

Collection Kazaméa

Les Essentiels n°1

Des outils concrets basés sur la neuroéducation

Notice d'utilisation

Les cartes **Kazaméa**

La méthode Kazaméa pour savoir quoi faire :
AVANT - PENDANT - APRES

Pour les parents et éducateurs d'enfants de 3 à 12 ans.

Maëlle AUBAUD

Neuroéducatrice

Fondatrice de Kazaméa

www.kazamea.com



Avant-propos

Les cartes Kazaméa ne sont pas uniquement faites pour les moments où tout déborde. Elles sont faites pour vivre avec vous.

Les laisser à disposition, les manipuler, les regarder, les questionner, jouer avec, les associer... permet à l'enfant et à toute la famille de se familiariser progressivement avec les émotions, les sensations corporelles et les différentes façons d'y répondre.

Ainsi, lorsque l'émotion devient intense, les cartes sont déjà connues. Elles ne deviennent pas une nouvelle consigne à comprendre dans un moment difficile : elles sont déjà un vrai repère pour toute la famille.

Le chemin Kazaméa se construit en trois temps :

AVANT : Je découvre, j'observe et j'apprends à me/te/ nous connaître.

PENDANT : Je reconnais, je régule et je me libère.

APRÈS : Je reviens sur ce qui s'est passé pour apprendre.

Avant la crise

Je découvre les cartes dans le quotidien. Faire connaissance avec les cartes avant d'en avoir besoin. Les cartes peuvent être installées dans votre quotidien :

- dans un panier accessible à l'enfant,
- sur une étagère,
- affichées dans un espace de la maison,
- dans un coin calme,
- posées à un endroit où chacun peut les manipuler.

L'idée est simple : **vivre avec les cartes**. Plus elles deviennent familières, plus elles pourront naturellement être utilisées lorsque l'émotion sera forte. *Manipuler • observer • associer • questionner*

Vous pouvez proposer de petits moments de découverte, sans chercher à tout faire.

Conseil de Kazaméa

Une carte par jour, par exemple :

« Aujourd'hui, on découvre cette émotion. Qu'est-ce qu'elle te fait penser ? », « Tu connais cette émotion ? », « Tu as déjà ressenti ça ? », « Raconte-moi si tu veux. »

Vous pouvez aussi :

Trier les cartes, associer deux émotions qui se ressemblent, chercher celles qui font du bien ou celles qui sont difficiles à vivre, choisir une émotion que l'on connaît, chercher où elle pourrait se ressentir dans le corps, raconter une situation dans laquelle on a déjà ressenti cette émotion, observer comment chacun la vit.

Il n'y a pas une seule bonne façon de découvrir les cartes.

Et si on parlait aussi de soi, nous l'adulte ? Les cartes sont également un support pour apprendre à se connaître.

En famille, chacun peut réfléchir :

« Quand je ressens cette émotion, de quoi ai-je besoin ? »

« Qu'est-ce qui m'aide ? »

« Qu'est-ce qui ne m'aide pas ? »

« Qu'est-ce que j'aime faire quand je ressens ça ? »

Cela permet progressivement à chacun de mieux identifier ses propres besoins.

Et pas seulement ceux de l'enfant. Le parent peut lui aussi montrer une carte et dire :

« Moi, quand je ressens ça, j'ai besoin de... »

L'enfant découvre ainsi que les émotions font partie de la vie de chacun.

Un rituel possible : La carte du jour

Une carte est choisie chaque jour.

Chacun peut dire une chose : Je la connais. Je l'ai déjà ressentie. Je la ressens parfois dans mon corps. Quand je ressens ça, j'ai besoin de...

Quelques minutes suffisent.

Il ne s'agit pas d'apprendre les émotions par cœur. Il s'agit de créer progressivement des repères.

Pendant la crise



Lorsque l'émotion déborde, l'enfant n'a pas nécessairement besoin d'une longue explication. Il a d'abord besoin d'être accompagné pour retrouver suffisamment de ressources. **Les cartes deviennent alors un support concret.**

J'EXPRIME - JE RECONNAIS

Proposez les cartes ÉMOTIONS.

« *Qu'est-ce que tu ressens ?* »

L'enfant peut choisir, montrer ou simplement regarder une carte. Vous pouvez accueillir sa réponse avec de simples signes de reconnaissance :

« *Ah bon...* », « *Je vois...* », « *Je comprends...* »

Puis : « *C'est où dans ton corps que tu le ressens le plus fort ?* »

L'objectif n'est pas de chercher une explication immédiatement. On commence par reconnaître ce qui est là.

Ou encore : « *C'est fort comment ?* »

Utilisez une image mentale comme une échelle et invitez votre enfant à se positionner sur l'échelle en associant le bas de celle-ci à une faible intensité et le sommet à une intensité maximale.

JE REGULE

Lorsque l'émotion est identifiée, proposez les cartes ACTIONS.

« *De quoi as-tu besoin maintenant ?* » ou :

« *Qu'est-ce que tu peux faire maintenant pour profiter de ce ressenti ou plutôt t'en libérer ?* »

L'enfant choisit une action. Il peut avoir besoin de :

Bouger • Respirer • Créer • S'isoler • Chanter

Laissez-lui le temps de choisir et d'expérimenter. Vous n'avez pas besoin de choisir à sa place. La carte devient une invitation à retrouver progressivement du pouvoir d'agir.

JE ME LIBÈRE ou JE PROFITE

L'action choisie permet à l'enfant de faire quelque chose avec ce qu'il ressent : **Bouger • Respirer • Créer • S'isoler • Danser • Chanter**

L'objectif n'est pas de faire disparaître l'émotion à tout prix.

Il s'agit de permettre à l'enfant de traverser ce qu'il ressent et de retrouver progressivement un état plus disponible. Parfois, il a besoin de profiter du ressenti agréable car un débordement peut aussi arriver avec une émotion joyeuse.

Conseil de Kazaméa

Dans les moments de crise, gardez en tête :

- peu de mots,
- une posture calme et sécurisante,
- un cadre constant.

N'oubliez pas « la régulation précède l'apprentissage ».



Après la crise

La minute apprentissage

Lorsque l'enfant a retrouvé son calme, le climat familial est apaisé, l'histoire ne s'arrête pas là. C'est le moment où l'expérience peut devenir un apprentissage. Mais la Minute apprentissage n'a pas besoin d'arriver immédiatement.

Elle peut avoir lieu quelques minutes plus tard...ou quelques heures après. Et parfois elle n'est pas nécessaire. Parfois, il est même plus facile pour l'enfant de revenir sur ce qui s'est passé lorsqu'il est complètement revenu à un état calme. **Les cartes peuvent alors servir de support pour retrouver le chemin de l'expérience.**

Elles peuvent aider l'enfant à se rappeler :
Qu'est-ce qui s'est passé ?, Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
Où est-ce que je l'ai ressenti ?, De quoi avais-je besoin ?
Qu'est-ce qui m'a aidé ?

Le support visuel peut faciliter le fait de retrouver les éléments vécus quelques heures auparavant, plutôt que de demander à l'enfant de tout raconter spontanément.

Commencer simplement, vous pouvez dire :
« J'ai vu ta tristesse. », « Tu as eu besoin de t'allonger un peu. »

Puis :
« Maintenant que tu es plus calme, est-ce que tu sais ce qui a déclenché cette tristesse ? », « Comment est-elle arrivée ? »
« Tu veux m'en parler ? » L'enfant peut répondre.

Il peut aussi répondre :
« Je ne sais pas. », « Je ne veux pas en parler. » Et c'est OK.

La Minute apprentissage n'est pas un interrogatoire. On cherche à comprendre avec l'enfant, pas à lui faire rendre des comptes. C'est aussi l'occasion de reposer votre cadre, celui qui fixe vos règles, les interdits, les possibles, vos valeurs éducatives...

CE QUI S'EST PASSÉ

→ Qu'est-ce qui a déclenché ?

CE QUE J'AI RESENTI

Quelque chose de graphique pour ce passage → Quelle émotion ?

CE QUE MON CORPS M'A DIT

→ Où était-ce le plus fort ?

CE DONT J'AVAIS BESOIN

→ Quel besoin ?

CE QUI M'A AIDÉ

→ Quelle action ?

CE QUE JE POURRAI FAIRE LA PROCHAINE FOIS

→ Quel choix ?

Cette étape rejoint la « Minute apprentissage » du guide pratique **Les Essentiels n°1 de la Collection Kazaméa**, qui propose notamment de revenir sur : le déclencheur, l'émotion, les sensations corporelles, l'intensité et le besoin.

**Vous pouvez le
retrouver sur :
kazamea.com**

Les cartes ne sont pas un exercice à réussir

Il n'est pas nécessaire d'utiliser toutes les cartes.

Il n'est pas nécessaire de faire toutes les étapes.

Il n'est pas nécessaire que l'enfant verbalise. Les cartes sont un support.

On les utilise selon l'âge, le développement, l'état émotionnel et le moment vécu. Parfois, une seule carte suffit. Parfois, l'enfant a seulement besoin de choisir une action. Parfois, il ne veut rien choisir.

On respecte ce rythme.

L'objectif est que votre enfant puisse progressivement passer de :
« Je subis ce qui m'arrive. » à : « Je reconnais ce qui se passe en moi. », « Je peux identifier ce dont j'ai besoin. », « Je sais l'exprimer. », « Je peux agir pour m'aider. », « Je peux apprendre de ce que j'ai vécu. »

La régulation précède l'apprentissage.



Maëlle AUBAUD

*Neuroéducatrice • Conférencière
Ancienne professeure des écoles*

Fondatrice du modèle Kazaméa,
Maëlle accompagne les familles, les
acteurs du monde de l'éducation et les
PME à créer des environnements qui
respectent le fonctionnement du
cerveau afin de permettre à chacun
de révéler son potentiel et sa
performance durablement.



www.kazamea.com

© 2026 Maëlle Aubaud. Tous droits réservés.

Les textes de ce guide sont protégés par le droit d'auteur.

Toute reproduction, diffusion ou modification totale ou partielle est interdite.