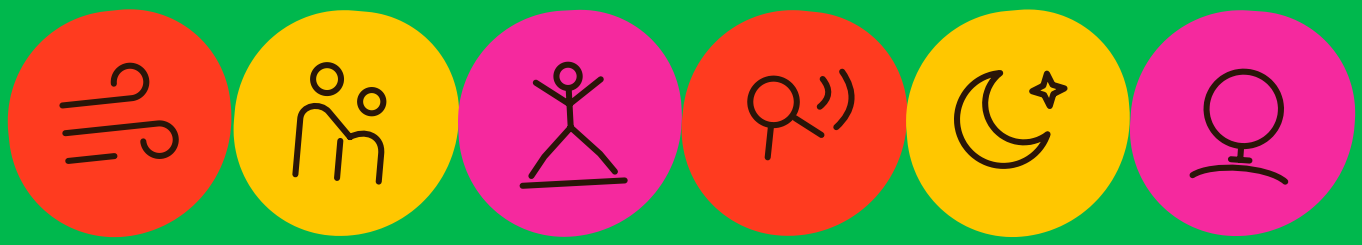
MÉLANIE PADOVANI · NUTRITHÉRAPEUTE

Le calme à la *maison*

20 chartes pour toi, pour ton enfant, pour vous deux.

Ton système nerveux ne fait pas la différence entre un SMS et un ours. Celui de ton enfant se cale sur le tien.



POUR TOI, MAMAN

01 Routine du matin
02 Routine du soir
03 Mon ventre est tendu
04 Exercices de somatique
15 Mes émotions de parent
20 Pourquoi exprimer ses émotions

POUR TON ENFANT

05 Sa journée en mouvement
06 Son soir
07 Quand ça déborde
08 Son matin
19 Mes émotions, où je les sens

À FAIRE ENSEMBLE

09 Notre matin
10 Notre soir
11 Danser, chanter
12 Je me calme, il se calme
13 Parler des émotions
14 L'aider à traverser
16 Au lieu de ça, dis plutôt
17 Je le laisse faire
18 Éveiller le nerf vague

À LIRE EN PREMIER

Comprendre en 2 minutes

Ton système nerveux *ne fait pas la différence*

1 Un SMS ou un ours ?

Ton système nerveux surveille le danger en permanence. Il ne sait pas faire la différence entre un vrai danger et « on peut s'appeler ? ». Dans les deux cas, il passe en alerte : cœur plus rapide, mâchoire serrée, souffle court.

2 Et ton ventre dans tout ça ?

En alerte, ton corps met la digestion au second plan : il pense à se protéger, pas à digérer. C'est pour ça que ton ventre se serre, gonfle ou se noue sous pression.

3 Ce n'est pas dans ta tête

Ton ventre fait son travail : il réagit à ce que ton corps vit. Ce n'est pas un défaut, c'est une protection qui reste un peu trop longtemps allumée.

4 Ce que font les chartes

Elles envoient à ton corps des signaux de sécurité, petit à petit : souffle long, lumière, chaleur, mouvement, routines. Tu n'as pas à tout comprendre : une case suffit.

À RETENIR

Ton ventre ne dysfonctionne pas, il te protège. Les chartes lui disent qu'il peut se détendre.

Ce carnet s'inspire de principes Montessori et partage des idées de bien-être. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance.

À LIRE EN PREMIER

Comprendre en 2 minutes

Il se calme *avec toi*

1 La co-régulation

Un petit enfant ne sait pas encore se calmer seul. Il se cale sur l'adulte : ta voix, ton souffle, ta tension. Quand tu es calme, il a un repère. Quand tu es en alerte, il le sent aussi.

2 Pourquoi tu passes en premier

On ne peut pas apaiser un enfant quand on est soi-même à bout. Quelques secondes pour toi (souffler, poser les pieds, une main sur le ventre) font plus que beaucoup de mots.

3 Accompagner, pas empêcher

Il va ressentir de la frustration, et c'est normal. On l'accompagne avec des mots simples, un corps qui bouge, un adulte près de lui. Dans l'esprit Montessori : toutes les émotions sont bienvenues, pas tous les comportements ; on explique pourquoi au lieu de dire « non » ; on propose des choix limités.

4 Comment lire les chartes

3 familles : pour toi, pour ton enfant, à faire ensemble. Dans ce carnet, « il » veut dire « il ou elle ». Chaque charte a 2 pages d'exercices et une page « pourquoi ça marche ». Choisis une case, pas toutes.

À RETENIR

Quand tu reviens au calme, tu l'aides à y revenir. Pas besoin d'être parfaite.

Ce carnet s'inspire de principes Montessori et partage des idées de bien-être. Il ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance.

POUR TOI, MAMAN

Routine du matin

Mon réveil *en douceur*

Ton système nerveux ne fait pas la différence entre un SMS « on peut s'appeler ? » et un ours dans ta cuisine. Ton ventre non plus.

Une case suffit. Si tu as un peu de temps, enchaîne les suivantes.

→ *Quand tu démarres calme, ta maison démarre plus calme.*



1 Un verre d'eau tiède

1 MIN

Avant le café. Ton ventre se réveille en douceur, pas d'un coup.



2 De la lumière

2 MIN

Dehors si tu peux, c'est mieux qu'à travers une vitre. Sinon, fenêtre ouverte. Regarde au loin. Ton énergie se cale sur le jour.



3 Bouger doucement

2 MIN

Roule les épaules, étire-toi, secoue les mains. Pas de sport : juste dire à ton corps que c'est le matin.



4 Expirer longtemps

1 MIN

Inspire 4 secondes, souffle 6 secondes. 5 fois. Ça aide ton corps à passer en mode calme.



5 Une main sur le ventre

1 MIN

Demande-toi : « Comment il est, ce matin ? » Réponds par un seul mot. Pas besoin de le régler.



6 Petit-déjeuner posé

LE TEMPS DE MANGER

Assise, sans écran. Les 5 premières bouchées lentement : ta digestion démarre dans la bouche.

Pas le temps de tout faire ? Choisis UNE case. Elle compte déjà.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TOI, MAMAN

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour ton matin

Quand tu as un peu plus de temps, ou quand ton corps te demande autre chose. Pioche, ne fais pas tout.

1 Auto-massage du ventre

2 MIN

Main à plat, tourne doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, autour du nombril. Appuie à peine.

2 Le chat et la vache

2 MIN

À quatre pattes : dos rond en soufflant, dos creux en inspirant. 8 fois, lentement. Ça masse le ventre de l'intérieur.

3 Pieds nus dans le sol

1 MIN

Debout, pieds nus, bascule le poids d'un pied à l'autre. Sens le sol. Ton corps comprend qu'il est en sécurité.

4 Fredonner sous la douche

1 MIN

Un « mmm » long, avec la vibration dans la gorge. L'eau chaude et la vibration apaisent ensemble.

5 Une intention

1 MIN

Une seule phrase : « Aujourd'hui, je prends soin de... ». Pas de liste, pas de to-do. Une seule chose.

6 Mâcher lentement

TOUT LE REPAS

Pose la fourchette entre chaque bouchée. Mâcher longtemps, c'est déjà la moitié de la digestion.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Ton corps démarre avant ta tête

Au réveil, ton système nerveux monte en puissance pour t'aider à te lever. Si ton premier geste est de regarder ton téléphone, il part directement en alerte. Ces cases lui donnent un signal de sécurité avant la journée.

2 Pourquoi l'eau et la lumière

L'eau tiède réveille doucement la digestion. La lumière du jour, surtout dehors, aide ton horloge interne à se caler : l'énergie, la faim et le sommeil du soir en dépendent.

3 Pourquoi souffler longtemps

Quand tu souffles plus longtemps que tu n'inspires, ton corps comprend qu'il peut ralentir. C'est le signal de sécurité le plus simple, et tu l'as toujours avec toi.

4 Pourquoi manger posée

Ta digestion démarre dans la bouche. Quand tu manges debout ou en courant, ton corps reste en alerte, et ton ventre le ressent.

À RETENIR

Un matin calme se prépare par petits signaux de sécurité.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TOI, MAMAN

Routine du soir

Je descends *en douceur*

Ton système nerveux ne fait pas la différence entre un mail urgent à 21 h et un danger. Il ne sait pas que la journée est finie.

Pour que ton corps comprenne que la journée est finie. Prends ce qui te parle, une case suffit.

→ *Le soir, ton calme est le premier signal de sécurité de ta maison.*



Lumières basses 1

DÈS 1 H AVANT

Une petite lampe plutôt que le plafonnier. Ton corps fabrique son sommeil quand la lumière baisse.



Écrans loin de toi 2

30 MIN AVANT

Le téléphone charge dans une autre pièce. Ton cerveau a fini de scanner.



Vider la tête 3

3 MIN

3 lignes : ce qui est fait, ce qui attend demain, ce qui me trotte dans la tête. C'est noté, tu peux lâcher.



Chaleur sur le ventre 4

5 MIN

Bouillotte ou main chaude, allongée. La chaleur apaise le ventre et rassure tout le corps.



Expirer longtemps 5

3 MIN

Inspire 4 secondes, souffle 6 à 8 secondes. Souffler plus longtemps que tu n'inspires aide ton corps à ralentir.



Relâcher au lit 6

2 MIN

Mâchoire, épaules, ventre : dis-leur « tu peux lâcher » l'un après l'autre. Tu n'as rien d'autre à faire.

Une nuit agitée ? Recommence demain. Ton système nerveux apprend par la répétition, pas par la perfection.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TOI, MAMAN

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour ton soir

Pour les soirs où ça ne descend pas. Pioche celle qui te tente.

1 Jambes contre le mur



5 MIN

Allongée, les jambes montées contre un mur. Respire doucement. Ton corps comprend qu'il peut lâcher.

2 Étreinte papillon



2 MIN

Bras croisés sur la poitrine, tape doucement un côté puis l'autre, au rythme de ta respiration.

3 Scan du corps



5 MIN

Des pieds à la tête : pour chaque zone, respire dedans et relâche. Si tu t'endors avant d'avoir fini, c'est gagné.

4 Rouler la colonne



2 MIN

Allongée sur le dos, genoux sur la poitrine, balance doucement d'un côté à l'autre. Ça détend le bas du dos.

5 Une boisson chaude



5 MIN

Tisane tiède, sans caféine, sans écran. Boire lentement fait partie du rituel.

6 Trois choses qui ont été bien



2 MIN

Même toutes petites. Tu apprends à ton cerveau à finir la journée sur autre chose que sa liste.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Ton corps ne sait pas que c'est fini

Un mail à 21 h, du linge à plier, une notification : ton système nerveux les lit comme des urgences. Le soir, c'est à toi de lui dire que la journée est finie.

2 Pourquoi baisser lumière et écrans

La lumière forte et les écrans disent au corps qu'il fait encore jour. En les baissant, tu l'aides à préparer son sommeil.

3 Pourquoi vider la tête sur papier

Une pensée qu'on n'a pas notée tourne en boucle. Trois lignes sur un carnet disent au cerveau : « c'est noté, tu peux lâcher ».

4 Pourquoi la chaleur et le souffle

La chaleur sur le ventre rassure le corps, et un souffle long ralentit le rythme. Ensemble, ils t'aident à descendre doucement.

À RETENIR

Tu ne t'endors pas par volonté : tu t'endors quand ton corps se sent en sécurité.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TOI, MAMAN

Quand ça se noue

Mon ventre *est tendu*

Ton ventre qui se noue avant un appel, ce n'est pas dans ta tête. Ton système nerveux a pris ça pour un ours.

Ne cherche pas pourquoi tout de suite. Fais ces étapes, dans l'ordre, et regarde comment il réagit.

→ *Quand tu te calmes, ton enfant le sent. Ton ventre aussi.*



Je m'arrête

1

30 SEC

Je pose ce que j'ai dans les mains. Je ne m'excuse pas, je ne m'explique pas.



Je souffle

2

1 MIN

Inspire 4 secondes, souffle 6 à 8 secondes. 6 fois, doucement.



Je pose ma main

3

30 SEC

Main à plat sur le ventre. Je sens la chaleur, je sens le mouvement.



Je nomme

4

1 MIN

Un mot : peur, colère, fatigue, tristesse, rien. Mettre un mot aide souvent à faire redescendre l'alarme.



Je bouge

5

5 MIN

Marcher, secouer les bras, monter un étage. L'énergie de stress a besoin de sortir par le corps.



Je mange... ou pas

6

À L'ÉCOUTE

Si j'ai faim : quelque chose de simple, assise, lentement. Sinon, une boisson chaude.

Ton ventre te parle. Même 30 secondes d'attention, ça compte.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TOI, MAMAN

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour ton ventre

Selon comment il est, il aime des choses différentes. Teste et note celles qui l'apaisent.



1 Chaleur sur le ventre

10 MIN

Bouillotte tiède ou main chaude, en position allongée, genoux pliés.



2 Respirer dans la main

2 MIN

Une main sur le ventre, l'autre sur la poitrine. Fais monter seulement la main du ventre. Souffle longtemps.



3 Posture de l'enfant

2 MIN

À genoux, front au sol, bras devant. Ça relâche le ventre et le diaphragme. Reste là en respirant.



4 Torsion douce

2 MIN

Allongée, genoux sur le côté, bras ouverts. Reste 1 min de chaque côté, en soufflant.



5 Marche lente

10 MIN

Dehors si tu peux. Un pas lent, des épaules relâchées. Le ventre aime bouger doucement.



6 Noter

1 MIN

Quand ça s'est noué, ce qui s'est passé avant, ce qui a aidé. Après quelques jours, tu verras ce qui revient.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Ton ventre réagit en premier

Le ventre et le cerveau sont reliés par de nombreux nerfs. Une émotion, une pression, et le ventre se serre ou se noue, avant même que tu comprennes pourquoi.

2 Pourquoi cet ordre

On calme d'abord le corps (s'arrêter, souffler, main sur le ventre), puis on nomme, puis on bouge. Chercher le « pourquoi » quand le corps est en alerte ajoute souvent de la tension.

3 Pourquoi nommer

Mettre un mot sur ce que tu ressens aide souvent à faire redescendre l'alarme. Un seul mot suffit, pas besoin d'analyser.

4 Pourquoi bouger

Le stress prépare le corps à agir. Marcher ou secouer les bras aide cette énergie à sortir au lieu de rester dans le ventre.

À RETENIR

Un ventre tendu n'est pas un ennemi à réparer, c'est un message à écouter.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TOI, MAMAN

Somatique

6 exercices pour *relâcher mon corps*

Ton cerveau a lu « il faut qu'on parle » comme un danger. Ton corps ne comprend pas les arguments. Il comprend les gestes.

Quand ton ventre se serre et que ta tête tourne, parle à ton corps directement.
Choisis un exercice, 2 minutes suffisent.

→ *Une maman en mode survie, c'est un ventre en mode survie. Ces gestes te ramènent.*



1 Secouer

2 MIN

Debout, secoue les bras, les jambes, tout le corps, comme un chien qui sort de l'eau. Puis arrête-toi et sens ce qui vibre.



2 Regarder autour

1 MIN

Tourne la tête lentement et regarde la pièce, coin par coin. Nomme 5 choses que tu vois. Ton cerveau voit que tu es en sécurité ici.



3 L'étreinte papillon

2 MIN

Croise les bras sur la poitrine, mains sur les épaules. Tape doucement, un côté puis l'autre, en soufflant longuement.



4 Fredonner

1 MIN

Inspire, puis fais « mmmm » ou « voooo » en soufflant. La vibration dans la gorge et la poitrine, avec le souffle long, aide ton corps à se calmer.



5 Pousser le mur

1 MIN

Pieds écartés, pousse un mur fort pendant 10 secondes, puis relâche. Sens ce que ça change dans tes bras et tes épaules.



6 Sentir mes pieds

2 MIN

Debout ou assise, appuie tes pieds dans le sol. Sens le poids qui descend, les talons, les orteils. Tu reviens ici et maintenant.

Si ça remue trop, ralentis, ouvre les yeux, regarde la pièce et pose tes pieds au sol. Tu peux t'arrêter quand tu veux.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TOI, MAMAN

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 exercices de somatique

Quand les 6 premiers ne suffisent pas. Va toujours doucement, et arrête-toi si ça te dépasse.

1 Auto-câlin

2 MIN

Une main sur le cœur, l'autre sur le ventre, ou serre-toi les bras. Respire et sens la chaleur de tes mains.

2 Rouler les épaules et le cou

2 MIN

Épaules en cercles, puis oreille vers l'épaule, de chaque côté. Là où ça résiste, souffle.

3 Contraindre puis relâcher

3 MIN

Serre les poings, les bras, le visage 5 secondes, puis relâche d'un coup. Du pied à la tête, zone par zone.

4 Les yeux sur l'horizon

1 MIN

Regarde au loin, par la fenêtre. Ton regard se détend, et ton ventre aussi.

5 Soupirer

1 MIN

Inspire par le nez, puis laisse sortir un grand soupir par la bouche, avec le son. 3 fois, comme après une longue journée.

6 Marcher en conscience

3 MIN

Un pas lent : talon, plante, orteils. Sens chaque appui. Ton attention quitte la tête et descend dans les pieds.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 C'est quoi, la somatique ?

Ce sont des gestes simples qui s'adressent au corps plutôt qu'à la tête : secouer, regarder autour, toucher, fredonner, pousser. Quand on est en tension, le corps comprend les gestes plus vite que les arguments.

2 Pourquoi ça aide

Souffle long, pression des mains, vibration de la voix, regard qui balaie la pièce : ces gestes donnent au corps des signaux de sécurité. Les effets varient d'une personne à l'autre.

3 Comment y aller

Doucement, 1 à 2 minutes. Si ça remue trop, ralentis, ouvre les yeux, regarde la pièce et pose tes pieds au sol. Tu peux t'arrêter quand tu veux.

4 Quand les faire

Après une journée chargée, avant un repas, ou avant de répondre à ton enfant quand tu sens la tension monter. Un seul exercice suffit.

À RETENIR

Ton corps sait redescendre. Tu l'aides juste à le faire.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TON ENFANT

Pour les petits · le jour

Ma routine *en mouvement*

Son système nerveux ne fait pas la différence entre « on met les chaussures » et un danger. Il réagit pareil.

Avant l'école, avant les devoirs, avant que ça déborde : on donne au corps ce qu'il demande. L'enfant choisit.

→ *Il se cale sur ton corps : joue avec lui, il suit.*

1 Sauter, courir

2 MIN

10 sauts de grenouille, 10 pas de géant. On fait sortir l'énergie avant que ça explose.

2 Pousser, porter

2 MIN

Pousser le mur très fort, porter le panier de linge, tirer une corde. Quand les muscles travaillent fort, le corps se calme plus facilement.

3 Sandwich de coussins

2 MIN

L'enfant s'allonge entre deux coussins, tête dehors, et tu appuies doucement sur le corps. Il peut arrêter quand il veut. La pression profonde, c'est le câlin du système nerveux.

4 Sentir la fleur, souffler la bougie

1 MIN

Inspirer par le nez comme pour sentir une fleur, souffler doucement comme pour faire danser une flamme. 5 fois.

5 Marcher comme un animal

2 MIN

Marcher en ours, en crabe, en canard, ou sur une ligne au sol. Quand le corps bouge, la tête se pose plus facilement.

6 Boire à la paille

2 MIN

Un smoothie épais, une compote à aspirer, ou souffler des bulles dans un verre. La bouche aussi aide à se calmer.

Pas de pression : c'est un jeu. L'enfant choisit l'ordre, tu fais avec lui.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 jeux pour sa journée

À piocher selon son énergie : trop agité, tout mou, grognon… Toujours en jeu.



1 Le trampoline à la maison

3 MIN

Sauter sur un coussin ou un matelas, 20 sauts. Il compte avec toi.



2 La cabane à pousser

3 MIN

Construire une cabane avec des coussins, porter, pousser, tirer. Les muscles travaillent beaucoup.



3 Le bonhomme-étoile

1 MIN

Écarte les bras et les jambes, puis ramène tout au centre. 5 fois, en soufflant la fois suivante.



4 Les mains qui poussent

1 MIN

Paume contre paume, on pousse l'un contre l'autre de toutes ses forces, 10 secondes, puis on relâche.



5 Les bulles de savon

3 MIN

Souffler pour faire de longues bulles : c'est de la respiration profonde sans le dire.



6 Le tapis volant

2 MIN

Il s'assoit sur une couverture, tu le tires doucement. Mouvement, équilibre, rire.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Un petit se calme en bougeant

Chez un jeune enfant, l'énergie se règle surtout par le corps. Sauter, pousser, porter : ces gestes lui donnent ce que son corps réclame, avant que ça déborde.

2 Pourquoi pousser et porter

Les gestes qui demandent de la force (pousser, porter, tirer) donnent au corps des repères forts. Beaucoup d'enfants se posent plus facilement après.

3 Pourquoi souffler en jouant

On ne demande pas à un petit de « respirer calmement ». On lui fait sentir la fleur et souffler la bougie : c'est un souffle long, déguisé en jeu.

4 Pourquoi c'est lui qui choisit

Dans l'esprit Montessori, un enfant qui choisit son activité coopère mieux, parce qu'il se sent respecté et capable.

À RETENIR

On n'attend pas que ça explose : on nourrit le corps avant.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TON ENFANT

Pour les petits · le soir

Mon corps *va dormir*

Le soir, son corps a trop reçu : bruit, lumière, émotions. Il ne sait pas ralentir seul. Il ralentit avec toi.

Pour un enfant qui a du mal à se poser : d'abord on aide le corps à se calmer, ensuite on prépare le sommeil.

→ *Ton calme est son modèle. Ralentis, et il ralentira avec toi.*



1 Lumières douces, voix basse

DÈS 1 H AVANT

On baisse les lumières, on chuchote, on éteint les écrans. Toute la maison ralentit avec lui.



2 Bain chaud ou massage

10 MIN

L'eau tiède, une serviette bien serrée, ou un massage des bras et des jambes avec une crème douce.



3 Le gros câlin sandwich

2 MIN

Gros câlin serré, ou rouler dans un tapis comme une crêpe, tête dehors, et on déroule dès qu'il le demande. La pression profonde aide le corps à se poser.



4 Le ballon sur le ventre

3 MIN

Allongé, une peluche posée sur le ventre. Inspirer : elle monte, souffler : elle descend, doucement.



5 Balancer, bercer

3 MIN

Se balancer lentement, en câlin ou sur une chaise à bascule. Le mouvement lent aide à s'endormir.



6 Une histoire, une chanson

5 MIN

Toujours la même histoire ou la même berceuse. Le rituel répété dit au corps que la nuit arrive.

Il a besoin de plus de temps certains soirs ? C'est normal. On garde les mêmes gestes, il apprend par la répétition.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 gestes pour son soir

Si ça traîne ou si ça pleure, reviens à ces gestes tout simples. Toujours dans le calme.



1 Le massage de la peluche

3 MIN

On masse la peluche avec une pression douce : bras, jambes, dos. Il copie sur lui.



2 Le tunnel de couvertures

2 MIN

On l'enroule dans une couverture, pas trop serré, tête dehors, et on déroule dès qu'il le demande. L'effet « cocon ».



3 Respirer comme le ballon

2 MIN

Mains sur le ventre, on gonfle le ballon en inspirant, on le dégonfle en soufflant, lentement.



4 Le jeu des 5 choses

2 MIN

On cherche 5 choses douces dans sa chambre : une couleur, une forme… Le regard se pose.



5 La lampe de poche

3 MIN

On suit la lumière de la lampe sur le mur, lentement. Les yeux ralentissent, le corps aussi.



6 Dire merci à son corps

1 MIN

« Merci mes pieds, merci mes mains, merci mon ventre. » Bonne nuit à chaque morceau.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Fatigué et excité à la fois

Après la journée, son corps a trop reçu : bruit, lumière, émotions. Il ne sait pas ralentir seul. C'est à nous de ralentir autour de lui.

2 Pourquoi le même rituel

Le même enchaînement tous les soirs devient un repère : son corps sait ce qui vient ensuite, et c'est rassurant. La répétition compte plus que la perfection.

3 Pourquoi la pression douce et la chaleur

Un câlin serré, un bain chaud, un massage donnent au corps des signaux de sécurité. Beaucoup d'enfants se posent plus facilement après.

4 La sécurité d'abord

Pour les câlins serrés et les couvertures : tête dehors, jamais trop serré, et on arrête dès que l'enfant le demande.

À RETENIR

Le calme du soir, c'est celui de l'adulte qui est avec lui.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TON ENFANT

Pour les petits · crise

Quand ça *déborde*

Un « non » sans explication peut être vécu comme une menace. Il ne fait pas un caprice : son corps est en alerte.

Un enfant en colère n'écoute pas : il est débordé. D'abord on calme le corps, ensuite on parle.

→ *Ton calme est son appui : respire d'abord, il te suivra.*



1 Je fais sortir

LE TEMPS QU'IL FAUT

Pousser le mur, serrer très fort un coussin, rugir comme un lion, taper des pieds. L'énergie sort par le corps.



2 Je suis là

LE TEMPS QU'IL FAUT

L'adulte s'accroupit, parle bas, propose un câlin (sans forcer). « Je suis là, je ne bouge pas. »



3 Je respire

LE TEMPS QU'IL FAUT

Fleur et bougie. L'adulte respire avec lui, en soufflant lentement. L'enfant imite sans y penser.



4 Je trouve le mot

LE TEMPS QU'IL FAUT

Montrer des visages : en colère, triste, peur, fatigué. « Tu es plutôt lequel ? » Il peut aussi le dessiner.



5 On comprend

LE TEMPS QU'IL FAUT

Une fois calme seulement : « Qu'est-ce qui s'est passé ? » On écoute, on ne juge pas, on n'explique pas trop.



6 On répare, on recommence

LE TEMPS QU'IL FAUT

Un câlin, un dessin, ou une autre façon de faire la prochaine fois. Pas de punition, pas de leçon.

Pendant la crise, il n'est pas en état d'entendre les mots. Le corps d'abord, les mots après.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 gestes quand ça déborde

À garder sous la main. Toujours d'abord le corps, ensuite les mots.

1 Le coin calme

LE TEMPS QU'IL FAUT

Un coin avec coussins, peluche, couverture, qu'on prépare avant la crise. Ce n'est jamais une punition.

2 Serrer le coussin

LE TEMPS QU'IL FAUT

Il serre un coussin très fort, ou pousse le mur, puis relâche. On compte jusqu'à 10 ensemble.

3 Souffler fort

LE TEMPS QU'IL FAUT

Souffler sur une plume, ou sur un moulin à vent, ou dans une paille. Un souffle long calme.

4 La pression douce

LE TEMPS QU'IL FAUT

Si l'enfant veut bien, on le serre fort dans ses bras. S'il refuse, on reste à côté, tout simplement.

5 Le thermomètre des émotions

LE TEMPS QU'IL FAUT

Une échelle de 1 à 5 dessinée sur la porte du frigo. « C'est à combien ? » Il peut la montrer du doigt.

6 On prépare la prochaine fois

LE TEMPS QU'IL FAUT

Quand tout va bien, on choisit ensemble ce qu'on fera la prochaine fois que ça déborde. C'est son plan.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1

Il n'est pas capricieux, il est débordé

Quand tout monte d'un coup, la partie du cerveau qui comprend et raisonne n'est plus disponible. Il a besoin que son corps redescende avant d'entendre des mots.

2

Pourquoi le corps d'abord

Pousser, serrer, souffler, taper des pieds : ces gestes aident l'énergie à sortir. Après, les mots passent mieux.

3

Pourquoi nommer

« Tu es en colère » donne un mot à ce qu'il vit. Un enfant qui a des mots tape souvent moins.

4

Pourquoi réparer sans punir

Une punition ajoute de la peur à la tempête. Un câlin, un dessin, un plan pour la prochaine fois lui apprennent qu'il peut y arriver.

À RETENIR

Un enfant qui déborde demande de l'aide, pas une punition.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TON ENFANT

Pour les petits · le matin

Mon matin *à moi*

Pour un petit, « dépêche-toi » et un danger font le même effet dans le corps. Un matin calme, ça se prépare.

Un enfant qui fait seul se sent capable. Prépare, montre, et laisse-le faire à son rythme.

→ *Un matin sans course te fait aussi du bien, à toi et à ton ventre.*



Le soleil d'abord 1

1 MIN

On ouvre les volets ensemble. La lumière du matin aide son corps à se réveiller en douceur.



Un câlin qui dure 2

1 MIN

Un vrai câlin, sans se presser. Il décide quand il est prêt à se lever.



Mon verre d'eau 3

1 MIN

Un petit verre à sa taille, posé à sa hauteur. Il se sert et boit tout seul.



Je me réveille en bougeant 4

2 MIN

Sauter, danser, marcher comme un animal. Le corps se réveille avant la tête.



Je choisis mon petit-déjeuner 5

10 MIN

Deux choix possibles, pas plus. Il choisit, il se sert, il mange à son rythme.



Je m'habille 6

5 MIN

Deux tenues posées sur une chaise. Il choisit, tu aides seulement quand il le demande.

Pas de course. Un enfant qu'on presse se tend. Un enfant qu'on attend coopère.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour son matin

Selon son énergie : trop mou, trop agité, grognon. Tu proposes, il choisit.

1 Le coin du matin

Un tapis, deux coussins, un livre. Un endroit où se poser avant la journée.

2 Se réveiller comme un animal

2 MIN

Étirer comme le chat, bâiller comme le lion, sauter comme la grenouille. Il choisit l'animal.

3 Se laver le visage seul

2 MIN

Un petit tabouret, une serviette à sa hauteur, un gant doux. Il fait seul, tu regardes.

4 Le tableau du matin

3 dessins posés dans l'ordre : habiller, manger, partir. Il voit où on en est, ça rassure.

5 Respirer la fleur

1 MIN

Une vraie fleur, ou une orange à sentir. Inspirer par le nez, souffler doucement.

6 Dire bonjour à sa peluche

1 MIN

Il explique à sa peluche ce qu'il va faire aujourd'hui. Il s'exprime, tu écoutes.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 3 · pour comprendre

Pourquoi *ça marche*

1 Un moment fragile

Entre le réveil et la sortie, on demande beaucoup à un petit : se lever, manger, s'habiller, partir. Un matin pressé augmente la tension.

2 Pourquoi la lumière

La lumière du jour aide son horloge interne. Ouvrir les volets ensemble, c'est un premier geste doux.

3 Pourquoi l'autonomie

Un verre à sa hauteur, deux tenues, deux petits-déjeuners au choix : il se sent capable, donc il coopère mieux.

4 Pourquoi le tableau en dessins

Voir l'ordre de la matinée en images rassure : il sait ce qui vient ensuite, donc il résiste moins.

À RETENIR

On gagne du temps en en perdant un peu au début.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · le matin

Notre matin *ensemble*

Ton système nerveux ne fait pas la différence entre un SMS et un ours. Celui de ton enfant se cale sur le tien.

Tu te calmes d'abord, il se calme avec toi. Chaque case se fait à deux, en 10 minutes maximum.

→ *Dix minutes de lien le matin, c'est toute la journée qui est plus douce.*



Souffler ensemble 1

1 MIN

Tu inspires par le nez, tu souffles longuement. Il copie, sans que tu aies besoin de lui expliquer.



Regarder dehors 2

2 MIN

À la fenêtre, ou dehors : on nomme ce qu'on voit. Nuages, oiseaux, voitures.



Chanter un petit air 3

2 MIN

Une chanson du matin, toujours la même. Chanter fait vibrer la gorge, ça aide le corps à se calmer.



Danser 1 chanson 4

3 MIN

On met la musique et on bouge, on saute, on secoue. Pas besoin de savoir danser.



Boire un verre d'eau 5

1 MIN

On trinque à deux. Un petit rituel, c'est un repère pour lui, et pour toi.



Un câlin avant de partir 6

1 MIN

Un vrai câlin, sans téléphone. Même 30 secondes comptent.

Ton calme est son premier repère. Pas besoin d'être parfaite, il suffit d'être là.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour votre matin

Des gestes à deux quand le temps le permet. Un seul suffit.



1 Marcher pieds nus ensemble

2 MIN

On sent le sol, on marche lentement, on nomme ce qu'on sent : froid, doux, chaud.



2 La fleur et la bougie

1 MIN

Sentir la fleur, souffler la bougie. 5 fois, face à face.



3 S'étirer ensemble

2 MIN

On s'étire comme des chats, on bâille. On rigole, on se réveille.



4 Préparer le petit-déjeuner à deux

10 MIN

Il verse, il mélange, il apporte. Moins efficace, mais il se sent capable et le lien se renforce.



5 Un mot doux

1 MIN

Chacun dit une chose qu'il aime chez l'autre. Même un détail minuscule.



6 Choisir la chanson du jour

1 MIN

Il choisit la chanson du matin. Il compte dans la maison.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1

Il se cale sur toi

Un jeune enfant ressent ton rythme, ta voix et ta tension. Quand tu souffles longuement, ton corps lui montre le calme, sans un mot.

2

Pourquoi chanter et danser

La voix fait vibrer la gorge et la poitrine, et le mouvement dépense l'énergie. Les deux aident le corps à se réguler.

3

Pourquoi à deux

Le matin, c'est souvent la course. Dix minutes à deux, c'est dix minutes de lien, qui font du bien à tous les deux.

4

Pourquoi sans écran

Un câlin sans téléphone donne à ton enfant ton attention entière, et à toi une vraie pause.

À RETENIR

Dix minutes de lien calment toute la matinée.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · le soir

Notre soir *ensemble*

Vous avez accumulé la même fatigue. Ton corps ne sait pas que la journée est finie, et le sien non plus.

Ce moment calme le corps de ton enfant, et le tien aussi. Pioche ce qui te parle.

→ *Vous vous apaisez ensemble : ton corps lui montre le chemin.*



On baisse tout 1

DÈS 1 H AVANT

Lumières douces, voix basses, écrans éteints. Toute la maison ralentit.



Le bain ou la douche chaude 2

10 MIN

L'eau chaude détend le corps. On joue doucement, sans excitation.



La peluche lestée 3

5 MIN

Sur les genoux le temps d'une histoire, avec toi à côté. Un poids doux aide à se poser. Jamais pour dormir, ni pour un bébé ou un très petit.



Le massage à deux 4

5 MIN

Tu le masses, il te masse (avec ses petites mains). Des gestes lents, une pression douce.



Raconter 3 choses 5

2 MIN

« Ce que j'ai aimé aujourd'hui. » Chacun dit 3 choses, même minuscules.



L'histoire et la chanson 6

5 MIN

Toujours la même histoire, la même berceuse. Le rituel répété dit au corps que la nuit arrive.

Certains soirs ça ne marche pas. Ce n'est pas grave : on recommence demain.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour votre soir

Pour les soirs agités. Pioche, ne fais pas tout.

1 Les jambes contre le mur

3 MIN

Allongés côte à côte, jambes contre le mur. On respire, on rigole, on se calme.

2 La cabane de couvertures

10 MIN

On construit un coin cocon, on s'y blottit avec une lampe douce et un livre.

3 Le bocal à calme

3 MIN

Un bocal d'eau avec des paillettes. On le secoue, on regarde tout retomber en respirant lentement, ensemble.

4 Les 5 choses que je vois

2 MIN

Chacun nomme 5 choses douces dans la chambre. Le regard se pose, le corps aussi.

5 La bouillotte à deux

5 MIN

Une bouillotte tiède sur le ventre de chacun. La chaleur apaise le corps.

6 Dessiner sa journée

5 MIN

Chacun dessine un moment de la journée, puis on se montre. Pas besoin de bien dessiner.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Vous avez besoin de la même chose

Toi et ton enfant avez accumulé la même fatigue. Les mêmes gestes (lumière basse, chaleur, souffle) font du bien aux deux corps.

2 Pourquoi un poids doux et un bocal

Un poids doux sur les genoux, ou des paillettes qui retombent, aident à se poser et à ralentir. On reste toujours éveillé et avec un adulte : jamais de poids pour dormir, ni pour un bébé ou un très petit.

3 Pourquoi raconter 3 choses

Finir la journée sur ce qui a été bien apprend au cerveau à ne pas rester sur ce qui a été difficile.

4 Pourquoi le rituel répété

La même histoire, la même chanson : le corps apprend que la nuit arrive. Ce qui compte, c'est la régularité, pas la durée.

À RETENIR

On s'endort mieux quand on se calme ensemble.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · jeux

Danser, chanter, *rire ensemble*

Le corps ne fait pas la différence entre un danger et une journée trop longue. La voix et le mouvement lui disent que c'est fini.

Le corps se calme aussi par le mouvement et par la voix. Des jeux à faire à deux, pas besoin de matériel.

→ *Quand vous chantez ensemble, vos deux corps se calment.*

1 Fredonner comme une abeille

1 MIN

On inspire, puis « mmmmm » en soufflant. On sent la vibration dans la gorge et la poitrine.

2 La danse du robot et de la méduse

3 MIN

Une chanson : on bouge comme un robot (raide), puis comme une méduse (mou). On joue à passer de l'un à l'autre.

3 Chanter longtemps

2 MIN

Qui tient le plus longtemps sur un « aaaah » ? Plus on souffle longtemps, plus le corps ralentit.

4 Se balancer en chantant

3 MIN

Assis face à face, on se balance doucement avec une berceuse. Le mouvement lent aide à se poser.

5 Le jeu de statue

2 MIN

On danse, la musique s'arrête, on devient statue. On apprend à bouger puis à s'arrêter.

6 Le papillon à deux

2 MIN

On croise les bras, on tape doucement l'épaule, un côté puis l'autre, en chantant.

Si ton enfant n'a pas envie, on ne force pas. On le propose, on le fait devant lui, il vient quand il veut.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 jeux à deux

À sortir quand l'énergie monte ou quand la journée a été longue.



La boîte à musiques

1

5 MIN

On a trois chansons : une rapide, une lente, une très lente. On danse en suivant le rythme.



Le jeu de l'écho

2

2 MIN

Tu fais un son, ton enfant le répète. Puis à son tour. Doux, fort, aigu, grave.



Le bateau

3

3 MIN

Assis face à face, jambes écartées, on se tire doucement en chantant. Mouvement lent et lien.



Le jeu du miroir

4

2 MIN

Elle fait un geste, tu le copies, puis l'inverse. Les gestes lents, de préférence.



Chanter sous la couverture

5

3 MIN

On se cache sous une couverture, on chante tout bas. Un cocon sonore.



La berceuse du soir

6

3 MIN

Toujours la même, avec une main sur son dos ou son ventre.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1

Pourquoi la voix calme

Fredonner ou chanter fait vibrer la gorge et la poitrine, et allonge le souffle. Ça aide le corps à se calmer, sans effort.

2

Pourquoi bouger puis s'arrêter

Le jeu de la statue, du robot et de la méduse apprend à passer de l'excitation au calme, pas à pas.

3

Pourquoi se balancer

Un mouvement lent et régulier, avec une berceuse, rappelle les bras qui portent. Beaucoup d'enfants, et d'adultes, s'y apaisent.

4

Pourquoi sans forcer

Un enfant qui n'a pas envie n'a pas envie. On propose, on le fait devant lui, il vient quand il veut.

À RETENIR

Le jeu, c'est la façon dont un enfant apprend à se calmer.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · lien

Je me calme, *il se calme*

Ton enfant ne se calme pas avec tes mots. Il se calme avec ton système nerveux.

Un enfant se calme moins avec tes mots qu'avec ton corps. Et une maman en mode survie, c'est aussi un ventre en mode survie.

→ *Une maman en mode survie, c'est aussi un ventre en mode survie.*

1 Je souffle d'abord

30 SEC

Avant de parler, j'expire longuement, 3 fois. Je laisse mes épaules descendre.

2 Je sens mes pieds

30 SEC

Je pose mes pieds par terre, je sens le sol. Je reviens ici.

3 Je me mets à sa hauteur

Je m'accroupis, je baisse ma voix. Mon corps lui dit « je suis là ».

4 Je me touche pour me rassurer

30 SEC

Main sur le cœur, ou sur le ventre. Je me parle à moi : « ça va aller ».

5 Je nomme ce que je ressens

30 SEC

« Je suis fatiguée. » À voix haute, simplement. Il apprend les mots en t'entendant.

6 Je répare si j'ai crié

1 MIN

« J'ai haussé la voix, je suis désolée. » Réparer renforce le lien plus que ne jamais se tromper.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as besoin de revenir au calme, et de l'inviter à revenir avec toi.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 gestes pour toi

Dans les moments difficiles, ce sont ces gestes-là qui comptent le plus. Les siens suivront.



Poser mes mains sur le mur

1

30 SEC

Quand je sens la colère monter, je pousse un mur, j'expire, je reviens.



Manger assise

2

LE TEMPS DU REPAS

Même 5 minutes, même si les enfants jouent autour. Ton ventre digère mieux quand ton corps n'est pas en alerte.



Souffler dans une paille

3

1 MIN

J'inspire, puis je souffle doucement dans une paille, longtemps. Un bon geste avant le repas, quand ça crie autour.



Je baisse ma voix

4

Plus il crie, plus je parle bas et lentement. Ma voix devient son repère.



Je demande de l'aide

5

Un message à une amie, au papa, à une voisine. Je ne suis pas censée porter ça toute seule.



Le soir, je me pardonne

6

1 MIN

Trois choses que j'ai bien faites aujourd'hui. Je n'ai pas besoin d'être parfaite.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1

Le principe

Un petit enfant ne sait pas encore se calmer seul. Il se cale sur l'adulte qui est avec lui : sa voix, son souffle, sa tension. On appelle ça la co-régulation.

2

Pourquoi tu passes en premier

On ne peut pas apaiser quelqu'un quand on est soi-même en alerte. Quelques secondes pour toi (souffle, pieds, main sur le cœur) font plus que cinq phrases patientes.

3

Et ton ventre ?

Une maman en mode survie mange debout, avale vite, serre la mâchoire. Le ventre le sent : ballonnements, nœuds, fatigue. Te calmer aide ton enfant et ta digestion.

4

Pourquoi réparer

Tu hausseras la voix, comme tout le monde. Réparer (« j'ai crié, je suis désolée ») renforce le lien. Pas besoin d'être parfaite.

À RETENIR

Tu n'as pas besoin d'être parfaite. Tu as besoin de revenir au calme.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · émotions

Parler des *émotions*

Son système nerveux ne fait pas la différence entre une frustration et un danger. Les mots l'aident à comprendre que c'est une émotion.

Dans l'esprit Montessori : on donne des mots, on respecte son rythme, on le laisse choisir.

→ *Quand tu nommes ce que tu ressens, tu lui montres comment faire.*



1 Les visages des émotions

2 MIN

Des cartes ou des dessins : joie, colère, tristesse, peur. On les regarde ensemble, on imite.



2 Je mets un mot

« Tu as l'air en colère. » Sans corriger, sans dire que ce n'est pas grave. Si ça monte encore, je me tais et je reste là.



3 Où je le sens ?

1 MIN

« Dans ton ventre ? Dans tes poings ? » On pose la main là où ça se sent. Le corps parle en premier.



4 Je valide

« C'est difficile de ne pas pouvoir. » J'explique pourquoi et je reconnais ce qu'il ressent. Toutes les émotions sont permises, pas frapper.



5 Je lui montre quoi faire

2 MIN

Respirer, serrer sa peluche, aller dans son coin calme. Il choisit ce qu'il préfère.



6 Le soir, on en reparle

2 MIN

« Ce matin, tu étais en colère. Qu'est-ce qui t'a aidé ? » On cherche ensemble, sans leçon.

Un enfant qui a des mots tape moins. Nommer l'émotion, c'est déjà la calmer un peu.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 jeux pour les émotions

À faire quand tout va bien, pour qu'il ait les mots quand ça va mal.



1 Le miroir des émotions

3 MIN

Devant un miroir, on fait des têtes de joie, de colère, de peur. On rit.



2 La météo des émotions

1 MIN

« Aujourd'hui je suis soleil, nuage ou orage ? » Il montre du doigt, tu écoutes.



3 Dessiner une émotion

5 MIN

Il dessine sa colère, sa joie. Tu ne l'interprètes pas, tu demandes : « Raconte-moi ? »



4 Les peluches qui ressentent

3 MIN

Sa peluche est triste ou en colère. Il lui explique quoi faire, et il s'entraîne aussi.



5 Le coin calme

Un coin qu'il choisit et décore lui-même. Pas une punition, un refuge.



6 Le livre des émotions

10 MIN

Un livre d'images sur les émotions, lu ensemble. On s'arrête sur les visages, on nomme.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Pourquoi nommer

Les enfants n'ont pas encore les mots. Quand on les nomme (« en colère », « triste »), ils comprennent ce qui se passe en eux, et crient souvent moins.

2 Pourquoi le corps d'abord

« Où tu le sens ? » le ramène à ce qu'il ressent dans le ventre, les poings, la gorge. Le corps parle avant les mots.

3 Pourquoi valider

Dans l'esprit Montessori, toutes les émotions sont bienvenues, mais pas tous les comportements. Valider (« c'est difficile de ne pas pouvoir ») ne veut pas dire céder : on explique pourquoi on ne peut pas, et on garde la limite.

4 Pourquoi s'entraîner à froid

Quand tout va bien, on joue avec les émotions (miroir, météo, peluches). Quand ça déborde, il a déjà quelques repères.

À RETENIR

On apprend les émotions quand il est calme, on les traverse quand il ne l'est pas.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · quand ça déborde

L'aider à traverser *sans le frustrer*

Ce qui ressemble à un caprice est une alerte. On ne la supprime pas : on l'accompagne jusqu'au bout.

Ton enfant n'est pas capricieux : il est débordé. On l'accompagne sans le juger et sans lui mentir.

→ *Reste près de lui. Ton calme est ce qui l'aide à redescendre.*



1 Je reste près de lui

Je m'accroupis. Je ne le laisse pas seul, je ne le punis pas. « Je suis là. »



2 Je nomme

« Tu es en colère parce que tu voulais continuer à jouer. » Je dis ce que je vois, tout simplement.



3 J'explique la situation

« Oui, ça peut être frustrant, et ça va aller. On doit partir maintenant. » Je dis la vérité, avec des mots simples, sans la minimiser.



4 Je l'aide à sortir l'énergie

2 MIN

Pousser le mur, serrer un coussin très fort, sauter, taper des pieds. Le corps a besoin de décharger.



5 On respire

1 MIN

Fleur et bougie, ensemble. Je respire lentement à côté de lui, il suit.



6 Je l'aide à passer à autre chose

Un petit choix : « On y va en sautant ou en courant ? » Changer de geste, de lieu, d'activité, aide à tourner la page.

Je ne cherche pas à éviter toute frustration. Je l'aide à la traverser, et ton enfant apprend qu'il en est capable.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 repères pour accompagner

À relire quand tout va bien, pour les avoir en tête quand ça déborde.

1 Je dis ce qu'on peut faire, et pourquoi

« On ne court pas ici, parce qu'on pourrait tomber. Dehors, on peut. » Un « non » seul n'aide pas à comprendre : une raison et une alternative, oui.

2 Je prépare le coin calme

Avant la crise : coussins, peluche, couverture. Il sait où aller.

3 J'anticipe

Je la préviens : « Dans 5 minutes, on range. » Un changement annoncé fait moins mal.

4 Je ne l'humilie pas

Pas de moqueries, pas de menaces, pas de comparaison. Je lui parle comme à une personne.

5 Je me calme après

1 MIN

Quand c'est fini, je respire. Je n'ai pas échoué : j'ai traversé quelque chose avec lui.

6 J'observe ce qui déclenche

Faim, fatigue, changement, trop de bruit ? Je repère, je prépare. Ce n'est pas lui, c'est son corps.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Pas la frustrer, c'est comment ?

On ne cherche pas à supprimer la frustration : on l'accompagne. Dans l'esprit Montessori, on dit ce qu'on peut faire et pourquoi, plutôt qu'un « non » sec que l'enfant ne comprend pas.

2 Pourquoi expliquer la situation

« Oui, ça peut être frustrant, et ça va aller. » Une phrase vraie et simple respecte l'enfant : on ne minimise pas, on ne dramatise pas.

3 Pourquoi sortir l'énergie

Pousser, sauter, serrer un coussin : le corps décharge ce que les mots ne peuvent pas porter. Ensuite, passer à autre chose est plus facile.

4 Pourquoi un petit choix

« On y va en sautant ou en courant ? » Un choix limité redonne du pouvoir, ce qui aide à tourner la page sans conflit.

À RETENIR

L'aider à traverser lui apprend qu'il en est capable.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TOI, MAMAN

Pour toi, maman · tes émotions

Quand ça monte *en moi*

Quand ton enfant crie, ton système nerveux croit que tu es en danger. Ton ventre se serre avant même que tu aies parlé.

Pour aider ton enfant à comprendre ses émotions, commence par écouter les tiennes. Sans te juger.

→ *Tes émotions comptent aussi. C'est en les écoutant que tu aides ton enfant.*



1 Je repère mon alarme

30 SEC

Mâchoire serrée, ventre noué, chaleur, voix qui monte. Mon corps me prévient avant ma tête.



2 Je dis ce que je sens

1 MIN

« Dans mon corps, je sens... » puis « Je suis... » avec un mot précis. « Stressée » ne suffit pas : épuisée ? seule ? en colère ?



3 Je cherche mon besoin

1 MIN

L'émotion est le signal, le besoin est l'information. Peur : être en sécurité. Tristesse : être vue. Frustration : que ça avance. Honte : être acceptée.



4 Je respire d'abord

1 MIN

Je souffle longuement, mes pieds sont au sol. Je ne réponds pas tout de suite.



5 Je reviens vers lui

Je m'accroupis, ma voix est basse. « Je suis là. » Ton calme est son appui.



6 Je me parle comme à une amie

30 SEC

« C'est difficile, et je fais de mon mieux. » Je n'ai pas besoin d'être parfaite.

Une émotion qu'on n'écoute pas ne disparaît pas : le corps la garde, souvent dans le ventre.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TOI, MAMAN

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 gestes pour moi

Quand j'ai besoin de plus que quelques secondes.

1 Écrire sans filtre

3 MIN

Je vide tout sur papier : ce qui m'énerve, ce qui me pèse, ce que je ne dis à personne. Je peux déchirer ensuite.

2 Le soupir physiologique

30 SEC

J'inspire par le nez, un petit « sniff » de plus, puis je souffle longuement par la bouche. 3 fois.

3 Du ventre aux pieds

1 MIN

15 secondes sur mon ventre, 15 secondes sur mes pieds, en décrivant ce que je sens à voix haute. Je reviens dans mon corps.

4 Qu'est-ce que ça réveille ?

2 MIN

Pourquoi je réagis comme ça ? Est-ce vraiment ce qu'il fait, ou quelque chose de plus ancien ? Sans me juger.

5 Pleurer si ça vient

Les larmes font partie du chemin. Je ne les retiens pas, je m'accorde ce moment.

6 Trois choses que j'ai bien faites

2 MIN

Le soir, trois choses, même minuscules : un câlin, un repas posé, une respiration.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Tu as des émotions, toi aussi

Un parent débordé n'est pas un mauvais parent. Un enfant qui crie réveille ton système nerveux. Il t'envoie un signal, il ne te juge pas.

2 Pourquoi tu passes en premier

On ne peut pas aider quelqu'un à comprendre ses émotions quand on est soi-même submergé. Quelques secondes pour toi font plus que beaucoup de mots.

3 Pourquoi ça réveille de l'ancien

Les cris d'un enfant peuvent réveiller en toi des choses anciennes. Ce n'est pas un défaut : c'est un signal à écouter, doucement.

4 Où vont les émotions qu'on ravale ?

Une émotion qu'on ne laisse pas sortir ne disparaît pas : le corps la garde souvent sous forme de tension, de ventre noué, de mâchoire serrée.

À RETENIR

Écouter mes émotions, c'est ce qui m'aide à aider mon enfant avec les siennes.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · les mots

Au lieu de ça, *dis plutôt*

Ton enfant ne retient pas tes mots, il retient ton ton. Une phrase calme et vraie, c'est un signal de sécurité.

Des phrases simples qui respectent ton enfant, sans céder sur la limite. À lire à voix haute, tu verras.

→ *Il apprend les mots en t'écoutant. Dis-lui ce que tu aimerais entendre.*



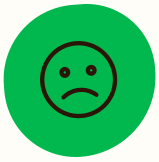
1 « Dépêche-toi ! »

Dis plutôt : « On est un peu pressés. Je t'aide, on y va ensemble. »



2 « Tu n'y arriveras pas. »

Dis plutôt : « Essaie, je suis là si tu as besoin de moi. »



3 « Non ! »

Dis plutôt : « On ne peut pas, parce que… Ce qu'on peut faire, c'est… »



4 « Arrête de pleurer. »

Dis plutôt : « Je vois que tu es triste. Je reste avec toi. »



5 « Ce n'est rien. »

Dis plutôt : « Je sais que tu es frustré, je comprends. Là, on ne peut pas faire ça. »



6 « Tu m'énerves. »

Dis plutôt : « Je suis fatiguée. J'ai besoin d'une minute pour respirer. »

Une phrase vraie, courte et calme vaut mieux que dix phrases dites en criant.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 phrases à remplacer

Tu n'as pas à toutes les connaître. Choisis-en deux ou trois et répète-les.



1

« Sois sage. »

Dis plutôt : « Ici, on parle doucement, pour ne pas déranger. »



2

« Tu vas te faire mal ! »

Dis plutôt : « Attention, c'est haut. Je reste près de toi. »



3

« Regarde ton frère, lui, il y arrive. »

Dis plutôt : « Chacun son rythme. Toi aussi tu vas y arriver. »



4

« Tu exagères. »

Dis plutôt : « Je vois que c'est fort pour toi. »



5

« Ça suffit ! »

Dis plutôt : « Je vois que c'est trop. On fait une pause ensemble. »



6

« Bravo, tu es le meilleur. »

Dis plutôt : « Tu as essayé fort, je l'ai vu. »

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Pourquoi un « non » seul ne suffit pas

Un petit ne comprend pas une interdiction sans raison. Dire ce qu'on peut faire, et pourquoi, l'aide à comprendre et à coopérer.

2 Pourquoi valider d'abord

« Je sais que tu es frustré, je comprends » ne veut pas dire que tu cèdes. Tu reconnais l'émotion, et tu gardes la limite.

3 Pourquoi ne pas minimiser

« Ce n'est rien » lui apprend que ce qu'il ressent n'a pas d'importance. Nommer lui apprend que ses émotions ont de la valeur.

4 Pourquoi te dire à toi aussi

Dire « je suis fatiguée, j'ai besoin d'une minute » lui montre comment on s'occupe de soi sans crier. C'est ce qu'il copiera.

À RETENIR

Une phrase vraie, courte et calme vaut mieux que dix phrases dites en criant.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · autonomie

Je le laisse faire *tout seul*

Un enfant qu'on presse passe en alerte. Un enfant qu'on laisse faire se sent capable.

Dans l'esprit Montessori : « aide-moi à faire seul ». Il apprend en faisant, et ça va souvent plus vite qu'on croit.

→ *Quand tu lui fais confiance, ton corps se détend aussi.*

1 Je prépare à sa hauteur

Un tabouret, un crochet bas, un verre à sa portée. Il peut faire sans demander.

2 Je montre, puis je laisse

Je fais le geste lentement, sans parler. Puis c'est à lui. Je regarde sans corriger.

3 Je prévois du temps

10 MIN

Je commence 10 minutes plus tôt. Un enfant qu'on presse se bloque. Un enfant qu'on attend avance.

4 Si on est pressés, je le dis

« On est un peu pressés, je t'aide pour cette partie, et tu fais le reste. » Il fait, tu l'aides.

5 J'aide seulement où il bloque

J'attends qu'il me le demande ou qu'il bloque vraiment. Un petit coup de main, pas tout faire à sa place.

6 Je vois l'effort

« Tu as essayé fort, je l'ai vu. » Plutôt que « bravo, parfait » : on valorise l'effort, pas le résultat.

Dire « tu n'y arriveras pas » ou faire à sa place lui apprend qu'il n'est pas capable. Le laisser essayer lui apprend le contraire.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 idées pour l'autonomie

Des petites choses de la journée où il peut faire seul.



1 Se servir à manger

Une petite carafe, une cuillère à sa taille. Il verse, il renverse un peu, il apprend.



2 Mettre la table

Il apporte les couverts. Un vrai rôle dans la maison, à son niveau.



3 S'habiller seul

Deux tenues à choisir, des vêtements faciles à enfiler. Tu l'aides sur un seul geste.



4 Le choix entre deux

« Tu préfères le bleu ou le rouge ? » Deux choix possibles, pas plus. Il garde du pouvoir.



5 Réparer ses erreurs

Un verre renversé : une éponge à sa taille. « On répare ensemble. » Sans reproche.



6 Ranger après avoir joué

Des bacs bas, avec une image dessus. Il range seul parce que c'est facile.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 L'idée Montessori

Un enfant a besoin de faire par lui-même pour se sentir capable. « Aide-moi à faire seul » : tu prépares, tu montres, tu laisses.

2 Pourquoi on le laisse essayer

Quand on dit « tu n'y arriveras pas » ou qu'on fait à sa place, il apprend qu'il n'est pas capable. Le laisser essayer lui apprend le contraire.

3 Pourquoi prévoir du temps

Un enfant pressé se tend, bloque, résiste. Avec un peu plus de temps, il fait seul et tu gagnes souvent du temps ensuite.

4 Quand on est vraiment pressés

On le dit simplement : « On est un peu pressés. Je t'aide pour cette partie, tu fais le reste. » Il fait, tu aides, et il comprend.

À RETENIR

Le laisser faire, c'est lui dire qu'il est capable.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

À FAIRE ENSEMBLE

Maman + enfant · le grand nerf du calme

Éveiller le nerf vague, *à deux*

Souffler, fredonner, chanter, rire : ce sont des gestes que ton corps comprend sans effort.

Le nerf vague relie le cerveau, la gorge, le cœur et le ventre. Ces gestes sont réputés le solliciter et aider le corps à se calmer.

→ *Quand vous le faites ensemble, vos deux corps se calment.*



Souffler longtemps 1

1 MIN

Inspirer par le nez, souffler très lentement : bougie, bulles ou paille. Une expiration longue aide le corps à se calmer.



Fredonner 2

1 MIN

« Mmmm » comme une abeille. On sent la vibration dans la gorge et la poitrine.



Chanter 3

2 MIN

Une chanson douce, ou la même tous les jours. Chanter allonge le souffle et fait vibrer la gorge.



Rire 4

1 MIN

Grimaces, chatouilles légères, jeux idiots. Rire détend le ventre et le visage.



Bâiller, soupirer 5

1 MIN

On bâille ensemble, puis on laisse sortir un grand soupir. C'est contagieux, et ça détend.



Masser doucement le contour des oreilles 6

1 MIN

Du bout des doigts, doucement, du haut vers le lobe. Un geste doux qui apaise beaucoup de petits comme de grands.

Un seul geste suffit. Ce qui compte, c'est que vous le fassiez ensemble.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

À FAIRE ENSEMBLE

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 gestes pour le nerf vague

Pour varier les plaisirs. Toujours en douceur et en jouant.



1 Gargouiller bruyamment

1 MIN

Un peu d'eau, on fait « gla gla » en rigolant. La gorge vibre.



2 L'étreinte papillon

2 MIN

Bras croisés sur la poitrine, on tape doucement un côté puis l'autre, en chantant.



3 Se balancer lentement

3 MIN

En câlin, ou sur une chaise à bascule, avec une berceuse. Un mouvement lent qui apaise.



4 Caresser le dos lentement

2 MIN

De haut en bas, du bout des doigts. Lent, régulier, sans parler.



5 Respirer sur 5 secondes

3 MIN

Inspirer en comptant 5, souffler en comptant 5, ensemble, pendant 3 minutes. Compter sur les doigts pour les petits.



6 Le soupir physiologique

30 SEC

Inspirer par le nez, un petit « sniff » de plus, puis souffler longuement par la bouche. 3 fois. Pour toi, et pour un enfant qui comprend le jeu.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Le grand nerf du calme

Le nerf vague relie le cerveau, la gorge, le cœur et le ventre. On dit qu'il joue un rôle dans le retour au calme.

2 Pourquoi souffler et fredonner

Une expiration longue et la vibration de la voix sont des gestes réputés solliciter le nerf vague. Ils donnent au corps un signal de sécurité.

3 Pourquoi rire et chanter

Le rire et le chant relâchent le visage, la gorge et le ventre. Ce sont des gestes naturels que l'enfant adore.

4 Les effets varient

Chaque corps réagit à sa façon. On essaie, on observe, on garde ce qui fait du bien.

À RETENIR

Un seul geste suffit, surtout si vous le faites ensemble.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TON ENFANT

Pour les petits · affiche

Mes émotions, *où je les sens*

Un enfant ne sait pas qu'il est en colère : il sent des poings serrés et un ventre noué. Aide-le à faire le lien.

Un enfant qui sait où il sent une émotion peut la dire. Affiche-la à sa hauteur et pointe du doigt ensemble.

→ *Nomme les tiennes à voix haute : il apprend les mots en t'écoutant.*



1 La joie

Dans mon corps : poitrine légère, envie de bouger. Ce qui m'aide : la partager, danser, chanter.



2 La colère

Dans mon corps : poings serrés, chaleur. Ce qui m'aide : pousser le mur, serrer un coussin. J'ai besoin d'être écouté.



3 La tristesse

Dans mon corps : gorge serrée, tout lourd. Ce qui m'aide : un câlin, pleurer. J'ai besoin d'être vu et soutenu.



4 La peur

Dans mon corps : ventre noué, cœur qui bat vite. Ce qui m'aide : la fleur et la bougie. J'ai besoin de me sentir en sécurité.



5 La frustration

Dans mon corps : tout est tendu, envie de crier. Ce qui m'aide : souffler. J'ai besoin que ça avance, ou d'aide.



6 La fatigue

Dans mon corps : yeux lourds, bras mous, grognon. Ce qui m'aide : me poser, un câlin, un verre d'eau, le calme.

Toutes les émotions sont permises. On apprend ensemble ce qu'on fait avec.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 émotions à reconnaître

Plus il en connaît, plus il peut les dire au lieu de les crier.



1 La jalousie

Dans mon corps : ventre qui se serre, envie de prendre. Ce qui m'aide : dire « je voudrais aussi », un câlin rien que pour moi.



2 La honte

Dans mon corps : joues chaudes, envie de me cacher. Ce qui m'aide : un mot doux. J'ai besoin d'être accepté comme je suis.



3 La déception

Dans mon corps : poitrine vide, épaules qui tombent. Ce qui m'aide : en parler, pleurer un peu, trouver un autre plan.



4 L'impatience

Dans mon corps : jambes qui bougent, envie que ça aille vite. Ce qui m'aide : compter, souffler, sauter sur place.



5 La surprise

Dans mon corps : cœur qui saute, yeux grands. Ce qui m'aide : respirer, dire « waouh » ou « oh là là ».



6 L'ennui

Dans mon corps : mou, envie de rien. Ce qui m'aide : bouger, choisir un jeu, inventer quelque chose.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TON ENFANT

Page 3 · pour comprendre

Pourquoi *ça marche*

1 Le corps parle avant les mots

Un jeune enfant ressent d'abord dans son corps : poings, ventre, gorge. Quand il sait où il le sent, il peut le montrer, puis le dire.

2 Pourquoi une affiche

Voir les visages et les mots chaque jour crée des repères. Quand ça déborde, il peut pointer du doigt au lieu de crier.

3 Pourquoi des gestes pour chaque émotion

Chaque émotion a un geste qui aide : pousser pour la colère, câliner pour la tristesse. Il apprend qu'il a toujours un outil.

4 Pourquoi ça compte à son âge

Un enfant à qui on apprend à reconnaître et à dire ses émotions grandit avec plus de repères pour les traverser. C'est une base pour plus tard.

À RETENIR

Une émotion qu'on peut nommer fait moins peur.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.

POUR TOI, MAMAN

Pour toi, maman · comprendre

Pourquoi les émotions *doivent sortir*

Les émotions qu'on ne dit pas ne restent pas dans la tête. Elles se logent dans le corps, et souvent dans le ventre.

Un enfant à qui on apprend à dire ses émotions grandit avec plus de repères. Et toi aussi tu peux commencer, à n'importe quel âge.

→ *Ce que tu apprends à dire, ton enfant l'apprend en t'écoutant.*



1 La peur ravalée

Quand on la garde, le ventre peut se nouer, avec des crampes. Pour ton enfant : on la rassure, on ne la minimise pas.



2 La colère rentrée

Elle peut se loger dans un ventre tendu, des brûlures. Pour ton enfant : on lui donne un geste pour la sortir.



3 La frustration

Elle peut donner une digestion qui « ne passe pas ». Pour ton enfant : on explique, on accompagne.



4 La tristesse

Retenue, elle peut ralentir le transit. Pour ton enfant : on laisse venir les larmes.



5 Le stress qui dure

Il peut gonfler le ventre et le dérégler. Pour ton enfant : on ralentit, on propose un rituel.



6 « Ce n'est rien »

Un enfant à qui on dit ça apprend à ne plus rien dire. Adulte, il peut devenir coupé de ses émotions et les porter dans son corps.

Une émotion qu'on dit est une émotion qui circule. Une émotion qu'on cache s'installe.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

POUR TOI, MAMAN

Page 2 · pour aller plus loin

Encore 6 façons d'aider les émotions à sortir

Pour toi d'abord. Ce que tu apprends à faire, ton enfant le copie.



Dans mon corps, je ressens... 1

1 MIN

Je commence par le corps : serré, chaud, lourd, noué. Pas besoin de savoir pourquoi.



Je suis... 2

1 MIN

Un mot précis : épuisée, seule, en colère, inquiète. « Stressée » ne dit pas assez.



J'ai besoin de... 3

1 MIN

L'émotion est le signal, le besoin est l'information. Sécurité, être vue, que ça avance, être acceptée.



Écrire ce que je ne dis à personne 4

5 MIN

Qu'est-ce que je n'ai pas osé dire ? À qui ? Écrire ou enregistrer un vocal, puis déchirer ou effacer.



Les 3 questions 5

3 MIN

Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Quelle blessure ça touche ? Pourquoi je réagis comme ça ? Sous la douche, ça vient mieux.



En parler à mon enfant 6

« J'étais en colère tout à l'heure. Je me suis calmée. » Il voit qu'une émotion passe et qu'on peut en parler.

Imprime, coche ce qui marche, garde le reste.

Mélanie Padovani
melaniepadovani.com

Pourquoi *ça marche*

1 Une émotion ravalée ne disparaît pas

Elle reste dans le corps, souvent sous forme de tension : ventre noué, mâchoire serrée, respiration bloquée. Pour le cerveau, une émotion retenue est un danger pas réglé, alors il reste en alerte.

2 Pourquoi à leur âge

Un petit apprend à écouter ses émotions ou à les cacher à cet âge-là. Quand on l'aide à les dire, il construit des repères pour toute sa vie.

3 Adulte frustré ou coupé

Un enfant à qui on dit toujours « ce n'est rien » peut devenir un adulte qui ne sent plus ce qu'il ressent. Le corps parle alors à sa place, souvent par le ventre.

4 Pas de blâme

Si tu as grandi sans qu'on t'apprenne, tu n'as rien raté. Tu apprends maintenant, avec lui, et c'est déjà beaucoup.

À RETENIR

Dire une émotion, c'est la laisser circuler au lieu de la garder dans le ventre.

Ces gestes sont des idées de bien-être pour le quotidien, pas un soin. Ils ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de santé ou de la petite enfance. Pioche une case, une seule suffit.