

L'ÉQUIPE KIP DÉCOUVRE LES SENTIMENTS : LA CULPABILITÉ ET LA HONTE

ILS PARLENT ÉGALEMENT DE COMMENT FAIRE
DIMINUER LES GRANDS SENTIMENTS. NOUS AVONS
BESOIN DE TON AIDE !



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia



**Fun
Academy**
THE BEST START IN LIFE



Maco, Tuka, Soca et Waaba parlent de la culpabilité et de la honte.

Je me sens coupable quand je ne respecte pas une règle ou quand je fais mal à quelqu'un sans le vouloir.



La culpabilité est un sentiment important car elle m'aide à faire de mon mieux la prochaine fois !

La culpabilité et la honte peuvent rendre mon cœur très lourd et faire un nœud dans mon ventre.



La honte me fait penser que je suis méchante ou que j'ai raté quelque chose, alors je fais semblant de porter un masque effrayant pour cacher ce que je ressens vraiment.



Quand j'ai honte, je veux me cacher et ne jamais être trouvé(e). J'ai peur que les autres pensent du mal de moi.



Aidons l'équipe Kip !

Avant de commencer, prends un moment pour réfléchir à la culpabilité et à la honte.

La culpabilité est un sentiment qui nous fait penser : « Oh, j'ai fait une erreur. Maintenant je me sens mal. Essayons de réparer cela. »
La honte est un sentiment qui nous fait penser : « J'ai fait une erreur, donc je suis nul(le). Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi. »
Parfois, quelqu'un d'autre peut nous faire nous sentir coupable ou honteux(se), même si ce n'était pas de notre faute.

Dessine une situation où quelqu'un se sent coupable ou honteux. Peut-être que cette personne a fait une erreur, enfreint une règle, rendu quelqu'un d'autre triste ou que quelqu'un d'autre l'a contrariée.



L'équipe Kip joue ensemble à un jeu de lettres sur un appareil numérique.

On s'amuse beaucoup ensemble !



Soca est triste quand il doit laisser Waaba jouer au jeu. Il crie quelque chose de méchant aux autres... mais il a immédiatement honte.

Waaba est triste après avoir entendu le méchant commentaire.

Je n'aurais pas dû faire ça.



Maco rappelle aux membres de l'équipe Kip de rester gentils entre eux :

Soyons gentils.
Ce n'est qu'un
jeu !



Soca se sent coupable mais il prend une grande respiration et dit :

Je suis désolé d'avoir dit
des choses méchantes.



L'équipe Kip continue de jouer ensemble en étant heureux !

Ne t'inquiète pas, Soca.
On fait tous des erreurs.



Merci de t'être
excusé, Soca !



Allons jouer dehors
tous ensemble !



LES CONSEILS DE L'ÉQUIPE KIP POUR RENDRE LA CULPABILITÉ ET LA HONTE UN PEU PLUS PETITS



Si Tuka se sent coupable,
elle se dit :

Tout le monde fait des erreurs parfois. Je
suis quand même une bonne personne et
je peux réessayer la prochaine fois.

Si Maco a un secret qui lui
fait honte, il en parle à un
adulte de confiance.





Quand Soca a honte, il ferme ses yeux et prétend être quelque part où il est calme et en sécurité.

Waaba guide les autres membres de l'équipe Kip :



Si quelqu'un d'autre me fait me sentir honteuse ou me fait me sentir mal, j'en parle à un adulte de confiance et j'imagine mettre un bouclier contre la honte ! Mon bouclier imaginaire me protège contre les actes et les paroles méchants.

JOUONS AVEC L'ÉQUIPE KIP !

Découpe les personnages de l'équipe Kip à la page 8. Colle-les sur une feuille de papier. Dessine autour des personnages une situation où un ou plusieurs d'entre eux se sentent coupables ou honteux. Peut-être qu'ils ont fait une erreur ou que quelqu'un d'autre les a fait se sentir coupables ou honteux, même si ce n'était pas de leur faute.

Rappelle à l'équipe Kip qu'il est normal de faire des erreurs. Tout le monde fait des erreurs parfois ! Tu peux apprendre de tes erreurs et il y a toujours un moyen d'arranger les choses.

Si quelqu'un se sent coupable ou a honte, rappelle à cette personne qu'elle peut en parler à un adulte de confiance qui l'écouterà et l'aidera.

L'équipe Kip souhaite une joyeuse récréation à tous les enfants !



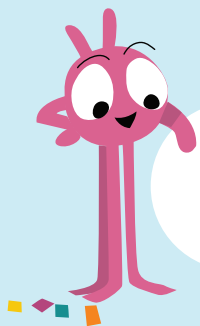




MESSAGES POSITIFS À MOI-MÊME

Voici quelques messages positifs que tu peux utiliser quand tu te sens coupable ou que tu as honte. Choisis tes trois messages préférés avec l'aide d'un adulte ou seul(e) et entoure-les. Si tu le souhaites, tu peux les écrire sur une feuille de papier à part, les colorier ou tu peux même en faire de beaux dessins.

Quand tu ressens des sentiments difficiles, souviens-toi de te dire ces messages à toi-même. Cela aidera à faire diminuer ces grands sentiments de culpabilité ou de honte.



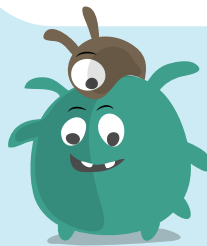
Je suis bien comme je suis.

Je suis gentil(le).
Je suis courageux(se).

Tout le monde fait des erreurs.



Je fais de mon mieux et c'est déjà assez.



Les grands sentiments vont et viennent comme des nuages dans le ciel.



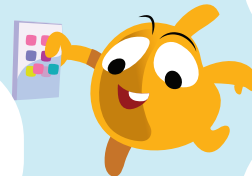
Les erreurs m'aident à grandir.
J'apprends quelque chose d'important.



Je suis important(e).



Si je ne me sens pas bien, j'en parle à un adulte de confiance.



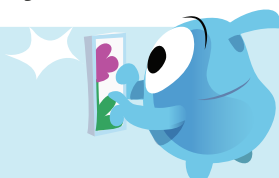
Je suis un(e) bon(ne) ami(e).



Ce n'est pas de ma faute. Parfois certaines personnes me font me sentir coupable ou honteux(se) ou les deux, même si je n'ai rien fait de mal.

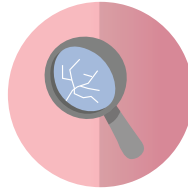
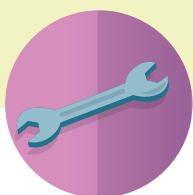
Même les adultes font des erreurs.

Si je contrarie quelqu'un, je m'excuserai. Je ferai mieux la prochaine fois.



RETROUVE LES OBJETS

Aide l'équipe Kip à retrouver ces objets perdus dans l'image ci-dessous.





NOUS AVONS BESOIN DE TON AIDE !

Cette petite créature a un secret qui lui fait avoir honte. Personne n'est au courant de son lourd secret. Dessine ou écris comment tu pourrais reconforter cette petite créature et comment il pourrait recevoir de l'aide de la part d'un adulte de confiance. Tu peux créer tes propres idées ou utiliser celles de l'équipe Kip.



Ce livret d'activités convient aux enfants âgés de 5 à 9 ans. Les enfants peuvent le faire seuls ou avec un adulte. L'histoire et les activités sont une opportunité pour les enfants de réfléchir aux sentiments de culpabilité et de honte. Un adulte est présent pour écouter et aider en cas d'inquiétudes liées au sujet. Il est essentiel pour les enfants d'apprendre que tous les sentiments sont importants et de savoir comment réagir si un sentiment est trop lourd. Chaque enfant mérite d'être aidé et soutenu par un adulte de confiance.

Retrouvez plus de supports pour apprendre à gérer ses émotions et à rester en sécurité dans la banque de ressources de *Protect Children* !



**Protect
Children**
Suojellaan Lapsia

