

## Table des Matières

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Avant-propos                                                                                                                 | 7  |
| Introduction                                                                                                                 | 9  |
| <b>Avant d'aller à l'école</b>                                                                                               |    |
| C'est la rentrée ! Tu es nouveau dans ton école,<br>tu te demandes comment tu vas te faire des amis...                       | 12 |
| <b>Les enjeux d'image et le besoin d'intégration<br/>chez l'enfant : repères</b>                                             | 14 |
| 📖 L'histoire de Thibault dans le désert du Kalahari                                                                          | 16 |
| Tu as du mal à te réveiller le lundi matin. Tu te sens trop fatigué !                                                        | 22 |
| <b>La question du sommeil de votre enfant</b>                                                                                | 24 |
| 📖 L'histoire pour être tranquillement soi-même                                                                               | 26 |
| ✍️ Dessine ta tranquillité animale                                                                                           | 28 |
| Tu te sens à fleur de peau quand il faut laisser maman<br>pour aller à l'école. C'est pareil pour aller dormir chez mamie... | 30 |
| <b>Favoriser des vécus de séparation apaisés et la capacité<br/>de votre enfant à faire sans vous</b>                        | 32 |
| ✍️ Activité : Construis ton armure de chevalier<br>ou de chevaleresse de la récré !                                          | 34 |
| 🎭 Jeu du fil imaginaire                                                                                                      | 36 |
| <b>En classe</b>                                                                                                             |    |
| Tu n'oses pas dire à la maîtresse quand tu ne comprends<br>pas ce qu'elle explique.                                          | 40 |
| <b>La norme à l'école et les troubles scolaires associés</b>                                                                 | 42 |
| 💬 Jeu : Comment prendre le risque du ridicule qui ne tue pas ?                                                               | 44 |
| Demain il y a dictée, tu te sens inquiet.<br>Tu as peur de ne pas réussir !                                                  | 46 |
| <b>La pression à la réussite : répondre aux attendus parentaux<br/>dans une société d'efficacité permanente</b>              | 48 |
| ✍️ Jeu de l'échec                                                                                                            | 50 |
| La maîtresse te demande de réfléchir à ce que tu feras<br>une fois grand... Tu n'en as aucune idée ! Ça t'inquiète un peu !  | 52 |

|                                                                                                                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Comment accompagner votre enfant vers une projection professionnelle</b>                                                                                                                          | 54 |
|  <b>Jeu de l'oie des métiers</b>                                                                                    | 56 |
| Deux élèves se mettent ensemble pour te pousser et te faire trébucher. Tu n'oses rien dire à la maîtresse de peur qu'elle te gronde.                                                                 | 60 |
| <b>La place dans le groupe : le risque du rejet et du harcèlement</b>                                                                                                                                | 62 |
|  <b>L'histoire du vol de trousse en classe</b>                                                                      | 64 |
| Entraîné par des copains de classe qui insistent, tu mets des punaises sur la chaise de la maîtresse avant qu'elle ne revienne.                                                                      | 68 |
| <b>Vous sentez votre enfant influençable ? Comment lui apprendre à se respecter tout en faisant avec les autres ?</b>                                                                                | 70 |
|  <b>Jeu de la boussole et du baromètre</b>                                                                          | 72 |
| Tu préfères parfois mentir que dire la vérité ? Oui, mais Marine elle a menti à la maîtresse, elle a dit qu'elle n'avait pas eu de bonbon et du coup elle en a eu deux.                              | 78 |
| <b>L'honnêteté et la confiance comme bases du lien à l'autre</b>                                                                                                                                     | 80 |
|  <b>Jeu du menteur</b>                                                                                            | 82 |
| Pourquoi Paul a-t-il le droit lui de se lever de sa chaise quand il veut ? Pourquoi la maîtresse lui fait faire des exercices différents ? Et pourquoi Sophie vient l'aider deux jours par semaine ? | 84 |
| <b>Sensibiliser votre enfant aux situations de handicap pour encourager son empathie et sa tolérance</b>                                                                                             | 86 |
|  <b>Jeu : À toi d'être « empêché »</b>                                                                            | 88 |
|  <b>Quiz</b>                                                                                                      | 89 |
| Ta maîtresse a un gros ventre, elle va bientôt partir et tu ne la reverras pas avant l'année prochaine.                                                                                              | 90 |
| <b>La représentation de la grossesse et l'attachement à l'enseignante</b>                                                                                                                            | 92 |
|  <b>Un ventre rempli ! Une grossesse artistique !</b>                                                             | 94 |

## À la cantine

Tu n'aimes rien de ce qu'il y a à la cantine.

C'est toujours inquiétant pour toi d'y aller.

Tu sais qu'on va te forcer à goûter !

98

### **Le rapport à l'alimentation en collectivité**

100

 Le jeu des saveurs

102

Quand tu arrives à la cantine, tes copines se moquent

de toi devant tout le monde en disant que tu es mal habillé(e).

104

### **Sentiment de rejet et image de soi**

106

 Jeu du clash

108

## En récréation

Tout le monde parle du dernier dessin animé.

Toi, tu ne l'as pas vu, ça te fait te sentir différent...

112

### **Différences d'éducation parentales et risques d'exclusion**

114

 Fiche outils : la vantardise et l'humilité  
ou Le lièvre et la tortue

116

Pendant la récréation, Elya vient te dire qu'elle ne t'invite pas à son anniversaire !

118

### **Les affinités à l'école et la politesse**

120

 Jeu sur le savoir-être

122

Lilou est ton amie mais des fois elle n'est pas gentille.

124

### **La réciprocité dans les relations aux autres : le respect et la limite**

126

 Jeu du respect et des limites avec une ficelle

128

En récréation, aucun camarade ne t'écoute quand tu parles, tu te sens seul...

130

### **La question de la solitude et de l'isolement**

132

 La boule à facettes de soi-même

134

|                                                                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Théo, un plus grand, insiste beaucoup à la récréation pour que tu lui amènes tes toupies à l'école.                                                                   | 136 |
| <b>Comment apprendre à votre enfant à écouter ses besoins en faisant avec l'autre</b>                                                                                 | 138 |
| 🗨 Jeu pour apprendre à dire non                                                                                                                                       |     |
| ou Comment cultiver son esprit critique émotionnel                                                                                                                    | 140 |
| Yann vient se moquer de toi à la récré :                                                                                                                              |     |
| « Ah ah, je sais que tu es amoureux de Thessa ! »                                                                                                                     | 146 |
| <b>La moquerie en collectivité et les notions d'intimité et de pudeur</b>                                                                                             | 148 |
| ✍ Fiche outils sur la pudeur et l'intimité                                                                                                                            | 150 |
| ✍ Jeu du code secret                                                                                                                                                  | 152 |
| Tu as un copain alors que tu es une fille ou tu apprécies une fille alors que tu es un garçon : les autres enfants te disent que vous ne pouvez pas jouer ensemble... | 154 |
| <b>La question de la mixité, de l'égalité fille-garçon et des effets sur la construction psychique des enfants</b>                                                    | 156 |
| ✍ Jeu du pouvoir des mots                                                                                                                                             | 158 |
| <b>Solutions des jeux</b>                                                                                                                                             | 160 |
| <b>Présentation de l'autrice</b>                                                                                                                                      | 164 |