



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2015  
N°162

# ET COUCHES

## Sommaire

### Page 1

Informations  
aux parents

Activités du mois

Bienvenue à

Anniversaires  
à souligner

Dates à retenir

Le mot des  
mirguettes

### Page 2

La recette

Les photos

Page 3-4

Article du mois

## Informations aux parents

Prochaine nuit pyjama : Samedi 21 novembre.  
Réservez dès maintenant vos futures sorties à deux !!!!

## Activités du mois

Le mois dernier, les grands ont pu aller vendanger sur le Pech, par petits groupes.

Cette récolte, suivie de la fabrication et de la dégustation du jus de raisin se poursuivra encore en début de mois.

Si le temps le permet, nous irons ramasser des azeroles pour en faire de la gelée et continuer ainsi la dégustation des fruits d'automne.

Cette saison est belle en couleurs et saveurs, nous la découvrirons au travers de la peinture, de la pâtisserie et de la cuisine.

C'est aussi ce mois-ci que les petits fantômes et les gentilles sorcières fabriquent les potions magiques qui apporteront les rires et les douceurs tout au long de l'année.

Un petit bal costumé aura lieu autour des potirons et toiles d'araignées et .... Si le temps est clément.... c'est dans les rues du village que nous chanterons « un bonbon ou un sort ! ». Les parents volontaires seront alors les bienvenus pour nous aider à conduire ce joyeux cortège.

## Bienvenue à

Inès, Agnès et Nino chez les grands bébés.

Thaïs chez les moyens.

Kélya, Alicia et Kantin chez les grands.

## Dates à retenir

Visites médicales

Vendredis 16 et 23 octobre.

SMS de rappel sur votre mobile.

## Anniversaires à souligner

Léa et Dylan, déjà 1 an.

Tommy souffle 2 bougies.

Jaimy 3 ans.

## Le mot des mirguettes

Merci aux parents qui nous ont aidés lors du vide grenier. Le marquage de la veille, l'encaissement des emplacements, l'accueil des participants, la confection, la vente des gâteaux, la mise en place du stand de l'association, la vente des articles, le don de ces articles au profit de l'association, le nettoyage de la fin de journée. Tout cela ne peut reposer sur les seuls membres du bureau des Mirguettes.... Pourtant, les parents étaient peu nombreux à s'impliquer. Peut-être que la communication autour de cette journée n'a pas été suffisante, peut être que l'importance de cette association n'est pas suffisamment comprise.

Le bureau va se réunir afin de réfléchir à des solutions, si vous avez des idées, elles sont les bienvenues.

Pensez à renouveler vos cotisations pour ceux qui ne l'ont pas fait.

Crèche de GRUISSAN  
chemin F Dolé  
Cél. 0468.495333





# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruißan

OCTOBRE 2015  
N°162

# ET COUCHES

## La recette : le vrai houmous

Ingrédients / pour 4 personnes

- 300 g de pois chiches cuits et égouttés (conserver un peu d'eau de cuisson)
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de sésame)
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse d'ail
- huile de sésame (facultatif)



Préparation

Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

Pour finir, On peut éventuellement couvrir l'houmous d'huile de sésame et de cumin.

## les photos du mois

Premiers instants



à la crèche



Premier goûter chez les grands



Premier repas chez les moyens



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Gruissan

OCTOBRE 2015  
N°162

# ET COUCHES

## Article du mois

Un article tiré du web, d'une professionnelle de la petite enfance sur la durée et la qualité du temps que l'on accorde à son enfant.

« Papa, maman, écoutez-moi quelques minutes !  
Voyez-vous...

Il y a 24 heures dans une journée et j'en passe 10 à la garderie.

Il me reste donc 14 heures à passer avec vous.

Ah non! J'oubliais, j'en ai besoin d'au moins 10 pour dormir la nuit et récupérer des forces!

Il en reste donc 4...

Mais puisque pendant ces 4 heures (2h le matin, 2h le soir), nous sommes toujours pressés afin que vous ne soyez pas en retard, on peut dire alors qu'il me reste un peu moins de 4 heures par jour à passer avec vous.

Mais! Si j'en déduis en plus le temps où je dois me dépêcher à déjeuner, m'habiller, embarquer dans la voiture, faire la route entre la maison et la garderie, souper, aller à mes activités périscolaires, attendre votre retour de vos activités à vous (sport, hobbies), prendre mon bain pour finalement aller dormir et recommencer encore le lendemain...

Papa, maman, Combien de temps de qualité passons-nous ensemble par semaine?

J'aimerais ça aujourd'hui, que tu viennes me chercher plus tôt à la garderie. Que demain, tu prennes congé du travail pour passer une journée spéciale avec moi. Qu'à l'heure du coucher tu me racontes une histoire et qu'en fin de semaine on passe nos journées ensemble! Parce que tu sais, je l'aime beaucoup mon éducatrice, mais, contrairement à vous, elle, je la vois souvent.

Des fois, je suis tant à la garderie, que je pleure

parce que je sens un vide dans mon cœur...vous me manquez. »

Ce texte nous a tous et toutes interpellés !

En tant que parent, parce que chacun peut se reconnaître dans ce portrait du « dépêche-toi ! Je vais être en retard au travail, tu vas être en retard à l'école !, on va être en retard au cinéma ! » Quel est l'intérêt du temps passé ensemble au cinéma si il est précédé et suivi de ce dépêche-toi ! ?

En tant que professionnelles de la petite enfance, parce que nous voyons des enfants fatigués, qui réclament nos bras, notre attention et une certaine exclusivité que nous ne pouvons pas leur donner. Comment pouvons-nous donner à ces enfants suffisamment d'individualité dans le groupe ?

En tant qu'individu adulte faisant partie d'une société. Sommes-nous responsables de cette société où l'on court après l'argent, le temps, les activités sans plus vraiment savoir prendre le temps de regarder justement ce temps qui passe. Quelle société offrirons-nous à nos enfants. ?

Le magazine psychologie ne répond pas à ces questions, ne donne pas de recette miracle pour trouver du temps en plus mais donne des pistes pour donner à l'enfant une sécurité intérieure.

Nous ciblons notre article jusqu'à 6 ans mais vous trouverez dans le lien suivant un article plus complet, qui accompagne les parents jusqu'aux 18 ans de ces ado pas encore si adultes que ça !

<http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Avoir-confiance-en-soi-et-dans-la-vie/Enfants-Une-securite-interieure-a-faire-grandir>



# BIBERONS

Le journal mensuel  
de la crèche de Grüssan

OCTOBRE 2015  
N°162

# ET COUCHES

## SUITE... Enfants : Une sécurité intérieure à faire grandir

Comment aider nos enfants à devenir des êtres enracinés ? Daniel Marcelli, pédopsychiatre, et Isabelle Filliozat, psychologue clinicienne et psychothérapeute balisent le parcours que les parents doivent accompagner.

Flavia Mazelin-Salvi

Pas à pas...

De 0 à 12 mois

Une question de contact

Pour un bébé, sa mère et lui ne font qu'un, ils sont le même corps. Il n'a pas non plus une conscience directe de son environnement. A ce stade, son sentiment de sécurité dépend de deux choses.

Premièrement, la prédictibilité relative : sa vie est réglée et rythmée sans surprise – câlins, toilette, sommeil, repas, tout se répète sans changements majeurs. Cette routine lui permet d'avoir confiance en ceux qui prennent soin de lui.

Et deuxièmement, la cohérence relationnelle : les émotions du parent sont cohérentes avec l'expression de son visage et ses gestes. Tout double message inquiète et insécurise le bébé.

Attitude à favoriser : la sécurité se construit dans le contact physique, avec des regards, des gestes et des mots aimants. Prendre souvent son enfant dans ses bras, le masser, lui parler doucement sont autant de messages qui expriment : « Je t'aime, tu as une place dans la vie, je prends le temps de m'occuper de toi et c'est un plaisir pour moi. »

De 12 mois à 3 ans

Entre aventure et sécurité

L'enfant découvre l'autonomie de déplacement. Il peut marcher seul vers les lieux et les objets qu'il veut découvrir. La confiance en soi repose à cet âge sur la capacité des parents à accompagner son exploration de manière encourageante et sécurisante, en alternant les : « Oui, tu peux le faire tout seul », et les : « Non, tu es encore trop petit ». Trop inquiets, ils risquent de faire douter l'enfant de ses compétences. De même qu'une trop grande latitude d'action, surtout si elle se solde par un accident, fera douter l'enfant de la capacité de ses parents à « sécuriser » son environnement.

Attitude à favoriser : lui confier des petites tâches ou le laisser se laver tout seul est pour l'enfant une source de fierté personnelle et d'autonomisation. Autour de 18 mois, phase classique d'affirmation de soi, l'enfant doit pouvoir faire des choix personnels le plus souvent possible. Choisir entre deux paires de chaussures, deux livres, etc. En affirmant ses goûts, il apprend à se vivre comme sujet

De 3 à 6 ans

Le chemin de l'autonomie

L'événement important, c'est bien évidemment l'entrée à l'école. L'enfant se découvre membre d'un groupe de pairs et assujéti à une autre autorité que celle de ses parents. L'enfant en difficulté avec ses camarades ou avec le rythme scolaire doit sentir que ses parents ont le désir et la capacité de lui venir en aide. Écouté, compris et soutenu, il renouvelle sa confiance dans ses parents, et donc en lui.

Autour de 3 ou 4 ans, il commence à désirer du temps pour lui, sans la présence de ses parents. Autant pour évacuer les tensions que pour se réapproprier son espace. Un enfant qui sait alterner les moments de solitude et les échanges relationnels fera un adulte autonome. Il saura entendre et satisfaire ses désirs, dire non sans culpabilité et puisera en toute confiance dans ses ressources intérieures.

Attitude à favoriser : une écoute vigilante est indispensable, pour capter sans le harceler les messages qu'il envoie (sur ses relations sociales, sur sa vie à l'école, sur ses craintes et ses doutes). C'est aussi à cet âge qu'il exprime sa créativité en produisant des dessins ou des objets qu'il soumet à l'évaluation parentale. Des compliments excessifs le font douter du jugement de ses parents et brouille son autoévaluation. De même que des critiques systématiques et des conseils autoritaires (« Dessine plutôt ceci ou cela ») peuvent le conduire à faire plaisir à ses parents plus qu'à lui-même, et à douter de ses compétences...

En conclusion ...

Au-delà du temps passé avec l'enfant, c'est de toute façon la qualité de ce temps-là qui est primordiale.