FICHE À IMPRIMER · PASS MONTESSORI

Crise des 7 ans : grille d'observation sur 14 jours

Prénom : _____ Début le : _____

Mode d'emploi. Chaque soir, prenez quelques minutes : cochez ce que vous avez observé dans la journée, notez le moment et ce qui a déclenché la tension, puis ce qui a aidé. Au bout de 14 jours, relisez la grille : les moments et les déclencheurs qui reviennent montrent où poser le cadre et où laisser plus d'autonomie.

Jour	« Non » à tout	Négocie coucher, assiette	Colère qui explose	Rires puis larmes	« C'est injuste »	Peur échec, mort	Perdre mal vécu	Moment et déclencheur	Ce qui a aidé
J1									
J2									
J3									
J4									
J5									
J6									
J7									
J8									
J9									
J10									
J11									
J12									
J13									
J14									

Phrases à dire

- « Je vois que tu es très en colère, est-ce parce que tu trouves ça injuste ? »
- « Tu as l'air triste, quelque chose t'inquiète ? »
- « Je comprends que tu sois déçu. »

Valider son émotion ne veut pas dire céder à sa demande.

Petites responsabilités

- Mettre son couvert et débarrasser son assiette.
- Préparer son sac d'école la veille.
- Participer au choix du film du week-end ou d'une activité.

Non négociable : heure du coucher, politesse, sécurité. Fermement, mais avec calme.

Bilan après 14 jours

Moments qui reviennent : _____

Déclencheurs : _____

Ce qui a le mieux aidé : _____

Pour se calmer : un coin tranquille, des exercices de respiration.

Quand consulter. Opposition et colères sont typiques de cette étape. Si l'agressivité est constante, dirigée vers les autres, et que vous vous sentez dépassé, il peut être bénéfique de consulter un professionnel pour évaluer la situation.