

# MON CERVEAU À MOI



Pour mieux me comprendre – Livret enfant 6–9 ans

## MON CERVEAU À MOI

(pour mieux me comprendre)

Avant de commencer

**Ce que tu vas lire est important :**  
**tu n'es pas en faute.**  
**Ton cerveau fonctionne d'une façon spéciale.**  
**Et on va apprendre à l'aider.**

## Dans ton cerveau, il y a 3 choses importantes

### 1? Le moteur

**Le moteur, c'est ce qui donne de l'énergie à ton cerveau.**

- Il t'aide à :
  - bouger
  - parler
  - avoir plein d'idées
  - t'enthousiasmer

**Ton moteur est très fort.**

Il peut aller vite, très vite.

Parfois :

- il démarre tout seul
- il accélère fort
- il n'aime pas attendre

**Ce n'est pas parce que tu fais exprès.  
C'est ton moteur qui va vite.**

### 2? Le frein

Le frein aide le cerveau à :

- s'arrêter
- attendre
- se calmer
- réfléchir avant d'agir

**Chez toi, le frein est encore en train de grandir.**

Comme une petite plante.

Parfois :

- il freine trop tard
- il freine moins fort
- il est fatigué

**Ce n'est pas parce que tu ne veux pas.  
C'est parce que ton frein apprend encore.**

### 3? Le chef d'orchestre

Le chef d'orchestre aide tout le monde à travailler ensemble.

Il sert à :

- organiser
- choisir ce qui est important
- suivre une règle

Chez toi, parfois :

- il se laisse distraire
- il est débordé
- il n'arrive pas à tout gérer

Alors tu peux penser :

“Je savais... mais je n'ai pas réussi.”

**Et ce n'est pas un mensonge.  
C'est vraiment ce que tu ressens.**

**Ce qu'il faut retenir (très important)**

**Ton moteur va vite.  
Ton frein apprend encore.  
Tu n'es pas cassé.  
Tu n'es pas méchant.  
Tu apprends.**

### Bonne nouvelle

**Même quand ton moteur va trop vite  
ou que ton frein est fatigué :**

**il existe des aides et des astuces  
pour aider ton cerveau à se calmer.**

**Et tu n'es pas tout seul pour apprendre.**

---

**Phrase à garder dans ta tête**

**“Mon cerveau est différent,  
et j'apprends à m'en servir.”**

## QUAND MON CERVEAU A DU MAL

(apprendre à reconnaître ce qui se passe)

Avant de commencer

Parfois, mon cerveau a trop de choses à gérer.  
Ce n'est pas grave.  
Quand je comprends ce qui se passe,  
je peux être aidé.

**Mon cerveau peut se sentir de 4 façons différentes**

Quand ça devient difficile,  
je peux essayer de me demander :

*"Comment je me sens là, maintenant ?"*

(Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.)

**Mon cerveau est trop plein**

Quand :

- il y a trop de bruit
- trop de choses à faire
- trop de demandes
- je suis fatigué

Je peux :

- avoir envie de crier
- ne plus écouter
- me sentir énervé sans savoir pourquoi

**Ce n'est pas moi qui suis méchant.  
C'est mon cerveau qui est trop plein.**

**Mon cerveau est trop frustré**

Quand :

- on me dit non
- je dois attendre
- ce n'est pas comme je veux
- une règle m'embête

Je peux :

- me mettre en colère
- dire “c’est pas juste”
- vouloir que ça change tout de suite

**La frustration, c’est dur pour mon cerveau.  
Mais ça passe.**

### **Mon cerveau est trop excité**

Quand :

- je joue beaucoup
- je regarde un écran
- je découvre quelque chose de nouveau
- j’ai trop d’énergie

Je peux :

- bouger tout le temps
- parler très vite
- ne plus m’arrêter

**Mon moteur va très vite.  
Il a parfois besoin d’aide pour ralentir.**

### **Mon cerveau est trop inquiet**

Quand :

- j’ai peur
- je ne sais pas ce qui va se passer
- je pense à demain
- je me sens en insécurité

Je peux :

- avoir mal au ventre
- pleurer
- vouloir rester collé à un adulte

**Mon cerveau veut me protéger.  
Même s’il se trompe parfois.**

## Ce qu'il faut retenir

**Quand mon cerveau a du mal,  
il m'envoie un message.  
Je peux apprendre à le reconnaître.  
Et je peux demander de l'aide.**

## Phrase importante

**"Ce que je ressens est vrai.  
Et ça peut changer."**

## AIDER MON CERVEAU

(quand ça devient trop difficile)

À retenir avant tout

**Quand mon cerveau a du mal,  
je n'ai pas à me débrouiller tout seul.  
Il existe des aides simples.**

## Quand mon cerveau est trop plein

*Il a besoin de calme.*

Je peux :

- aller dans un endroit plus calme
- m'asseoir ou me poser
- respirer doucement avec un adulte
- fermer un peu les yeux

**Moins de bruit = mon cerveau souffle.**

## Quand mon cerveau est trop frustré

*Il a besoin de temps.*

Je peux :

- dire : **"C'est dur pour moi."**
- attendre avec un minuteur
- choisir entre deux choses possibles

- serrer un objet (coussin, balle)

**La frustration ne dure pas toujours.**

### Quand mon cerveau est trop excité

*Il a besoin de bouger.*

Je peux :

- sauter quelques fois
- pousser le mur
- marcher vite un moment
- boire un verre d'eau

**Bouger aide mon moteur à se calmer.**

### Quand mon cerveau est trop inquiet

*Il a besoin de sécurité.*

Je peux :

- rester près d'un adulte
- respirer lentement
- regarder autour de moi
- entendre : **"Tu es en sécurité."**

**Je ne suis pas en danger.**

### Ce que j'apprends peu à peu

**Je peux reconnaître ce qui se passe dans mon cerveau.**

**Je peux demander de l'aide.**

**Et mon cerveau peut se calmer.**

### Phrase à garder

**"Mon cerveau apprend,  
et moi aussi."**

## APRÈS QUE ÇA S'EST CALMÉ

(comprendre sans se faire gronder)

Avant de commencer

**Quand une tempête passe,  
on peut regarder ce qui s'est passé.  
Pas pour punir.  
Pour apprendre.**

Quand mon cerveau est plus calme

Quand :

- je respire mieux
- mon corps est plus tranquille
- je peux écouter un peu

**C'est le bon moment pour parler.  
Pas pendant la tempête.**

On peut se poser 3 petites questions

1? Qu'est-ce qui a été difficile ?

Je peux dire :

- "Il y avait trop de bruit"
- "Je n'aimais pas attendre"
- "J'avais peur"
- "Je ne sais pas"

**Toutes les réponses sont possibles.**

2? Qu'est-ce qui m'a aidé un peu ?

Même un tout petit peu :

- respirer
- bouger
- être avec un adulte
- avoir du temps



**Si quelque chose a aidé, on le garde.**

**3? La prochaine fois, on essaie quoi ?**

On choisit **une seule chose** :

- respirer plus tôt
- demander une pause
- utiliser un minuteur
- bouger avant que ça explose

**Une chose à la fois, c'est suffisant.**

**Ce qu'il faut retenir**

**Je ne suis pas puni pour ce que je ressens.  
J'apprends à mieux me comprendre.  
Et je peux faire autrement la prochaine fois.**

**Phrase importante**

**“Je peux apprendre de ce qui s'est passé.”**

# Conseils pour aider ton cerveau

Quand ton cerveau a du mal :

## 1 J'ESSAIE DE COMPRENDRE MON CERVEAU



### Mon cerveau est TROP PLEIN

Quand il y a trop de bruit,  
• de choses à faire,  
• je me sens débordé et énervé.

### Mon cerveau est TROP FRUSTRÉ

Quand je dois attendre  
ou qu'on me dit non,  
• je suis fâché parce  
que j'ai envie.

### Mon cerveau est TROP EXCITÉ

Quand je joue beaucoup,  
que tout bouge,  
• mon moteur va super vite,  
• j'ai du mal à m'arrêter.

## 2 JE PRENDS UNE PETITE PAUSE



### SI MON CERVEAU EST TROP PLEIN

je trouve un endroit  
calme et je respire  
doucement.

### SI MON CERVEAU EST TROP FRUSTRÉ

j'attends avec  
un minuteur et  
je serre quelque chose.

### SI MON CERVEAU EST TROP EXCITÉ

je marche vite,  
saute, ou pousse  
contre un mur.

### SI MON CERVEAU EST TROP INQUIET

je reste près d'un  
adulte et j'entends:  
• Tu es en sécurité.

## 3 APRÈS, JE PARLE UN PEU



J'étais frustré  
parce qu'on  
m'a dit non.

Le sablier m'a  
aidé à attendre.

La prochaine fois,  
je demanderai  
une pause.

Je fais de mon mieux, j'apprends peu à peu.

Ce livret peut être partagé et reproduit librement, à condition de citer l'association **Welcome Inclusive**, de respecter l'intégrité du contenu et de ne pas en faire un usage commercial.