégiez votre présence, quelques mots rassurants et les gestes qu'il connaît déjà.

Avancez à son rythme, en vous adaptant à ses besoins.

Au fil des pages

Colère • Frustration • Peur • Tristesse • Jalousie

1. Quand la colère explose...

Une grande émotion dans un petit corps

Votre enfant crie, tape du pied, jette un objet ou fond en larmes pour une raison qui vous semble parfois minuscule.

Et pourtant, pour lui, ce qu'il ressent est immense.

Entre 3 et 5 ans, les capacités qui permettent de réguler les émotions sont encore en plein développement. Lorsque la colère devient trop intense, votre enfant a besoin de votre aide pour retrouver progressivement son calme.

Derrière sa colère, il y a souvent un besoin, une déception ou quelque chose qu'il cherche encore à exprimer.

Que faire sur le moment ?

Accueillez son émotion.

« Je vois que tu es vraiment très en colère. »

Restez un repère rassurant.

Parlez doucement, avec peu de mots. Votre présence calme et disponible peut l'aider à s'apaiser.

Posez une limite si nécessaire.

« Tu as le droit d'être en colère. Je t'arrête si tu tapes, pour te protéger et protéger les autres. »

Puis, quand le calme revient...

Aidez-le à exprimer ce qu'il ressent avec des mots. Par exemple, s'il s'est mis en colère parce qu'il devait arrêter de jouer :

« Tu aurais aimé continuer à jouer. Tu peux me dire : *Je suis en colère, j'avais encore envie de jouer !* »

Il apprend ainsi, petit à petit, à exprimer sa colère autrement.

L'essentiel : votre enfant apprend à traverser sa colère grâce à votre présence, votre compréhension et des limites sécurisantes.

UNE HISTOIRE THÉRAPEUTIQUE À PARTAGER

Milo, le petit renard et l'orage gris



Dans une jolie forêt vivait un petit renard appelé Milo. Milo aimait courir entre les arbres, ramasser des feuilles dorées et construire de petites cabanes avec des branches.

Un matin, il avait fabriqué une magnifique cabane, juste à côté d'un grand chêne. Il était très fier de lui !

Mais soudain, une grosse rafale de vent traversa la forêt...

Fffffouuuu !

Et toutes les branches s'envolèrent ! La jolie cabane de Milo s'écroula.

Alors, quelque chose se mit à gronder dans son ventre. D'abord un petit grondement...

Puis un grondement de plus en plus fort ! Milo tapa des pattes, fronça son museau et poussa un grand cri.

— RAAAAAH !

LA SUITE DE L'HISTOIRE

Milo, le petit renard et l'orage gris

Maman Renarde, qui se trouvait tout près, s'approcha doucement.

— Oh, Milo... Je vois qu'un gros orage gris gronde dans ton ventre.

Milo baissa les oreilles.

— Il est ÉNORME, mon orage !

Maman Renarde s'assit près de lui.

— Alors, je vais rester ici, tout près de toi.

Milo sentit ses petites pattes contre la terre. Sous lui, le sol était solide.

Et juste à côté, Maman Renarde était là, tranquille, comme le grand chêne. L'orage grondait encore un peu...

Puis Milo sentit l'air entrer dans son petit museau. Et ressortir doucement...

Ffffouuuu...

Un peu comme le vent dans les feuilles. Petit à petit, le grondement devint plus léger.

Milo regarda les branches éparpillées.

— Ma cabane est tombée...

— Oui, mon petit renard. Tu y avais mis tout ton cœur.

Milo se blottit contre sa maman. Et après un petit moment, il aperçut une très jolie branche, juste devant lui.

— Regarde, Maman ! Celle-ci serait parfaite pour faire une porte !

Maman Renarde sourit. Milo venait de découvrir quelque chose de précieux.

Même lorsque l'orage gronde très fort à l'intérieur, il peut retrouver, petit à petit, son petit coin de calme.

Et dans la forêt, le grand chêne continuait de veiller tranquillement sur lui.

UN PETIT RITUEL À PARTAGER

Le petit chêne tranquille

Ce rituel se découvre dans un moment paisible, lorsque votre enfant est disponible pour jouer.

1. Devenez un arbre.

Invitez votre enfant à poser ses pieds sur le sol, comme les racines d'un petit chêne.

« Tu sens comme tes pieds sont bien posés ? »

2. Retrouvez le vent doux.

Ensemble, soufflez délicatement comme le vent qui traverse les feuilles.

Ffffouuuu...

Puis laissez votre corps onduler doucement, comme un arbre souple qui s'adapte à la tempête et retrouve naturellement son équilibre.

Une ou deux fois, à son rythme.

3. Installez un petit repère rassurant.

Posez votre main sur votre cœur, puis invitez votre enfant à faire de même, s'il en a envie.

Dites-lui doucement :

« Comme Milo, je retrouve mon petit coin de calme. »

Le petit plus de Nathalie

Quand la colère de votre enfant monte, vous pouvez simplement lui rappeler :

« Je suis là, comme le grand chêne de Milo. »

Votre voix et votre présence deviennent alors un repère familial.

Avec le temps et la répétition, cette image pourra l'aider à retrouver plus facilement le chemin vers l'apaisement.

2. Quand la frustration prend toute la place...

Quand « je veux » rencontre « ce n'est pas possible »

Votre enfant veut encore jouer, réclame un objet, refuse de patienter ou s'effondre lorsque vous lui dites « non ».

Pour vous, la situation paraît parfois toute simple. Pour lui, renoncer à ce qu'il désire peut représenter une immense déception.

Entre 3 et 5 ans, apprendre à patienter, accepter une limite ou changer de projet demande encore beaucoup d'efforts.

Votre enfant apprend progressivement à faire une place à ce qu'il ressent, même lorsque les choses se passent autrement que prévu.

Et cet apprentissage se construit, jour après jour, avec votre aide.

Que faire sur le moment ?

Reconnaissez son envie. « Tu aurais vraiment aimé continuer. Je comprends que tu sois déçu(e). »

Maintenez une limite claire et rassurante. Accueillir sa frustration signifie reconnaître sa déception, tout en conservant le cadre nécessaire.

« Tu aimerais rester au parc, je comprends. Mais maintenant il est l'heure de rentrer. »

Offrez-lui un petit choix. Lorsque votre enfant est suffisamment disponible, proposez-lui deux possibilités simples.

« Tu préfères me donner la main ou marcher à côté de moi ? »

Il découvre ainsi qu'il peut retrouver une petite part de choix, même lorsque la situation lui impose une limite.

Et s'il se roule par terre ?

Lorsque la frustration déborde, votre enfant a d'abord besoin de retrouver un peu de calme.

Si l'endroit est sûr, accroupissez-vous près de lui, prenez une respiration et dites doucement :

« Je vois que tu es très déçu(e). Tu aurais tellement aimé rester... Je suis là, avec toi. »

Accordez-lui un petit moment, puis, lorsque l'émotion commence à s'apaiser, proposez :

« Maintenant, nous allons rentrer. Tu préfères me donner la main ou qu'on avance ensemble à petits pas d'escargot jusqu'à la sortie ? »

S'il reste au sol, proposez-lui votre main pour l'aider à se relever. Laissez-lui un peu de temps si les circonstances le permettent. Si l'endroit présente un danger, accompagnez-le avec précaution vers un lieu plus sûr.

Le petit conseil en plus : face aux regards extérieurs, recentrez votre attention sur votre enfant. Il a surtout besoin de votre présence rassurante, bien plus que d'une explication ou d'une négociation.

L'essentiel : accueillir son émotion, rester calme et maintenir la limite avec douceur et fermeté.

UNE HISTOIRE THÉRAPEUTIQUE À PARTAGER

Louna, la petite lapine et le chemin de l'escargot



Dans un joli jardin fleuri vivait une petite lapine appelée Louna. Louna adorait sauter dans l'herbe, jouer avec les papillons et, surtout, faire de la balançoire.

Un matin, elle aperçut sa balançoire préférée. La bleue, celle qui montait si haut qu'on avait presque l'impression de toucher les nuages !

— Oh, Maman ! Je veux faire de la balançoire !

Mais en arrivant, Louna découvrit que Zoé, la petite souris, était déjà installée.

— Moi aussi, je veux monter ! s'écria Louna.

Elle croisa ses petites pattes et fronça le museau.

— Je veux MAINTENANT !

Maman Lapine s'accroupit près d'elle.

— Tu en as très envie, ma chérie. Je comprends. C'est parfois difficile d'attendre son tour.

Louna poussa un grand soupir.

— Mais c'est trop loooong !

Elle regardait la balançoire monter... descendre... remonter... Chaque seconde semblait durer une éternité.

Puis, juste à côté de son pied, quelque chose bougea. Un tout petit escargot avançait dans l'herbe.

LA SUITE DE L'HISTOIRE

Louna, la petite lapine et le chemin de l'escargot

Doucement... Tout doucement...

Louna s'accroupit pour l'observer.

- Regarde, Maman ! Il va vraiment très lentement !
- Oui, sourit Maman Lapine. Et regarde comme il explore son chemin.

Louna approcha son petit museau. L'escargot contourna un caillou, passa sous une feuille, puis continua tranquillement sa promenade.

Louna posa un doigt dans la terre et dessina un chemin tout autour du caillou.

- Regarde ! Moi aussi, je peux faire un chemin !

Alors elle dessina une petite spirale, puis une autre. De temps en temps, elle levait les yeux vers la balançoire.

Elle avait toujours très envie d'y monter. Et en attendant, elle avait découvert un tout petit monde à explorer.

Soudain, Zoé l'appela :

- Louna ! C'est ton tour !

Les grandes oreilles de Louna se redressèrent.

- Youpi !

Elle courut vers la balançoire, le sourire jusqu'aux oreilles. Et tandis qu'elle s'élançait vers le ciel, elle aperçut, tout en bas, son nouvel ami l'escargot.

Il continuait son petit chemin, tranquillement, à sa manière. Louna sourit.

Parfois, pendant qu'une grande envie attend son tour, de jolies petites découvertes peuvent trouver leur place.

UN PETIT RITUEL À PARTAGER

Le petit chemin de l'escargot

Un jeu tout simple pour aider votre enfant à retrouver un peu de souplesse lorsque les choses se passent autrement que prévu.

1. Dessinez un petit chemin.

Ouvrez votre main et, avec l'index de l'autre main, dessinez lentement une spirale dans votre paume.

Invitez votre enfant à faire de même.

« Regarde, c'est le petit chemin de l'escargot ! »

2. Avancez à votre rythme.

Faites glisser doucement votre doigt le long du chemin imaginaire en disant :

« Parfois, on aimerait que les choses arrivent tout de suite... Et parfois, on avance tout doucement, comme le petit escargot. »

3. Trouvez une petite possibilité.

Demandez à votre enfant :

« Et pendant que tu attends, qu'est-ce que tu aimerais faire ? »

Vous pouvez lui proposer deux idées simples s'il en a besoin.

Terminez avec cette petite phrase :

« *Un petit pas... puis un autre.* »

Le petit plus de Nathalie

Lorsque votre enfant rencontre une frustration, commencez par accueillir sa déception, puis rappelez-lui le chemin de Louna :

« *Je comprends que tu sois déçu(e). Tu te souviens du petit escargot ? On peut chercher ensemble ce qu'on pourrait faire maintenant.* »

Ce petit repère peut l'aider à découvrir progressivement qu'une envie contrariée peut aussi ouvrir la porte à d'autres possibilités.

Et lorsque la déception est encore trop grande, votre présence rassurante reste sa première ressource.

3. Quand la peur s'invite...

Quand le monde paraît un peu trop grand

Un bruit inconnu, une nouvelle activité, un animal qui s'approche ou une situation inhabituelle... Et voilà votre enfant qui se fige, pleure ou se réfugie dans vos bras.

Entre 3 et 5 ans, l'imagination se développe et certaines situations peuvent sembler impressionnantes.

La peur est une émotion naturelle qui nous aide à repérer un danger et à rechercher la sécurité.

Votre enfant apprend peu à peu à distinguer ce qui présente un véritable risque de ce qui lui semble simplement inquiétant.

Et pour cela, il a besoin de se sentir compris, accompagné et rassuré.

Que faire sur le moment ?

Accueillez sa peur. Évitez de minimiser ce qu'il ressent avec des phrases comme « Ce n'est rien » ou « Tu es grand maintenant ! ».

Préférez : « Je vois que ça te fait peur. Je suis là, avec toi. »

Rassurez-le avec des repères concrets. Après avoir vérifié que la situation est sûre, aidez-le à observer ce qui l'inquiète.

« Tu as entendu ce gros bruit ? C'est le vent qui fait bouger les volets. Viens, on va regarder ensemble. »

Laissez-lui le temps de découvrir. Lorsque la situation le permet, proposez-lui d'avancer progressivement. Par exemple, devant un nouveau toboggan :

« Il te paraît très haut, celui-là ! Tu veux qu'on le regarde ensemble avant de décider si tu as envie d'essayer ? »

Et si la peur l'empêche complètement d'avancer ?

Accroupissez-vous près de lui et accueillez ce qu'il ressent.

« Je vois que tu as très peur. Tu aimerais te sentir en sécurité, je comprends. »

Proposez-lui ensuite une première étape accessible : observer de loin, rester près de vous ou simplement prendre le temps de découvrir les lieux.

Si la situation est incontournable, expliquez-lui ce qui va se passer et accompagnez-le avec douceur, en lui laissant de petits choix lorsque c'est possible.

L'essentiel : votre enfant développe sa confiance en découvrant qu'il peut apprivoiser certaines situations à son propre rythme, avec votre soutien.

UNE HISTOIRE THÉRAPEUTIQUE À PARTAGER

Tao, le petit hérisson et le sentier des fougères



Au cœur d'une jolie forêt vivait un petit hérisson appelé Tao. Tao adorait les fraises sauvages, les papillons colorés et les promenades avec sa maman.

Un matin, Maman Hérisson lui proposa de découvrir une clairière remplie de fleurs.

— Oh oui ! s'écria Tao. J'adore les fleurs !

Ils partirent tous les deux sur un petit chemin ensoleillé. Mais bientôt, ils arrivèrent devant un sentier que Tao ne connaissait pas.

De grandes fougères se penchaient au-dessus du passage. Et derrière elles, on entendait de drôles de petits bruits.

Crac... cric... froufrou...

Tao s'arrêta net. Ses petits piquants se dressèrent.

— Maman... J'ai peur !

Maman Hérisson s'arrêta près de lui.

— Je vois, mon petit Tao. Ce chemin est nouveau pour toi.

Tao regarda les grandes fougères.

— Et si quelque chose se cachait derrière ?

LA SUITE DE L'HISTOIRE

Tao, le petit hérisson et le sentier des fougères

— On peut prendre le temps de regarder ensemble.

Alors ils restèrent là, tranquillement. Tao sentit la terre sous ses petites pattes.

Il écouta le chant d'un oiseau, quelque part dans les branches. Puis une fougère se mit à bouger...

Froufrou...

Tao se rapprocha de sa maman. Et soudain, un petit merle sortit des feuilles en sautillant !

— Oh ! s'exclama Tao. C'était lui qui faisait ce bruit !

Le petit merle pencha la tête, puis s'envola vers un arbre. Tao sourit.

Il observa de nouveau le sentier. Une petite tache de soleil brillait sur la mousse, juste devant lui.

— Maman, tu viens avec moi jusqu'au rayon de soleil ?

— Avec plaisir, mon trésor.

Alors Tao avança jusqu'à la mousse toute douce. Puis il s'arrêta pour regarder autour de lui.

Un peu plus loin, un magnifique papillon bleu venait de se poser sur une fleur.

— Oh, regarde !

Tao fit encore quelques pas. Et derrière les dernières fougères apparut une merveilleuse clairière, remplie de fleurs roses, jaunes et violettes.

Tao ouvrit de grands yeux.

— Comme c'est beau !

Maman Hérisson lui sourit. Et Tao découvrit qu'il pouvait prendre le temps d'observer, de se rassurer et de choisir lui-même ses petits pas.

Depuis ce jour, lorsqu'un chemin lui semblait impressionnant, il se souvenait parfois de cette jolie clairière.

Et de toutes les belles découvertes qui peuvent apparaître lorsqu'on avance à son rythme.

UN PETIT RITUEL À PARTAGER

Les petits pas de l'explorateur

Un jeu à découvrir ensemble, dans un moment calme, pour aider votre enfant à se familiariser avec une situation nouvelle.

1. Regardez autour de vous.

Invitez votre enfant à jouer les explorateurs.

« Avec tes yeux d'explorateur, trouve trois choses que tu aimes bien autour de toi. »

Un arbre, une fleur, une jolie couleur...

2. Retrouvez vos appuis.

Posez les pieds sur le sol et invitez votre enfant à sentir la terre sous ses pieds, comme Tao.

« Tu sens comme le sol te soutient ? »

3. Choisissez votre petit pas.

Demandez-lui :

« Quel serait ton tout petit pas d'explorateur aujourd'hui ? »

Cela peut être regarder d'un peu plus près, poser une question ou essayer quelque chose avec vous.

Terminez doucement avec cette phrase :

« J'observe, je découvre, j'avance à mon rythme. »

Le petit plus de Nathalie

Lorsque votre enfant rencontre une situation qui l'inquiète, rappelez-lui l'aventure de Tao :

« Je comprends que tu aies peur. Tu te souviens de Tao et du sentier des fougères ? On peut prendre le temps de regarder ensemble. »

Votre présence rassurante l'aidera à découvrir progressivement ses propres ressources.

Et rappelez-vous : **le courage, c'est aussi oser dire qu'on a peur, demander de l'aide et prendre le temps dont on a besoin.**

4. Quand la tristesse déborde...

Quand les larmes ont quelque chose à raconter

Un jouet préféré qui se casse, un copain qui refuse de jouer, une déception ou quelque chose auquel votre enfant tenait beaucoup et qu'il a perdu...

Et voilà son petit cœur rempli de chagrin.

Entre 3 et 5 ans, la tristesse peut s'exprimer par des pleurs, un besoin de câlins, un retrait ou parfois même de l'irritabilité.

La tristesse est une émotion naturelle qui nous aide à traverser une perte, une déception ou un changement.

Votre enfant a besoin de découvrir qu'il peut l'exprimer et être accueilli avec toute sa sensibilité.

Que faire sur le moment ?

Accueillez son chagrin. Plutôt que de chercher immédiatement à lui redonner le sourire, reconnaissez ce qu'il ressent.

« Je vois que tu es triste. Tu y tenais beaucoup... Je comprends. »

Offrez-lui votre présence. Parfois, les mots sont inutiles. Un câlin, une main tendue ou simplement votre présence à ses côtés peuvent lui apporter du réconfort.

« Tu préfères un câlin ou que je reste tout près de toi ? »

Laissez-lui le temps. Chaque enfant exprime sa tristesse à sa manière.

« Tu peux pleurer si tu en as envie. Je suis là. »

Et s'il refuse d'en parler ?

Respectez son besoin de silence, tout en restant disponible.

« Je vois que tu as du chagrin. Je suis là, et quand tu en auras envie, tu pourras me raconter. »

Plus tard, vous pouvez lui proposer de dessiner ce qu'il ressent ou simplement de partager un moment tranquille avec vous.

L'essentiel : votre enfant découvre qu'il peut traverser sa tristesse en se sentant compris, entouré et aimé.

UNE HISTOIRE THÉRAPEUTIQUE À PARTAGER

Nina, la petite ourse et la fleur jaune



Dans une jolie maison au bord de la forêt vivait une petite ourse appelée Nina. Nina adorait son jardin.

Elle aimait regarder les papillons, sentir l'herbe sous ses pattes et observer les fleurs qui grandissaient au soleil. Mais parmi toutes les fleurs du jardin, il y en avait une qu'elle préférait.

Une jolie fleur jaune, avec de grands pétales tout doux. Chaque matin, Nina allait lui dire bonjour.

— Coucou, petite fleur !

Et lorsque le vent faisait doucement bouger ses pétales, Nina avait l'impression qu'elle lui répondait. Un matin, en sortant dans le jardin, Nina s'arrêta net.

Sa petite fleur avait changé. Sa tête penchait vers le sol et ses jolis pétales jaunes commençaient à tomber.

— Oh non... Ma fleur !

Nina s'approcha tout doucement. Elle toucha l'un des pétales du bout de sa patte.

— Maman ! Ma fleur est toute triste !

LA SUITE DE L'HISTOIRE

Nina, la petite ourse et la fleur jaune

Maman Ourse vint s'asseoir près d'elle.

— Oui, ma chérie. Ta petite fleur a terminé sa floraison.

Nina sentit quelque chose se serrer dans son petit cœur.

— Mais moi, je l'aimais beaucoup...

Deux grosses larmes roulèrent sur ses joues. Maman Ourse ouvrit doucement les bras.

Nina vint se blottir contre elle. Elles restèrent là un petit moment.

Le vent caressait les feuilles, un oiseau chantait dans les branches et Nina sentait la chaleur de sa maman tout contre elle.

— Elle me manque déjà, murmura-t-elle.

— Je comprends, ma chérie. Tu aimais tellement venir lui dire bonjour.

Nina leva les yeux.

— Tu te souviens, Maman, quand elle bougeait avec le vent ?

— Oh oui ! On aurait dit qu'elle dansait !

Nina eut un tout petit sourire. Puis elle regarda de nouveau sa fleur.

Un joli pétale jaune était tombé dans l'herbe. Elle le ramassa délicatement.

— Je crois que je vais le garder dans ma petite boîte à trésors.

— Quelle jolie idée, répondit Maman Ourse.

Nina serra doucement le pétale entre ses petites pattes. Son cœur était encore un peu triste.

Et en même temps, elle se souvenait de tous les jolis moments passés près de sa fleur. Ce soir-là, elle déposa le pétale dans sa boîte à trésors, tout doucement.

Puis elle se blottit contre sa maman. Et dans son petit cœur, il y avait maintenant de la place pour son chagrin, pour la douceur... et pour tous ces beaux souvenirs.

UN PETIT RITUEL À PARTAGER

Le petit cocon de douceur

Un rituel tout simple à partager lorsque votre enfant ressent de la tristesse et souhaite recevoir un peu de réconfort.

1. Faites une place à son émotion.

Installez-vous confortablement près de lui.

Posez doucement votre main sur votre cœur, puis invitez votre enfant à faire de même, s'il en a envie.

Dites-lui :

« Parfois, notre petit cœur est triste. Et dans ces moments-là, il aime recevoir beaucoup de douceur. »

2. Créez un petit cocon.

Proposez-lui de s'envelopper dans ses bras, comme pour se faire un câlin tout doux.

Vous pouvez aussi lui proposer vos bras s'il préfère un vrai câlin.

« On va offrir un peu de douceur à ton petit cœur. »

3. Trouvez votre phrase réconfortante.

Ensemble, répétez doucement :

« Je prends soin de mon petit cœur. »

Restez ainsi quelques instants, simplement, à son rythme.

Le petit plus de Nathalie

Lorsque votre enfant est triste, rappelez-vous qu'il a parfois davantage besoin d'être écouté que d'être consolé à tout prix.

Vous pouvez simplement lui dire :

« Je comprends que tu aies du chagrin. Je suis là, et on peut prendre tout le temps dont tu as besoin. »

Et lorsqu'il sera disponible, vous pourrez évoquer ensemble l'histoire de Nina et de sa jolie fleur jaune.

Accueillir la tristesse, c'est aussi aider votre enfant à découvrir qu'il peut compter sur votre présence et votre amour, dans les moments joyeux comme dans les moments plus difficiles.

5. Quand la jalousie apparaît...

Quand votre enfant a besoin de retrouver sa place

Un petit frère qui réclame beaucoup d'attention, un copain qui reçoit un compliment, un autre enfant installé sur vos genoux...

Et voilà votre enfant qui s'accroche à vous, réclame votre attention, se met en colère ou repousse celui qui semble prendre sa place.

Entre 3 et 5 ans, la jalousie peut apparaître lorsque l'enfant craint de perdre une attention, une affection ou une place qui lui est précieuse.

Derrière la jalousie se cache souvent un besoin d'être rassuré : « Est-ce que je compte toujours autant pour toi ? »

Votre enfant a besoin de sentir que l'amour et l'attention qu'il reçoit restent des repères solides, même lorsqu'il doit les partager.

Que faire sur le moment ?

Reconnaissez son besoin d'attention. Plutôt que de lui reprocher sa jalousie, accueillez ce qu'il cherche à exprimer.

« Tu aimerais que je m'occupe de toi aussi. Je comprends, tu as envie qu'on passe du temps ensemble. »

Rassurez-le sur sa place. Un regard, une petite caresse ou quelques mots peuvent lui rappeler qu'il compte pour vous.

« Je m'occupe de ton petit frère, et j'ai aussi très envie de passer un moment avec toi. »

Offrez-lui un vrai moment privilégié. Même quelques minutes d'attention pleinement disponible peuvent être précieuses.

« Dès que j'ai terminé de changer sa couche, on choisit une petite histoire ensemble. »

Et surtout, prenez ce temps comme promis.

Et s'il pousse, tape ou mord son petit frère ?

Votre aîné construit tranquillement une tour. Son petit frère arrive, attrape ses cubes et fait tomber sa construction. Le grand le repousse, le tape ou le mord. Le petit se met à pleurer...

Intervenez immédiatement, avec calme. Séparez-les doucement pour protéger le plus petit, puis dites à votre aîné :

« Stop, je t'arrête. Je protège ton petit frère. Et je reviens vers toi. »

Prenez soin du petit, puis revenez vers le grand pour reconnaître ce qu'il a vécu :

« Tu étais en train de jouer et ton petit frère a pris tes cubes. Je comprends que tu sois en colère. Tu avais envie qu'il te laisse tranquille. »

Aidez-le à exprimer son besoin autrement.

« Tu peux lui dire : *Stop, je veux jouer tranquillement !* Et s'il continue, tu peux m'appeler pour que je t'aide. »

Le petit conseil en plus : votre aîné a aussi besoin d'un espace à lui, où ses jeux et ses constructions sont respectés. En intervenant également auprès du plus petit, vous lui montrez que ses besoins comptent autant que ceux de son frère.

À retenir : accueillir la jalousie et la frustration, c'est reconnaître les besoins de chacun, protéger les enfants et les aider progressivement à trouver leur place.

UNE HISTOIRE THÉRAPEUTIQUE À PARTAGER

Pia, la petite mésange et sa chanson secrète



Tout en haut d'un grand arbre vivait une petite mésange appelée Pia. Pia aimait sauter de branche en branche, picorer de petites graines et écouter les jolies chansons de sa maman.

Chaque matin, elles avaient leur petit moment à elles. Maman Mésange chantait quelques notes et Pia lui répondait :

— Piou, piou, piou !

C'était leur chanson préférée. Mais depuis quelque temps, beaucoup de choses avaient changé dans leur petit nid.

Titou, le petit frère de Pia, était arrivé ! Titou était encore tout petit. Il avait souvent faim, réclamait beaucoup de câlins et appelait sa maman avec de grands :

— Piouuu ! Piouuu !

Un matin, Pia s'approcha de sa maman.

— Maman, tu viens chanter avec moi ?

Mais Maman Mésange était occupée à donner des graines à Titou.

— Dans un petit moment, ma chérie.

LA SUITE DE L'HISTOIRE

Pia, la petite mésange et sa chanson secrète

Pia attendit. Puis elle entendit sa maman fredonner doucement près de Titou.

Alors ses petites ailes se raidirent.

— Mais... c'est avec MOI que tu chantes !

Elle tapa des pattes sur la branche.

— Tu es toujours avec Titou !

Maman Mésange tourna la tête vers elle.

— Oh, ma petite Pia... Tu aimerais tellement qu'on passe un moment ensemble.

Pia baissa les yeux.

— Oui... Comme avant.

Maman Mésange lui adressa un regard tendre.

— Je termine de nourrir Titou, et je viens te retrouver.

Pia s'envola jusqu'à une branche toute proche. Elle s'y installa, les plumes un peu ébouriffées.

Puis elle entendit un drôle de petit bruit.

Pling... pling...

Quelques gouttes de rosée tombaient d'une feuille sur une autre. Pia tendit l'oreille.

Pling... pling... piou !

Elle essaya d'imiter leur jolie musique. Un peu plus tard, Maman Mésange vint se poser près d'elle.

— Qu'est-ce que tu écoutes, ma chérie ?

— Les gouttes ! Écoute comme elles chantent !

Pia fit entendre sa petite mélodie.

— *Pling... pling... piou !*

Maman Mésange sourit et ajouta quelques notes. Alors Pia chanta à son tour.

Et toutes les deux inventèrent une nouvelle chanson. Une chanson avec des *pling*, des *piou* et même un petit *tralala* !

Pia se rapprocha de sa maman.

- Tu crois qu'on pourra la rechanter demain ?
- Bien sûr, mon trésor. C'est notre nouvelle chanson à nous.

Pia se blottit contre elle. La chanson du matin existait toujours.

Et maintenant, elles en avaient découvert une autre. Plus tard, quand Titou se mit à appeler sa maman, Pia lui adressa un petit sourire.

Elle avait encore envie de rester près d'elle. Et elle savait aussi qu'elles retrouveraient leurs jolis moments ensemble.

Dans le grand arbre, chaque petit oiseau avait sa propre voix. Et celle de Pia avait toujours une place précieuse dans les chansons de sa maman.

UN PETIT RITUEL À PARTAGER

Notre petit signe à nous

Un rituel pour rassurer votre enfant sur sa place et nourrir votre complicité, même lorsque vous êtes occupé(e).

1. Inventez votre signe secret.

Dans un moment tranquille, proposez à votre enfant de choisir un petit geste rien qu'à vous deux.

Deux doigts qui se touchent, un petit clin d'œil ou trois pressions douces dans la main...

« Ce sera notre petit signe à nous ! »

2. Donnez-lui une signification.

Expliquez-lui simplement :

« Quand je te fais ce petit signe, ça veut dire : je pense à toi, tu comptes beaucoup pour moi. »

Amusez-vous à échanger votre signe plusieurs fois.

3. Retrouvez votre moment à deux.

Lorsque vous êtes occupé(e), ce petit geste peut devenir un repère affectueux, en attendant de partager un véritable moment ensemble.

Prenez ensuite quelques minutes pour jouer, discuter, lire ou simplement vous retrouver.

Terminez avec cette petite phrase :

« Toi et moi, on a aussi nos jolis moments à nous. »

Le petit plus de Nathalie

Lorsque votre enfant manifeste de la jalousie, rappelez-vous qu'il cherche souvent à retrouver sa place auprès de vous.

Vous pouvez lui dire :

« Tu aimerais que je sois avec toi, je comprends. Je termine ce que je fais, puis on se retrouve tous les deux. »

Et si vous avez déjà inventé votre signe secret, échangez-le discrètement avec lui.

Ce petit geste pourra devenir, au fil du temps, un repère rassurant, associé à vos moments de complicité.

Chaque enfant a besoin de sentir qu'il occupe une place unique, précieuse et bien à lui dans le cœur de ceux qu'il aime.

Votre petite boîte à outils des émotions

À garder sous la main quand les émotions débordent

Trois repères pour accompagner votre enfant

1. **Sécurisez.** Si votre enfant tape, mord ou se met en danger, intervenez calmement pour protéger chacun.
2. **Accueillez.** Mettez quelques mots simples sur ce qu'il traverse. « Je vois que c'est difficile pour toi. Je suis là. »
3. **Réconfortez, puis accompagnez.** Lorsqu'il retrouve un peu de disponibilité, proposez-lui un petit geste, une parole ou un rituel qu'il connaît déjà.

À chaque émotion, son petit repère

Colère • Le petit chêne de Milo

Les pieds bien ancrés au sol, un souffle doux et le corps qui ondule comme un arbre dans le vent. « *Je suis là, comme le grand chêne de Milo.* »

Frustration • Le chemin de l'escargot de Louna

Une spirale dessinée dans la paume et une petite possibilité à découvrir ensemble. « *Un petit pas... puis un autre.* »

Peur • Les petits pas de Tao

Observer trois choses que l'enfant aime autour de lui et choisir une petite étape accessible. « *On peut prendre le temps de regarder ensemble.* »

Tristesse • Le petit cocon de Nina

Une main sur le cœur, un câlin proposé et un moment de douceur partagé. « *Je prends soin de mon petit cœur.* »

Jalousie • Le signe secret de Pia

Un petit geste complice pour rappeler à votre enfant sa place précieuse, suivi d'un vrai moment ensemble. « *Toi et moi, on a aussi nos jolis moments à nous.* »

Le petit rappel de Nathalie

Ces rituels se découvrent de préférence dans des moments paisibles, comme de petits jeux à partager. Lorsque l'émotion devient très intense, **votre présence, votre écoute et votre capacité à sécuriser la situation restent les ressources les plus précieuses.**

Pour continuer à grandir en confiance...

À chaque émotion sa place

Accompagner les émotions d'un enfant, c'est parfois traverser avec lui de véritables petites tempêtes.

Il y aura des moments de douceur, des éclats de rire, des larmes, des colères... et des jours où vous vous sentirez vous-même dépassé(e).

Et c'est humain.

Vous aussi, vous apprenez, vous cherchez, vous vous adaptez.

Il vous arrivera peut-être de hausser le ton, de manquer de patience ou de réagir autrement que vous l'auriez souhaité.

Dans ces moments-là, vous pouvez toujours revenir vers votre enfant et lui dire :

« Tout à l'heure, je me suis énervé(e) et j'ai crié. Je suis désolé(e). La prochaine fois, je vais essayer de faire autrement. »

Vous lui transmettez alors quelque chose de précieux : **on peut traverser une difficulté, reconnaître ce qui s'est passé et prendre soin du lien qui nous unit.**

Au fil du temps, à travers vos gestes, vos paroles et votre présence, votre enfant découvre progressivement qu'il peut accueillir ce qu'il ressent, demander de l'aide et trouver ses propres ressources.

Alors, continuez à lui offrir ces petits moments d'écoute, de compréhension et de réconfort.

Ils participent, jour après jour, à construire sa confiance.

Parce que grandir en confiance, c'est aussi apprendre que toutes nos émotions ont leur place.

Un accompagnement qui lui ressemble

Chaque enfant vit ses émotions à sa manière et certaines difficultés méritent parfois un accompagnement plus personnalisé.

En tant qu'hypnothérapeute et créatrice d'Histoires Thérapeutiques, je propose également des histoires sur mesure, imaginées à partir de ce que traverse votre enfant.

Après un échange avec vous, au cabinet ou en visio, je crée une histoire que vous pourrez lui lire, à son rythme, dans la douceur de votre relation.

Avec toute ma bienveillance,

Nathalie Aharonian

Hypnothérapeute & Créatrice d'Histoires Thérapeutiques

Quelques mots sur moi

Une approche sensible, à hauteur d'enfant



Je suis **Nathalie Aharonian**, hypnothérapeute et créatrice d'Histoires Thérapeutiques.

J'ai imaginé ce guide pour offrir aux parents des repères simples et des mots qui rassurent lorsque les émotions de leur enfant débordent.

Mon approche s'appuie sur l'écoute, le respect du rythme de l'enfant et la force des histoires et des métaphores.

Et lorsqu'un enfant a besoin d'une histoire plus proche de ce qu'il vit, je crée aussi des **Histoires Thérapeutiques sur mesure**, après un échange avec ses parents au cabinet ou en visio.

Chaque enfant avance à son rythme, et chaque émotion mérite d'être accueillie.

Pour en savoir plus ou me contacter

Découvrir mes Histoires Thérapeutiques

Histoires personnalisées pour accompagner les enfants en douceur

Une question ? Écrivez-moi

nathahn13@gmail.com