

Je Vois, Je Comprends, J'Aide

Les Premiers Gestes du Cœur

ATELIER 1 — JE PEUX AIDER (3–5 ANS)

Premiers gestes simples – présence, observation, entraide

1. Reconnaître qu'une personne a besoin d'aide

- pleurs, cris, silence soudain
- visage triste, peur, crispation
- immobilité, difficulté à bouger
- main posée sur une zone douloureuse
- dire « j'ai mal », « j'ai peur », « je suis fatigué »

2. Réagir avec des mots simples

- « Maman, viens voir »
- « Il est tombé »
- « Il a mal »
- « J'ai peur »
- « Je ne comprends pas »

3. Aider sans danger

- apporter un objet utile : eau, doudou, coussin, couverture
- poser une main douce (si accepté)
- rester assis à côté
- appeler un adulte et attendre
- ne pas tirer, ne pas déplacer

4. Jeux de rôles parent–enfant

- maman fatiguée → l'enfant propose un geste d'aide
- ami qui pleure → l'enfant appelle un adulte, reste à côté
- frère/sœur qui tombe → l'enfant décrit ce qu'il voit
- scène « j'ai peur » → l'enfant rassure avec une phrase simple

ATELIER 2 — JE BOUGE EN SÉCURITÉ

Prévention des petites blessures – mouvement, observation, ajustements

1. Observer l'environnement

- sol : dur, mouillé, glissant
- obstacles : jouets, meubles, marches
- espace : large / étroit
- hauteur : trop haut / correct
- vitesse : trop vite / juste

2. Pratiquer des mouvements sécuritaires

- chutes douces : tomber à genoux, rouler, s'asseoir
- descentes : tourner le corps vers l'échelle, descendre lentement
- sauts : deux pieds ensemble, genoux fléchis
- déplacements : vite/lent, stop/go, regarder devant soi

3. Prévenir les blessures

- se relever sans se tordre
- demander de l'aide avant de grimper
- aider un ami en tenant sous les bras (pas les mains)
- s'arrêter avant un obstacle
- dire « j'ai besoin d'aide »

4. Jeux de rôles parent–enfant

- glissade symbolique → réaction calme, observation
- petite chute → l'enfant dit où il a mal, le parent modélise
- grimper trop haut → discussion « oui / non / on ajuste »
- course dans un espace encombré → repérer le danger

ATELIER 3 — J'AIDE AVEC MON CŒUR

Réactions adaptées – émotions, présence, gestes simples

1. Identifier l'émotion ou le besoin

- tristesse : pleurs, lèvres tremblantes
- peur : yeux grands, corps figé
- douleur : main sur la zone, grimace
- fatigue : lenteur, tête basse
- malaise : silence, pâleur

2. Soutenir avec présence

- s'approcher doucement
- dire : « Je suis là », « Tu veux que j'appelle maman ? »
- rester à côté sans toucher si la personne ne veut pas
- parler lentement, calmement
- encourager l'enfant à prévenir un adulte

3. Agir avec des gestes simples

- aller chercher un adulte
- apporter un objet utile : eau, doudou, coussin
- proposer de rester ensemble
- dire ce qu'on voit : « Il pleure », « Il a peur »
- ne pas déplacer, ne pas porter

4. Jeux de rôles parent-enfant

- « Maman ne va pas bien » → l'enfant choisit un geste d'aide
- « Mon ami pleure » → l'enfant parle, rassure, appelle un adulte
- « J'ai peur » → parent modélise une réaction calme
- « Je reste avec toi » → présence, proximité, sécurité