

SUPPORTS PÉDAGOGIQUES

**Lucas ne voulait pas
se coupe les cheveux**



Dans ce document, des supports destinés aux membres de la famille et aux professionnels sont compilés pour faire face à des situations similaires à celles décrites dans le livre **Lucas ne se coupe pas les cheveux**. Ce matériel comprend des informations sur les stratégies et les techniques, des lignes directrices, des histoires sociales et des pictogrammes, entre autres ressources.

Table des matières

1. TECHNIQUES DE RELAXATION	3
1.1. JEUX DE RELAXATION POUR LES 2,5 A 6 ANS	3
1.1.1. Les spaghettis	3
1.1.2. Le ballon	3
1.1.3. Le papillon	4
1.2. HISTOIRES	4
2. JEUX DE RÔLE	4
2.1. LIGNES DIRECTRICES	4
2.2. EXEMPLE DE DIALOGUE	6
3. STIMULATION TACTILE	7
3.1. LES STRATÉGIES DE STIMULATION TACTILE	7
3.2. LIGNES DIRECTRICES POUR LE COIFFAGE ET LE SÉCHAGE DES CHEVEUX	9
4. ANTICIPATION	11
4.1. HISTOIRE SOCIALE	11
5. STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT	11
6. STRATÉGIES DE LUTTE CONTRE L'INSÉCURITÉ	13
ANNEXE 1 : PICTOGRAMMES ASSOCIÉS AUX TECHNIQUES DE RELAXATION	15
ANNEXE 2 : IMAGES ASSOCIÉES AU JEU DE RÔLE	16
ANNEXE 3 : HISTOIRE SOCIALE DE LA COIFFURE	20
ANNEXE 4 : HISTOIRE SOCIALE DU SÉCHAGE DES CHEVEUX	22
ANNEXE 5 : PICTOGRAMME DU COIFFEUR	23
ANNEXE 6 : CALENDRIER D'ANTICIPATION	24
ANNEXE 7 : ANTICIPATION DE L'HISTOIRE SOCIALE	24



1. TECHNIQUES DE RELAXATION

1.1. JEUX DE RELAXATION POUR LES 2,5 A 6 ANS

Lorsque l'on parle de relaxation pour les enfants âgés de 2,5 à 6 ans, nous devons être clairs sur le fait que l'action de se détendre doit être présentée comme un jeu. C'est pourquoi nous pouvons appeler ces techniques « jeux de relaxation ». En procédant ainsi, nous, adultes, changerons notre manière d'aborder notre dialogue avec l'enfant et celui-ci le recevra également avec plus d'intérêt.

Nous devons être conscients que l'objectif que nous cherchons à atteindre n'est pas de faire comprendre la relaxation comme un concept théorique, mais qu'à travers le jeu, l'enfant se familiarise avec la pratique et puisse l'appliquer dans les situations où nous en avons le plus besoin.

Nous pratiquerons les « jeux de relaxation » dans des endroits calmes, comme par exemple dans la chambre avant de dormir ou à un moment de la journée où nous pouvons disposer d'un espace calme. Il est préférable que l'enfant soit familiarisé au préalable avec les jeux ou les histoires, afin que, lorsqu'il sera nécessaire de les utiliser, nous puissions le faire de manière efficace.

Il est important de comprendre les capacités d'attention et de compréhension de l'enfant pour déterminer s'il peut saisir ce qui lui est expliqué. L'âge auquel il est possible d'initier ces jeux et d'avoir un impact est généralement celui de l'émergence de la compréhension du langage et de la réception potentielle de l'information. Par conséquent, il se peut que nous n'obtenions pas d'effet significatif si l'enfant est âgé de moins de deux ans et demi environ.

1.1.1. Les spaghettis

La pratique du spaghetti est très simple. Il s'agit pour l'enfant d'imaginer un spaghetti, ferme et droit. L'idée est qu'il imite la position tendue du spaghetti.

Nous leur dirons : « *Imagine que tu es un spaghetti qui va rentrer dans une casserole bien chaude. Toutes les parties de ton corps vont se sentir plus molles et détendues.* »

1.1.2. Le ballon

Avec le ballon, nous pouvons travailler sur la respiration en encourageant l'enfant à imiter l'action de gonfler et de dégonfler. Nous pouvons prendre un ballon et lui montrer que nous allons faire la même chose en gonflant notre ventre.



1.1.3. Le papillon

Dans l'exercice du papillon, comme dans celui du ballon, nous allons leur apprendre à prendre conscience de leur respiration en imitant des animaux ou des objets. Dans ce cas, le papillon a besoin d'inspirer de l'air pour voler (en se remplissant le ventre d'air), et lorsqu'il vole (en croisant les bras dans un mouvement d'étreinte), il bat des ailes (en tapotant doucement le haut du dos avec les doigts).

L'annexe 1 reprend les pictogrammes associés à ces trois exercices de relaxation.

1.2. HISTOIRES

L'utilisation d'histoires pour expliquer le fonctionnement du monde aux enfants est très enrichissante. Lorsqu'il s'agit d'enseigner la relaxation, une excellente idée consiste à utiliser des histoires dont les protagonistes sont des animaux qui présentent des comportements opposés en fonction des caractéristiques qui les définissent. Un exemple de ce type d'histoire est « La tortue et le lièvre ».

Dans l'histoire de « La tortue et le lièvre », nous pouvons demander à l'enfant d'imiter à la fois le lièvre et la tortue, mais en concluant toujours l'histoire avec l'animal le plus calme. Nous établirons une comparaison claire entre les deux animaux. Dans ce cas, le lièvre se déplace rapidement, sa respiration est rapide, tandis que la tortue est lente, ses membres bougent lentement, elle fait de petits pas et parle même lentement.

Une fois que l'enfant a compris l'attitude de chaque animal, lorsque nous finissons de raconter l'histoire, nous devons terminer en adoptant la personnalité de l'animal calme. Par exemple, nous pouvons raconter comment la tortue, après avoir terminé la course, arrive à la maison, respire lentement et profondément, se prépare à s'asseoir, éteint la lumière, se détend et se repose.

À l'avenir, lorsque l'enfant se sentira anxieux ou agité, on l'encouragera à imiter la tortue.

2. JEUX DE RÔLE

2.1. LIGNES DIRECTRICES

Les jeux de rôle sont essentiels pour les enfants, car ils les aident à apprendre et à anticiper les situations de la vie réelle. Pour encourager leur participation à ces jeux et les aider à se préparer à aller chez le coiffeur et à se faire couper les cheveux, les stratégies suivantes peuvent être utilisées :



Il est préférable de commencer le jeu avec des éléments extérieurs, tels que des jouets, si l'objectif est d'accroître l'expérience de situations sociales qui peuvent ne pas être agréables pour l'enfant. Une fois que l'enfant a compris la dynamique du jeu et qu'il peut anticiper les situations dans lesquelles il pourrait se sentir mal à l'aise, les actions peuvent être introduites progressivement sur son propre corps.

- La présentation des jouets ou des éléments de jeu est importante. Veillez à ce que l'enfant se familiarise avec certains d'entre eux et les utilise de manière fonctionnelle. Par exemple, lorsque vous jouez au salon de coiffure avec des poupées, assurez-vous que l'enfant sait comment nourrir la poupée, la coiffer, l'habiller, etc. Si ce n'est pas le cas, commencez par ces tâches simples avant de passer à des jeux plus complexes.
- Lorsque le jeu implique de vraies personnes, il est préférable de commencer par être l'adulte qui reçoit la coiffure ou le brossage, puis d'inviter l'enfant à effectuer les mêmes actions.
- Lorsque le jeu de rôle s'adresse à l'enfant, donnez-lui du temps et acceptez ses limites quant aux actions effectuées. Par exemple, un enfant peut tolérer qu'on lui touche les cheveux mais pas qu'on le peigne, respectez donc ses limites. Dans les situations suivantes, vous pouvez inviter l'enfant à essayer à nouveau de se brosser les cheveux.
- En ce qui concerne le jeu, il est préférable de commencer par des actions simples et de progresser graduellement vers des actions plus complexes impliquant des actes plus difficiles à tolérer pour l'enfant. Commencez par des activités telles que peigner les cheveux, puis élargissez-les pour explorer différentes coiffures, simuler le lavage des cheveux, augmenter les dialogues, etc.
- Dans certains cas, pour enrichir le jeu ou faciliter l'anticipation des situations, des documents explicatifs, des scripts de dialogue, des panneaux de localisation ou des images de coiffure peuvent être utilisés.
- Une autre activité pour impliquer l'enfant et le faire participer à la prise de décision consiste à effectuer de petites recherches ou investigations sur le sujet : types de coupes de cheveux, préférences, coiffures des personnages préférés ou des personnes de leur entourage.
- La comparaison avec la réalité est un autre moyen de s'approcher progressivement de l'expérience réelle de la coiffure. Dites à l'enfant que vous



allez vérifier si vous jouez correctement, si vous suivez toutes les étapes et si vous avez le bon matériel. Avec l'autorisation du personnel du salon, comparez du matériel réel avec du matériel en forme de jouet, allumez un sèche-cheveux pour en vérifier le bruit, observez quelqu'un qui se fait couper les cheveux, etc.

- Ces stratégies peuvent être envisagées et adaptées à diverses situations qui peuvent être complexes ou désagréables pour l'enfant.

L'annexe 2 comprend des images associées aux jeux de rôle.

2.2. EXEMPLE DE DIALOGUE

Client (C) : Bonjour, je voudrais me faire couper les cheveux. Pouvez-vous vous occuper de moi maintenant ou dois-je prendre rendez-vous ?

Coiffeur (H) : Bonjour, je peux vous aider maintenant. Que voulez-vous faire ?

C : Je voulais couper un peu les pointes et me faire une coiffure.

H : Quel type de coupe de cheveux voulez-vous ? (nous pouvons utiliser des images)

C : Cheveux courts.

H : D'accord. D'abord, je vais te laver les cheveux.

C : Très bien.

H : La température d'eau est-elle bonne ? Voulez-vous qu'elle soit plus chaude ?

C : C'est très bien, merci.

H : Allons sur la chaise et je te couperai les cheveux.

C : D'accord.

(...)

H : Est-ce que c'est bon, ou voulez-vous que je coupe davantage ?

C : Non, c'est très bien.

H : Maintenant, je vais te sécher les cheveux.

C : D'accord.



H : L'air est-il trop chaud ?

C : Un peu.

H : D'accord, je vais baisser le niveau.

C : Merci.

H : C'est maintenant le temps du style. Si ça tire un peu, dites-le moi et j'arrêterai.

C : D'accord.

(...)

H : C'est fait, regardez-vous dans le miroir. Cela vous plaît-il ?

C : J'adore.

H : J'en suis heureux.

C : Combien ça coûte ?

H : Deux pièces.

C : Voilà. Merci beaucoup. Au revoir.

H : Au revoir.

3. STIMULATION TACTILE

3.1. LES STRATÉGIES DE STIMULATION TACTILE

Vous trouverez ci-dessous quelques activités qui peuvent être menées pour mieux accepter les stimuli tactiles.

Pendant ou après le bain :

- Profitez de l'heure du bain pour passer différentes éponges, plus douces ou plus rugueuses.
- Essayez de sécher l'enfant avec des serviettes de différentes textures. Il est intéressant de sécher l'enfant en faisant de petites touches avec un peu de pression au lieu de frotter.
- Incorporez des stratégies de coiffage et de séchage des cheveux pendant ces moments.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

-
- Après le bain, procédez à un massage relaxant, si l'enfant le tolère. Il est préférable d'exercer une légère pression dans les mouvements, en évitant les chatouillements initiaux.

Pendant les repas :

- Préparer des recettes simples avec de la pâte, de la gélatine, de la viande hachée, de la béchamel, des œufs, des fruits ou des pâtes à tartiner ; par exemple, de la pâte à pizza, du pain, des biscuits, des boulettes de viande, des croquettes, des brochettes de fruits, des sandwiches, etc.
- Prévoir des moments d'expérimentation avec la nourriture : manger avec les mains, créer des recettes imaginaires en mélangeant les aliments, etc.

En jouant :

- Cachez de petits jouets dans un récipient contenant du riz, des nouilles, des lentilles ou autres, et demandez à l'enfant de les chercher. Si le récipient est grand, l'enfant peut aussi y mettre ses pieds. Une autre option consiste à utiliser une piscine portable pour enfants, ce qui permet d'expérimenter sur l'ensemble du corps.
- Peignez avec de la mousse à raser ou de la peinture au doigt, avec les mains ou les pieds, ou peignez le corps. Il existe des peintures texturées disponibles sur le marché, ou elles peuvent être créées en ajoutant des produits sans danger pour la peau sous surveillance, tels que du sable, de la sciure de bois, du sel, etc. Des pinceaux ou des éponges de différentes textures peuvent également être utilisés pour appliquer la peinture.
- Jouez avec de la pâte à modeler, du sable cinétique, du slime, de la pâte à modeler, de l'argile, de la pâte à balles en mousse ou d'autres options similaires disponibles sur le marché. Chacun de ces éléments introduit une nouvelle texture, ce qui donne l'occasion d'expérimenter et d'associer ces textures à des moments agréables. De nombreux tutoriels sont disponibles sur la création de certains de ces matériaux, ce qui en fait un moment de jeu amusant en famille et renforce l'exposition aux textures, favorisant ainsi l'acceptation du produit final.
- Créez un tableau de textures présentant différentes textures familières à l'enfant, telles que le coton, le gommage, le tissu, la maille, la mousse, l'aluminium, le papier de verre, le carton, etc. Explorez ces textures en les touchant avec les mains et les pieds, en les décrivant et en renforçant l'apprentissage des concepts de base.
- Élaborer un sac ou un sachet contenant des textures et des objets différents, en jouant à deviner l'objet avant de le retirer.



Au parc :

- Jouez avec du sable, de la boue, de l'herbe, des feuilles et d'autres éléments naturels présents dans cet environnement.
- Découvrez des balles aux textures différentes pour une expérience de jeu intéressante.

En général :

- Si l'enfant commence à montrer des signes de détresse, faites-lui faire des activités impliquant une certaine force ou pression, comme sauter ou courir.
- Il est essentiel de ne PAS forcer l'enfant à participer aux activités proposées ; tout doit se faire progressivement, en respectant le rythme et les tolérances de l'enfant.

3.2. LIGNES DIRECTRICES POUR LE COIFFAGE ET LE SÉCHAGE DES CHEVEUX

De nombreux enfants peuvent résister aux tâches d'hygiène quotidiennes telles que le coiffage ou le séchage des cheveux. Vous trouverez ci-dessous de petites pratiques à mettre en œuvre en cas de résistance, ainsi que des conseils pour une utilisation progressive.

- Nous informons l'enfant à l'avance de ce qui va se passer, soit verbalement, soit par le biais d'images.
- Si vous utilisez des images à des fins d'anticipation, il est conseillé de les placer dans la zone où la tâche est exécutée, pour de petits rappels ou des conseils étape par étape.
- En plus de la progression et de l'anticipation, il est essentiel de procéder à une brève désensibilisation du corps et de la tête. Celle-ci peut suivre les recommandations fournies dans le texte *Stratégies de stimulation tactile*.
- Le coiffage ou le séchage des cheveux ne doit pas nécessairement avoir lieu dans la salle de bains ; il peut commencer dans un espace confortable et calme.
- Pour faciliter l'adaptation au brossage ou au séchage, informez l'enfant à l'avance de l'utilisation de la brosse ou de la mise en marche du sèche-cheveux, en utilisant des phrases simples comme « prêt, partez » ou « un, deux, trois », pour en faire une activité ludique. L'enfant peut même appuyer sur le bouton du sèche-cheveux dans le cadre du jeu.
- Pour anticiper la durée et la fin des activités, une fois que l'enfant tolère de se brosser ou de se sécher un peu, lancez un petit compte à rebours pour l'aider



à savoir quand la tâche se termine. Commencez par compter jusqu'à 3, puis augmentez progressivement jusqu'à 10 ou le nombre nécessaire.

- Si l'enfant refuse l'aide, donnez-lui la brosse ou le sèche-cheveux pour qu'il agisse lui-même.
- Si la résistance s'étend à l'objet lui-même (brosse ou sèche-cheveux), entamez une désensibilisation progressive à l'objet.
- Pour ce qui est de la brosse, approchez-la progressivement de l'enfant pendant la récréation, en lui permettant de la toucher et de l'expérimenter.
- Pour le sèche-cheveux, le bruit pouvant être gênant, suivez une séquence pendant que l'enfant joue paisiblement :
 - o Tolérer le sèche-cheveux dans la chambre.
 - o Tolérer le sèche-cheveux près d'eux.
 - o Touchez ou maintenez le sèche-cheveux pour le déplacer.
 - o Tolérer que le sèche-cheveux fonctionne pendant une activité ludique.
 - o Tolérer le sèche-cheveux qui passe près de lui.
- Il ne faut pas non plus oublier que les poils des brosses peuvent parfois être trop durs. Nous pouvons commencer le processus de coiffure avec des brosses aux poils plus doux. Dans ce cas, il est plus important pour l'enfant d'accepter la brosse ou des outils similaires que d'obtenir un brossage parfait. Au fur et à mesure que l'enfant accepte le peigne, nous pouvons nous concentrer sur l'amélioration du coiffage proprement dit.
- En outre, il faut faire attention à la puissance ou à la température du sèche-cheveux. Une puissance plus faible peut réduire le bruit du sèche-cheveux. La température de l'air joue également un rôle, et une température modérée ou basse peut être plus acceptable pour l'enfant.
- Enfin, il est conseillé d'utiliser des produits d'hygiène qui facilitent le brossage et évitent l'emmêlement. Lors du brossage, des tiraillements peuvent se produire, ce qui n'est pas toujours agréable pour l'enfant et peut renforcer son dégoût pour la coiffure.

L'annexe 3 contient l'histoire sociale de la coiffure et l'annexe 4, l'histoire sociale du séchage des cheveux.



4. ANTICIPATION

L'anticipation est l'action de se préparer à un événement avant qu'il ne se produise. Dans le cas des enfants, il s'agit de les préparer et de les informer que quelque chose qui sort de leur routine va se produire.

Il s'agit d'établir un emploi du temps visuel qui représente les activités ou les tâches à l'aide de supports visuels ou de pictogrammes, dans le but ultime de réduire le stress et l'anxiété et d'améliorer ainsi l'apprentissage et le comportement. Il est très bénéfique pour les enfants de comprendre leurs routines quotidiennes dans des environnements familiers (maison, école, etc.) et dans des environnements non familiers. Elle est basée sur la décomposition des tâches en différentes étapes pour faciliter l'apprentissage des enfants.

L'annexe 5 contient un pictogramme de salon de coiffure.

Dans le cas de Lucas, il est recommandé d'utiliser un calendrier d'anticipation. Ce calendrier permet de lui rappeler les actions ou les situations associées à un événement à une date précise (généralement en dehors de sa routine) et d'organiser ainsi une réponse. Un exemple serait de marquer sur un calendrier la date à laquelle Lucas a rendez-vous dans un salon de coiffure.

L'annexe 6 présente un exemple de calendrier d'anticipation.

4.1. HISTOIRE SOCIALE

Un exemple d'anticipation serait l'utilisation d'une histoire sociale : un court récit individualisé avec des supports visuels ou des pictogrammes utilisés pour expliquer en détail et clarifier des situations sociales spécifiques qui peuvent être difficiles ou déroutantes pour les enfants. Il les aide à anticiper la manière de réagir et/ou de se comporter dans une situation particulière qui ne leur est pas familière.

Dans le cas de Lucas, l'utilisation d'une histoire sociale est recommandée pour améliorer sa compréhension et réduire son anxiété.

L'annexe 7 comprend une histoire sociale.

5. STRATÉGIES D'ACCOMPAGNEMENT

L'adulte qui accompagne l'enfant lors de la coupe de cheveux est un facteur important dans le processus. En prenant en compte certains aspects, en anticipant les difficultés et en disposant d'un ensemble d'outils, nous pouvons aborder les difficultés potentielles en toute sécurité. Voici quelques stratégies pour accompagner l'enfant dans cette démarche.



Tout d'abord, il est essentiel que l'enfant se familiarise avec l'endroit où la coupe de cheveux aura lieu. Il y a des moments de la journée où il y a plus de monde. Le personnel du salon peut fournir cette information pour aider à programmer un moment plus calme, afin de minimiser les stimuli non liés à la tâche de l'enfant.

Informé le coiffeur des caractéristiques de l'enfant l'aide à se sentir plus à l'aise et plus en sécurité. Le partage d'informations avec l'environnement facilite des actions telles que l'accueil du coiffeur, l'essai du fauteuil de coiffure, la familiarisation avec les outils du coiffeur (lorsqu'ils ne sont pas utilisés), etc.

Pour aider l'enfant à comprendre le processus d'une manière plus simple et plus visuelle, une histoire sociale peut être préparée. Cette histoire utilise des pictogrammes pour décrire l'ensemble de l'activité et est présentée bien avant le début de l'activité. Par exemple, le fait de montrer l'histoire sociale à un moment précis de la journée, en expliquant chaque étape, peut aider l'enfant à se sentir plus détendu.

Il peut être utile de donner des instructions à l'enfant sur ce qu'il doit faire dans les situations stressantes. Par exemple, "Si Lucas est nerveux pendant la coupe de cheveux, Lucas peut tenir la main de maman ou de papa" ou "Si Lucas est anxieux lorsque le sèche-cheveux se met en marche, Lucas peut dire STOP".

L'approche de l'activité de coupe de cheveux doit être progressive. C'est l'enfant qui donne le rythme et si, à un moment donné, l'activité lui semble difficile, il faut réduire les exigences. Par exemple, si Lucas entre dans le salon mais refuse de s'asseoir, montrant des signes de nervosité, nous pouvons visiter le salon et saluer le coiffeur jusqu'à ce que Lucas se sente prêt à s'asseoir sur la chaise. Une fois assis, nous passons à l'étape suivante, en observant toujours les émotions de l'enfant.

Il est essentiel de disposer de stratégies et de matériaux différents. Une chose qui peut rassurer l'enfant est d'avoir accès à ses jouets préférés. Avant de quitter la maison, nous pouvons l'encourager à rassembler quelques jouets et objets au cas où il voudrait s'en servir à tout moment. Par exemple, si Lucas est assis pour la coupe de cheveux mais qu'il s'agite lorsque le coiffeur prend les ciseaux, nous pouvons lui demander : « Lucas, veux-tu un jouet de ton sac à dos ? » tout en lui présentant le sac à dos.

Nous devons essayer d'anticiper les comportements possibles qui peuvent avoir un impact ou nous faire reculer dans le processus. Connaître les signes de stress, de nervosité, de frustration ou d'inconfort nous permet de prévenir de nombreuses situations. Si nous remarquons que l'enfant devient agité, nous pouvons reconnaître sa nervosité et lui proposer une alternative. Lucas, tes pieds bougent beaucoup, veux-tu qu'on éteigne le sèche-linge pendant un moment ? Si l'enfant n'est pas en



mesure de répondre à ce moment-là, nous pouvons demander directement au personnel du salon d'éteindre le sèche-linge et d'attendre qu'il se détende.

En général, il est important de s'adresser à l'enfant de manière claire, précise et calme, en utilisant des phrases courtes avec des termes concrets, en employant un langage positif, en parlant calmement avec un minimum de gestes, dans l'environnement le plus calme possible, en parlant à la hauteur de ses yeux et en le regardant dans les yeux, en s'assurant qu'il comprend ce qui se passe. Nous nous adaptons à leur rythme de traitement et leur donnons du temps. Nous validons leurs émotions, en montrant de la compréhension pour leur colère, leur peur, etc., en les accompagnant et en nommant ce qu'ils ressentent, et en étant à leurs côtés. Nous les incluons dans le processus de recherche de solutions en présentant des options et en permettant à l'enfant de choisir l'une d'entre elles.

6. STRATÉGIES DE LUTTE CONTRE L'INSÉCURITÉ

Lucas est un enfant qui a beaucoup de difficultés à faire face à la coupe de cheveux. Dans cette section, nous aborderons l'insécurité émotionnelle que Lucas présente face à des activités qui, a priori, sont stressantes pour lui et pour sa famille.

Comme le montre l'histoire, Lucas ne veut pas aller au salon de coiffure ; en fait, il ne veut même pas rentrer dans cet endroit à cause de la peur qu'il éprouve face aux stimuli rencontrés au cours de l'activité.

Dans ce cas, nous pouvons aider Lucas à se sentir plus sûr de lui. Tous les enfants peuvent se sentir peu sûrs d'eux lors de certaines activités, c'est pourquoi il est important de féliciter les petites réussites. « Lucas, nous sommes passés devant le salon de coiffure et je vois que tu es calme ; tu as très bien travaillé. Cela peut aider Lucas à se sentir en confiance. Il faut éviter de critiquer ou de se concentrer sur les comportements négatifs : « Lucas, j'ai vu que tu étais très nerveux lorsque nous sommes passés devant le salon de coiffure » ou « Lucas, encore une fois, tu n'as pas voulu rentrer dans le salon de coiffure ». Si nous voulons que Lucas ait confiance en lui, nous devons lui faire comprendre que nous avons confiance en lui.

Nous devrions essayer de lui confier des responsabilités adaptées à son âge et de lui fixer des défis réalisables. Lucas est petit et il a probablement besoin d'un peu d'aide de temps en temps. Un geste d'affection peut le rassurer et lui faire comprendre qu'il n'est pas seul face à cette difficulté. « Lucas, si tu as peur, tu peux tenir la main de papa, je suis là avec toi ». Nous devons encourager son autonomie tout en reconnaissant qu'il peut avoir besoin de notre aide et de notre soutien à de nombreux moments.



Il est probable que Lucas ne parviendra pas à relever les défis proposés du premier coup, c'est pourquoi il est important de minimiser les échecs. Les enfants doivent faire l'expérience de l'échec et tolérer la frustration dans des situations ou des jeux qui ne se déroulent pas toujours bien, mais nous devons également considérer cela comme un défi. « Lucas, aujourd'hui nous avons presque atteint le salon de coiffure ; que penses-tu si demain nous le dépassons en courant ? ». Et même lui demander quelle est la meilleure option pour se rapprocher un peu plus. « Lucas, que pourrions-nous faire demain pour nous rapprocher un peu plus du coiffeur ? »

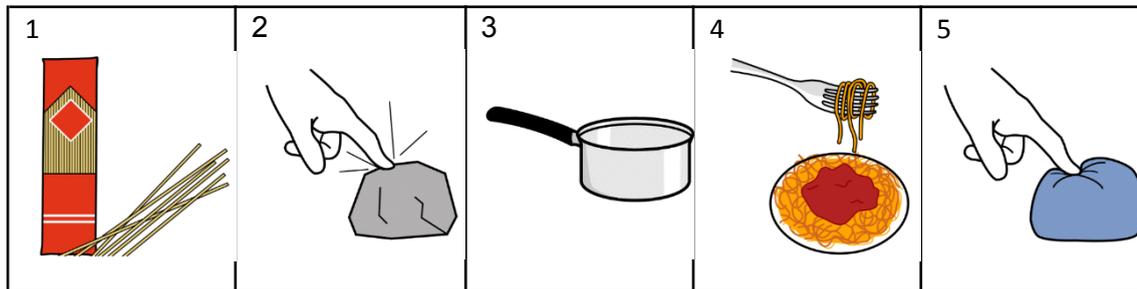
Dans une autre section, nous abordons le jeu plus spécifiquement, mais nous pouvons envisager d'utiliser ces stratégies lorsque nous jouons avec l'enfant à la maison. Nous pouvons également leur apprendre à rire d'eux-mêmes et ainsi renforcer leur estime de soi. Danser, jouer, sauter, rire, se déguiser - leur apprendre à s'amuser peut diminuer leur rigidité dans des situations nouvelles partagées avec d'autres personnes et d'autres enfants.

Enfin, le discours que nous tenons en tant qu'adultes et enfants à l'égard de l'échec est généralement négatif. Les pensées négatives et l'auto-renforcement peuvent également être entraînés, ce qui nous permet de nous adresser des messages positifs à nous-mêmes. Nous pouvons commencer par changer ou modeler « Je n'ai pas pu rentrer dans le salon de coiffure » en « J'ai essayé » ou « Je ne peux pas » en « Et si j'essayais ? ».



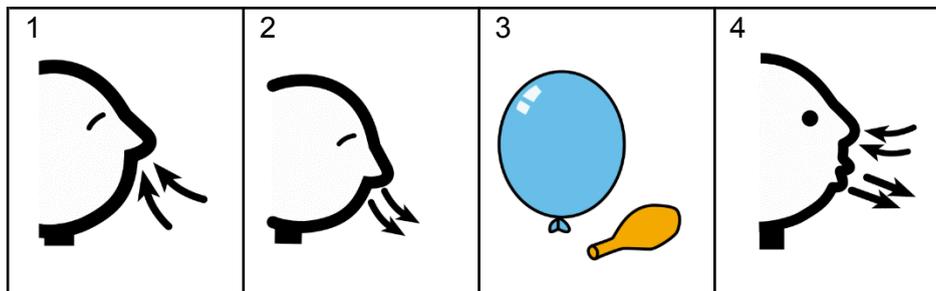
ANNEXE 1 : PICTOGRAMMES ASSOCIÉS AUX TECHNIQUES DE RELAXATION

Technique du spaghetti :



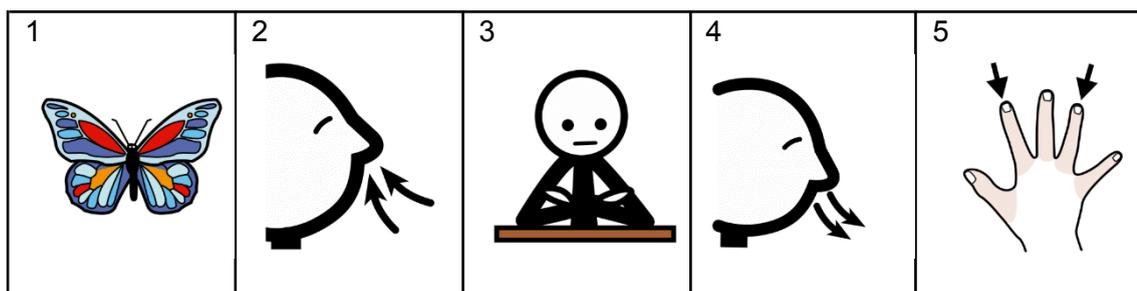
NOUS SOMMES DES SPAGHETTIS DURS COMME LA PIERRE ; RÉCHAUFFEZ-NOUS ET NOUS DEVENONS MOUS.

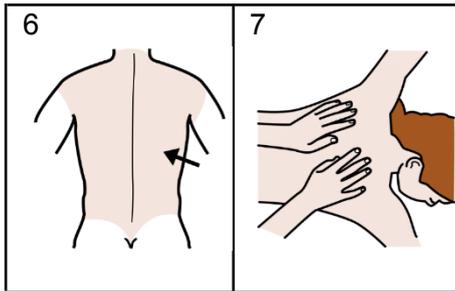
Technique du ballon :



NOUS PRENONS UNE INSPIRATION, NOUS NOUS GONFLONS COMME UN BALLON ET NOUS RELÂCHONS L'AIR POUR NOUS DÉGONFLER.

Technique du papillon :

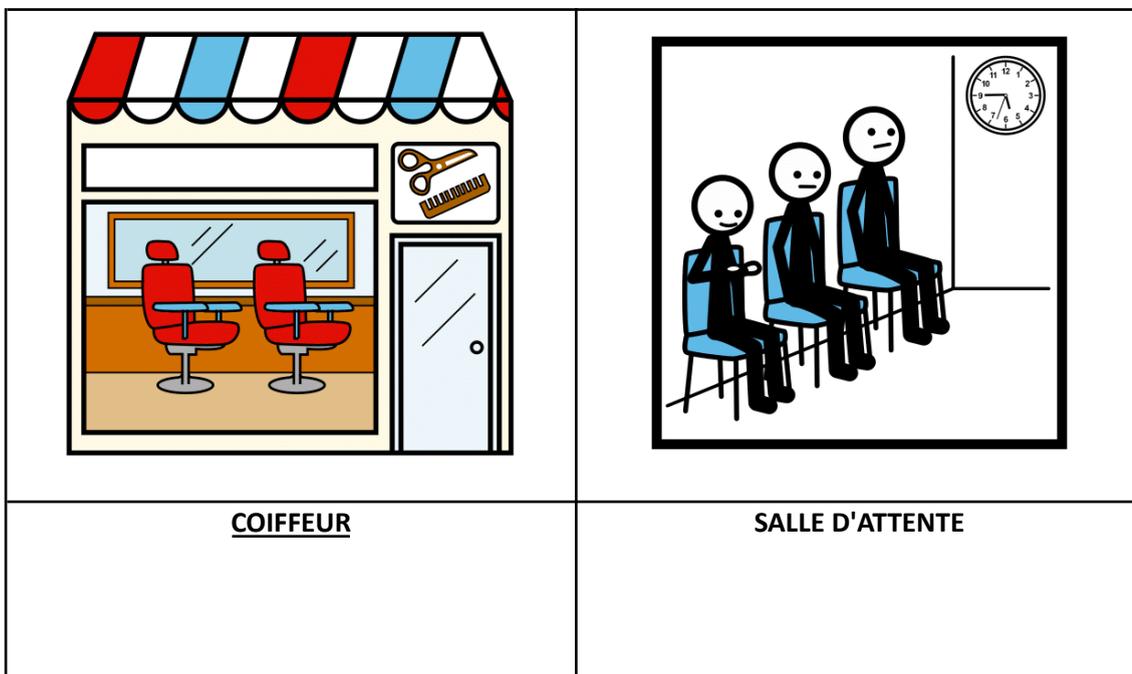




ON RESPIRE POUR VOLER COMME UN PAPILLON, ON CROISE LES BRAS EN EXPIRANT ET ON SE MASSE LE DOS AVEC LES DOIGTS.

ANNEXE 2 : IMAGES ASSOCIÉES AU JEU DE RÔLE

NOUS JOUONS AU COIFFEUR



	
<p>AIRE DE LAVAGE</p>	<p>AIRE DE COUPE ET DE SÉCHAGE</p>

MATÉRIEL ÉTIQUETTE

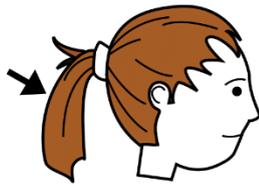
				
<p>COMB</p>	<p>CISEAUX</p>	<p>SHAMPOOING</p>	<p>SÉCHOIR</p>	<p>RAZOR</p>



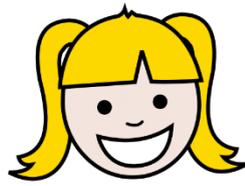
**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

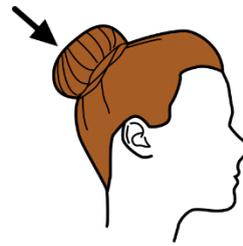
QUELLE COIFFURE VOULEZ-VOUS ?



QUEUE DE CHEVALI



COUETTES



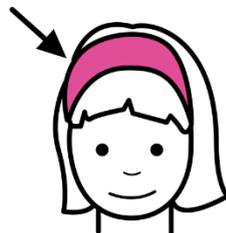
CHIGNON



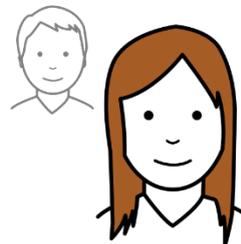
FRANGE



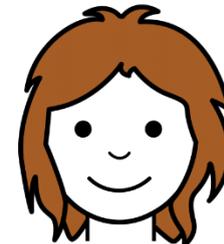
TRESSE



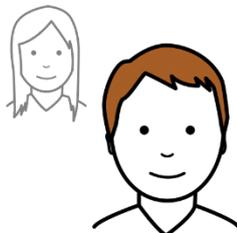
BANDEAU



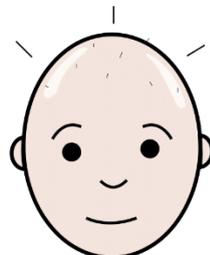
CHEVEUX LONGS



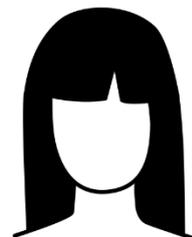
CHEVEUX MOYEN



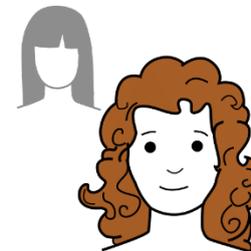
CHEVEUX COURTS



RASÉ



CHEVEUX LISSES



CHEVEUX BOUCLÉS

SEQUENCE :



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

1º ATTENDRE



2º LAVER



3º METTRE LA CAPE



4º COUPER



5º PEIGNER



Cofinancé par
l'Union européenne

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

6° SECHER



7° MIROIR



ANNEXE 3 : HISTOIRE SOCIALE DE LA COIFFURE

1°



JE PRENDS



LE PEIGNE

2°



JE COIFFE MES CHEVEUX



PLUSIEURS FOIS

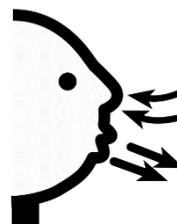
3°



SI JE SUIS NERVEUX



J'ARRÊTE



ET JE RESPIRE

4°



JE ME RECOIFFE



J'ARRÊTE



QUAND J'EN AI BESOIN

ANNEXE 4 : HISTOIRE SOCIALE DU SÈCHAGE DES CHEVEUX

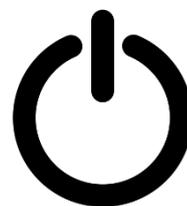
1^o



JE PRENDS



LE SÈCHE-CHEVEUX



ET JE L'ALLUME

2^o



IL FAIT BEAUCOUP DE
BRUIT

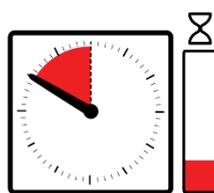


MAIS JE SUIS CALME

3^o



JE SÈCHE



UN PEU



MES CHEVEUX

4^o



SI JE SUIS NERVEUX



JE M'ARRÊTE ET JE RESPIRE



ANNEXE 5 : PICTOGRAMME DU COIFFEUR



Le salon de coiffure

ANNEXE 6 : CALENDRIER D'ANTICIPATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						

ANNEXE 7 : ANTICIPATION DE L'HISTOIRE SOCIALE



LE JOUR PRÉVU



NOUS IRONS



CHEZ LE COIFFEUR.



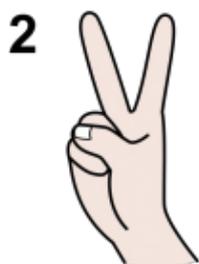
PREMIER



NOUS ATTENDRONS
NOTRE TOUR



TRANQUILLEMENT.



DEUXIÈME



ILS PLACERONT



UNE SERVIETTE SUR
VOUS



ET LAVERONT TES
CHEVEUX.



TROISIÈME



ILS TE COUPERONT
LES CHEVEUX



AVEC DES CISEAUX



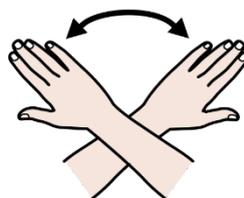
OU UNE MACHINE



NOUS SOMMES



CALME



QUATRIÈME

ILS ASSÈCHENT LES
CHEVEUX

ET C'EST FAIT.



SI JE DEVIENS
NERVEUX

JE TIENS LA MAIN

DE MON
COMPAGNON



SI JE SUIS NERVEUX

J'ARRÊTE



Cofinancé par
l'Union européenne

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960.
Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Ce projet est cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention n° 2022-1-ES01-KA220-ADU-000088960. Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

