

## GUIDE DES PARENTS



# Les Amis de Pomme

Apprentissage des stratégies d'adaptation et des aptitudes relationnelles



# Qu'est-ce que Les Amis de Pomme ?

*Les Amis de Pomme* est un programme qui vise à promouvoir le bien-être émotionnel des jeunes enfants. Il les aide à développer des stratégies d'adaptation face aux sentiments difficiles, tels que la tristesse ou la colère, et aux situations de tous les jours telles que les disputes dans la cour de récréation, se faire de nouveaux amis, ou faire face aux petits et grands changements. Les aptitudes sociales que les enfants développent les aident à vivre une vie plus épanouissante.

Votre enfant va participer à des séances hebdomadaires des Amis de Pomme pour le restant de l'année scolaire. Ces séances sont conçues pour tous les jeunes enfants quel que soit leur milieu, et ne visent pas spécifiquement ceux qui ont des difficultés. Par ailleurs, contrairement à d'autres leçons, celles-ci

ne cherchent pas à les mettre en compétition. Les enfants sont, au contraire, encouragés à travailler ensemble, à partager leurs idées et à s'entraider.

Le programme *Les Amis de Pomme* a été créé à la suite du succès d'un autre programme appelé Les Amis de Zippy, qui s'adresse aux enfants âgés de 5-6 ans et qui a déjà aidé plus d'un million d'enfants dans plus de trente pays. Il n'est cependant pas indispensable que les enfants aient suivi Les Amis de Zippy au préalable.

*Les Amis de Pomme* ne dit pas aux enfants ce qu'ils doivent faire. Il ne leur dit pas qu'une stratégie d'adaptation est bonne et qu'une autre ne l'est pas. Il les encourage plutôt à trouver les solutions par eux-mêmes, tout en respectant les deux règles simples ci-dessous :

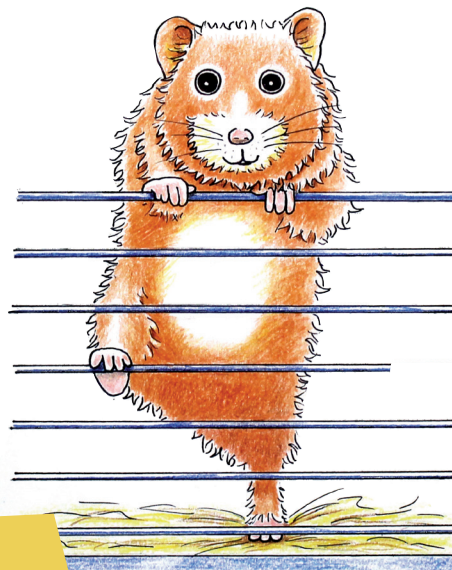
## Une bonne solution:



M'aide à me sentir mieux



Ne fait de tort à personne





# En quoi est-ce efficace ?

Les Amis de Pomme donne aux enfants les aptitudes dont ils ont besoin pour faire face aux difficultés et à la déception.

Si les enfants acquièrent ces aptitudes lorsqu'ils sont jeunes, ils seront plus à même de s'adapter aux problèmes et aux crises en tant qu'adolescents et dans la vie d'adulte. Cela ne veut pas dire qu'ils seront toujours heureux, mais leur ténacité les aidera dans les moments difficiles.

A mesure que votre enfant avance dans le programme, vous remarquerez qu'il a davantage recours à des stratégies d'adaptation plus positives (comme se calmer ou demander de l'aide). Si c'est le cas, félicitez-le et encouragez-le !

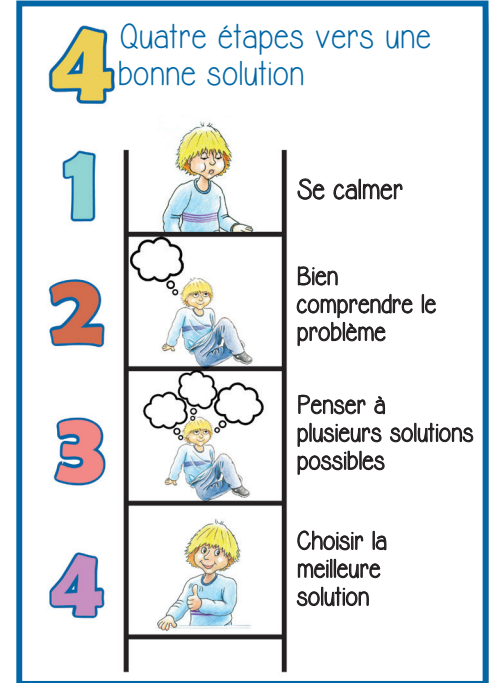
Des experts indépendants ont passé du temps à évaluer l'impact des Amis de Zippy et des Amis de Pomme, et leurs résultats sont très prometteurs. Ces résultats tendent également à montrer que les enfants qui participent à ces programmes réussissent mieux à l'école.

Ainsi, Les Amis de Pomme aide les enfants à développer des aptitudes qui leur seront utiles toute leur vie.

***Vous trouverez plus d'informations sur l'impact des Amis de Pomme et des Amis de Zippy dans la page Programmes – Evaluation de notre site Internet.***



[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)



# Le programme en bref

**Les Amis de Pomme est divisé en six modules. Chaque module traite d'un sujet différent. Le résumé ci-dessous vous présente ce que votre enfant apprendra.**

## MODULE 1

### LES SENTIMENTS

Les enfants apprennent des stratégies d'adaptation face aux sentiments difficiles tels que la colère, la jalousie et la nervosité, et réfléchissent aux façons d'aider d'autres personnes.

## MODULE 2

### LA COMMUNICATION

Ce module aide les enfants à développer leur faculté d'écouter, et leur donne cinq règles simples pour dire ce qu'ils veulent dire.

## MODULE 3

### L'AMITIÉ

Les enfants réfléchissent à ce qui fait un bon ami et comment ils peuvent résoudre les problèmes entre amis. Ils apprennent aussi à faire face à la solitude et au rejet.

## MODULE 4

### LA RÉOLUTION DES CONFLITS

Dans ce module, les enfants réfléchissent à qui peut les aider dans des situations difficiles, et apprennent qu'il est important de se calmer. Les élèves élaborent ensemble un contrat contre le harcèlement.

## MODULE 5

### LES CHANGEMENTS

Les changements sont parfois difficiles, mais ils sont inévitables. Ainsi, ce module apprend aux enfants comment faire face aux changements et à s'adapter aux nouvelles circonstances.

## MODULE 6

### ON S'ADAPTE

Les enfants vont pouvoir parler de leurs soucis et de leurs déceptions. Ils s'entraînent à s'entraider et fêtent leurs aptitudes dans cette dernière séance.

**Chaque module comporte une histoire sur Pomme et ses amis, un groupe de jeunes enfants. Les élèves inventent une fin à chaque histoire. Il y a des jeux et des activités à faire en classe et d'autres que vous pourrez faire avec votre enfant à la maison.**

# Que pouvez-vous faire pour aider ?



**« Les Amis de Pomme a beaucoup aidé mon fils. Il est maintenant plus ouvert à la communication, a plus de facilités à se faire des amis et va plus facilement à l'école. »**

Les enfants développent de nombreuses aptitudes grâce aux Amis de Pomme et nous voulons nous assurer qu'ils utilisent bien ces aptitudes en dehors de l'école – à la maison, avec leurs amis ou au quotidien. Pour ce faire, nous avons besoin de votre aide.

Chaque module des Amis de Pomme comporte une Activité à faire à la maison. Des activités à faire ensemble à la maison seront distribuées à votre enfant. Celles-ci ne sont pas très longues (10-20 minutes) et vous devriez tous les deux passer un bon moment en les faisant.

En plus des six Activités Maison, tâchez de trouver un moment calme pour que votre enfant puisse vous parler des séances *Les Amis de Pomme* et qu'il vous dise ce qu'il apprend. Si un problème survient à la maison, demandez à votre enfant de suggérer des façons d'y faire face, tout en respectant les règles des Amis de Pomme :

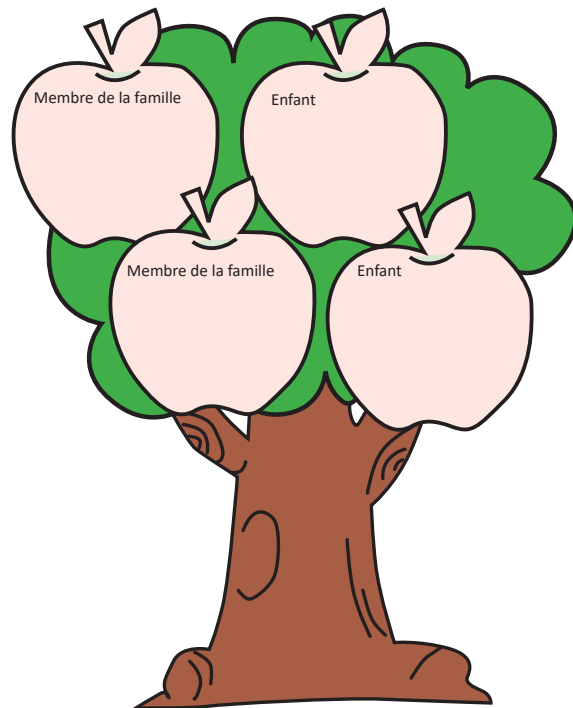
## Une bonne solution:



M'aide à me sentir mieux



Ne fait de tort à personne



# Plus de ressources

**Vous trouverez de nombreuses ressources dans la page Parents de notre site Internet.**

Vous pouvez obtenir plus de détails sur *Les Amis de Pomme* et *Les Amis de Zippy* sur notre site Web, où vous trouverez également des informations et des ressources pour aider votre enfant à faire face à des difficultés telles que le deuil, le harcèlement, la séparation, le changement et la perte.

Devenez un Ami pour vous tenir informé de notre travail.

## Activités

En plus des activités que vous recevrez par *Les Amis de Pomme*, vous en trouverez beaucoup d'autres en ligne. N'hésitez pas à aller voir et à choisir ce que vous pensez être utile pour votre enfant.

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

**What makes a good friend**

To think about what is important in a friend and improve friendships

You will need    

Help your child complete the activities.

My friends name \_\_\_\_\_

What we both like.

			
---	---	--	--

Make your friend something they would like.

 Make a card

 Bake some cakes

 Make a video message

 Your own idea

Friendship © 2016 Partnership for Children. All rights reserved.



Partnership for Children, 26-27 Market Place, Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, Royaume-Uni

 [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

 44 (0) 20 8974 6004  [info@partnershipforchildren.org.uk](mailto:info@partnershipforchildren.org.uk)  @PfChildren

Organisme caritatif agréé : 1089810

© 2018 Partnership for Children. Tous droits réservés.