



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

COUCHES

## Sommaire

### Page 1

Bienvenue à  
Bon anniversaire  
Dates à retenir  
Activités du mois

### Page 2

Les photos

### Page 3

Activité du mois

### Page 4-21

Article du mois

### Page 12

Recette du mois

### Page 13

Info parents

## Bienvenue à

Malyana, Ethan, Lyho et Raphaël  
dans la section La Rose des vents.



## Bon Anniversaire

Janna qui souffle sa 1<sup>ère</sup> bougie !  
Anna R et Enzo qui ont déjà 2 ans !



## Dates à retenir

Fermetures de la crèche :

- **lundi 1<sup>er</sup> novembre**
- **jeudi 11 novembre**
- **vendredi 12 novembre**

Visites médicales\* :

- **vendredi 19 novembre**
- **vendredi 26 novembre**
- **vendredi 23 novembre**

Un SMS vous sera envoyé sur votre téléphone portable.  
*\*Pour les enfants concernés.*

## LES ACTIVITÉS DU MOIS

Claire continuera d'animer des séances de yoga. Cette nouvelle activité est proposée depuis le mois de septembre. Elle ravie les petits comme les grands.

Nous continuerons à profiter du beau thème qu'est l'automne. A la fin du mois, nous commencerons à préparer le passage à l'hiver avec un thème très précieux : Noël.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F. Dolto  
tél. 04.68.49.53.33





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## LES PHOTOS DU MOIS



Séance yoga pour la section de La rose des vents

Ainsi que pour la section de Barberousse



Une ascension qui demande beaucoup d'attention à l'Écume des mers



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## L'activité du mois

### *La libre expression*

Vous avez une grande baie vitrée chez vous ?

Laissez à votre enfant le plaisir d'y exprimer tout ce qu'il ressent, de créer une œuvre éphémère... celle que vous ne pourrez pas garder au fond d'un tiroir, ni offrir aux grands parents mais qui prendra tout son sens dans le plaisir que votre enfant éprouvera en dessinant sur cette vitre, sans chaise ni table, sans support à suivre, sans barrière ! Ne guidez pas votre enfant sur le trait de feutre, n'interprétez pas son « œuvre » laissez le juste éprouver ce sentiment de plaisir et de satisfaction sans juger de la qualité de ce qui est visible sur la vitre mais plutôt en appréciant la qualité de ses émotions. Il apprendra ainsi que ce qui vous porte n'est pas le résultat de ce qu'il produit mais le plaisir qui l'anime à le produire. Il laissera ainsi libre cours à son imagination, la développera et découvrira d'autres sens, d'autres plaisirs qui l'accompagneront dans tous les apprentissages de la vie. Parce qu'un enfant apprend d'avantage de son plaisir à découvrir, que de la technique qui permet de créer.

Vous trouverez dans le commerce des « feutres » spéciaux qui vous permettront de dessiner sur les vitres sans aucun risque de rayures





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## L'article du mois

**Booster sa confiance au jour le jour**  
(article tiré du magazine «Parents» de novembre 2021)

### 32 pistes pour lui donner confiance en lui



Avoir confiance en soi, c'est se sentir capable d'accomplir des choses. Une qualité naturellement présente chez les enfants et qui ne demande qu'à s'accroître et être soutenue. Voici une trentaine d'idées soufflées par nos experts pour aider nos loulous à révéler tout leur potentiel!





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

ET

COUCHES

## On le câline

Conseillé dans les maternités dès la naissance et présent dans de nombreuses cultures, « le peau à peau avec bébé est puissant puisqu'il rassure, sécurise et donne de la confiance. Il libère des hormones comme l'ocytocine, la dopamine et les endorphines qui ont des actions très rassurantes », prévient la thérapeute psychocorporelle Anne-Laure Benattar. On conserve les caresses et gestes tendres quand

Bibou grandit, car ils renforcent eux aussi sa sécurité intérieure. « Les gestes affectifs montrent qu'on tient compte de son enfant et qu'on lui donne sa place : un câlin transmet l'affection et induit une libération d'ocytocine au bout de 30 secondes qui rassure et fait grandir la confiance en soi », précise Anne-Laure Benattar. Petit ou grand, on mise sur les câlins pour doper son capital confiance !

## On lui parle

Même s'il est tout-petit et ne parle pas, bébé comprend. On lui nomme les choses et ce que l'on fait pour qu'il se sente en sécurité. « Quand on lui parle, qu'on lui demande son avis, il est pris en compte et le ressent. Ça l'aide à développer son langage, à maîtriser ses émotions et renforce sa confiance en lui », conseille Nadège Larcher. Même tout-petit, nos paroles bercent bébé et le rassurent. Il se sent aimé et protégé.

## Des mots doux adaptés à son âge

Les paroles affectueuses méritent d'être revues en fonction de l'âge de l'enfant, prévient Anne-Laure Benattar. S'il a 10 ans et qu'on l'appelle encore "mon bébé", il y a un dilemme. Il risque de penser qu'il est encore petit alors qu'il a grandi et peut faire beaucoup de choses par lui-même. On trouve d'autres surnoms affectueux comme "mon cœur", "mon trésor"... Il sent qu'il a un lien d'appartenance familial tout en n'étant plus un bébé et ça renforce sa confiance.

*Si les gestes sont importants, la parole aussi !*

## On le prépare aux changements

Les changements d'environnement peuvent créer des moments de flottement, d'incertitude, notamment chez les plus jeunes. La psychologue Nadège Larcher recommande d'expliquer ce que l'on va faire, où on va aller, s'il y a du monde, etc. Ainsi bien préparé, l'enfant aura moins peur, vivra mieux cette transition et aura plus confiance en sa capacité à affronter ces nouveaux événements.

## On l'écoute sans le couper

Le langage de l'enfant s'élabore avec le temps. On écoute ses propos jusqu'au bout, sans l'interrompre, même lorsque c'est trop long ou lent. Sinon, notre loulou va penser que ce qu'il dit est sans intérêt. « Le questionner et reformuler est une manière de lui montrer que sa parole est prise en compte. On peut lui dire : "Si je comprends bien..." On l'aide ainsi à trouver ses mots pour qu'il ait confiance dans sa façon de s'exprimer », conseille Anne-Laure Benattar.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## On respecte l'âge des jeux

Rien de tel que de réussir quelque chose pour accroître sa confiance en soi ! Pour que l'exercice soit bénéfique, on y va crescendo en lui donnant des jeux adaptés à son âge. « Il a besoin de défis atteignables pour ne pas être mis en échec. S'il est contraint d'appeler l'adulte pour réussir, il pensera qu'il ne peut pas y arriver sans aide et va se résigner », prévient Nadège Larcher. S'il parvient à faire des puzzles de 10 pièces, on ne passe pas pour autant à 20 pièces. On lui laisse le temps de conforter ses acquis. « Ce n'est pas en tirant sur une fleur qu'on la fait pousser plus vite. Répéter des victoires le sécurise tandis que si l'on va trop vite, il peut perdre confiance en lui », ajoute la psychologue. On respecte donc son rythme, sans lui mettre trop de pression.

## Une promesse, c'est sacré !

Mieux vaut éviter de faire des promesses que l'on ne pourra pas tenir : on dit ce que l'on fait et on fait ce que l'on dit. « Tenir ses promesses permet à l'enfant de grandir dans la confiance de la parole de l'adulte et, par mimétisme, de sa propre parole. Si le parent ne tient pas ses promesses, l'enfant pensera qu'il ne mérite pas sa confiance et ça nuira à son estime de soi. Or l'image que l'on a de soi-même joue sur la confiance en ses capacités », dit Anne-Laure Benattar. Et si jamais on ne peut pas aller au parc faute de temps alors qu'on l'avait promis, on en explique bien la raison.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## On évite les "mais"

Avouons-le, on a souvent tendance à voir ce qui mériterait d'être amélioré: « C'est bien d'avoir débarrassé ton goûter, mais tu aurais pu nettoyer ta place. » Ce petit "mais" a un grand pouvoir qui peut nuire à la confiance en soi. « En programmation neurolinguistique (PNL), on appelle le "mais" le grand annulateur. C'est important de féliciter un enfant qui fait un effort ou prend une initiative, même s'il y a un "mais". On garde le "mais" comme une suggestion et non comme un annulateur de compliment: « Tu as rangé ta chambre, c'est super! La prochaine fois, tu peux garder un petit moment pour ranger sous ton lit aussi! », suggère Anne-Laure Benattar. Ça fait toute la différence!

## On le met au yoga

Il existe de nombreuses manières d'initier son enfant au yoga: en suivant des cours avec un professeur, avec un livre, un CD, des vidéos sur Internet ou encore en lui montrant l'exemple si on le pratique soi-même. « Le yoga pour enfant aide à prendre conscience de son corps et du bien-être ressenti. Ça facilite la digestion émotionnelle. Progressivement, l'enfant peut faire ces exercices seul. Il comprend qu'il arrive à faire par lui-même une activité qui fait du bien à son corps. Ça lui donne confiance en lui », explique Anne-Laure Benattar.

## On reconnaît nos erreurs

Quand on se trompe, on a tendance à se dévaluer, à dire qu'on est bête? On surveille nos propos pour donner le bon exemple. Le droit à l'erreur est fondamental dans la construction de la confiance en soi et de l'estime de soi chez l'enfant. « On a le droit de se tromper, même en tant qu'adulte, ce n'est pas grave, c'est normal. En le reconnaissant, on montre à l'enfant que ça fait partie du processus d'apprentissage », explique Nadège Larcher.

## On s'intéresse à ce qu'il sait faire

Rester à côté d'un enfant quand il fait une activité, le regarder, lui poser des questions, lui donne une sensation d'importance. Les positions s'inversent: il sait des choses que l'adulte ignore et cette position le valorise. On peut ainsi l'interroger sur le jeu qu'il pratique, lui en demander les règles, les noms des personnages... On le félicite pour ces choses qu'il sait, pour les qualités qu'il développe sous nos yeux. Dans le même esprit, la psychologue Florence Millot propose de l'aider à découvrir une discipline où il est particulièrement doué (informatique, photo, dessin, musique, foot...). En se sentant fort dans cette activité ça rejaillira positivement sur les autres domaines.



Après quelques séances à deux, il pourra faire ces exercices tout seul.

## Un "non" qui rassure

Poser des limites, un cadre, est rassurant car ça indique à l'enfant ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas. Or les enfants cherchent en permanence à pousser les limites pour être rassurés sur la présence bienveillante des parents. On respecte donc soi-même les règles imposées et on les rappelle à son enfant pour lui montrer qu'il peut compter sur nous pour l'aider à bien grandir.



## On adapte le rituel du coucher

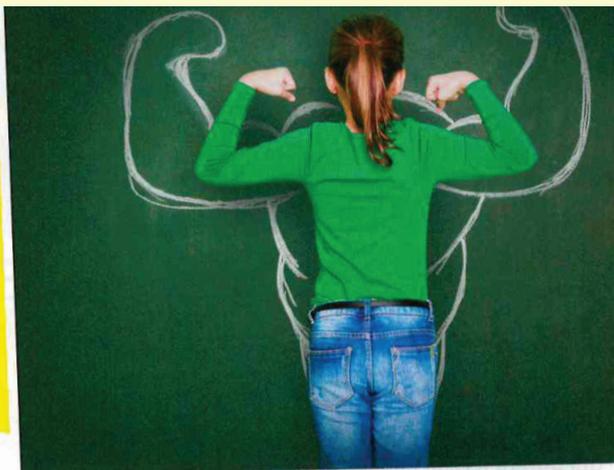
Le rituel du coucher est un élément important qui rassure et favorise la confiance des tout-petits. Mais tout comme l'enfant grandit, ce rituel évolue. « Un enfant qui ne veut pas s'endormir seul, qui veut parler à ses parents, boire un verre d'eau et qui fait durer le rituel du coucher n'a pas confiance en lui. On raccourcit, puis on modifie ce rituel en laissant plus d'autonomie au grand enfant pour favoriser sa confiance », recommande Anne-Laure Benattar. Après s'être brossé les dents et mis au lit, il peut lire une histoire seul avant qu'on ne l'embrasse, par exemple.

## On le laisse faire comme un "grand"

Il demande à faire quelque chose que l'on ne pense pas être de son âge ? Plutôt que de lui répondre « non » d'emblée, on réfléchit. Ce peut être l'occasion pour lui de progresser. « On peut l'autoriser à faire quelque chose "comme les grands" en le "surveillant" au début, par exemple couper tout seul sa viande, et on le complimente sur sa technique. S'il demande, c'est qu'il se sent prêt », suggère Anne-Laure Benattar. En accomplissant quelque chose qu'il pense être pour les grands, il grandit en même temps et ça lui donne confiance en lui.

## On tente la méditation de pleine conscience

La méditation de pleine conscience ou pratique de l'attention peut se faire dès l'enfance. L'intérêt ? Ça permet d'apprendre à se recentrer et à prendre confiance. L'enfant fait attention à ses ressentis, il focalise son attention. Il prend confiance dans le fait qu'il a des solutions pour trouver ses réponses, pour aller mieux.



## On salue ses prises d'initiative

Prendre des initiatives est le signe que l'enfant se sent suffisamment sûr de lui pour proposer des idées. On évite donc de juger même si on n'aurait pas forcément mis une jupe à carreaux rouge et vert avec des collants rayés jaune et bleu ! Accompagner un enfant dans ses souhaits, même étonnants, est une manière d'accroître sa confiance en lui. « Tu veux faire un gâteau au chocolat, à la pomme et au bonbon ? D'accord, on peut essayer ! » On tient compte de ce qu'il pense et on observe avec lui le résultat : « Bon, la prochaine fois, on ne mettra pas les bonbons, mais juste la pomme et le chocolat ! »

## On l'initie à la respiration abdominale

Les exercices de respiration se retrouvent dans diverses pratiques de bien-être comme la sophrologie, le yoga, la méditation... La respiration par le ventre permet de se reconnecter à son corps, de s'apaiser et de s'ancre dans sa confiance. « L'enfant respire en veillant à ce que son expiration soit plus longue que son inspiration. Quand il est stressé, sa respiration est naturellement plus courte, là il apprend par lui-même à favoriser sa détente et ça renforce sa confiance en lui », préconise la thérapeute psychocorporelle.



## On l'initie à la philosophie

« La philosophie pour enfants permet de développer sa capacité à penser, à conceptualiser, à s'exprimer, à écouter et à être écouté, et donc de grandir en confiance », assure Anne-Laure Benattar. À l'aide d'un jeu ou d'un livre, on lui propose de discuter d'un sujet ensemble dans un cadre bienveillant. Il existe aussi des ateliers pour échanger avec d'autres personnes. Quelle que soit la formule, l'enfant voit que sa pensée a de la valeur.

## On mise sur l'ancrage confiance en PNL

L'idée est d'emmagasiner une émotion positive pour la réutiliser quand l'enfant va moins bien ou doute de lui. Anne-Laure Benattar conseille à l'enfant de repenser à une activité dans laquelle il se sent vraiment confiant : foot, danse... Il fait alors un

geste d'ancrage en y pensant très fort : il serre ses mains l'une contre l'autre, il croise les doigts, il ferme son poing... Il garde ainsi le sentiment de confiance en lui et peut refaire le geste quand bon lui semble pour retrouver cette belle assurance.

En l'invitant à discuter sur un sujet précis, on l'aide à structurer sa pensée.

## « Un effet boule de neige! »

« Pour que Mathys reprenne confiance en lui, on a essayé les Fleurs de Bach il y a trois ans. Il a expliqué à la conseillère les raisons de sa présence, son petit parcours de vie. À la fin, il a validé le choix des fleurs proposées. Après cette séance, il y a eu un effet boule de neige.

Nous avons senti une confiance s'installer, un peu d'autonomie arriver et il était plus patient envers lui-même. »



EMELINE, maman  
de Mathys, 16 ans.

## On lui donne des fleurs de Bach

Plusieurs fleurs de Bach permettent de travailler sur la confiance en soi en fonction des émotions ressenties. Anne-Laure Benattar suggère de suivre une cure de Larch, pour prendre confiance dans sa capacité à faire les choses, et de Cerato, pour prendre confiance dans ses décisions sans avoir besoin de demander l'avis de plusieurs personnes. Elles s'utilisent dès le plus jeune âge en cure de 21 jours, à raison de 2 gouttes, 4 fois par jour.



## On le laisse faire ses devoirs tout seul

Les devoirs scolaires sont une belle occasion de booster sa confiance en lui. « Au CP, on s'assoit à côté de l'enfant pour lui apprendre à s'organiser et l'aider dans son travail scolaire. Progressivement, en CE1 et CE2, on n'est pas tout le temps à côté et on vient seulement pour vérifier ou expliquer des consignes. On favorise ainsi son autonomie », conseille Nadège Larcher.

Illustration: ANNE LAURE BENATTAR



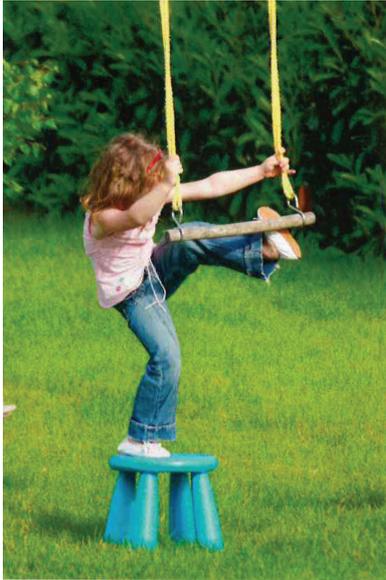
# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES



*Il se trompe ? Pas de panique, c'est comme ça qu'on apprend !*

## On l'encourage

Les encouragements sont très importants pour persévérer. Au début d'une acquisition, Nadège Larcher suggère de reconnaître la difficulté de ce que l'enfant entreprend mais sans lui fournir une excuse pour arrêter. « C'est difficile pour l'instant de connaître toutes tes tables de multiplication, mais je crois en toi, tu en es capable ». On salue régulièrement ses progrès et ses réussites.



**"J'AI CONFIANCE EN MOI!"**  
de Nadège Larcher, éd. Bayard Jeunesse

## On lui confie des tâches

« À chaque fois qu'on favorise la possibilité de faire par lui-même et de se tromper, on développe son autonomie, et donc sa confiance en lui », assure Nadège Larcher. On ne fait donc pas tout pour lui. Vers 4 ans, il peut mettre la table, par exemple. On adapte l'environnement en mettant les couverts à portée de main. On sécurise aussi les lieux pour faciliter ses avancées. À chaque mission réussie, il est fier de faire comme les grands et prend sa place au sein de la famille en étant capable d'aider. On le remercie pour ce qu'il a fait.

## On l'aide à trier ses pensées

Florence Millot conseille d'écrire les pensées négatives de son enfant ("Je suis nul en maths"... ) et de lui demander qui a pensé ça de lui en premier (un copain, la maîtresse, lui...) : « Ça permet de prendre conscience que, souvent, ces pensées ne viennent pas de lui. C'est très important de voir si ça vient de quelqu'un d'autre car cette pensée lui appartient mais il est libre de penser autrement. »

*Une nouvelle activité, et c'est sa faculté d'adaptation qui monte en flèche !*



**"FAVORISER LA CONFIANCE EN SOI DE SON ENFANT"**  
de Florence Millot, éd. Hatier.

## On lui fait faire un haka

À la manière des rugbymen néo-zélandais, Florence Millot propose aux enfants de réaliser un haka, une chorégraphie qui fait monter la puissance en soi et incite à se montrer fort. On pousse des « ah ah ah ah », on saute, on frappe ses mains contre son corps, on fait résonner ses pas au sol... De quoi se sentir bien vivant, gonflé d'énergie, de courage et prêt à passer à l'action !

## On ne le surprotège pas

On préfère le garder avec nous de peur qu'il ne se retrouve seul en colo, qu'il ne tombe de vélo... C'est naturel de vouloir le protéger. Mais plus l'enfant est confronté à des situations nouvelles, à d'autres enfants, à d'autres personnes, plus il s'adapte à des fonctionnements différents », explique Florence Millot. Il développe ainsi ses facultés d'adaptation et peut se servir des expériences réussies pour en affronter de nouvelles. Petit à petit, il gagne en assurance.

## On lui fait écouter des BO

Si la musique adoucit les mœurs, elle peut aussi remplir le réservoir de confiance en soi de son enfant. On écoute les musiques de films d'aventures comme "Pirates des Caraïbes", "Dragons"... L'enfant ressent cette intensité, repense aux héros de ces films et s'empare de leur force.



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

*On l'inscrit au foot  
ou au basket, pour  
l'esprit d'équipe !*

## Théâtre, sport collectif... on fonce !

C'est classique, mais toujours aussi efficace ! Rien de tel en effet que de monter sur scène pour surpasser son appréhension et booster sa confiance en soi ! Les répétitions entraînent l'enfant et l'aident à se sentir plus à son aise. Il réalise quelque chose d'inhabituel, capte l'attention d'une assemblée, donne vie au texte, joue avec ses partenaires, fait rire, surprend, émeut... Une fois la représentation donnée, les applaudissements l'encouragent et le rendent fier de lui.

## On propose une soirée pyjama

On lui propose d'organiser une soirée pyjama à la maison. Mais pas question de tout gérer : c'est lui l'hôte. À lui de préparer et distribuer les invitations, d'imaginer les activités, le repas, d'accueillir ses copains, de s'assurer de la bonne entente entre chacun... Voilà une bonne manière de créer une belle cohésion avec ses amis et de le responsabiliser. Super galvanisant !



*Il bloque ?  
On fait une balade, on  
cuisine avec lui... Bref,  
on passe à autre chose !*

## On favorise le jeu libre

On met à la disposition de l'enfant des jouets et objets sans intervenir et sans objectif particulier à atteindre. N'ayant pas de règle à suivre, il est libre de prendre les jeux qu'il souhaite, de les manipuler, de jouer avec, de les détourner de leur usage... Il est seul maître à bord, ce qui lui permet de faire des choix, de s'affirmer, de renforcer son autonomie et sa créativité.

## On change d'activité

Si l'enfant se sent incapable, se dévalorise car il n'arrive pas à comprendre une leçon, à construire une maquette, on le sort de cette situation. « On change de sujet, on lui propose de faire quelque chose qui lui fait plaisir. On bouge, on ouvre la fenêtre, on sort pour aérer son esprit et son corps », suggère Florence Millot. Ça l'aidera à passer à autre chose et ne pas s'enfermer dans ses pensées négatives qui nuisent à sa confiance en lui.

DOROTHÉE BLANCHET



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## La recette du mois

## LA SOUPE MAROCAINE

### INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes coupées en morceaux
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 20cl d'huile d'Olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 3 cuillère à café de canelle
- 1.6 l de bouillon de légumes
- 1 yaourth à la grecque
- 200 g de pois chiches

### PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Laver et émincer les oignons et les carottes,
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole.
3. Ajouter l'oignon, cuire 1 minute,
4. Ajouter l'ail, cuire 1 minute,
5. Ajouter les épices, cuire 3 minutes,
6. Ajouter les carottes et le bouillon, porter à ébullition,
7. Puis réduire le feu et laisser mijoter environ 30 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
8. Puis les mixer.
9. Servir la soupe avec les pois chiches et un peu de yaourt à la grecque.



**BON APPÉTIT !**



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

NOVEMBRE 2021  
N°227

# ET

# COUCHES

## Informations parents

Les transmissions sont envoyées par skype afin de réduire votre temps de présence dans le sas d'accueil de la section dans laquelle est accueillie votre enfant.

Soyez vigilants, notamment aux heures de forte affluence, à ne pas prolonger le temps nécessaire pour dire au revoir ou retrouver votre enfant au-delà du raisonnable. Pensez aux parents qui attendent à l'extérieur avec ou sans leur enfant.

Si cela représente une difficulté pour votre enfant ou vous-même, vous pouvez adapter le planning d'accueil de votre enfant afin d'arriver aux horaires de moindre demande. Merci de vous rapprocher du bureau.

Un nouveau service sera prochainement mis en place, en partenariat avec la MJC : la Cabanatroc vous permettra de déposer ou récupérer tout ce qui concerne la petite enfance.

Les vêtements sont devenus trop petits ? Vous n'utilisez plus votre écharpe de portage ? Votre enfant ne joue plus avec le jeu d'encastrement qu'il aimait tant ? D'autres parents pourront le récupérer dans la Cabanatroc !

Son installation se fera sur le parking devant les garages de la crèche 1er rendez-vous le jeudi 18 et vendredi 19 novembre.

Bon troc !!

