



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

FÉVRIER 2013
N°133

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

Bienvenue à
Anniversaires
à souhaiter

Page 2

Article du mois

Informations aux parents

Dans le cadre du projet d'aide à la parentalité mis en place sur le dernier trimestre 2012, une nouvelle « soirée pyjama » aura lieu afin de permettre aux parents de confier leur enfant en toute sérénité pour passer un moment à deux. Les détails de l'organisation vous seront distribués très prochainement. Le projet inclut aussi la possibilité pour les parents qui le souhaitent de rencontrer un thérapeute familial de façon anonyme et gratuite. Pour cela, il suffit d'appeler M. Mandrou au 06 81 66 35 25.

Des petits panneaux ont été rajoutés dans le hall d'accueil de la structure. Ils rappellent simplement que les dortoirs des bébés sont tout proches et qu'il convient de respecter leur sommeil en faisant le moins de bruit possible.

Nous recherchons des vêtements, chaussures, chapeaux, accessoires pour alimenter notre « malle à déguisement », pensez à nous lorsque vous rangerez vos placards !...

Activités du mois

Gourmandise oblige, nous commencerons le mois par la **fabrication et dégustation de crêpes**.

Le **nouvel an chinois** sera fêté également car il permet de sensibiliser les tout-petits à une culture et des coutumes différentes, par les chants, les danses, la musique, les histoires, le goût... Nous ferons également plus ample connaissance avec un drôle d'animal : le serpent.

Mardi gras marque pour nous le jour de carnaval. Cette année, c'est le **12 février**.

Nos activités et jeux seront essentiellement axés sur ce thème en février : mise en place d'un « coin déguisements », maquillages, fabrication de masques, jeux de cache-cache...etc. Ce sera l'occasion d'un grand bal masqué. Pensez à déguiser votre enfant ce jour là avec le déguisement de son choix.

L'éveil musical, les bébés lecteurs, le patin à roulettes et les activités motrices et manuelles seront toujours au rendez vous.



Il neige à la crèche

Espace Mirguettes

L'assemblée générale de l'association des parents de la crèche aura lieu le **1er février à 18h30 au palais des congrès**. Elle sera suivie d'un apéritif dînatoire. Ce sera l'occasion pour les parents qui le souhaitent de partager un moment convivial autour de la mise en place de projets pour leurs enfants. Le bureau va être renouvelé et toute nouvelle candidature sera la bienvenue.

Pensez dès à présent à vous acquitter de votre **adhésion pour l'année 2013**. Les nouveaux bulletins sont disponibles à l'entrée principale de la crèche.

Mobilisation pour la **kermesse** : Une réunion a eu lieu le jeudi 24 Janvier avec l'association des parents d'élève de l'école maternelle et de l'école primaire, ainsi que les deux directrices. Elle a eu pour but de préparer en commun une kermesse qui aura lieu à la **fin de l'année**. Tous les parents qui souhaitent s'investir dans son organisation peuvent le signaler à la crèche.

Des **tickets** pour les **bébé nageurs** sont toujours en vente au prix préférentiel de **5 euros**, une activité très sympathique à faire avec vos bouts de choux.

Dates à retenir

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| Dates des visites médicales : | Soirée pyjama : Samedi 16 février |
| • Les vendredis 8/15/22 février | Carnaval : Mardi 12 février |
| • Le jeudi 14 février | Chaque enfant doit venir déguisé |

Ingrédients (pour 20 beignets)

- 200 g de farine
- 2 pincées de sel
- 60 g de beurre
- 15 cl de lait (un verre)
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 3 oeufs
- 500 g de fruits (pommes, ananas, poires...)

Recette du mois Beignets de Fruits



Préparation (30mn) / Cuisson (10mn)

Faire fondre le beurre à feu doux.

Dans un saladier, mélanger la farine, une pincée de sel, le sucre et le beurre fondu.

Au moment de cuire les beignets, monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer à la pâte.

Eplucher ou laver les fruits, puis les couper en rondelles. Saupoudrer chaque rondelle de sucre, les tapoter pour en faire tomber l'excédent.

Les tremper dans la pâte à beignets et les plonger dans la friture bien chaude.

Laisser dorer, bien égoutter et saupoudrer avec un peu de sucre. Servir très chaud.

Crèche de GRUISSAN
chemin F Doléo
tél. 04.68.49.53.33



Anniversaires à souhaiter

Jules et Chloé fêtent leurs
2 ans et Léa ses 3 ans.

Bienvenue

Ethel-Julie qui revient dans l'équipe après son congé maternité. Au revoir à Estelle qui a accompagné attentivement vos enfants durant l'absence d'Ethel. Muriel qui revient à la crèche en plei-

ne forme !..., Au revoir à Valérie qui a tenu compagnie chaleureusement aux grands durant la convalescence de Muriel. Jaimy et Meily chez les bébés, Bryan chez les grands bébés et Pablo chez les moyens.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

FÉVRIER 2013
N°133

ET COUCHES

Article du mois : L'APPARITION DES CAUCHEMARS

LE CAUCHEMAR

La frontière entre le rêve et le cauchemar.

Si nous devons en donner une, elle serait mince. Le cauchemar est un rêve au contenu désagréable donc un mauvais rêve. Pour être plus précis, le cauchemar est un rêve qui nous tire du sommeil, la vision produite pendant le cauchemar étant trop insoutenable ou représentant une mise en danger trop évidente. L'instinct de survie nous tire alors de ce mauvais pas. Le cauchemar est donc plus qu'un mauvais rêve qui ne nous réveille pas forcément.

Les enfants sont plus sujets aux cauchemars que les adultes. Etant plus émotifs, la vision de leurs rêves peut être plus difficile à gérer. Chez les enfants, les cauchemars se déroulent plutôt au milieu de la nuit. Chez les adultes, les cauchemars les plus violents se situent au même moment. Les rêves moins effrayants, ceux qui sont justes pénibles ou difficiles, se déplacent vers le matin.

QUELLES SONT LES CAUSES DU CAUCHEMAR ?

Il y a toujours une raison à un cauchemar. Un enfant qui est sujet à ce type de rêve a vécu un traumatisme qu'il préfère ou tente d'oublier. Le psychisme humain possède cette extraordinaire propriété de pouvoir enfouir ou refouler dans les profondeurs de l'inconscient ce qui est trop difficile à vivre. Ainsi, un enfant confronté à une scène traumatique va effacer de sa mémoire consciente ce qui est ingérable pour lui et enfouir l'événement sous forme d'un langage archaïque, les symboles. C'est ce que Freud appelle la censure. Cette mémoire censurée est stockée en attendant d'être exhumée quand l'individu sera devenu un être plus évolué, plus fort, capable de gérer des émotions vives avec son intellect et sa capacité de raisonnement. Ce travail d'enfouissement et de stockage se fait principalement par les rêves et la mise en symboles. Plus l'épisode censuré est traumatisant et plus les symboles seront perçus de façon menaçante par l'enfant et déclencheront des cauchemars au moment de leur création. Si ce langage symbolique est incompréhensible de façon rationnelle, il reste très intelligible au niveau de sa charge émotionnelle. Ainsi, le sens et les raisons du cauchemar ne sont pas apparents, mais l'impression pénible est fortement ressentie au moment du rêve. Peu à peu ces cauchemars vont disparaître, signe que l'enfouissement

est achevé. Ils peuvent resurgir, sporadiquement, lorsque l'individu sera confronté à une expérience similaire ou bien quand un environnement particulier rappellera le même contexte.

✓ Le traumatisme de l'enfant n'est pas systématiquement lié à la violence. L'inquiétude et le stress sont générateurs de cauchemars. Un enfant peut avoir le sentiment que son avenir est menacé ou incertain s'il devine des divergences chez ses parents et si celles-ci ne sont pas exprimées directement. La crainte de voir se briser la cohésion de la cellule familiale est très inquiétante pour l'équilibre d'un enfant. Elle peut même être terrorisante et absorbante, plus anxiogène qu'un constat de rupture verbalisé.

✓ D'une autre façon, une trop grande exigence des parents sur un plan scolaire peut mener jusqu'à la dépression un enfant qui a peur de ne pas être à la hauteur donc de ne plus être aimé. Tout ce qui n'est pas formulé va tendre à le faire par le biais des rêves. Les craintes et terreurs de l'enfant vont donc s'exprimer sous forme de cauchemars. Les parents doivent être très vigilants à ce moment et être présents le plus possible. Il faut rassurer l'enfant et tenter un dialogue si celui-ci est possible.

LE CAUCHEMAR CHEZ LES TOUT-PETITS

Après deux ans, les enfants sont très souvent sujets aux cauchemars. C'est une période de très grande sensibilité émotionnelle chez les enfants en même temps qu'une grande capacité à assimiler les concepts plus abstraits par l'acquisition du langage. Ces deux facteurs font que l'enfant va traduire cette intelligence émotionnelle par l'apparition de cauchemars fréquents assez facilement repérable par des manifestations verbales dans son sommeil allant parfois jusqu'au réveil. Tout ce qui fascine l'enfant dans la journée peut se transformer en vision de rêve déformée et extrêmement pénible. Aussi, cette période est connue pour être particulièrement sensible et prédisposant l'enfant à faire des cauchemars. Son intelligence lui permet d'élaborer et de construire un imaginaire extraordinaire. Malheureusement, cet univers dont il est le démiurge peut lui échapper dans la réalité (crocodiles sous le lit, monstres dans le placard, yeux qui regardent dans la nuit) et encore plus la nuit, dans son univers onirique.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

FÉVRIER 2013
N°133

ET COUCHES

Article du mois : L'apparition des cauchemars suite

Les parents percevant ses signes chez leur enfant peuvent veiller à ne pas l'exposer à ce qui le fascine ou terrorise dans la journée jusqu'à ce que l'enfant puisse contrôler son imaginaire. Ils doivent aussi veiller à respecter la sensibilité de leur enfant par une bonne écoute des signaux que celui-ci leur envoie. Cette période peut donc commencer après les deux ans de l'enfant pour durer quelques mois.

VERBALISATION

Un enfant qui rêve de monstre a été confronté à un événement monstrueux ou à une personne dont il a jugé le comportement monstrueux. Il est bien évident que la notion de monstruosité est relative à la sensibilité de l'enfant. Chaque individu réagit de manière différente face à un événement. Plus l'enfant sera capable de verbaliser les causes de sa frayeur nocturne, plus il chassera de lui le sentiment d'oppression et de terreur qu'il est en train d'assimiler en voulant le censurer. Les parents attentifs devraient encourager l'enfant à verbaliser les images du cauchemar pour démonter la charge émotionnelle et lui permettre d'évacuer sa peur – la sortir de lui – tout en se sentant entendu au travers de ces images.

Cependant, comme ces cauchemars vont finir par s'estomper dans un laps de temps plus ou moins long – quand l'enfouissement est achevé – les parents sont rassurés et finissent par oublier ce moment de désagrément. Or, ces cauchemars vont réapparaître, de loin en loin, pour disparaître totalement pendant un temps variable. Ils reviendront de façon précise quand il est impératif pour l'individu de se libérer de souvenirs pénibles qui encombrant l'inconscient et qui entravent une évolution normale.

ETATS PRIVILÉGIANT LE CAUCHEMAR

Une explication commune du cauchemar est qu'il est dû à une mauvaise digestion. Effectivement, les mauvais rêves se produisent souvent à ce moment-là. Toujours par analogie, nous pourrions dire que cette mauvaise digestion alimentaire rappelle une difficulté à ingérer un événement. C'est une expression courante : on a du mal à avaler ça. Le malaise physique ressenti à ce moment est similaire au malaise vécu auparavant par l'enfant incapable d'assimiler un événement douloureux. Toute mise en situation analogique possède un pouvoir évocateur qui ramène l'individu à ses expériences

antérieures.

Les cauchemars sont aussi très fréquents avec la fièvre. Ici encore, le malaise physique peut être le déclencheur. La fièvre est aussi désinhibitrice. Ainsi, des barrages mentaux peuvent sauter, d'autant plus facilement que la fièvre est forte et libérer des images pénibles ou terrifiantes, habituellement refoulées et contenues dans un espace psychique inaccessible.

Par extension, nous pourrions dire que tout état de malaise physique ou psychique est favorable à l'apparition de cauchemars venant confronter l'individu à des terreurs anciennes possédant la même charge émotionnelle.

Le cauchemar est donc le plus souvent une réminiscence émotionnelle de l'enfance. Chez l'adulte, ils sont souvent le signe d'un blocage émotionnel ou affectif contemporain mais entrant en résonance avec une période difficile de l'enfance.

En résumé, le cauchemar est nécessaire pour aider l'enfant à gérer une charge émotionnelle trop lourde. Cependant, si cette période s'éternise, ou, si elle s'accompagne d'un changement de comportement durant la journée, un psychologue spécialisé dans la petite enfance pourra aider l'enfant (et les parents) à retrouver un sommeil réparateur.

Tristan-Frédéric MOIR

Psychanalyste – Psychothérapeute – Onirologue

Analyse et interprétation de rêves

