

Parlons des inondations...



Cahier d'expression de

Petit mot aux adultes...

Nous venons de vivre un événement soudain et difficile, nous avons tous besoin d'évacuer les « trop pleins » accumulés, que ce soit par des activités physiques, un moment d'évasion, des discussions...

Les enfants aussi ont besoin de mettre des mots sur ce qu'ils ont vu, vécu, compris et ressenti. Ne pouvant intervenir davantage « sur le terrain », je vous propose ce petit carnet d'expression à colorier et à compléter.

Il n'est pas nécessaire de tout faire en une fois, ni de tout écrire, les échanges peuvent très bien se faire oralement !

Vous y trouverez :

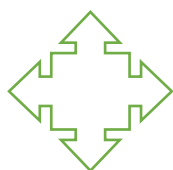


shutterstock - 219495679

L'expression et l'écoute des émotions et du vécu : écoutez l'enfant en essayant de ne pas émettre un jugement, en ne minimisant pas son ressenti. Ecouter en montrant qu'on s'intéresse à ce que vit l'enfant va lui permettre de se livrer en toute confiance et d'évacuer ses stress. Pour les plus grands, il leur est parfois difficile de se confier, n'hésitez pas à demander à d'autres adultes de leur parler à votre place si vous voyez qu'il fuit votre tentative d'écoute.



Le questionnement : essayez de répondre aux questions que se pose l'enfant de façon à le rassurer même si vous ne pouvez pas lui promettre que cela n'arrivera plus. Montrez-lui que vous vous préoccupez de ses questions et cherchez peut-être ensemble auprès d'autres personnes ou internet plus de détails si vous sentez que cela est important pour l'enfant.



Les attitudes : que faire face à une difficulté ? Divers scénarios sont proposés à l'enfant en faisant référence aux comportements des animaux*. A lui de nommer des personnes qui agissent comme l'exemple et de faire un choix pour lui avec vos conseils bienveillants.



Positiver : quand vous serez prêts, prendre un temps pour penser à ce qui va bien malgré tout, pour remercier, refaire des projets, aussi petits soient-ils et montrer ainsi à l'enfant qu'il peut reprendre confiance en la Vie et continuer à compter sur vous pour traverser les prochaines épreuves...

Je vous souhaite le meilleur pour la suite !

Geneviève Aldenhoff-Pire Assistante sociale en CPMS

genevievealdenhoff@outlook.com

*Adaptation personnelle de l'outil « La croix des animaux » du programme « Graines de médiateurs » ASBL Université de Paix

Il y a eu trop d'eau et cela a causé des dégâts...

Ecris ou dessine ici ce que tu as vu et/ou entendu...

Quelle(s) émotions ressens-tu ?

<p>Au début des inondations :</p>	 <i>joie</i>	 <i>peur</i>	 <i>colère</i>	 <i>tristesse</i>
<p>Maintenant :</p>	 <i>je suis triste</i>	 <i>je suis en colère</i>	 <i>je suis inquiet</i>	 <i>je suis content</i>

www.bloghoptoys.fr

De quoi as-tu envie ? Entoure et/ou complète...

Envie de câlins

Envie de crier

Envie de parler d'autre chose

Envie de

Envie de revoir...

Envie d'aller...

Envie de jouer

Envie de retourner chez moi

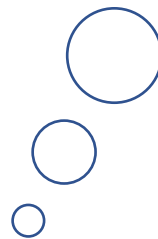
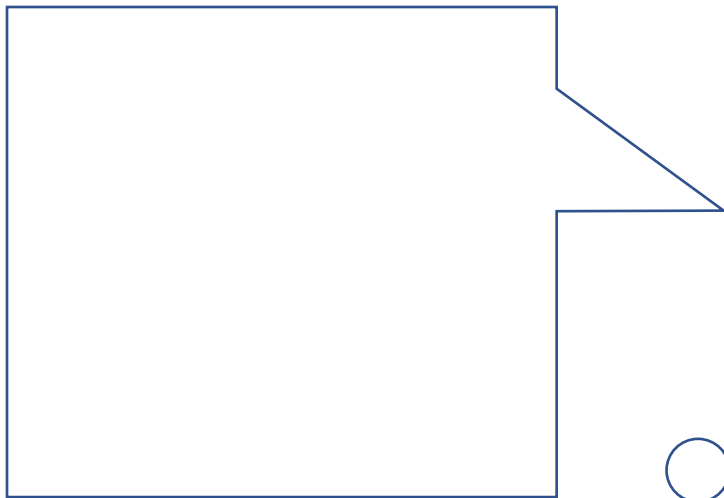
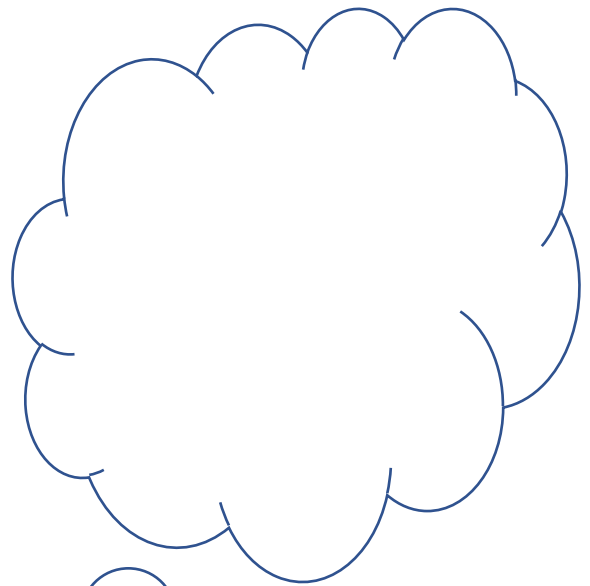
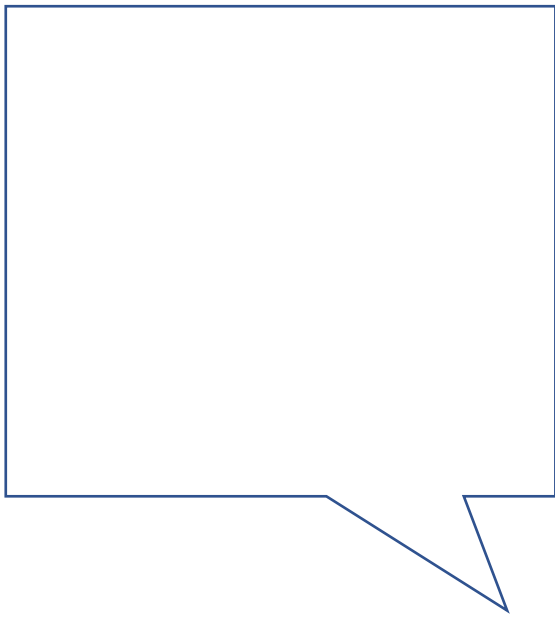
Envie de...

Envie de retrouver...

Envie d'être dans ma chambre

Envie d'être avec...

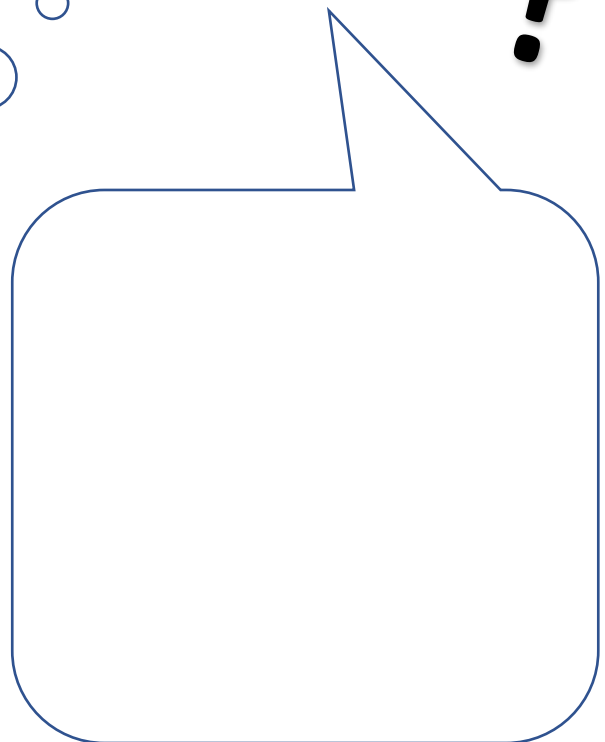
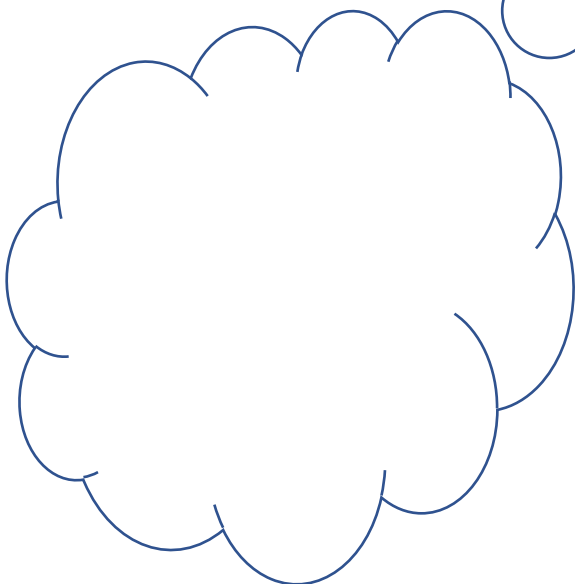
Quelles sont tes questions ? Que voudrais-tu savoir ?



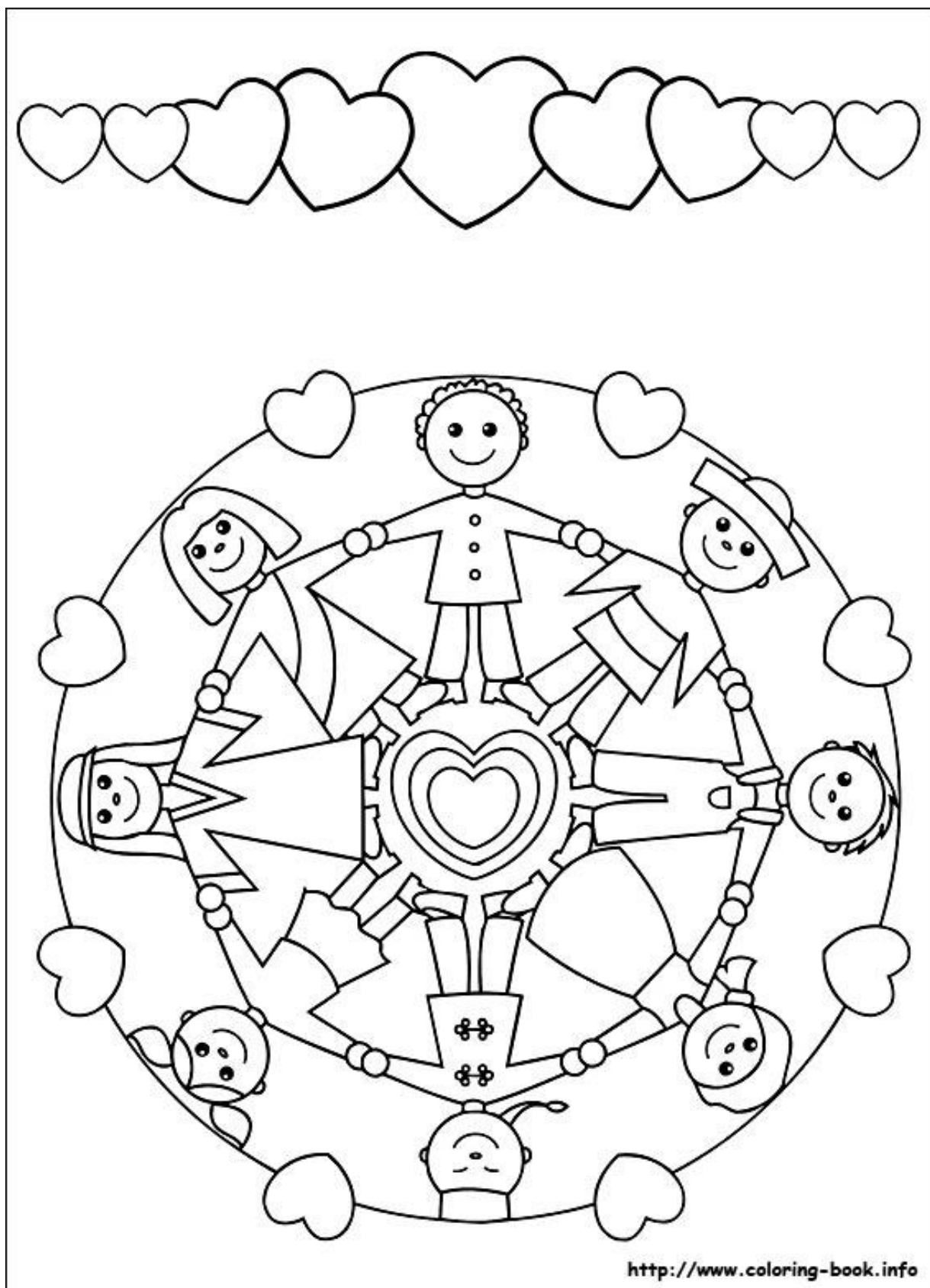
?

?

?

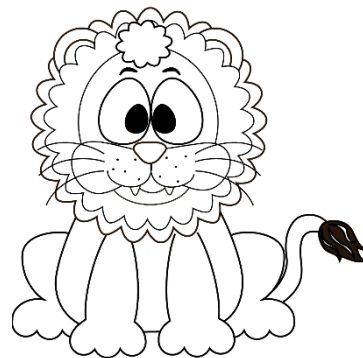


Beaucoup de personnes ont donné leur aide,
le savais-tu ?



Moi j'ai vu des LIONS

Ce sont des personnes qui ont mis tout leur courage et toute leur force pour construire des barrages, amener les eaux vers un autre endroit, enlever tout ce qui a été cassé, réparer ce qui peut l'être...



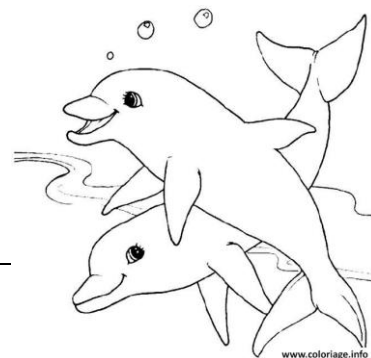
Les lions doivent faire attention à leur sécurité et bien réfléchir à que faire avant de « foncer » !

Et toi ? Note ici leur(s) prénoms/métier(s)...

Moi j'ai vu des DAUPHINS

Les dauphins sont des personnes qui soignent les autres quand elles vont mal, elles leur apportent de la nourriture, des vêtements, des meubles,...

Elles écoutent ce qui ne va pas et disent des mots gentils pour reconforter.

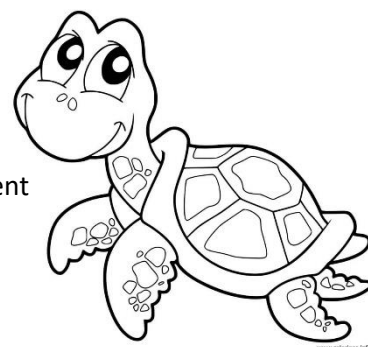


Et toi ? Note ici leur(s) prénoms/métier(s)...

Moi j'ai vu des TORTUES

Une personne tortue va se mettre en sécurité dans sa carapace et rester tranquillement là où elle est en attendant les secours si elle en a besoin, elle peut aussi se mettre sur le côté pour regarder ce qu'il se passe sans gêner les autres.

Parfois la tortue a tellement peur qu'elle ne bouge plus et oublie de vérifier si elle est bien en sécurité !



Et toi ? Note ici leur(s) prénoms/métier(s)...

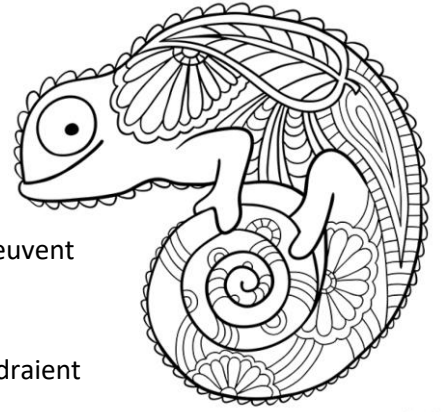
Moi j'ai vu des CAMELEONS

Le caméléon s'adapte et se camoufle dans son environnement.

Les personnes qui font le caméléon suivent les autres qui décident à leur place.

Ils viennent demander aux pompiers ou à la croix rouge par exemple ce qu'ils peuvent faire pour aider.

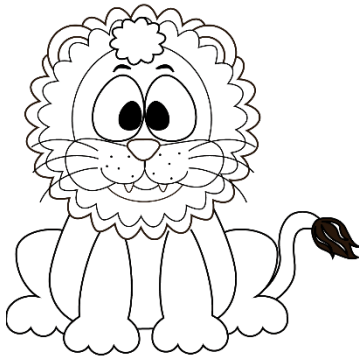
Mais parfois aussi, ils se laissent trop influencer et font des choses qu'ils ne voudraient pas vraiment, comme par exemple suivre un copain qui lui demande de venir avec lui casser ou voler quelque chose...



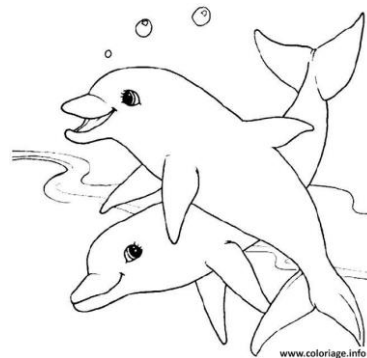
www.coloriage.info

Et toi ? Note ici leur(s) prénoms/métier(s)...

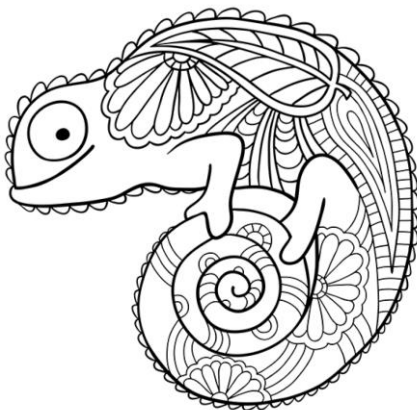
Et toi, tu as agi comme quel animal ? Colorie-le(s)



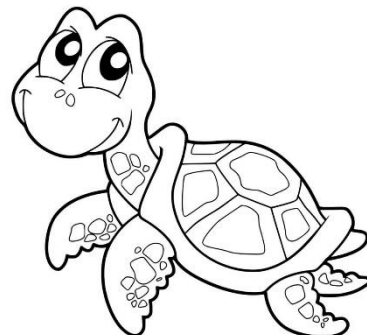
www.coloriage.info



www.coloriage.info



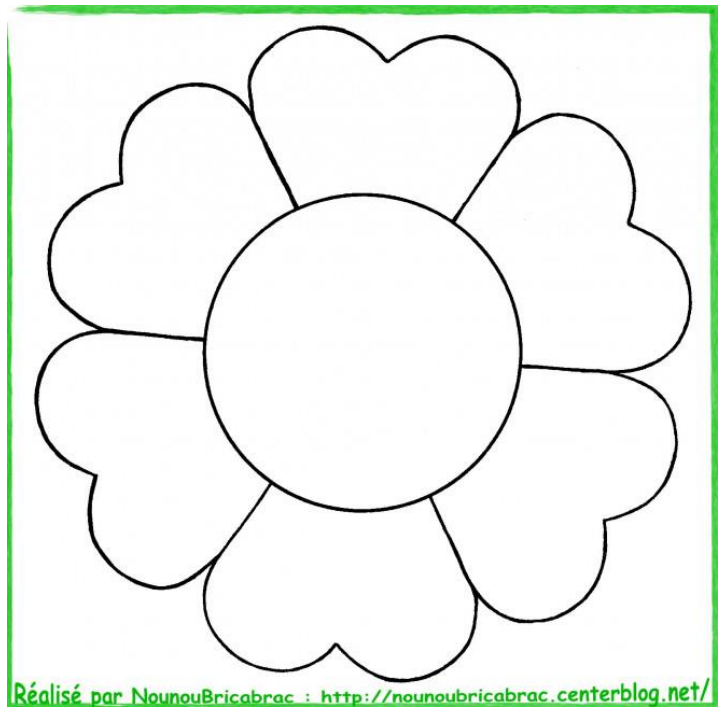
www.coloriage.info



www.coloriage.info

Tu n'es pas seul(e), des adultes vont t'aider
et te protéger !

Inscris **ton prénom** au centre de la fleur
et sur **les pétales** les prénoms
des personnes qui **t'ont aidé(e)s et/ou**
sur lesquelles tu peux compter quand
il y a quelque chose de difficile



Pour terminer, tu peux noter dans les cœurs
les choses positives qui se sont passées
ou qui vont arriver prochainement...

