

## Grimacez – Rugissez

Positionnez-vous dans la posture d'un lanceur de poids  
Reposer le projectile entre le cou et l'épaule dans votre main, bras fléchi  
Inspirez et Souffler en poussant le bras de lancement tout droit.  
Exultez en observant le résultat de votre performance !! Recommencer  
autant de fois que vous voulez.

### !!! Epreuve du déchiré papier

Elle consiste à déchirer une feuille de papier dans sa longueur aussi vite que possible, autant de fois que possible... les bandelettes sont ensuite déchirées dans leur largeur jusqu'à obtenir des joyeux confettis. Vous aurez peut-être besoin de plusieurs feuilles.

Prenez une feuille de papier, format à votre convenance

Ecrivez dessus ce qui vous frustre, vous blesse ou que vous trouvez injuste

(ou écrivez pour un tout-petit)

Déchirer en long

Grimacez – égosillez-vous

Déchirer en large

Lancer librement les confettis en jubilant !

### !!! Epreuve de la bataille de coussins

Elle consiste à s'emparer d'un ou de plusieurs coussins de la taille de votre choix. Le jeu peut se faire seul contre des obstacles ou à plusieurs, les uns contre les autres, pour accentuer l'amusement et partager la joie en bouquet final. Vous êtes libre d'imaginer toutes les figures Lancées/jeu de pieds/ jeu de mains tant que la règle de « personne ne se fait mal » est appliquée. Attention ! Il ne s'agit pas de terrasser son adversaire... Savourez votre puissance et admirer celle des autres... Et surtout amusez-vous ensemble !

Merci Delphine: [delphine@art-aimer.com](mailto:delphine@art-aimer.com)

## Bons plans

### Lecture

Au Cœur des émotions de l'enfant, d'Isabelle Filliozat (Editions Marabout)

### Loisirs

Du 7 au 23/02, chaussez vos patins à glace pour patiner place du capitole!

## Numéros de téléphone utiles

Le numéro de téléphone de l'école 05.61.21.28.00

Le numéro de téléphone de la cantine et du CLAE 05.61.29.06.95

**Édito :** L'équipe de l'APIC vous souhaite une très bonne et heureuse année 2015! Nous allons la placer sous le signe du dialogue et de la rencontre. Et pour commencer, dans ce numéro, une interview de Delphine, maman de l'école et experte en parentalité positive, qui nous donne des pistes pour comprendre et accueillir la colère de son enfant! Et pour que l'école puisse continuer à proposer des activités diversifiées et passionnantes à nos enfants, le petit journal vous informe des actions que nous mettrons en place afin de financer la coopérative scolaire.

## Actions APIC 2015 au profit de la coopérative scolaire

Depuis plusieurs années, l'APIC met en place des actions destinées à collecter des fonds pour la coopérative scolaire. Cela permet à l'école de financer des sorties, animations et autres festivités... Cette année 2 initiatives :

### Les Tabliers

Nous vous proposerons l'achat de tabliers gris bleutés ou rouges, en taille adulte et taille enfant (avec une mini-toque offerte!). Il s'agit d'une œuvre d'art collective puisqu'il seront réalisés à partir des dessins de chacun des enfants. Un bon souvenir pour l'année écoulée!



### Les Etiquettes

Marre des vêtements et affaires égarés? En fin d'année, l'APIC vous proposera l'achat d'un carnet de 172 étiquettes personnalisées au nom de votre enfant, de plusieurs formes et pour plusieurs supports (vêtements, chaussures, lunettes, gourdes, sacs, trousse, etc.).

## Les dates à retenir

**Vacances de Février :** Du 9 au 23 février.

**Prochain Conseil d'Ecole:** Jeudi 5 mars.

Vos contacts APIC : Classe 1: Claire Mazières (maman d'Eléonore); Classe 2: Delphine Binet (maman de Noam); Classe 3: Marie Marcelot (maman de Mathilde); Classe 4: Raja Guilbot (maman de Nora); [apic.maternelle.lakanal@gmail.com](mailto:apic.maternelle.lakanal@gmail.com); [www.apic31.fr](http://www.apic31.fr)



Papier recyclé

## *La colère - Pistes pour la comprendre et la dompter*

Quel parent n'a pas souffert, au parc ou à la caisse d'un magasin, d'une crise de colère mémorable de son enfant sous le regard réprobateur des passants?

Une maman consultante et formatrice en parentalité positive nous donne quelques informations et astuces pour comprendre et traverser cette émotion mal perçue.

### **Qu'est-ce que la colère ?**

La colère est la réaction de notre corps devant une frustration, une injustice ou une blessure. C'est une émotion universelle : cœur qui s'accélère, respiration changeante, les joues qui brûlent, les mâchoires qui se serrent, poings serrés, sourcils froncés, j'ai envie de frapper.

### **Ca à l'air plutôt désagréable... A quoi sert cette émotion ?**

La colère permet de mobiliser une grande énergie. C'est l'émotion qui m'alerte qu'un besoin n'a pas été satisfait pour ainsi changer la situation et demander réparation. Elle me donne la force de m'affirmer, de dire NON. C'est très utile pour défendre mon territoire, mon corps, mes idées, mes valeurs, mon intégrité. Si je ne ressens plus ou ne sais pas comment exprimer ma colère, je risque de me sentir victime ou impuissant(e) à agir dans ma vie.

**C'est en cela que la colère est constructive. Elle pousse à l'action, va vers l'autre pour rétablir un équilibre et restaurer l'harmonie.**

### **Mais la colère peut être destructrice ?**

La colère est souvent confondue avec la violence. Rien à voir avec une colère saine qui parle de soi. La violence est une colère qui se méprend sur son destinataire, qui se projette sur autrui ou annihile l'autre - On dit « une colère sourde », sourde à l'autre – une colère qui se rumine et se place au mauvais moment, au mauvais endroit, nous échappe, éclate, nous embrase et déborde. Accusation. Reproche. Injures. Coups. Les mots ou les actes peuvent dépasser notre volonté. Ainsi, corrosive, blessante, destructrice, la VIOLENCE met l'autre à distance, oublie l'amour et rompt le lien. Une règle que nous pouvons dispenser en famille : IL EST POSSIBLE D'AVOIR ENVIE D'INSULTER OU DE TAPER, MAIS PAS DE PASSER A L'ACTE SUR UN ETRE VIVANT. **C'est la violence qui est destructrice, pas la colère.**

### **Et les caprices ?**

Pour reprendre les mots d'Isabelle Filliozat « Il n'y a de caprice que dans l'idée de l'adulte ». Nous avons tendance à interpréter une demande qui ne va pas dans notre sens comme un caprice. Les envies de l'enfant et celles de ses parents ne peuvent pas toujours être au diapason. Comme celles entre adultes. L'enfant épuisé ne sait pas gérer sa frustration et va exprimer son désaccord avec force.

Et comme beaucoup d'entre nous n'ont pas appris à accueillir les émotions, démunis, la réponse de l'adulte est souvent de gronder, de se moquer ou d'exclure. C'est l'adulte qui instaure le rapport de force.

### **Pourquoi réagit-on ainsi?**

Il est difficile pour les adultes d'écouter les colères des enfants. La grande difficulté reste que, plus profondément, des générations d'adultes n'ont pas eu accès à une colère saine : les leurs étaient réprimées et celles des adultes alentours étaient projetées sur un ennemi à détruire. Cette répression a généré beaucoup de souffrance : la souffrance de ne pas se sentir compris ou entendu, de ne pas se croire aimable tel que nous sommes. Sans nous en rendre compte, devenus adultes, nous avons pris le relais de cette répression en maintenant un couvercle sur nos émotions enfouies. Sans nous en rendre compte, nous avons instauré un jeu de pouvoir pour rester sourd à nos émotions authentiques, jugées trop dangereuses. Si l'enfant résiste, pourquoi ne pas le prendre comme un signal et chercher à faire autrement?

### **Comment s'y prendre ?**

Sans satisfaire toutes les envies, chaque émotion doit être reconnue, entendue et respectée. C'est permettre à notre enfant d'expérimenter qu'il est possible d'être en colère et d'en sortir, que personne n'est détruit par sa colère et qu'il n'a pas détruit le lien à autrui.

## *Des astuces pour accueillir la colère en famille*

Un jeu pour finir de bonne humeur, que j'ai conçu à partir de différentes sources et d'une pointe d'imagination. Il s'agit d'une suite d'« épreuves olympiques de la colère ». Pour chaque épreuve, l'idée est d'expulser la tension engendrée par la colère, notamment dans les bras et les poings, en sollicitant tout le corps, les jambes bien souples, pieds ancrés au sol. Les épreuves sollicitent FORCE + VITESSE + COORDINATION + IMAGINATION + HUMOUR. Pour chaque épreuve, ne vous privez pas de faire des grimaces et de sortir des sons terribles comme les grands sportifs... Et privilégiez la coopération plutôt que la compétition.

### **!!! Epreuve du lancé de boule de papier**

Elle consiste à lancer une boule de papier aussi loin que possible. En fonction de l'âge, on peut réaliser jusqu'à 6 lancers.

Prenez une feuille de papier, format à votre convenance

Ecrivez dessus ce qui vous rend furieux (ou écrivez/tradisez en images les mots d'un tout-petit)

Chiffonnez (ou donnez à chiffonner) cette feuille, en boule