



Bienvenue dans votre kit Mes Petits Filous et moi :



## L'Hypersensibilité et les émotions



### • Fiche PARENTS •

#### *Pour vous, qu'est-ce que la méthodologie Montessori et comment l'adaptez-vous à votre quotidien ?*

Pour moi, la méthodologie Montessori mime parfaitement l'état d'esprit de l'illustre Maria Montessori qui dit :

« Apprends-moi à faire seul »

Pour moi c'est vraiment ça : votre petit doit avoir suffisamment de place physique et psychologique pour tenter et d'arriver à être autonome dans ses actes. Le parent est là pour être un soutien, un tuteur.

La mot « Autonomie » prend donc tout son sens : accompagner votre loulou dans son autonomie en lui donnant toutes les clés pour qu'il y arrive seul et qu'il en soit fier.

C'est clair que si on le fait pour lui, il ne ressentira pas ce sentiment de fierté. C'est pour cela que c'est essentiel pour qu'il prenne d'avantage confiance en lui.

Sachez que dans mon quotidien, il y a très peu de matériel utilisé.

J'ai mis en place moi-même divers aménagements dans ma maison pour les aider à être totalement autonomes : des chaussures à l'entrée avec un petit siège pour qu'ils puissent se chausser et se lacer seuls, un porte-manteau à leur hauteur pour qu'ils puissent choisir leurs vêtements, les accrocher et s'habiller en totale autonomie (même si je contrôle histoire qu'ils ne mettent pas un short d'été en hiver « rire »)

J'ai aussi fait en sorte que les accès d'eau soient accessibles pour qu'ils puissent se laver les mains quand ils veulent, idem pour le brossage de dents.

#### *Comment l'Hypersensibilité s'insère dans cette méthodologie ?*

L'hypersensibilité consiste à exprimer ses émotions de manière très intense. Quand mon loulou est heureux, il est **TRÈS heureux** et s'il est en colère, **TRÈS en colère**.

Pour moi, l'hypersensibilité fait partie d'une réflexion globale. J'ai réussi à instaurer une vraie relation de confiance avec mon loulou : il se sent à l'aise car il sait qu'il peut être sans filtre avec moi et me partager ses émotions.

Il est complètement naturel.

Avec la méthodologie Montessori, il a pu prendre confiance beaucoup plus facilement, et tout en devenant autonome dans la gestion de ses émotions. Il doit pouvoir se sentir à l'aise d'exprimer son hypersensibilité.

Ce n'est pas chose facile, mais on a appris à lui sa place, car on sait qu'il en a besoin.

*En tout cas, l'hypersensibilité est une particularité qui se mêle aux autres choses comme la parentalité positive, le maternage, l'éducation bienveillante...*

#### *Votre vision sur la parentalité positive*

Je sens que les choses bougent et je trouve cela dommage d'être obligé de montrer les bienfaits de la parentalité positive dans le sens où c'est quelque chose qui pour moi devrait être inné.

Je suis vraiment contente de voir aujourd'hui de plus en plus de parents prendre conscience de cette

éducation. Et je pense qu'on sera tous alignés sur le fait que c'est vraiment plus agréable d'éduquer avec bienveillance et empathie.

*Les choses changent et évoluent, et je suis contente de me sentir concernée par ce mouvement.*



## Le conseil de Cécile

Accepter son enfant tel  
qu'il est, et surtout, ne pas  
hésiter à en parler autour de soi,  
car l'enfant parfait n'existe pas. Il est  
important de s'entraider !  
Il y a plus d'enfants hypersensibles  
que l'on pense et il ne faut pas  
hésiter à en parler  
autour de vous !

## • Fiche ENFANTS •

# L'Hypersensibilité et les émotions

### L'écoute active

C'est une activité qui ne nécessite aucun matériel et que je mets en place avec mon loulou quand il a besoin de parler. Nos petits ont besoin de se sentir écoutés et non jugés.

Je rends cette activité plus ludique à travers de petits mots échangés.

Il est important d'être totalement là avec le loulou durant cette activité axée sur l'écoute, d'être vraiment concentré et dédié à ce moment privilégié.

*Un moyen de créer un lien de confiance absolue et de totale transparence.*



### Le jeu des émotions

Il s'agit d'une activité manuelle très ludique et amusante.

Vous aurez besoin de :

- 7 rouleaux de papiers toilette
- 7 petits bouts de papiers
- la peinture

La première étape est de peindre les 7 rouleaux de 7 couleurs différentes.

Par exemple, on s'est mis d'accord sur les associations suivantes :



Puis, dans chacun des petits rouleaux, vous allez mettre un petit papier dans lequel vous aurez écrit une activité à faire pour gérer au mieux l'émotion associée.

Par exemple, je sais que pour mon loulou, quand il est en colère, va chercher le petit papier où il est écrit :

- Danser et Faire des chatouilles

Donc il danse et/ou je vais lui faire des chatouilles.

Mon loulou a le choix d'évacuer son émotion comme il le souhaite et apprend donc à la gérer de manière ludique et amusante.

*Sachez d'ailleurs que la colère s'évacue par le mouvement !*

## La pochette magique

Choisissez ensemble la pochette préférée de votre loulou (pour lui c'est Harry Potter « rire »)

Et à l'intérieur, vous pourrez y glisser des choses qui sauront lui donner le sourire s'il ressent de la tristesse ou de la colère. Cela peut être des petits mots colorés de ses amis, des photos de ses frères/sœurs/parents, des petits cœurs découpés...

*Le but est de lui donner une dose d'amour immédiate quand il le souhaite et lui re-donner confiance, et toujours en totale autonomie.*



## Moments privilégiés

Cela paraît tout bête mais on y pense pas forcément !

Prévoyez des moments privilégiés comme :

- Manger ensemble une fois par semaine
- Organiser des spectacles maison avec les activités qui en découlent : création de billets, d'affiches, de tenues improvisées...

*Parfait pour laisser s'exprimer ses émotions s'il le souhaite dans un climat de confiance.*



## La peinture gonflante

Une recette inspirée de @mamanhappy que j'adore faire avec mes loulous et très simple à faire avec des choses déjà présentes dans votre quotidien.

Pour cette activité, il vous faudra :

- 3 cas de farine
- 3 cas de sel fin
- 5 cas d'eau
- 1 sac de levure

(si trop collante rajouter un peu d'eau à l'aide d'une grande cuillère)



Tout mélanger jusqu'à obtenir une pâte avec une texture proche de celle d'un yaourt.

Répartir dans des petits ramequins et ajouter des colorants alimentaires dans chacun des récipients.

Puis une fois terminé, utiliser un pinceau pour dessiner des émotions avec les couleurs correspondantes (par exemple du jaune pour la joie)

Placer au micro-ondes et comme par magie, la peinture va gonfler !

*Une expérience très rigolote à faire et tout aussi scientifique que sensorielle.*

