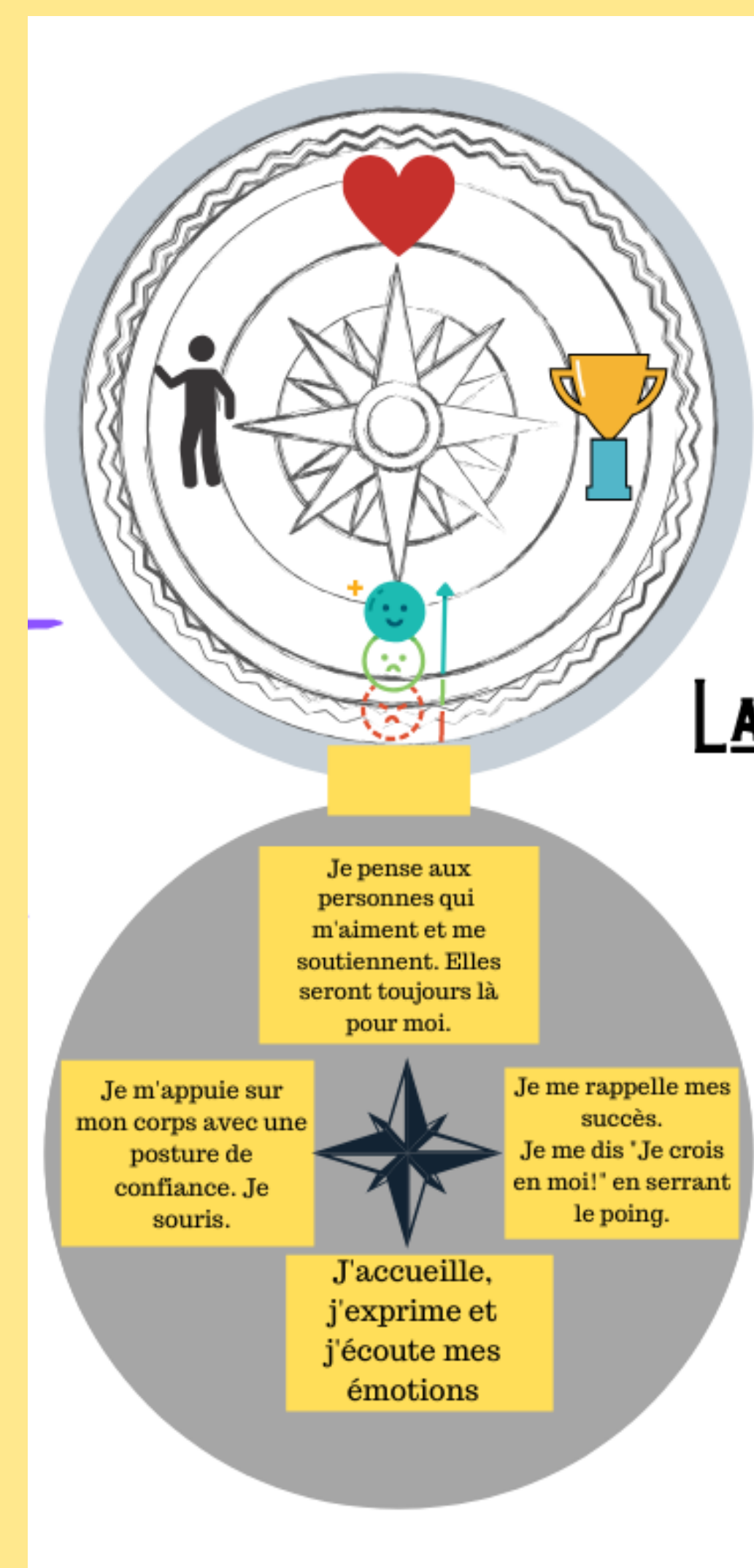


# BOUSSOLE DE CONFIANCE

## INTÉRÊT ET USAGES DE L'OUTIL

- Se rassurer et auto-réguler ses émotions.

Expliquer le fonctionnement de la boussole aux enfants : lorsque l'on est triste ou en manque de confiance en soi, ouvrir la boussole, choisir une consigne qui va inciter l'enfant à écouter ses émotions ou à se souvenir de moments positifs. L'enfant ferme les yeux, se concentre sur sa respiration en appliquant la consigne.



## LES BESOINS AUXQUELS L'OUTIL PEUT RÉPONDRE

### 1. Aider un enfant qui manque d'estime ou de confiance en lui.

« Paul, je te confie cet objet. C'est une boussole magique. Chaque fois que tu doutes, que tu as peur de te tromper ou que tes émotions sont chamboulées, prend la boussole et ouvre-la. Choisis un symbole, lis la consigne associée et ferme les yeux. La boussole et ta volonté feront le reste ».

### 2. Rassurer l'enfant.

« Abel, je constate que ça ne va pas bien. Moi quand ça ne va pas, j'utilise la boussole. Regarde, si je l'ouvre et que je choisis le cœur, elle me dit "Je pense à une personne qui m'aime". Alors je pense à mes parents, je ferme les yeux, je respire fort et ça va mieux. Je te prête la boussole pour que tu essayes. Si cela te plait, tu pourras aller la chercher seul quand tu en sens le besoin. »

### OÙ LE TROUVER ?

Sur le site papapositive :

<https://papapositive.fr/la-boussole-de-confiance-un-outil-a-offrir-aux-enfants-qui-manquent-de-confiance-en-eux/>

### EN SAVOIR PLUS

Rassurer un enfant angoissé :

<https://apprendreaeducer.fr/comment-rassurer-enfant-angoisse/>

L'anxiété chez l'enfant :

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=anxiete-enfant>