

MON CAHIER DE CONNEXION POUR L'ÉTÉ

Le détective des sentiments

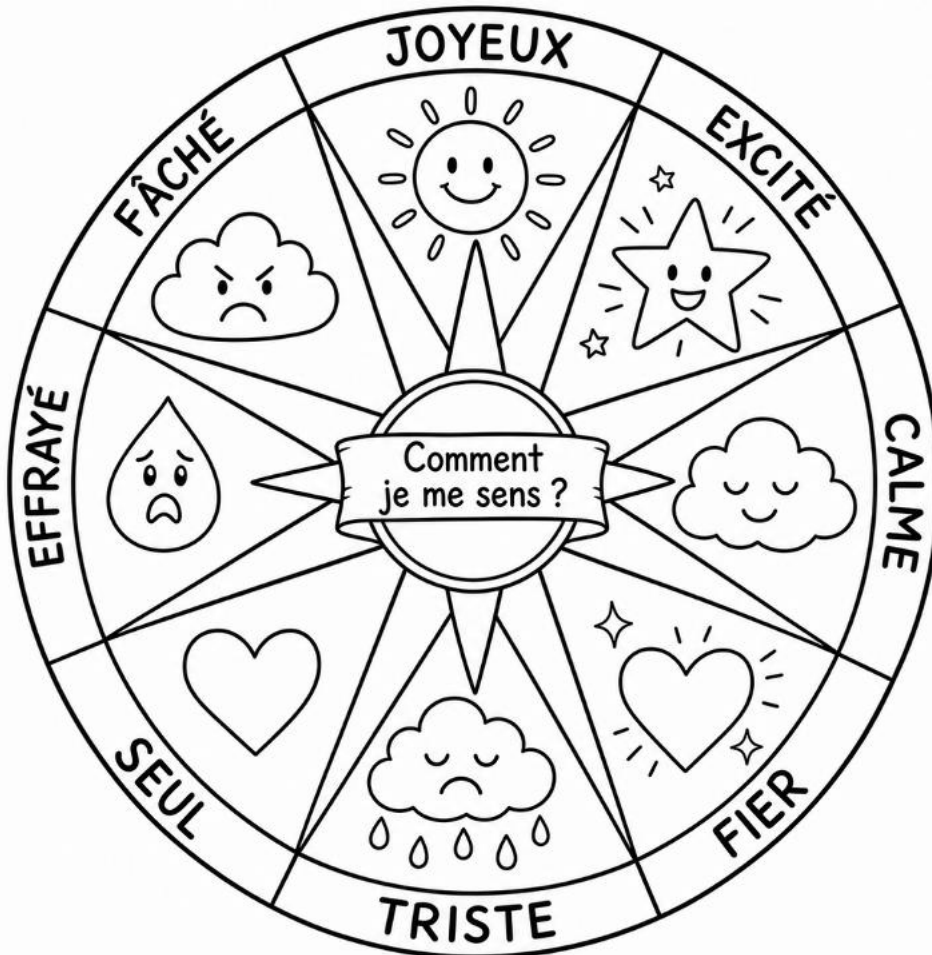
jeux, missions et énigmes pour les cœurs curieux



Ce cahier appartient à : _____

Mon nom de détective : _____

Bonjour, détective. Avant toute mission, il te faut ton outil le plus important : ta **boussole des sentiments**. Les sentiments sont des messagers. Ils viennent te rendre visite pour te dire quelque chose dont tu as besoin. Et puis, comme tous les visiteurs, ils repartent. Les détectives ne chassent pas les sentiments. Les détectives deviennent curieux.



Ta première mission : colorie le sentiment qui te rend visite *en ce moment*. Décore la boussole pour qu'elle soit vraiment la tienne. Reviens la voir n'importe quel jour de l'été. Les sentiments changent comme la météo, et chacun d'eux a le droit d'être là.

Une note pour les adultes

Vous n'avez pas besoin de réparer les sentiments de votre enfant. Soyez simplement curieux ensemble. "Où est-ce que tu le sens dans ton corps ?" est un merveilleux point de départ. Pour eux et, honnêtement, pour nous aussi.

Tout détective tient un carnet de bord. Pendant une semaine, une fois par jour, dessine la météo à **l'intérieur de toi**. Du soleil ? Des nuages ? Un petit orage ? Il y a aussi des tempêtes dedans, même en été. Toute météo finit par passer.



calme et
ensoleillé



nuageux /
mélangé



pluvieux / triste



orageux / fâché



arc-en-ciel /
émerveillé

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

Bonus : la météo du jour chez
quelqu'un d'autre. Demande-
lui !

Question de détective : après 7 jours, regarde ton carnet de bord. Qu'est-ce que tu remarques ?

Derrière chaque sentiment se cache un trésor : un **besoin**. Les besoins sont des choses que chaque personne sur Terre recherche : le repos, le jeu, l'amitié, l'aventure, le calme. Voici la carte de l'Île aux Besoins.



Ta mission : dessine un X là où tu es aujourd'hui. Dessine un petit bateau à côté de l'endroit où tu veux naviguer demain. Il manque un endroit ? Invente-le et dessine-le sur la carte. C'est ton île aussi.

Aujourd'hui je suis à : _____ parce que j'ai besoin de : _____

Le plus grand outil du détective, ce n'est pas la loupe. Ce sont les **oreilles**. Ce soir (ou n'importe quel soir cette semaine), tente cette mission avec quelqu'un de ta famille :

- 1 **Demande-lui** : "C'était quoi, le meilleur moment de ta journée ? Et le plus difficile ?"
- 2 **Écoute comme un détective**. Ta seule tâche, c'est d'écouter. Rien à réparer. Pas de conseils. Pas de "tu aurais dû...". Les détectives ramassent des indices, ils n'interrompent pas l'histoire.
- 3 **Si tu veux, pose encore une question** : "Et qu'est-ce que ça t'a fait ?" Puis écoute encore.
- 4 **Écris tes notes de détective ci-dessous**. Tu n'es pas obligé de les montrer.

Carnet du détective

J'ai écouté : _____

Je crois qu'il ou elle s'est senti(e) : _____

Peut-être qu'il ou elle avait besoin de : _____

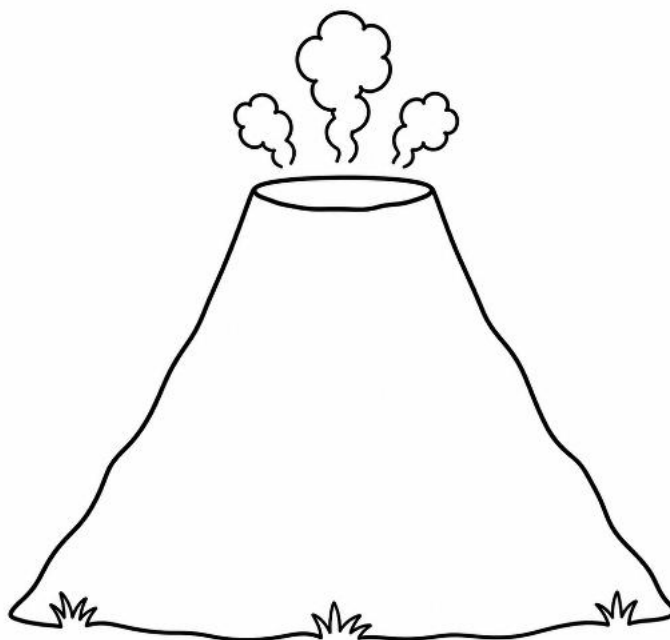
L'indice le plus surprenant que j'ai entendu :

Règle de détective : écouter, ce n'est pas être d'accord. C'est juste entendre. C'est ça, toute la magie.

Une note pour les adultes

Si votre enfant essaie cette mission avec vous, laissez-le faire. Répondez honnêtement, à hauteur d'enfant. Être vraiment écouté par une personne de sept ans est une expérience étonnamment émouvante.

La colère aussi est une messagère, une messagère bruyante. Elle crie souvent parce qu'un besoin a faim : peut-être la justice, peut-être le repos, peut-être être entendu. Voici ton volcan. **Dessine dedans** ce que ça donne quand il entre en éruption : des couleurs, des gribouillis, de la lave, des mots, tout est possible.



Le kit de refroidissement : qu'est-ce qui aide *ton* volcan à se reposer ? Entoure ce qui marche pour toi, ou ajoute ta propre astuce :

souffler tout douuacement, comme sur un pissenlit

taper des pieds comme un dinosaure, dehors

serrer un coussin aussi fort que tu peux

boire un grand verre d'eau, lentement

demander un câlin (oui, même en colère)

mon astuce à moi : _____

Question de détective : la prochaine fois que ton volcan gronde, arriveras-tu à l'attraper *avant* l'éruption ? Qu'est-ce qu'il essaie de te dire ?



Colorie-nous ! Qu'est-ce qu'ils se disent ? Écris-le dans les bulles.

La girafe a presque le plus grand cœur de tous les animaux terrestres, alors les paroles girafe viennent **du cœur** : elles disent ce que je ressens et ce dont j'ai besoin. Les paroles chacal **mordent** : elles disent ce qui ne va pas chez *toi*. Chaque phrase chacal est en réalité une phrase girafe déguisée. Les détectives savent traduire !

Exemple. Chacal : *"Tu ne m'écoutes jamais !"* → Girafe : *"Je suis triste, parce que je veux être entendu. Je peux te raconter mon idée ?"*

LE CHACAL DIT

"Tu es trop pénible !"

TRADUCTION GIRAFE

Je me sens _____ parce que j'ai besoin de

LE CHACAL DIT

"Tu ne me laisses jamais jouer !"

TRADUCTION GIRAFE

Je me sens _____ parce que j'ai besoin de

LE CHACAL DIT

"C'est de ta faute !"

TRADUCTION GIRAFE

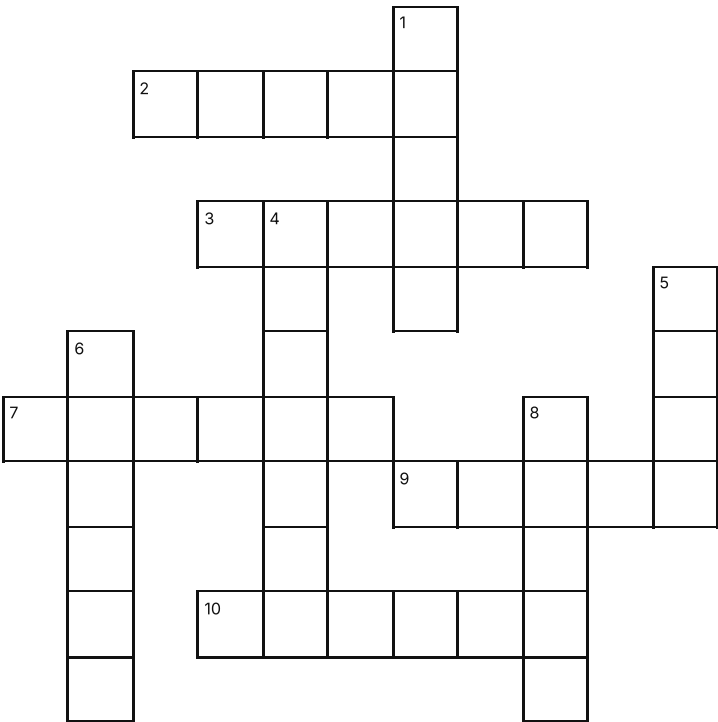
Je me sens _____ parce que j'ai besoin de

TA PROPRE PHRASE CHACAL

TRADUCTION GIRAFE

Chaque sentiment et chaque besoin que tu trouves est un vrai indice.

Dix mots qu'un détective des sentiments connaît par cœur. Tu les déchiffres tous ? (Sans les accents !)



Horizontal →

- 2. Le sentiment tout doux qui vient quand l'orage de dedans est passé
- 3. Ce que chaque personne porte en elle : du repos, du jeu, de l'amour
- 7. Comment tu peux te sentir quand ton meilleur ami frappe à la porte
- 9. Un besoin grand comme le soleil. Tu peux le ressentir pour des personnes, des animaux, même des endroits
- 10. Comment tu peux te sentir quand un ami annule un après-midi de jeux

Vertical ↓

- 1. Ce que ton corps demande à la fin d'une longue journée d'été
- 4. Ce que les oreilles de détective font le mieux
- 5. Ce que tu ressens quand tu oses enfin le grand toboggan
- 6. Le sentiment volcan
- 8. Un besoin que les enfants connaissent très bien

Exactement 10 sentiments se cachent dans cette grille, écrits → à l'horizontale ou ↓ à la verticale (sans les accents). Entoure chacun de ceux que tu trouves et compte au fur et à mesure : comme ça, tu sauras quand continuer à chercher et quand tu as fini. Quels mots ? C'est un secret : la liste est imprimée à l'envers, sous la grille. Les détectives savourent le défi et ne regardent que quand ils sont vraiment coincés !

G	T	I	M	I	D	E	B	S	C	C
O	O	C	F	I	E	R	H	E	U	C
T	C	A	L	M	E	O	B	R	R	F
U	D	H	U	B	U	U	N	E	I	A
E	F	F	R	A	Y	E	B	I	E	C
H	B	E	T	E	J	O	E	N	U	H
T	D	X	J	O	Y	E	U	X	X	E
U	J	C	T	F	D	S	U	U	G	M
D	T	I	C	U	B	E	X	G	R	T
O	L	T	P	U	P	U	M	J	H	F
H	C	E	U	J	S	L	R	L	P	J

- SEREN
- CURIEUX
- TIMIDE
- EXCITE
- SEUL
- EFFRAYE
- FIER
- FACHE
- CALME
- JOYEUX

LES 10 SENTIMENTS CACHÉS

Exactement 10 besoins se cachent ici, et cette fois ils peuvent aussi filer ↗ ↘ en diagonale ! Ce sont les trésors de ta carte. Compte tes trouvailles pour savoir quand la chasse est terminée. La liste secrète des mots se cache à l'envers, sous la grille, seulement pour les urgences.

X	F	D	P	J	E	C	A	T	B	X	N
P	X	F	X	A	S	C	B	I	B	G	H
X	C	C	A	P	L	P	U	G	D	S	H
J	H	R	A	A	C	P	I	S	O	E	T
C	O	I	L	L	H	S	O	J	A	C	U
D	I	N	S	D	I	P	J	N	C	E	A
A	X	I	G	G	E	N	B	R	N	S	N
O	M	C	U	R	G	I	S	L	C	P	J
A	L	A	O	D	E	H	D	A	B	A	P
R	J	F	S	I	L	E	N	C	E	C	T
G	E	P	S	G	A	M	O	U	R	E	E
O	U	N	D	R	I	R	E	N	O	G	A

CHOIX

CALINS

SILENCE

RIRE

AMIS

ESPACE

AMOUR

AIDE

JEU

REPOS

LES 10 BESOINS CACHÉS

Découpe-les et offre-les à ta famille. Chaque coupon est un petit morceau de courage : demander ce dont tu as besoin, et dire aux gens ce qu'ils comptent pour toi. (Adultes : honorer un coupon dans la journée remplit un petit cœur jusqu'au bord.)



Coupon demande

J'aimerais demander :

De : _____ Pour : _____



Coupon merci

J'ai adoré quand tu...

De : _____ Pour : _____



Coupon jeu

Vaut **10 minutes de jeu ensemble**.
C'est moi qui choisis le jeu !

De : _____ Pour : _____



Coupon écoute

Écoute-moi pendant **5 minutes entières**, s'il te plaît.
Pas besoin de conseils, juste des oreilles de détective.

De : _____ Pour : _____



Coupon câlin

Un câlin tout chaud.
Valable à tout moment, même en pleine grogne.

De : _____ Pour : _____



Coupon ensemble

Faisons ça ensemble :

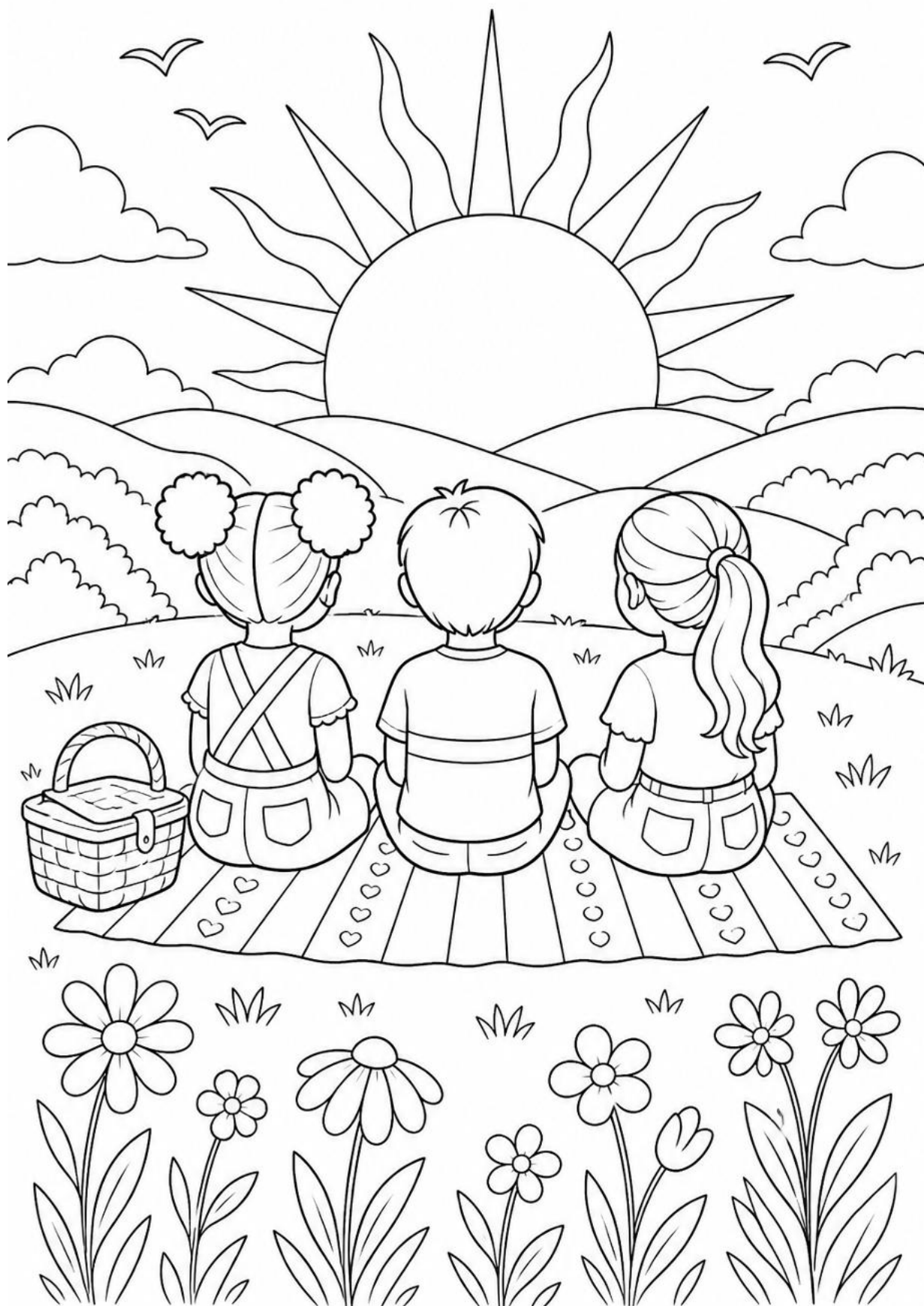
De : _____ Pour : _____

Neuf petites aventures de connexion. Fais-en une, colorie sa case. Trois cases alignées, dans n'importe quelle direction, et tu peux colorier ton **badge de détective de la connexion** ci-dessous. Remplis toute la carte et fête ça comme tu en as envie !

Regarde un coucher de soleil avec quelqu'un. Pas de téléphones, juste le ciel	Dis à quelqu'un ce que tu aimes chez lui ou elle (regarde son visage !)	Demande à un adulte : "C'était comment, quand tu avais mon âge ?"
Ne fais rien pendant 10 minutes. Observe ta météo intérieure.	CŒUR CADEAU  colorie-moi tout de suite	Dis "j'ai besoin d'aide" à voix haute, quand c'est vraiment le cas
Utilise tes oreilles de détective avec quelqu'un pendant 5 minutes	Fais une erreur, puis dis-toi quelque chose de gentil	Fais rire quelqu'un (gentiment !)



mon badge, colorié le : _____



Encore un à colorier. Peut-être après un vrai coucher de soleil, ensemble ?

fait avec amour par NVC RISING · nvcrising.org

Si cette langue des sentiments et des besoins a plu à votre famille, venez nous trouver. Toute une communauté est en train de l'apprendre ensemble.