

POUPÉES TRACAS



Objectif de la séance

Créer un outil pour diminuer les angoisses avant d'aller se coucher.

Favoriser la discussion avec un adulte de confiance pour exprimer leurs angoisses et leurs soucis.

Durée

1 heure.

Public

Enfants de 5 à 10 ans.

Encadrement

2 animateurs de séance.

Matériel

Des bâtons de glace de 2 tailles, du tissu, des feutres / Des élastiques, de la colle, de la laine / Le livre « Billy se bile » d'Anthony Browne / Un appareil photo / 1 CD audio de comptines de relaxation.

Pré-requis

Une séance doit avoir été effectuée avec les enfants afin d'identifier leurs besoins (*voir séance « Donner la parole aux enfants de primaire »*).

Faire des exemples de poupées tracas pour montrer comment faire aux élèves.

Pour les plus petits, prévoir de commencer les poupées (fixer les 2 bâtons ensemble).

Déroulement de la séance

- Présenter la séance puis écouter une comptine de relaxation.
- Expliquer le déroulement : lecture du livre « Billy se bile », discussion autour de cette lecture. Recueillir leurs impressions sur ces poupées tracas. Création d'une poupée pour chaque élève (travail plastique).
- Donner la consigne aux enfants : « *Maintenant, nous allons fabriquer nos poupées tracas pour lui confier nos soucis et nos peurs* ».
- Prendre une photo de la poupée lorsqu'elle est finie, et la coller sur la page suivante.
- Expliquer que certains soucis sont trop gros pour être confiés à la poupée (« *lesquels selon vous* » ? : peur que quelqu'un nous fasse du mal, toujours triste, quand quelqu'un nous fait du mal, quand on voit des choses graves...). Pour ces gros tracas, il faut en parler à une personne en qui on a confiance, qui est gentille et qui nous écoute. Amener chaque enfant à choisir une personne à qui confier ses gros soucis et noter son nom sur la page à suivre qui sera ensuite insérée dans le livret personnel.
- Clôturer la séance par la reprise de la comptine.

Points forts

Cette activité s'est montrée assez efficace sur les petites peurs de certains enfants.

Points de vigilance

Il est judicieux d'informer les parents sur le but de cette activité : diminuer les angoisses avant d'aller se coucher et expliquer que cela ne remplace en rien le dialogue avec un adulte de confiance. Il est parfois nécessaire d'aider l'enfant à trouver.

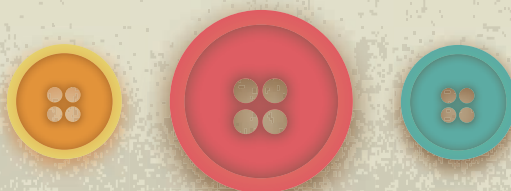
Document - Enfant POUPÉES TRACAS



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Colle ci-dessous la photo de ta « Poupée Tracas » et indique son nom.

Ma « Poupée Tracas » s'appelle.....



La « Personne Tracas » que j'ai choisie :



Document - Parents POUPÉES TRACAS



Feuille à insérer dans le livret personnel.

Votre enfant vient de fabriquer une « Poupée Tracas ». Elles sont traditionnellement fabriquées par les enfants en Amérique Latine.

Les enfants leur confient leurs petits soucis et les mettent sous l'oreiller.

Il vous parlera peut être de la « Personne Tracas », à qui il peut confier de plus gros soucis.



S'il ne **s'endort pas** que faire ?



Il est bon d'instituer un rituel du coucher avec l'enfant, comme raconter une histoire ou parler, dire « bonne nuit, à demain matin », mais il faut éviter de rester dans sa chambre jusqu'à ce qu'il s'endorme. Si l'opposition est trop forte, repérez l'heure d'endormissement et faites, dans un premier temps, coïncider l'heure du coucher avec celle-ci. Les jours suivants, essayez de le coucher à une heure plus normale, plus compatible avec ses besoins de sommeil.

