



Décode-moi si tu peux!

Un jeu simple pour comprendre ce
que votre enfant essaie vraiment de vous dire

👉 Derrière chaque comportement... il y a un besoin.



Sophie – Les Trésors de Késœlpe®



Et si votre enfant ne faisait pas “**exprès**” ?

Parfois, certains comportements peuvent nous déstabiliser :
crises, opposition, agitation...

Et si, au lieu de voir un problème,
on essayait de comprendre **le message caché** ?

👉 Ce petit jeu a été pensé pour vous aider à :

- ✔ mieux comprendre votre enfant
- ✔ apaiser les tensions
- ✔ créer plus de lien au quotidien




✨ Simple, rapide et accessible à tous





Objectif du jeu










-  Comprendre ce que votre enfant essaie d'exprimer
-  Réagir avec plus de calme et de justesse
-  Renforcer votre lien




Un enfant ne cherche pas à provoquer...
il cherche à être compris.

Comment jouer ?

 Durée : 20 à 30 minutes

-   Découpez les cartes "comportements"
-  Tirez-en une au hasard
-  Essayez de deviner le besoin caché
-  Comparez avec les pistes proposées
-  Testez les phrases proposées

 À faire seul ou avec votre enfant



Cartes à découper

Que dit l'enfant à travers ses comportements ?

Je coupe
la parole



Je coupe
la parole



Je fais une crise
pour un détail

Je veux tout,
tout de suite



Je veux tout,
tout de suite

Je parle
très fort



Je me sens fatigué...
J'ai besoin de récupérer.

Je refuse
de m'habiller



Tout va trop
vite pour moi!

Je dis non
à tout



J'ai besoin de repères
pour me sentir en sécurité!

Je pleure sans
raison apparente



Je crée à dessein
compréhension à l'impromptu

Je n'écoute pas



Je n'écoute pas

Je m'énerve
rapidement



Je m'énerve
rapidement

Besoins cachés

Et si votre enfant voulait vous dire...

J'ai besoin
d'attention



C'est important
pour moi !

J'ai besoin
d'affection



Peux-tu me rassurer ?

J'ai besoin
d'amour propre



Je veux me sentir
capable et valorisé.

J'ai besoin
de calme



Je me sens fatigué...
J'ai besoin de récupérer.

J'ai besoin
de sécurité



Tout va trop vite
pour moi !

J'ai besoin
de limites



J'ai besoin de repères
pour me sentir en sécurité!

J'ai besoin
de liberté



Je veux choisir et décider
par moi-même !

J'ai besoin
d'écoute



Peux-tu m'écouter
avec ton cœur ?

J'ai besoin
de connexion



Peux-tu accorder du temps
de qualité avec moi ?

Comprendre pour mieux réagir

Le cerveau émotionnel de l'enfant est encore immature.

👉 Il ne sait pas :

- attendre
- gérer ses émotions
- relativiser

👉 Il n'a pas les outils...
et a besoin de vous pour apprendre.

❤ Il ne fait pas contre vous,
il fait avec ce qu'il est capable de faire.



Des phrases qui changent tout

👉 À tester dès aujourd'hui :

💬 Je t'écoute dès que j'ai fini ma phrase.

💬 Je vois que c'est difficile pour toi, je suis là.

💬 On respire ensemble et on recommence.



👉 Le ton est aussi important que les mots ❤



Le Pacte



Votre petit engagement :

Choisissez une phrase que vous allez utiliser cette semaine :



- 👉 L'objectif n'est pas d'être parfait mais d'essayer, petit pas par petit pas.
- 🌟 Faites ce schéma pendant 3 semaines minimum pour ancrer une nouvelle habitude.

MOT DE FIN

Vous n'êtes pas seul(e)

Accompagner un enfant dans ses émotions n'est pas toujours simple...

Et c'est normal

Ne mettez pas votre enfant dans une case et ne lui faites pas porter une étiquette.

Votre enfant est une boule d'énergie unique, vivante et en évolution.

Il a simplement besoin d'être accompagné pour apprendre à se canaliser et trouver sa place dans le monde qui l'entoure.



🌟 Si vous ressentez le besoin d'aller plus loin, je propose :

- 🌟 des ateliers enfants
- 🌟 des accompagnements autour des émotions
- 🌟 des expériences immersives à Tarbes



Scannez pour découvrir mes accompagnements

