



**Franny le·la renard·e prend le temps  
de se recroqueviller et de réfléchir**





**Franny le·la renard·e est un·e renard·e fantastique.  
Ces renard·e·s aiment jouer avec leurs ami·e·s à  
l'école du Jardin du Golfe.**





Cela me met en colère.

Vous ne pouvez pas jouer avec nous. Seulement deux sont autorisé-e-s.

**Parfois, il se passe des choses qui mettent Franny en colère.**





**Avant, quand Franny se mettait en colère, iel frappait, donnait des coups de pied et criait après ses ami·e·s. Ses ami·e·s devenaient tristes et effrayé·e·s.**





# Étape 1

**Franny apprend une nouvelle façon de rester calme quand iel est en colère.**



## Étape 2

**Franny peut s'arrêter et réfléchir. Au lieu de crier ou de frapper, iel peut utiliser sa voix douce et garder ses mains pour soi.**





# Étape 3

**lel peut se mettre en boule et prendre trois grandes respirations pour se calmer.**



## Étape 4

**Franny peut alors trouver une solution à son problème.**





**Lorsque Franny s'arrête et réfléchit, son corps se calme et se sent mieux. Lorsqu'iel utilise des gestes doux et des mots gentils avec ses ami·e·s, iels se sentent content·e·s et en sécurité.**



## Conseils aux enseignant·e·s pour la technique du Renard

- Donnez l'exemple en restant calme.
- Apprendre aux enfants à maîtriser leurs émotions et à se calmer («penser comme un·e renard·e»).
- Étape 1: Reconnaître ses sentiments
- Étape 2: Arrêter son corps
- Étape 3: Se recroqueviller comme un·e renard·e et prendre 3 grandes respirations
- Étape 4: Se débobiner lorsque l'on est calme et penser à une solution à essayer
- Entraînez-vous fréquemment à suivre ces étapes (voir les fiches à la page suivante).
- Préparez et aidez les enfants à faire face à une éventuelle déception ou à un changement en leur rappelant de se recroqueviller et de penser comme un·e renard·e lorsqu'ils se sentent en colère ou fâché·e·s.
- Reconnaître et commenter positivement lorsque l'enfant reste calme. Impliquez les familles en leur donnant des idées pour enseigner la technique du Renard à la maison.

## Aider les enfants à réfléchir à des solutions possibles



- Demander à un·e enseignant·e
- Demander gentiment
- Ignorer
- Jouer ensemble
- Dites: «peux-tu arrêter, s'il te plaît?»
- Échanger un jouet ou un autre objet
- Attendre et prendre son tour
- Utiliser une minuterie

## Conseils pour les histoires scénarisées

Veillez noter que vous pouvez utiliser de vraies photographies avec des dessins pour les enfants qui ont besoin de ce niveau de soutien. Par exemple, à côté des dessins, vous pouvez coller ou mettre du velcro sur une photo de la classe utilisant la technique du Renard. Prenez une photo des enfants montrant comment ils s'arrêtent, réfléchissent et prennent trois grandes respirations.



# Franny le·la renard·e: les étapes de l'apaisement



**Étape 1: Reconnaître ses sentiments.**



**Étape 2: Arrêter son corps.**



**Étape 3: Se recroqueviller comme un renard et prendre trois grandes respirations.**



**Étape 4: Se débobiner quand on est calme et réfléchir à une solution.**