

Objectifs



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

- Apprendre à s'arrêter et à 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 pour mieux gérer les situations du quotidien.

► **Tarif :** 55 € / atelier jeunes
75 € / atelier parents

Soit 515 € au total.

Nombre de places limité à 3 jeunes

Règlement des 9 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

Magali Maréchal

Psychologue / Psychothérapeute
Spécialisée dans les troubles du développement

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

Régulation Emotionnelle

2026-2027

Les Minipousses

(5 - 6 ans)

Ces groupes s'adressent aux enfants :

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





La régulation 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 - 2027

Mercredi de 14h à 15h

Session 1

30 septembre

14 octobre

4 novembre

18 novembre

2 décembre

16 décembre

6 janvier 2027

20 janvier 2027

30 janvier

Session 2

3 février 2027

17 février

10 mars

24 mars

7 avril

14 avril

12 mai

26 mai

12 juin

La dernière séance, un **samedi de 10h à 11h30**, est **dédiée aux parents, sans les enfants**, pour faire le bilan des ateliers et découvrir des outils de compréhension et d'accompagnement

Comment ?

Un petit groupe de 3 enfants encadrés par 2 professionnelles, pour un cadre à la fois ludique et contenant.

Chaque séance est organisée autour de temps de jeu, d'un accompagnement interactif des interactions, et de l'utilisation d'outils simples de régulation.

Grâce au travail en groupe, les occasions d'apprentissage sont plus nombreuses.

Les ateliers ont une durée de 45 minutes (adaptée à la capacité d'attention de jeunes enfants). Ils sont suivis de 15 min d'échange avec les parents.

La régulation émotionnelle se construit aussi au quotidien, un temps est donc 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 :
 - Des outils de régulation (avec des exemples pratiques)
 - Des idées de jeux favorisant l'autorégulation
 - Des conseils pour accompagner votre enfant au quotidien