



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET

COUCHES

Sommaire

Page 1

Bienvenue à
Au revoir à
Bon anniversaire
Dates à retenir

Page 2

Les photos

Page 3

Info parents
Activités du mois

Page 4

Activité du mois

Page 5

Recette du mois

Page 6-16

Article du mois

Page 17

Mot des Mirguettes

Bienvenue à

Marceau, Laorya, Ethan et Andréa à Barberousse.
Léo à l'Ecume des mers.
Adelya et Clémence à la Rose des vents.



AU REVOIR à

Ayden, Lena, Layannah, Ilyes, Hugo, Tiago T, Ihsan,
Valentin, Florian, Raphael, Cathaleya, Bastien, Juliette,
Flavio, Corson, Liam, Ines, Sacha, Elie, Myla.

Bonne rentrée à tous !

Charles, merci beaucoup et bonne continuation à toi !
Juliette et Nathalie, merci pour votre soutien saisonnier.

Bon Anniversaire

Iris et Anna G qui fêtent leurs deux ans.



Dates à retenir

Le 5 septembre :

Vide-grenier de l'association de la crèche « Les Mirguettes »

Crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



SEPTEMBRE 2021

N°225

COUCHES

LES PHOTOS DU MOIS





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



SEPTEMBRE 2021

N°225

COUCHES

Informations parents

- Le calendrier des fermetures de la crèche vous sera donné très prochainement, pensez à le réclamer au bureau si vous ne l'avez pas reçu.
- Tous les mois, nous vous envoyons par mail le journal de la crèche, le tableau avec vos réservations pour les enfants en accueil régulier sur planning. Si vous ne recevez pas ces deux éléments, merci de passer au bureau pour vérifier avec Nathalie ou Ethel si nous avons votre bonne adresse mail.
- Une nouvelle rentrée mais aucun changement dans les protocoles liés à la présence du virus. Si vous l'avez égaré, n'hésitez pas à nous le réclamer.
- Le planning de chaque personne qui intervient auprès des enfants est étroitement lié à vos réservations. Il est adapté chaque semaine. Pensez donc à nous prévenir si votre enfant est absent car il est possible qu'une de ses référentes soit présente uniquement pour lui.
- Charles quitte la crèche vers de nouveaux horizons. C'est Nadia qui prendra la suite de l'entretien dans la section Barberousse.

Les activités du mois

Septembre, c'est la rentrée, les activités reprennent !

Esther vient animer un atelier d'éveil musical dans les sections chaque semaine.

L'équipe du service des sports vient tous les mardis proposer un parcours aux grands de chaque section.

Et bien sûr, toutes autres activités proposées par l'équipe de la crèche, avec en septembre, tout un travail autour du raisin et des vendanges.



L'activité du mois

Grappe de raisins en peinture

Le mois de septembre est le mois des vendanges. En plus de déguster des grappes de raisins avec votre enfant, vous pouvez également vous en inspirer pour partager un moment créatif avec lui.

Comme matériel il vous faudra, de la peinture (vert clair et violet), une feuille, un bouchon en liège.

Deux choix se proposent à vous, soit vous préparez la feuille en amont en dessinant une grappe de raisins soit vous donnez la feuille blanche à votre enfant.

En guise de pinceau, il pourra utiliser le bouchon en liège, qu'il trempera dans la peinture et posera sur la feuille. Ceci fera de petits ronds qui constitueront les raisins.

Si vous voulez finaliser l'« œuvre » de votre enfant, vous pouvez relier les raisins entre eux et faire une feuille verte ou en coller comme sur l'exemple ci-dessous :





La recette du mois

SALADE DE FRUITS EXOTIQUES

Temps de préparation : 10 minutes

INGRÉDIENTS

Privilégiez des fruits frais bio

- 1 Ananas Victoria
- 2 Mangues
- 1 boîte de Litchis
- 1 Citron jaune
- 3 Kiwis



PRÉPARATION DE LA RECETTE :

1. Laver et tailler l'ananas et la mangue en petits dés.
2. Egoutter et couper les litchis en quatre.
3. Couper le kiwi en rondelles.
4. Ajouter les fruits dans le bol, mélanger et laisser au réfrigérateur jusqu'à dégustation.
5. Ne pas ajouter de sucre.

BON APPÉTIT !



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET COUCHES

L'articles du mois

Comprendre ses émotions : crises, pleurs, rires, câlins, colères... Magazine parents Aout/septembre 2021

parents.fr **PARENTS** N° 607 Août/Sept. 2021

0-10 ANS Parce qu'il y a mille façons de l'être

Comprendre ses émotions
Crises, pleurs, rires, câlins, colères...

- Ce qui se passe vraiment dans sa tête et comment l'aider
- Phrases magiques, méditation, jeux, rituels...

On trouve les clés et on se rassure : tout ça, c'est normal !

Bobos de l'été
On les soigne avec les moyens du bord

Conseils de psy pour l'aider à trouver le sommeil seul

FINIES LES COUCHES !
OBJECTIF PROPRETÉ AVANT L'ÉCOLE

ENCEINTE "Survivre" quand il fait chaud !

6-12 mois
On fait quoi s'il refuse de manger des morceaux?

Fantasmés, grossesse, hormones... 5 questions sexe

J'ALLAITE RELAX
Position, temps, montée de lait, engorgement...
Les conseils d'une pro pour réussir son allaitement

unj médias
L 11713 - 607 - F. 2,90 € - RD



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET

COUCHES

NOS KIDS À LA LOUPE / DOSSIER



LES EXPERTS



Isabelle Roskam
DOCTEURE
EN PSYCHOLOGIE



Josette Serres
INGÉNIEURE DE
RECHERCHE



Stéphanie Forgeot
PSYCHOLOGUE
EN CRÈCHE



Émilie Pernet
SOPHROLOGUE ET
HYPNOTHÉRAPEUTE



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET

COUCHES

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Crises, pleurs, rires, câlins, colères...

Ressentir une émotion, c'est comme penser: on ne peut pas s'en empêcher. Mais comme on apprend à diriger sa pensée, on apprend à réguler ses émotions. On commence par comprendre leur mécanisme pour accompagner notre enfant dans cet apprentissage précoce, essentiel à sa qualité de vie. Pas facile, mais bénéfique, pour lui comme pour nous!

- 50** Les émotions?
Une palette très personnelle!
- 52** Réguler ses émotions
Un apprentissage nécessaire
15 règles d'or pour bien l'accompagner
- 58** Sophrologie, méditation, hypnose...
Les outils à notre dispo
- 60** Shopping pour l'aider à gérer
ses émotions
- 61** 10 façons de lui expliquer une émotion

DOSSIER COORDONNÉ PAR SYLVIANE DEYMIÉ, TEXTES DOROTHÉE LOUESSARD, BARBARA HADDAD ET ANNE VAN WAEREBEKE



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET COUCHES

{ NOS KIDS À LA LOUPE / DOSSIER



Les émotions ? UNE PALETTE TRÈS PERSONNELLE

On les prenait pour des gêneuses...
En réalité, les émotions sont les piliers de notre psychisme. Ce sont elles qui guident nos actes. D'où l'importance de savoir les exprimer, les discerner et les utiliser à bon escient. Explication...

Elles guident notre pensée

On a longtemps considéré que les émotions parasitaient notre pensée, l'empêchant de s'exprimer clairement. Grâce aux neurosciences, on réalise depuis peu que c'est tout le contraire : nos émotions guident notre pensée, elles nous aident à interpréter les situations et les événements, à organiser notre vision du monde.

En effet, c'est d'abord sur le plan émotionnel que chaque nouvelle information est traitée par le cerveau, via le "système limbique" : une perception inhabituelle passe d'abord par le thalamus, qui décide s'il y a danger. L'info est alors envoyée à l'amygdale, qui traduit la peur, secrétant du cortisol (hormone du

stress) pour mettre tout le réseau en alerte. Toute émotion génère ainsi des réactions qui programment nos comportements. « Les émotions servent à adapter notre comportement à ce qui se passe autour de nous, affirme Isabelle Roskam, psychologue : elles nous sont indispensables, on ne peut pas s'en passer. »

ANGUS/PHOTOFESTO/AGENCE/ISTOCK



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET

COUCHES

Elles sont tissées par l'environnement

Nos émotions s'appuient sur des bases biologiques innées, qui forment le tempérament : nous ne réagissons pas tous de la même façon au même événement, leur traitement est subjectif. Mais nos capacités émotionnelles se développent surtout en fonction de notre vécu.

L'environnement, par la variété des situations qu'il propose et des expériences émotionnelles qui en découlent, joue un rôle essentiel dans la construction de ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle (I.E.). Cette I.E. représente notre capacité à reconnaître nos émotions et à les réguler, mais aussi à percevoir celles des autres et à les comprendre, afin de répondre à leurs besoins en tenant compte des nôtres. Vaste programme, que l'on mesure par le quotient émotionnel (Q.E.) qui se met en place très lentement!

Un langage avant le langage

À sa naissance, on peut lire cinq émotions sur le visage de bébé : la détresse, la surprise, le contentement, le dégoût et l'intérêt. Autour de 3 mois, il peut manifester sa tristesse ou sa peur, mais aussi rire et sourire, ce qui représente, là encore, un formidable moyen de retenir l'adulte auprès de lui ! Tout est bel et bien agencé dans un même but : assurer sa survie.

Peu à peu, ses interactions avec l'environnement vont affiner ses ressentis, enrichir ses expressions. À 5 mois, à travers la posture et le ton de voix de l'adulte, il perçoit sa colère, signal de danger, et réagit par anticipation pour se protéger. À partir d'un an, il est déjà capable d'exprimer des émotions "morales", donc entièrement apprises de ses interactions avec autrui, comme la honte, la culpabilité et la fierté !

Une question de survie pour le nouveau-né

« Dans le cerveau d'un nouveau-né, le système limbique (le circuit des émotions) est mature et opérationnel : c'est une question de survie », explique Josette Serres, ancienne chercheuse au CNRS. En effet, c'est en manifestant ses émotions que le bébé attire l'attention de l'adulte, afin de se sentir protégé. Le nourrisson réagit avec un léger effet - retard car ses circuits neuronaux ne sont pas encore gainés. Mais il a des réactions émotionnelles intenses, qu'il est incapable d'apaiser sans le concours d'un adulte pour le consoler et le sécuriser.

Dans ce cerveau tout neuf, tout nouveau vécu émotionnel crée de nombreuses connexions. Selon la façon dont l'entourage réagit à ses émotions, certains circuits se renforcent au détriment d'autres connexions, qui finissent par disparaître. Cet "élagage neuronal" est particulièrement actif chez le jeune enfant : nos réactions sont déterminantes pour la construction de ses capacités émotionnelles.

Bébé s'habitue à tout !

« Toute expérience qui se répète, bonne ou mauvaise, génère une adaptation du cerveau qui va la reconnaître comme normale », observe Josette Serres. C'est pourquoi le bébé est capable de s'habituer à tout, aux câlins comme à la violence, et d'en faire son "ordinaire"... Cet "ordinaire" sera son arsenal de base, ce qu'il saura le mieux exprimer. Ainsi, un bébé que l'on apaise avec bienveillance saura plus vite s'apaiser de lui-même.

Elles s'apprennent par l'imitation

Cette honte, cette fierté, un bébé si jeune ne les ressent pas réellement, mais les traduit en bien et mal. Car c'est un observateur très fin : en scrutant les réactions de l'adulte, il réussit déjà à faire le lien entre une situation donnée et l'expression de l'émotion adéquate. C'est également un imitateur hors pair ! Il utilise ce talent pour communiquer, mais aussi pour apprendre à exprimer des émotions variées.

En grandissant, l'enfant acquiert le langage et la faculté de symbolisation qui vont lui permettre d'enrichir son registre. Imprégné de notre modèle, il s'exerce en grondant ou consolant son doudou. Il apprend aussi à se parler à lui-même pour se rassurer, comme on l'a souvent fait pour lui. L'enfant se familiarise alors avec les six émotions primaires que sont la tristesse, la joie, la colère, la peur, la surprise et le dégoût puis, comme il composerait un tableau à base de couleurs primaires, il mélange, nuance, affine ses ressentis, jusqu'à composer sa propre palette de couleurs émotionnelles.

ANNE VAN WAEREBEKE



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET

COUCHES

{ NOS KIDS À LA LOUPE / DOSSIER

15 règles d'or pour bien l'accompagner



« Il existe deux façons de voir l'émotion d'un enfant : soit comme une menace, un danger qu'il faut faire cesser très vite, soit comme une opportunité d'apprentissage qu'il nous faut saisir, affirme Isabelle Roskam, psychologue. C'est plus long, moins confortable pour nous, mais tellement mieux pour lui ! »
En effet, en acceptant le ressenti de l'enfant, en l'aidant à découvrir et à réguler la houle de ses émotions, on lui permet de développer son intelligence émotionnelle, garante d'une vie plus épanouie.

On accueille nos émotions

Si on veut aider notre enfant à vivre ses émotions de façon positive, il nous faut tout d'abord savoir accueillir les nôtres et les réguler, afin d'en tirer des leçons de vie profitables. Lorsque l'émotion nous assaille, on se retire en soi et on se questionne : qu'est-ce qu'elle est en train de me dire ? Qu'est-ce qui l'a causée ? Qu'est-ce qu'elle m'apprend de mon rapport à moi-même, aux autres et au monde ?

» En prenant ce recul, on apprend à se connaître, on vit nos relations aux autres avec plus de calme et de clarté. Ça doit devenir un automatisme. Lorsqu'on est au clair avec ses propres ressentis, on est prêt à aider l'enfant à travailler sur ses émotions, avec bienveillance, sans risquer de les laisser déteindre sur nous.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

ET
SEPTEMBRE 2021
N°225

ET
COUCHES

On reste authentique

On voudrait que notre bébé grandisse dans un bain de joie. Quand il nous arrive d'être à l'ouest, complètement HS et vanné, on s'efforce de faire bonne figure, on lui présente un masque de sérénité. Or, un bébé a des antennes : puisqu'il ne maîtrise pas le langage verbal, il capte notre humeur à travers une multitude de signes non verbaux (posture, regard, ton...) qui sont pour lui des repères essentiels. Lui sourire lorsqu'on se sent mal, prendre un ton enjoué alors qu'on bout de rage, crée une dissonance qui le perturbe. Si ce genre de situation se répète, notre loulou perd peu à peu confiance en son ressenti. Il fait taire ses intuitions, se privant d'un outil majeur d'adaptation à son entourage.

» Mieux vaut rester naturels et le rassurer : « Tu vois, je suis triste aujourd'hui, ne t'inquiète pas, ce n'est pas grave ». Pas question de lui raconter nos déboires avec notre partenaire ou notre boss ! Il a juste besoin de cohérence pour s'accorder à nous.

On fait confiance à notre intuition

À sa naissance, un bébé n'a que deux moyens de réguler ses émotions désagréables : soit il tète – le réflexe de succion a un pouvoir apaisant –, soit il détourne le regard de ce qui a provoqué son émoi. Face à une émotion intense, ces deux outils s'avèrent insuffisants : nous seuls pouvons agir pour moduler la durée et l'intensité de ce qu'il vit.

» On sait intuitivement comment l'aider : on place notre visage à la bonne distance, on adapte le ton de notre voix, on lui adresse des paroles de réconfort, on le touche, on le porte... En grandissant, il reprendra certaines de nos stratégies : il tendra les bras vers nous ou prendra son doudou, ou même un jouet, qui lui servira de dérivatif.

On l'enrobe de nos paroles

Les pleurs d'un nouveau-né nous indiquent qu'il se sent mal, mais ce signal d'alarme confus, émis par réflexe et sans nuances, est difficile à identifier. Pas de panique : même si au début, on patauge, on n'est pas pour autant les parents les plus incompétents sur terre ! Seule l'attention qu'on lui porte jour après jour va nous permettre, peu à peu, de décoder ses signaux personnels. Cet accordage demande du temps, du calme et de la confiance.

» Tandis qu'on tâtonne, on se questionne tout haut : « On dirait que tu te sens seul / Tu as peut-être faim / Je crois que ce grand bruit t'a fait peur / Tu te sens mal à l'aise avec ta couche ? ». On le rassure par la parole : « Tu vois, maman est là, j'essaie de trouver ce que tu veux dire, je m'occupe de toi. » À défaut d'en comprendre le contenu exact, l'enfant perçoit la tonalité de cette "enveloppe narrative" qui le berce et dont l'effet apaisant se ressent, sur lui comme sur nous !

DANZEN / ISTOCK

On dialogue en miroir

À partir de 3 mois, le bébé n'exprime plus ses émotions par réflexe, mais intentionnellement : il a compris que les émotions sont un langage, il les utilise pour créer du lien. Il communique par "mirroring", chacun à son tour reflétant sur son visage les expressions qu'il lit sur le visage de l'autre, dans un automatisme réglé par les neurones miroirs. Ce dialogue engage une complicité qui renforce l'attachement, et permet à l'enfant d'apprendre de nouvelles nuances dans l'expression des émotions. Si le visage de l'adulte reste impassible, l'enfant utilise tous les signes qu'il connaît pour le faire réagir et si ça ne fonctionne pas, il entre dans une profonde détresse.

» Allons-y à fond sur ces échanges visuels accompagnés de paroles douces.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

SEPTEMBRE 2021
N°225

ET

COUCHES

On contient ses colères

Tant qu'il ne possède pas le langage verbal, le tout-petit ne peut exprimer sa frustration que par ses colères. Elles sont violentes, échappent à son contrôle. Impuissant à se calmer tout seul, incapable de concevoir qu'il y aura un "après" car il ne vit qu'au présent, il est terrorisé par ce qui l'envahit. Les mots, toujours bienvenus, ne suffiront pas : il a besoin d'être pris dans les bras, enveloppé, contenu.

» Seul ce contact physique peut l'apaiser. Ça suppose que sa colère n'ait pas déteint sur nous ! Rester émotionnellement à distance est parfois difficile, mais c'est nécessaire si on veut l'aider. En même temps, on le rassure par des mots. Oui, il a le droit d'être en colère, ça n'entamera pas l'amour qu'on a pour lui. Après la crise, on rappelle calmement les règles : même s'il est en colère, il n'a pas le droit de tout casser autour de lui, ni de faire du mal aux autres.



On évite de systématiser son émotion

Pour que notre enfant puisse mettre en place ses propres stratégies, il doit pouvoir exprimer une large palette d'émotions et expérimenter une grande variété de réponses. Notre accompagnement doit donc être léger, souple et ouvert.

» En premier lieu, on évite qu'il se confonde avec ce qu'il ressent : on préfère des formulations de type : « Tu as du chagrin », « Tu te sens en colère », « Ceci t'énerve ou te déplaît », etc.) plutôt que « Tu es » (« Tu es énervé / triste / en colère », etc.). La distinction est importante, elle permet à l'enfant de se décoller de son émotion. Ensuite, on bannit l'étiquetage : « Romain est toujours content », « Eléa a peur pour un rien », « Théo est un vrai petit clown »...

Même lorsqu'elles sont flatteuses, ces remarques enferment l'enfant dans un type de réaction, creusant une ornière dont il aura beaucoup de mal à s'extraire. Elles installent dans son cerveau un programme qui le fige, l'empêche d'évoluer.

On lui transmet un vocabulaire riche

Qu'il s'agisse des nôtres ou de celles de notre enfant, qu'elles soient agréables ou pas, les émotions doivent avoir leur espace naturel dans notre discours quotidien. En commentant notre humeur du jour - pas seulement notre mauvaise humeur ! -, en invitant l'enfant à dire comment il se sent, on lui enseigne un vocabulaire émotionnel précieux, qui s'enrichit et s'affine au gré de ses progrès dans le langage. Il s'exerce ainsi à être naturellement attentif à ce qu'il ressent.

» Au gré des discussions, il se familiarise avec le lexique des émotions, abstrait et subtil. Il apprend à les nommer avec justesse et précision, pour ensuite se questionner sur leur origine, leur message, le comportement qu'elles déclenchent. Il construit brique par brique son intelligence émotionnelle.



L'apprentissage de l'empathie : une progression par étapes

La faculté à sentir ce que l'autre ressent, se fait naturellement chez le bébé, puis chez l'enfant, avec des capacités qui évoluent fortement au cours de son développement, passant d'une empathie où l'enfant se confond avec l'autre et ressent ses émotions, à une empathie différenciée, où il comprend les émotions de l'autre sans en être envahi.

Dès ses premières semaines, il reproduit avec précision les émotions qu'il lit sur notre visage. Ce phénomène d'imitation s'appelle la résonance motrice. Il permet à l'enfant de capter l'attention de l'adulte, mais aussi de s'exercer à distinguer les différentes expressions de nos ressentis... en attendant de les comprendre !

Âgé de quelques mois, le bébé montre des signes de détresse lorsque son voisin pleure. Ce phénomène de résonance émotionnelle préfigure l'empathie, mais le bébé n'a pas encore la maturité nécessaire pour se différencier de son voisin : il s'imprègne de son état émotionnel sans pouvoir se mettre à distance.

Autour de 18 mois, lorsqu'il voit un camarade en pleurs, il file lui chercher son doudou. Il ne peut pas encore ressentir ce que vit son voisin, mais il reproduit le comportement observé chez l'adulte pour consoler l'enfant. Cette stratégie, que l'on pourrait nommer empathie comportementale, témoigne déjà de son souci de l'autre, de son envie de l'aider.

C'est seulement vers 6 ans que l'enfant aura les compétences nécessaires pour se mettre à la place de l'autre et comprendre ce qu'il vit, sans se laisser envahir par son émotion. Il sera alors attentif à l'autre tout en restant lui-même : cette empathie cognitive témoigne de sa maturité psychique. Elle lui permettra de venir en aide à son camarade efficacement, autant qu'il le souhaite, tout au long de sa vie.

Les premières années d'un bébé sont placées sous le signe de l'égoïsme. Pourtant, c'est déjà un être social, très attentif à ce qui émane des autres.

On lui fait confiance

« Entre 3 et 6 ans, l'enfant devient capable de réfléchir sur lui-même et sur les autres, de se situer dans le temps et dans l'espace relationnel : c'en est fini de l'égoïsme, observe Isabelle Roskam. Il commence à comprendre que les autres ont leurs propres pensées et ressentis, différents des siens. Il peut repérer les émotions des autres, sait ce qui leur procure de la joie ou du déplaisir, et comment agir dans un sens ou dans l'autre. Ses nouvelles compétences ont besoin de s'exercer pour être opérationnelles et le conduire vers une forme d'autonomie. »

» L'accès au langage facilitant les échanges, c'est le moment du passage de relais : on freine notre élan naturel à protéger notre enfant, on se met en retrait afin de le laisser développer ses capacités de régulation : par exemple, il se parle à lui-même pour se rassurer, ou rejoue certaines scènes avec ses poupées. On reste attentifs, on le regarde mettre en œuvre toutes ses ressources et on intervient pour le soutenir au moment où il en a besoin. On se limite à un rôle d'étayage.





NOS KIDS À LA LOUPE / DOSSIER

On lui laisse le temps de ressentir

Devant ses premiers gros chagrins, notre cœur de parent saigne et tout ce qu'on souhaite, c'est le consoler à tout prix, effacer sa peine au plus vite. Il pleure au moment de nous quitter? On lui fourre une tétine dans la bouche. Il a perdu son doudou? On court lui payer une glace... Soulager son enfant, c'est bien, mais ça ne lui apprend rien. Ou pire, ça lui laisse croire que sa peur ou sa tristesse sont des émotions terribles, dangereuses.

» Plutôt que de chercher - en vain - à effacer son ressenti d'un trait de plume, on l'accompagne en douceur dans son expérience et on l'aide à trouver ce dont il a besoin pour aller mieux. Ça commence par une parole: « Je vois que tu as du chagrin, oui, c'est difficile, je comprends ». On joint le geste à la parole et on l'entoure de nos bras. Ensuite, on cherche ensemble: « Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour chasser ton chagrin? ». On commence à lui apprendre à trouver en lui les ressources nécessaires pour s'apaiser.



A lire

"MON ENFANT EST INSUPPORTABLE. COMPRENDRE ET ACCOMPAGNER LES ENFANTS DIFFICILES"
d'Isabelle Roskam
(Ed. MARDAGA)

On l'autorise à s'exprimer haut et fort

« Ne pleure pas! »... « Ce n'est rien! »... « Une grande fille comme toi! »... On a tous, un jour, ce genre de réaction, parce qu'on est mal à l'aise avec ce que vit notre enfant, parce qu'on voudrait en finir et passer à autre chose...

» Face aux petits drames du quotidien, mieux vaut éviter de réagir trop vite, en minimisant ce qu'il ressent. Le risque, c'est qu'il n'ose plus s'exprimer et, dès qu'il en sera capable, qu'il garde en lui ses petits malheurs, ou pire, qu'il ait honte de se sentir mal! En effet, si on réagit à ses pleurs avec désinvolture, il va se sentir moqué, incompris... et encore plus malheureux, mais en solitaire.

On le fait parler

Un film qu'on vient de regarder, une histoire qu'on lui lit, sont d'excellentes occasions d'aborder le sujet par des questions simples: « Qu'est-ce que tu crois qu'il s'est dit? », « Et toi, ça t'aurait plu de vivre ça? Comment tu te serais senti? », « De quoi il aurait besoin? A qui il pourrait demander de l'aide? », « Si tu étais dans l'histoire, qu'est-ce que tu lui dirais? », etc. On le questionne de même, s'il nous raconte un épisode de sa journée. S'il glisse vers la pensée logique, on le redirige en douceur sur le terrain émotionnel: « Oui, ça, c'est ce que tu as pensé, mais qu'est-ce que tu as ressenti au fond de toi? ».

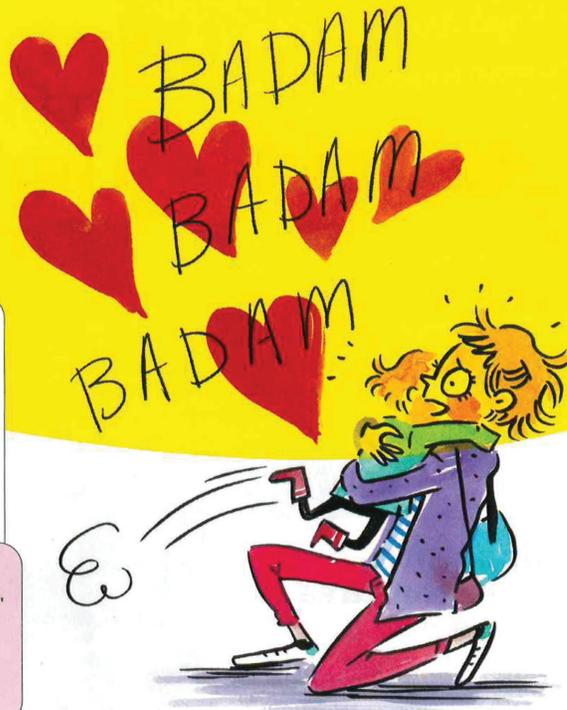
» Analyser son ressenti ou celui des protagonistes, imaginer ce qui se passe en eux, ce qu'ils pourraient faire eux-mêmes pour se sentir mieux, c'est un jeu d'imagination et de créativité doublé d'un exercice de gestion émotionnelle efficace.



On joue à mimer les expressions

C'est un jeu qu'ils adorent à partir de 5 ou 6 ans. Première version : l'un nomme une émotion, l'autre doit l'afficher sur son visage. Deuxième version : l'un affiche une expression, ses partenaires doivent deviner de quelle émotion il s'agit. On joue seulement avec l'expression faciale. S'il y a plusieurs joueurs, on peut voter pour l'expression la plus juste (à partir de 8 ans).

» Ces jeux permettent de se familiariser avec la palette des émotions, de parler de ce qu'on ressent dans une ambiance légère, et ainsi transmettre un message essentiel : on a tous des émotions, on peut en parler sans honte, elles font partie de la vie.



On le laisse cultiver son jardin secret

Entre 6 et 10 ans, l'enfant commence à utiliser des filtres dans l'expression de ses émotions. Il apprend à les minimiser pour les rendre plus acceptables socialement : plus question d'avoir une énorme colère ou une crise de larmes en public, même si ce qu'il ressent intérieurement le dévaste ! Il découvre aussi qu'on peut ressentir une émotion et en exprimer une autre, par exemple lorsqu'on reçoit un cadeau qui ne nous plaît pas. Ces petits arrangements sont des signes de maturité, qui facilitent la vie en société.

» À nous de le questionner avec bienveillance pour s'assurer qu'il n'est pas intérieurement aux prises avec un vécu trop douloureux. On discutera aussi de la limite entre le "mensonge par politesse" et la dissimulation permanente, qui peut déboucher sur une forme de cynisme.

On demande « A quoi ça sert ? »

Il est assez grand maintenant pour avoir une réflexion autour des émotions et de leur rôle, sous forme de jeu, pourquoi pas ? Chacun son tour, on nomme une émotion. Les autres doivent dire à quoi elle sert. La peur, c'est facile : elle nous permet d'éviter un danger. La tristesse ? Elle nous permet d'ouvrir une parenthèse pour faire le deuil de ce qu'on a perdu. D'autres diront qu'elle stimule notre expression artistique...

» Ce questionnement parfois complexe permet à l'enfant de comprendre que les émotions, pour peu qu'on les accueille, ont toutes un rôle à jouer pour nous aider à avancer dans la vie.

ANNE VAN WAEREBEKE





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



ET



SEPTEMBRE 2021

N°225

COUCHES

LE MOT DES MERQUETTES

Les enfants qui rentrent à l'école ont reçu chacun un joli DVD souvenir de leurs 3 ans passés à la crèche, grâce aux sous récoltés par l'association, et ont eu comme cadeau un joli sac pour les accompagner dans leur nouvelle vie d'écoliers.

Vous pouvez d'ores et déjà payer vos cotisations de 5 euros pour l'année 2020/2021. L'adhésion à l'association vous donne droit à 5 photos gratuites ainsi qu'à des tickets de bébés nageurs au prix de 5€ l'entrée.

Un vide grenier est organisé par l'association le dimanche 5 septembre à Gruissan. Si vous souhaitez aider l'association dans sa mise en œuvre ou si vous souhaitez réserver un emplacement, faites vous connaître.