



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de GRUISSAN

JUIN 2017  
N°181

# ET COUCHES

## Sommaire

### Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Bon anniversaire

Bienvenue

Le mot des mirguettes

Dates à retenir

### Page 2

La recette

Les photos

### Page 3

Article du mois

## Informations aux parents

Afin de prévenir la nocivité des premiers rayons de soleil, pensez à nous porter crème solaire et chapeaux que nous conserverons à la crèche et utiliserons à chaque fois que cela sera nécessaire.

Le vendredi 30 juin, la crèche déménage à Cap au large. Dès le lundi 3 juillet, nous vous accueillerons dans les locaux d'été.

## Activités du mois

Dès les premiers jours du mois de juin, les plus grands vont aller passer un petit moment dans leur future école auprès de leurs maitresses avec des membres de l'équipe de la crèche. Les plus âgés de 2014 dans la classe de Séverine et les plus petits dans la classe de Claire. Chacun d'entre eux a reçu une invitation. Attention, le départ se fera de la crèche à 9h précise.

Si le soleil est de la partie, les premiers jeux d'eau en piscine dans la cour feront leur apparition, pour le plus grand bonheur des enfants.

Et peut-être quelques sorties sur le pech, à la plage ou encore au village, redécouvrir les odeurs et les saveurs des fruits et légumes d'été.

## Bon Anniversaire

Noah, Tess, Stanislas  
et Max souffleront 3  
bougies.

Laly, 2 ans.

## Le mot des Mirguettes

Merci à tous les parents qui nous ont aidés pour le vide grenier ou la vente des tickets de tombola. Une réunion aura lieu prochainement pour déterminer ce que nous ferons des sommes récoltées, vous serez informés de la date sur le panneau des Mirguettes à l'entrée de la crèche.

## Bienvenue à

Vincent, pour quelques jours,  
chez les bébés ainsi qu'à Romy  
qui revient pour l'été.

Anais, chez les grands bébés,  
de retour pour la saison.

## Dates à retenir

La fête des parents, le jeudi 8 juin à 16h30

La nuit pyjama, le samedi 10 juin

La date des visites médicales pour les enfants  
concernés, les vendredis 2 - 9 - 16 et 23 juin. Un sms vous est envoyé  
sur votre mobile.

Fermeture de la crèche le 29 juin pour la ST Pierre et le 30 juin pour le  
déménagement de la crèche vers cap au large.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F. Dolto  
tél. 04.68.49.53.33





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2017  
N°181

# ET COUCHES

## La recette : soupe de melon au velouté de chèvre

Ingrédients (12 à 18 mois)

3/4 personnes

20 mn

1 beau melon à chair ferme et parfumé  
(charentais appelé aussi de Cavaillon)

1 verre d'eau minérale (10 à 15 cl selon la  
consistance souhaitée)

100 g de fromage de chèvre frais

1 yaourt velouté

10 cl de crème fleurette

### Préparation

Coupez le melon en deux et mettez la chair prélevée à la cuillère dans le bol mixeur du Nutribaby. Ajoutez la moitié de l'eau et mixez. Ajoutez le reste de l'eau si la consistance vous semble trop épaisse. Versez dans un saladier, couvrez et mettez au frais.

Dans le bol de mixage (rincé), mettez maintenant le fromage de chèvre avec le yaourt et mixez.

Montez la crème en chantilly et mélangez-la délicatement au mélange fromage yaourt.

Au moment de servir, versez une cuillerée à soupe de velouté dans le bol de bébé et recouvrez de soupe de melon. Si ces saveurs inattendues plaisent, vous pouvez en redonner, toute raison gardée.

## LES PHOTOS DU MOIS



S'il te plaît Esther... Laisse-moi jouer, moi aussi...



Peinture de printemps... attention... concentration...



Bien sûr je reviendrai vous voir..... Tope là !!



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

JUIN 2017  
N°181

# ET COUCHES

## l'article du mois 4 étapes de l'accompagnement des émotions de l'enfant (I. Filliozat)

L'enfant a besoin de l'accompagnement de l'adulte pour ne pas être envahi et débordé par ses affects, pour canaliser son énergie, pour apprendre à exprimer ses besoins de manière socialement acceptable, pour savoir qu'il ne court pas de danger en se laissant aller à ce qu'il ressent. Pas question donc de le laisser seul avec ses émotions quand il n'a pas encore les outils mentaux pour gérer efficacement ce qu'il vit. Plutôt que laisser les enfants seuls aux prises avec leurs monstres intérieurs, nous pouvons être là. Les parents ont la responsabilité de la sécurité affective des enfants.

L'enfant a besoin de sentir la solidité de ses parents lorsqu'il vit une émotion et il a besoin de les voir eux aussi traverser des émotions, même fortes, sans être détruits.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, le parent se retire. L'écoute des émotions de l'enfant passe par une écoute empathique : refléter ce que nous entendons dans ce que vient de dire l'enfant, percer ce qui sous-tend les paroles prononcées par l'enfant, écouter la résonance émotionnelle dans ce que l'enfant dit, se mettre à sa place.

### 1. Accueillir non verbalement par le regard

L'attitude intérieure est plus importante que les mots employés. Être présent dans la respiration, dans l'attitude intérieure peut parfois suffire, et est quoiqu'il en soit une condition à une écoute émotionnelle efficace.

Une reformulation parfaite peut être inefficace si elle ne vient pas du cœur, si elle n'est pas chargée d'empathie.

### 2. Mettre des mots sur le ressenti

Respecter les émotions des enfants sans entrer dans un jeu de pouvoir : « je vois que tu es en colère »

Reformuler sans juger, sans commenter ni intervenir : « oh, tu es triste », « tu n'en as pas envie du tout »

Accueillir l'émotion en respectant les nuances vécues par l'enfant : « tu as eu peur ! »

Ecouter avant de consoler : « je vois que tu as mal »

Ecouter de l'intérieur ce que l'enfant est en train de vivre : « Tu hésites. Qu'est-ce que tu sens ? »

Valider le vécu : « tu as le droit de ne pas avoir envie, c'est vrai, tu préférerais continuer à jouer, je peux comprendre ça »

### 3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution

L'émotion est une structure en 3 étapes :

la charge : quand ça monte à l'intérieur, quand on ressent les sensations corporelles liées à l'émotion (gorge sèche, rythme cardiaque qui s'accélère...)

la tension : on utilise l'énergie de l'émotion dans une action, une parole, un comportement

la décharge : le moment où l'on pleure, crie, tremble... La décharge n'est que la 3<sup>e</sup> partie de l'émotion, c'est l'étape qui permet le retour au calme.

Quand on est face à un enfant, il s'agit alors de ne pas empêcher cette 3<sup>e</sup> étape qui est souvent confondue avec l'émotion elle-même. L'enfant a besoin de se décharger pour ne pas rester en tension. Comme cette tension n'est plus utile, elle doit pouvoir sortir du corps en s'extériorisant.

Par exemple, pleurer fait du bien suite à un choc, à une peur, à une douleur, même suite à une forte joie. Dire « ne pleure pas » revient à dire « Garde ta douleur à l'intérieur de toi ».

Au contraire, on pourrait encourager les enfants à pleurer : « Vas y, pleure un bon coup parce que, quand on pleure un bon coup, ça dure quelques secondes et ça s'arrête. Les émotions sont des états, elles sont temporaires. Comme quand le soleil et la pluie s'alternent. »

« Pleure, pleure fort si tu en as besoin, serre-moi et pleure, tu as mal ! »

4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu  
Isabelle Filliozat nous conseille d'éviter les questions qui commencent par « Pourquoi ? », comme « pourquoi tu pleures ? » ou « pourquoi tu as peur ? ».

Nous pourrions plutôt demander :

« Qu'est-ce qui s'est passé ? »

« Qu'est-ce que tu as ressenti ? »

Quand l'écoute des émotions nous paraît infaisable

L'écoute empathique n'est pas nécessaire en toutes circonstances pour expliquer en permanence les comportements de l'enfant. Elle est en revanche très utile pour aider les enfants à sortir d'une situation coincée ou pour accompagner un événement douloureux.

Cette écoute empathique risque de nous mettre en contact avec nos propres émotions, de réveiller des manques ou encore des déresses de notre propre passé. Quand les émotions des enfants nous exaspèrent ou réveillent de la violence en nous, plusieurs hypothèses sont possibles : nous sommes épuisés

nos besoins sont en compétition avec ceux des enfants  
l'émotion de l'enfant n'en est pas une : c'est une émotion secondaire, qui dissimule la vraie émotion et s'exprime de manière disproportionnée

c'est une émotion que nous ne nous permettons pas (et qu'on ne nous a pas permise d'exprimer dans notre enfance)

cela nous rappelle des souvenirs douloureux de notre propre enfance que nous ne voulons pas revivre

Une seule voie pour pratiquer une réelle écoute empathique des enfants : guérir notre propre enfance, affronter nos noeuds affectifs, écouter notre enfant intérieur et lâcher nos propres émotions.

[Au coeur des émotions de l'enfant d'Isabelle Filliozat](#)