

# 14 petits jeux pour apprendre aux enfants à contrôler leur impulsivité

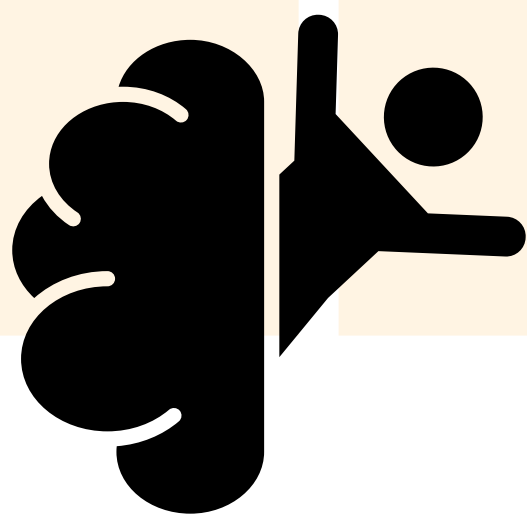


## Aider les enfants à réguler leur impulsivité

- **Reconnaître les impulsions et la capacité des enfants à les surmonter est un complément efficace à ces jeux** : « Tu as le droit d’être en colère et ta colère est si forte qu’elle te donne envie de frapper. C’est dur parfois de se retenir et tu peux choisir de ne pas frapper. »
- Les adultes pourront faire mention d’un ou plusieurs jeux pour **rappeler à l’enfant qu’il est capable de faire preuve d’auto contrôle** : « C’est comme quand tu joues à... Tu en es capable, tu l’as déjà fait ! »

### Des jeux collectifs

Ni oui, ni non	Jacques a dit	L’âne têtue	Le jeu du ralenti	Un, deux, trois soleil	Le jeu des rythmes	Ce qui a changé
Un joueur pose des questions à l’autre et ce dernier ne pas répondre aux questions du premier par “oui” ni par “non”. Dès que l’un prononce le mot “oui” ou “non”, on change les rôles.	Un joueur donne une consigne en la faisant précéder des paroles “Jacques a dit”. Si la consigne est bien précédée des paroles “Jacques a dit”, l’autre joueur doit l’effectuer. Si la consigne est donnée sans dire “Jacques a dit”, personne ne doit bouger.	Les joueur se placent en face du meneur de jeu. Le meneur de jeu donne une consigne comme “tournez à droite”. Le jeu consiste à faire exactement l’opposé (tourner à gauche dans l’exemple).	Le meneur de jeu choisit une action, de préférence une action qui se fait d’habitude sur un rythme rapide (courir, manger, se brosser les dents...). Les autres joueurs devront effectuer cette action au ralenti, le plus lentement possible.	Un joueur de place face à un mur et les autres joueurs se placent à 20 mètres derrière lui. Le joueur face au mur dit : “un, deux, trois” et les enfants peuvent avancer. Dès que le premier joueur dit “soleil”, il se retourne et les autres doivent arrêter de bouger et se figer. Si l’un d’eux bougent, il doit repartir à la ligne de départ. Le gagnant est celui qui arrive au mur sans se faire prendre.	On donnera des consignes relevant du corps en faisant intervenir la notion de rythme (par exemple : assis/debout en frappant dans les mains). Je frappe une fois dans mes mains, on se lève; je frappe deux fois dans mes mains, on garde la position dans laquelle on se trouve. Je frappe de nouveau une fois, on s’assoit; je frappe deux fois, on garde la position assise...	Un adulte se présente devant les enfants. Les enfants doivent bien observer l’adulte en repérant le plus de détails possibles en les mettant dans leur tête (les vêtements, les bijoux...). Les enfants doivent ensuite fermer les yeux et, pendant ce temps, l’adulte modifie quelque chose sur sa personne (une boucle d’oreille enlevée, des lunettes ôtées, une bague changée de doigt, un lacet défait...). Les enfants doivent ensuite trouver ce qui a changé.



### Des jeux dans le commerce

[apprendreaeducuer.fr](http://apprendreaeducuer.fr)

Bazar Bizarre	Dobble	Clac Clac	Pyramide d’animaux	Le dauphin équilibriste	Les Mikado	Jenga (Hasbro)
À partir de 5/6 ans	À partir de 5/6 ans	À partir de 4/5 ans	À partir de 3/4 ans	À partir de 3/4 ans	À partir de 5/6 ans	À partir de 6 ans
Réflexion et observation Rapidité et inhibition	Réflexion et observation Rapidité et inhibition	Réflexion et observation Rapidité et inhibition	Adresse et équilibre	Adresse et équilibre	Adresse et équilibre	Adresse et équilibre