



## Objectifs

À travers le jeu et grâce au cadre du groupe, l'enfant va pouvoir :

- Apprendre à s'arrêter et attendre son tour,
- Reconnaître et réguler ses émotions,
- Développer ses fonctions exécutives (attention, inhibition, flexibilité...),
- Améliorer ses habiletés sociales (coopérer, perdre/gagner, respecter les règles...),
- Trouver des stratégies adaptées pour mieux gérer les situations du quotidien.

► **Tarif :** 50 € / atelier / jeune



**Nombre de places limité  
à 3 jeunes**

Règlement des 8 séances d'avance par chèque (possibilité de régler en plusieurs fois sans frais).

Inscription effective après entretien préalable avec le jeune et ses parents (au tarif d'une consultation).

## Renseignements et inscriptions

### Alice Vivier-Gaspard

Psychologue / Psychothérapeute  
Spécialisée dans les troubles du développement

[contact@alicepsychologue44.fr](mailto:contact@alicepsychologue44.fr)

### Magali Maréchal

Psychologue / Psychothérapeute  
Spécialisée dans les troubles du développement

[mm.psychologue44@gmail.com](mailto:mm.psychologue44@gmail.com)



### Lieu des groupes



#### Cabinet Trame

1 bd du Massacre  
Saint Herblain

#### Tramway

Ligne 3, arrêt Beauséjour

#### Bus

Lignes 12 - 59 - 79 - 89 - C20

# Groupe régulation émotionnelle

**Session 2026**

## Minipousses (5 - 6 ans)

Ces groupes s'adressent aux enfants :

- Qui présentent un TDA/H (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité),
- Ou qui ont des difficultés à exprimer ou à réguler leurs émotions.
- Qui ont besoin de soutien pour développer ou renforcer leurs habiletés sociales.





## La régulation émotionnelle grâce aux fonctions exécutives

Les fonctions exécutives sont essentielles pour que l'enfant sache s'arrêter, réfléchir, s'adapter et agir de façon appropriée. Elles jouent un rôle central dans les apprentissages (écouter une consigne, rester attentif, mémoriser, attendre son tour...) et dans la régulation émotionnelle et comportementale (gérer la frustration, contrôler ses impulsions, s'adapter aux changements...).

Lorsqu'elles sont fragiles, l'enfant peut se sentir rapidement débordé. Les travailler de manière ludique et progressive l'aide à mieux comprendre ce qui se passe en lui/elle et à trouver des stratégies pour faire face aux situations du quotidien.

## Pourquoi la médiation du jeu ?

Le jeu est un support particulièrement adapté :

- Il permet d'apprendre en faisant,
- Il met naturellement en jeu les émotions et les interactions sociales,
- Il favorise la motivation, le plaisir et l'engagement,
- Il offre des situations concrètes pour s'entraîner à réguler ses émotions et ses comportements.



## Calendrier 2026

**Mercredi 11 février**

**Mercredi 4 mars**

**Mercredi 18 mars**

**Mercredi 1er avril**

**Mercredi 29 avril**

**Mercredi 20 mai**

**Mercredi 3 juin**

**Mercredi 17 juin**

**Samedi 27 juin**

Le 27 juin de 10h à 12h : séance parents, sans les enfants.



## Comment ?

- Un cadre sécurisant, ludique et contenant, au sein d'un tout petit groupe de 3 enfants encadrés par 2 professionnelles.

Chaque séance est structurée autour :

- D'un temps de jeu,
- D'un accompagnement actif des interactions,
- D'outils simples de régulation émotionnelle,

Le travail en groupe présente l'avantage de multiplier les occasions d'apprentissage.

Les ateliers durent 45 minutes maximum (durée adaptée à la capacité d'attention de jeunes enfants), et sont suivis d'un quart d'heure d'échange avec les parents.

**Horaires : de 15h15 à 16h00**



La régulation émotionnelle se construit aussi au quotidien, aussi, un temps est proposé aux parents (sans les enfants).

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de la régulation émotionnelle chez l'enfant,
- Repartir avec des pistes concrètes pour la maison :
  - Outils de régulation (exemples pratiques)
  - Idées de jeux favorisant l'autorégulation
  - Conseils pour accompagner son enfant au quotidien