



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



MARS 2013
N°134

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

Bienvenue à
Anniversaires
à sounditer

Page 2

Article du mois

Informations aux parents

Comment s'occuper au quotidien de son enfant pour qu'il devienne un adulte épanoui et heureux ? Vaste question que se pose la plupart des parents d'aujourd'hui.

Nous vous proposons de partager vos expériences d'éducateurs ainsi que vos questionnements lors d'une **soirée débat avec M Mandrou, éducateur spécialisé et thérapeute familial**. A travers sa formation en analyse systémique et son expérience de terrain, il tentera de nous apporter des outils et des réponses. Rendez vous pris pour la fin du mois, nous vous ferons passer des précisions pour vous inscrire début mars.

Maintenant, le printemps peut arriver, nous l'attendons avec impatience, pour chasser les gripes et varicelles qui, cette année, n'ont pas oubliées nos tout-petits !

Activités du mois

Promenades dans la nature : cueillette de fleurs, d'asperges ou de poireaux sauvages; peintures aux couleurs pastel des fleurs d'amandier ou de mimosa; fabrication de petits paniers qui serviront à la récolte gourmande traditionnelle des œufs en chocolat à la fin du mois. Voici un éventail des activités originales du mois de mars.



On a fêté
carnaval

Anniversaires à sounditer

Thibaud 1 an
Angèle 2 ans
Mathis 3 ans

Recette du mois Velouté de petits pois au jambon

Le jambon blanc convient bien à votre bébé car il est riche en protéines de bonne qualité. Dans cette recette, il se marie aux petits pois pour son plus grand délice dès 6 mois.

Ingrédients

- 150 g de petits pois surgelés
- 1 feuille de menthe
- 30 g de jambon blanc
- 1 demi-fromage frais en portion



Préparation

Portez une casserole d'eau à ébullition. Mettez-y les petits pois à cuire pendant 20 min avec la feuille de menthe.

Egouttez-les puis versez-les dans le bol du mixeur avec le fromage frais et le jambon.

Mixez le tout et servez aussitôt. Pour une texture plus fluide, ajoutez un peu de lait 2e âge.

Bienvenue

Malia chez les bébés; Ailis et Timothé chez les grands bébés; Clément et Louis chez les moyens et Emilie chez les grands.

Patricia remplace Carole durant son absence en cuisine.

Espace Mirguettes

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 : Un papier va vous être distribué pour savoir si vous avez un peu de temps à nous consacrer pour l'organisation de la kermesse du 14/06/13. Merci de nous le ramener avant le 15 mars 2013.

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

Dates à retenir

Dates des visites médicales : Merci de placer, même en l'absence de convocation, le carnet de santé de votre enfant dans son casier : Les vendredis 8, 15, 22 et 29 mars.

Festival « scène d'enfance » du 13 au 24 mars : Spectacles pour les tout-petits. Plus d'info sur le site du conseil général www.aude.fr

Crèche de GRUISSAN
chemin F Dolto
tél. 04.68.49.53.33





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan



MARS 2013
N°134

ET



COUCHES

Article du mois : Heureux à quel prix ?



La priorité aujourd'hui, pour les grands comme pour les petits : être bien dans sa peau, bien dans sa tête... heureux !

Mais comment favoriser l'épanouissement de son enfant ?

Enquête et réponses de spécialistes.

Des enfants comme Alexis ou Lola, vous en connaissez sûrement.

😊 Lui, à 10 ans, est un virtuose du skate et du « chat » sur Internet. Il connaît plusieurs mots d'anglais depuis la « mini school » où il a été inscrit dès l'âge de 3 ans, mais ne sait pas se concentrer plus de quinze secondes sur un dessin.

😊 Elle, à 8 ans, va déjà toute seule à l'école, arborant chaque matin une nouvelle tenue fluo assortie à son vernis à ongles. Mais la nuit, elle ne peut s'endormir sans son doudou.

Alexis et Lola, enfants si emblématiques de notre temps, sont-ils des enfants épanouis ?

Cette question n'est pas anodine. Pour de nombreux pédopsychiatres ou professionnels de l'enfance, comme Edwige Antier, elle est même au centre des préoccupations des parents d'aujourd'hui. Et elle est posée en filigrane derrière les nombreuses plaintes que certains viennent déposer dans les cabinets des psys :

« Il n'a pas beaucoup de copains », « Elle ne lit pas », « Il s'ennuie en classe », autant de constats angoissés qui cacheraient au fond une seule et même interrogation : « Est-il suffisamment heureux ? »

De l'enfant soumis...

Si ce souci peut sembler légitime aujourd'hui, il ne l'a pas toujours été. Longtemps, il a suffi qu'un petit soit bien nourri, puis bien sage, obéissant, pour que l'on ne s'en inquiète plus. Mais sont arrivés les grands spécialistes du développement de l'enfant : les psychologues suisse et français Jean Piaget et Henri Wallon, le pédiatre anglais Donald W. Winnicott. Leurs travaux sur l'acquisition de l'intelligence, le rôle du milieu socioculturel dans l'éducation ou encore le processus d'attachement ont enclenché une immense vague de recherches concernant nos chers petits.

Depuis une cinquantaine d'années, cet intérêt n'a fait que grandir. Il s'est particulièrement accéléré sous l'influence de Françoise Dolto. En une seule formule, « l'enfant est une personne », la psychanalyste a radicalement changé notre regard. Sa théorie tombait à point nommé dans une société où l'enfant, conçu de plus en plus tardivement par des mères libres d'en choisir le moment – enfant désiré donc –, restait souvent unique et... choyé. Une situation que le pédopsychiatre Marcel Rufo résume en ces mots : « Avant, on voulait éduquer son enfant. Aujourd'hui, on veut le comprendre. »

... à l'enfant roi

En quelques décennies, l'enfant est ainsi devenu plus qu'une personne. Dans de nombreuses familles, il est désormais le petit roi de la maison : on craint qu'il soit traumatisé à la moindre difficulté, on veut lui épargner tout chagrin.

Son bien-être passe au premier plan, car lui aussi est pris dans l'idéologie du bonheur propre à notre temps. « L'épanouissement individuel est devenu obligatoire », commente Mathilde Nobécourt, psychologue et directrice de la collection « Questions de parents » chez Albin Michel. « Pour l'enfant comme pour ses parents, il est impérieux de s'affirmer, voire de "se réussir soi-même", ce qui relève de la performance. Or performance et épanouissement sont des notions contradictoires. »

Et de nombreux enfants souffrent de complexes liés à cette trop grande pression sociale et parentale.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

MARS 2013
N°134

ET COUCHES

Article du mois : Heureux à quel prix ? suite

Place à l'harmonie

Pour mieux cerner cet épanouissement dont parlent les parents sans forcément savoir de quoi il est fait, de nombreux psys utilisent la métaphore de la fleur : elle se développe d'autant mieux qu'elle est bien contenue dans une bonne terre. Les racines solides de l'enfant, ce sont alors ses parents, avec leur histoire personnelle et celle de leur couple. Son terreau, c'est son cadre familial et culturel. Son engrais, la qualité d'attention qu'on lui donne. Sa croissance, c'est le passage de la fusion à la séparation. Le rôle de ses parents est alors d'aménager l'espace, leurs relations affectives, de telle sorte que la fleur s'épanouisse sans tout à coup manquer d'eau : il doit pouvoir s'éloigner peu à peu de ses parents sans se sentir perdu.

L'éducation pourrait ainsi être comparée à une forme d'écologie puisque c'est l'équilibre entre différentes dimensions qui dessine un enfant épanoui. « En l'occurrence, un enfant qui se développe harmonieusement sur ses différents plans : physique, cérébral, affectif, relationnel, analyse Mathilde Nobécourt... A l'inverse, s'il est très en avance sur le plan intellectuel mais ne veut pas faire du vélo, s'il est très à l'aise avec les adultes mais est incapable de leur obéir ou s'il fait toujours plaisir à ses parents sans être capable de jouer seul, il ne "pousse" pas harmonieusement. »

Autonome, peu à peu

Eveillé mais pas sur stimulé, réussissant mais non dans le seul objectif d'une performance, débrouillard mais pas trop précoce, l'enfant heureux serait d'abord celui qui a le temps de passer les différentes étapes de sa croissance à son rythme, tout comme une fleur traverse les saisons.

« A 18 mois, il sait que si sa mère va dans la pièce à côté, elle ne l'abandonne pas, explique Béatrice Copper-Royer, psychologue et psychothérapeute. A 4-5 ans, il peut jouer une demi-heure tout seul. Plus tard, il n'est pas dans une demande incessante envers l'adulte : il supporte de ne pas être regardé tout le temps. »

Un futur adulte heureux ?

Heureux, donc, et épanoui, l'enfant qui parvient à se séparer de ses parents. Encore faut-il que ceux-ci l'aident dans ce processus, c'est-à-dire qu'ils le laissent s'éloigner par étapes, tout en ne l'abandonnant pas. « Le problème est que l'enfant est devenu un faire-valoir narcissique pour de nombreux adultes, déplore Béatrice Copper-Royer.

Certains vont même jusqu'à imaginer leur progéniture plus précoce qu'elle ne l'est. » Au moins une fois par semaine, des pères, des mères demandent à la psychologue de faire l'évaluation psychométrique d'un petit garçon ou d'une fillette qu'ils pensent surdoué(e) ! Etouffés dans le giron de mères trop exclusives ou, à l'inverse, lâchés trop tôt par des parents ne mesurant pas vraiment le stade de maturité auquel ils sont, certains enfants rencontrent des difficultés à s'épanouir. Une situation que la petite Lola résume ainsi : « Les parents, ils croient qu'on est grands, mais nous on sait qu'on est encore petits. »

Seront-ils pour autant des adultes malheureux ?

Pas nécessairement.

Tout jardinier sait cela : on peut voir de belles floraisons même après les pires gelées.





BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

MARS 2013
N°134

ET COUCHES

Article du mois : Heureux à quel prix ? suite

AVIS D'EXPERTS

Marcel Rufo pédopsychiatre
auteur d'*Oedipe toi-même !* (LGF, 2002).

« Selon moi, un enfant épanoui est un enfant capable de tirer bénéfice de ses parents sans mettre sur eux une pression. Exemple type : l'enfant qui, après qu'on lui a lu un conte, dit : "Merci maman de m'avoir raconté une histoire, bonne nuit." Il est affectueux, sans dépendance, le rêve de tout parent ! Mais en même temps, si votre enfant se comportait de cette façon, comment réagiriez-vous ? "Quoi ? Il ne s'agrippe pas à moi ! Il ne pleure pas !" Et vous l'emmèneriez directement en psychothérapie ! Donc l'enfant épanoui est, aussi, celui qui supporte sans trop de dommage de partager les anxiétés de ses parents. »

Aldo Naouri pédiatre
auteur de « *L'Enfant bien portant* » (Seuil, 2004)

« Un enfant épanoui est un enfant gai et porté à chanter et à sourire. Pourquoi le serait-il ? Parce qu'il a, sans le savoir, repéré sa place à l'intérieur de deux histoires qui lui sont transmises dans un équilibre le plus parfait possible. Cependant, cet adjectif "épanoui" fige, alors que l'enfant, lui, s'inscrit dans une dynamique de vie et de développement. Il ne peut s'agir d'un état constant. Je dirais donc que l'enfant épanoui est celui qui, tout en se montrant parfois malheureux ou boudeur, se trouve, statistiquement, dans cet état d'épanouissement la plus grande partie du temps. »

Boris Cyrulnik éthologue et psychiatre
auteur des « *Vilains Petits Canards* » (Odile Jacob, 2004)

« L'expression "épanouissement de l'enfant" est une très bonne métaphore, puisqu'elle est florale : l'enfant épanoui est celui qui se tourne vers l'autre, qui est prêt à le recevoir. C'est à la fois merveilleux, car il découvre un univers extérieur, et dangereux, car il peut se rendre compte que ce monde mental n'est pas conforme au sien. Quoi qu'il en soit, un enfant seul n'a aucune chance de s'épanouir. »

Catherine Dolto-Tolitch psychothérapeute
auteur de « *Y en a marre des tototes* » (Gallimard, 2002)

« Il est impossible de dire ce qu'est un enfant épanoui. Cela dépend de l'âge, d'abord. Un enfant peut être heureux à un certain moment de sa vie, ne plus l'être quand

il traverse une nouvelle étape de son développement, et inversement. De même, un enfant peut ne pas manifester un bonheur évident et pourtant se sentir bien, tandis qu'un autre, sous des airs d'enfant épanoui, voudra dissimuler une profonde tristesse... Il faut se méfier de ces termes qui stigmatisent. »

Edwige Antier « Le bien-être de leurs petits est devenue la première valeur des parents » La célèbre pédiatre, auteur de best-sellers (1) et animatrice de l'émission "Enfance" sur France Inter (2), travaille actuellement à un livre sur l'enfant épanoui (à paraître chez Robert Laffont au printemps 2005). Un thème qui lui tient à cœur, dans la mesure où il répond à des angoisses très contemporaines.

Dans mon cabinet, de plus en plus de parents me confient leurs rêves concernant leur progéniture. Très souvent, ils avouent : « Je veux qu'il soit épanoui. » Il y a quinze ans, j'entendais plutôt : « Je veux qu'il réussisse socialement. » A l'heure de l'individualisme triomphant, le bien-être de leurs petits est devenu la première valeur de ceux qui me consultent. J'ai donc voulu leur donner par écrit des clés pour les aider au mieux.

Pour vous, cet épanouissement passe par quelles étapes ?

Un bon apprentissage du langage, l'équilibre du sommeil, une redéfinition des places du père et de la mère, du rôle de l'école... Tout un ensemble éducatif qui permet à l'enfant de se déployer dans une expansion joyeuse jusqu'à devenir un être « bien dans sa peau ». Mais une confusion de sens, plus récente, m'inquiète : de plus en plus souvent, j'entends des parents me dire : « Faites-m'en un enfant fort ! Je veux qu'il apprenne à se battre. » Or un enfant épanoui est ouvert aux autres. Il n'a pas besoin de les dominer.

1- Notamment *Confidences de parents* (J'ai lu, 2004) et, dans la collection "Guide France Info", éditée par Jacob-Duvernoy : *Je comprends mon bébé* (2002), *Je soigne mon bébé* (2000).

2- Avec Mathias Deguelle. Tous les mercredis de 10 heures à 11 heures.

<http://www.psychologies.com/Famille/Enfants/Epanouissement-de-l-enfant/Articles-et-Dossiers/Qu-est-ce-qu-un-enfant-epanouit/Heureux-a-quel-prix/7Avis-d-experts>