



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

octobre 2012
N°129

ET COUCHES

Sommaire

Page 1

Informations
aux parents

Activités du mois

Espace Mirguettes

Recette du mois

Dates à retenir

Nouveaux venus

Anniversaires
à souligner

Page 2

Article du mois
rester un couple ...

Informations aux parents

En mettant votre enfant à la crèche, vous vous engagez à respecter son règlement. En étant établissement d'accueil de jeunes enfants, nous sommes soumis à respecter le code de santé publique dicté par les services de PMI (prévention maternelle infantile). Celui-ci prévoit qu'en matière de prévention, le médecin rattaché à la crèche doit voir de façon régulière les enfants en visite médicale. Un outil indispensable pour le suivi médical reste le carnet de santé de votre enfant. Il permet au médecin de vérifier que les vaccinations sont à jour, que les courbes de poids et de taille évoluent bien. Or il est très fréquent que l'enfant convoqué n'ait pas son carnet de santé.

Les dates des visites médicales sont affichées sur la porte d'entrée de la salle des moyens et sur la porte de la salle du médecin. Elles seront également notées dans votre journal biberons et couches. Nous vous demandons de mettre ces jours là, impérativement, dans le sac de votre enfant, son carnet de santé. Il n'y aura plus de convocations, seuls les enfants absents de la crèche le jeudi et vendredi matin seront convoqués. Les autres enfants devront

avoir leur carnet de santé dans les cahiers tous les jours de présence du médecin de la crèche. Merci de votre participation à cette nouvelle organisation, qui, je l'espère, facilitera la présentation du carnet de santé.

La première « soirée pyjama » a eu lieu le 13 octobre. Les enfants dont les parents ont demandé l'inscription ont reçu une invitation personnelle, détaillant l'organisation.

Cette soirée est inscrite dans l'action de soutien à la parentalité mise en place par la crèche.

Pour rappel, cette action visant à aider les parents à « rester un couple après l'arrivée de l'enfant », a débuté par une conférence dont le compte rendu est inséré à ce journal. Il sera mis en place une deuxième « soirée pyjama » au courant du 1er trimestre 2013. Ce projet prévoit également des consultations gratuites et anonymes dans un centre de consultation familiale pour les parents qui le souhaitent. Cette action est soutenue par la municipalité et par la CAF du département.

La réunion des nouveaux parents s'adresse à tous ceux qui ont fait ou fe-

ront connaissance avec la crèche cette année. Elle permettra aux parents de rencontrer tout le personnel et les intervenants extérieurs à la crèche et de voir un petit film retraçant une journée à la crèche. Elle aura lieu le mardi 23 octobre à 20h00 dans les locaux de la structure, en présence de l'élu(e) chargée de la petite enfance.

Initiation premiers secours

Que faire si mon bébé s'étouffe ?

Mon enfant a chuté du toboggan !!!! Je crois qu'il s'est cassé la jambe !!!

Mon bébé convulse !! Je lui donne un bain ?

Mon voisin vient d'avoir un malaise dans la rue !!! Qui j'appelle ??? Qu'est ce que je fais ???

Pour ne plus vous poser de questions, vous pouvez participer à la formation donnée par la sécurité civile, dans les locaux de l'ancienne caserne des pompiers, le lundi 05 novembre de 8h à 12h puis de 13h à 18h.

Pensez à vous inscrire auprès de Christine ou de Nathalie, avant le 19 octobre, afin que l'on précise le nombre de participants à M.Lascombes.

Cout de la session : 30€ par personne.



AU REVOIR à

Noé qui rejoint ses copains à l'école.

Activités du mois

Pour profiter encore de l'été indien, nous irons avec les plus grands dans les vergers pour ramasser des pommes. Elles seront à la base de préparations culinaires exceptionnelles faites maison par nos petits marmittons, mais nous serviront aussi de support à des activités manuelles. Un petit mot vous sera donné pour l'organisation de ces sorties avec la navette de la ville.

Dans le cadre de la semaine du goût, Carole, la cuisinière de la crèche a prévu de nous faire découvrir les herbes aro-

matiques. Une semaine tout en saveur, qui permettra aux plus grands de faire des plantations dans les jardinières de la crèche, mais aussi de faire de nouvelles expériences culinaires.

A la fin du mois, nous fêterons Halloween et jouerons à avoir peur avec les petites histoires qu'Hélène de la médiathèque viendra nous raconter le mercredi 31 octobre au matin. Maquillages, déguisements et petit bal masqué seront aussi au programme.

Recette du mois

purée au fenouil et à l'aneth



Pour 4 personnes :

- 1 beau bulbe de fenouil
- 500 g de pommes de terre
- 30 g de beurre
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 peu d'aneth (ou les sommités du fenouil)
- sel

Eplucher les pommes de terre. Nettoyer le fenouil, le débarrasser éventuellement des feuilles abîmées.

Conserver les petites feuilles ver-

tes du sommet si vous n'avez pas d'aneth.

Découper fenouil et pommes de terre en gros cubes puis les cuire. Réduire les pommes de terre et le fenouil en purée à l'aide d'un moulin à légumes (grille moyenne). Ajouter le beurre, mélanger soigneusement. Puis ajouter les jaunes d'oeufs un à un en mélangeant énergiquement. Pour finir, ajouter un peu d'aneth ou les sommités du bulbe de fenouil, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Espace Mirguettes

Les membres du bureau seront présents à la réunion des nouveaux parents. On vous expliquera alors le but de l'association ainsi que son financement et son fonctionnement.

Chaque année, le bureau est démissionnaire. Vous pouvez alors vous proposer

pour le poste de président, trésorier, secrétaire, adjoint d'une de ces fonctions ou encore membre d'une commission. L'assemblée générale aura bientôt lieu. N'hésitez pas à demander des renseignements auprès de sa présidente : Emilie Yurt 06.89.56.82.86.

crèche de GRUISSAN
chemin F. Dolco
tél. 04.68.49.53.33



Dates à retenir

Les dates des visites médicales :
Vendredis 12, 19 et 26 octobre.
Jeudi 15 et vendredis 16, 23 et 30 novembre.

La réunion des nouveaux parents
mardi 23 octobre à 20h.

Bienvenus à

Ambre, Gaultier, Raphaël et Yonna
chez les moyens.

Mathis et Hugo chez les grands

Anniversaires à souligner

Mélina, Maiwenn et Leya 2 ans.



BIBERONS

Le journal mensuel
de la crèche de Gruissan

octobre 2012
N°129

ET COUCHES

Article du mois : Rester un couple après l'arrivée de l'enfant

L'intervenant : M. Claude DUTERME psychotérapeute pratiquant l'approche systémique de Palo Alto.

Qu'est ce que la « thérapie brève systémique » ?

C'est l'étude des problèmes d'interactions qui mettent en péril l'équilibre d'un système. Elle s'appuie sur le contexte environnemental et relationnel des personnes pour les résoudre.

Qu'est ce qu'un système ?

C'est un ensemble d'interactions entre éléments. Un ensemble organisé se définit par sa capacité à se réguler de façon autonome et organisée par des comportements adaptés.

L'individu va sélectionner des comportements en vue de promouvoir et maintenir la relation avec les autres individus. On ne peut influencer sur l'environnement mais c'est la régulation du comportement de l'individu et ses réactions qui permettent une adaptation.

Et dans un couple ?

Chacun des partenaires va adapter son comportement, trouver son « équilibre » pour vivre harmonieusement sa relation à deux. Cet équilibre est fait de concessions respectives. Mais attention, il faut que ces concessions ne perturbent pas trop l'équilibre de chaque individu, restent souples où l'équilibre du couple va être fragilisé car il y aura de trop grandes frustrations qui peuvent amener le conflit. Plus les variations sont larges, plus les fluctuations sont possibles, plus l'équilibre sera solide.

A l'arrivée du bébé ?

Tous les enfants ne sont pas programmés ni forcément désirés.

L'arrivée d'un enfant est une surprise, dans l'ordre des choses, mais qui vient perturber et bouleverser les équilibres mis en place dans le couple. Un rééquilibrage se fait chez chacun des partenaires, de façon différente : la future maman ressent beaucoup plus tôt, physiquement l'arrivée du futur bébé.

Ces réajustements peuvent se faire de différentes manières mais l'important est qu'ils conviennent aux deux partenaires. (Par exemple maman très fusionnelle qui ne laisse pas de place au papa, ou papa qui s'absente plus longtemps de la maison pour éviter de participer, .etc.). Le bébé change les relations aux conditions matérielles : ce qui était accepté avant son arrivée ne l'est plus, les arrangements du couple ne fonctionnent plus : il faut réorganiser. (Tu ne m'as jamais demandé de faire la vaisselle ! Tu n'es plus une épouse, tu es une mère ! J'ai 2 enfants à la maison !...)

Les désaccords sur l'éducation ?

L'essentiel n'est pas que les parents soient d'accord sur tous les points d'éducation, mais que chacun accepte les points de vue de l'autre et les respecte en le disant à l'enfant. (Avec papa tu peux faire ceci, mais pas avec moi)

Question : Comment intervenez-vous dans ces déséquilibres quand un couple vient vous voir ?

Réponse : J'interviens souvent quand les couples ont déjà tenté beaucoup de choses et souvent développé le problème. Le théra-

peute tente de faire cesser la situation conflictuelle en proposant des solutions différentes et souvent contraires pour déséquilibrer les systèmes habituels qui ne fonctionnent plus, tout en restant dans les capacités des personnes qui consultent.

Je travaille souvent avec une seule personne, pas nécessairement les deux. Je ne cherche pas les causes profondes de leur désaccord mais je les accompagne parce qu'elles veulent que ça change.

Question : A partir de quand faut-il s'alarmer dans un couple ?

Réponse : Quand on a essayé beaucoup de choses pour rééquilibrer les systèmes, quand cela fait longtemps que ce déséquilibre dure et quand l'un des partenaires est épuisé de la situation.

Question : Comment expliquez-vous la fragilité des couples actuels ?

Réponse : Plusieurs facteurs.

- La facilité avec laquelle on peut se séparer maintenant, le fait que ce soit entré dans les mœurs et que la valeur du couple n'est plus la même qu'il y a vingt ans.
- Le niveau de stress général augmente, rendant les gens moins tolérants et moins patients pour rechercher un équilibre en couple.
- Le culte de l'enfant « roi » qui fait que tout tourne autour de lui et les parents ne font plus de projet à deux.

Question : Et les familles recomposées ou homoparentales ?

Réponse : A partir du moment où elles ont trouvé un équilibre dans la distribution des rôles pour l'éducation des enfants, c'est le même processus. Ce qui est plus difficile est de trouver ces équilibres avec la pression extérieure.

Question : Quelques petits « trucs » pour être un « bon » parent ?

Réponse : Il n'y a que des bons parents.

L'enfant est un être humain au même titre que les adultes. Il n'est pas nécessaire de tout lui expliquer calmement. On peut lui dire NON, Tu m'agaces, Tu m'énerves. C'est ainsi qu'il apprendra les relations humaines. Un enfant a besoin d'apprendre ce qui ne va pas marcher dans une relation. Si un enfant met une gifle à un de ses parents, ce dernier a le droit d'être en colère, de le lui dire et de lui dire aussi qu'il lui a fait mal. L'enfant doit apprendre que ce qu'il fait ou dit a des répercussions sur la relation qu'il a avec l'autre.

Pardonner l'impardonnable lui donne l'autorisation de faire l'impardonnable.

Vous trouverez une plaquette de présentation du centre de consultation familiale : <http://therapie-breve-narbonne.com/centre-de-consultation-contacts-et-coordonnees.html>

Si vous en ressentez le besoin, des professionnels pourront vous recevoir de façon anonyme et gratuite pour deux consultations.

Il vous suffira de préciser que votre enfant fréquente la crèche ou l'école de Gruissan. En effet, une convention a été signée avec la municipalité de Gruissan, grâce au financement de la CAF de l'Aude, pour la prise en charge de ces consultations, dans le cadre du projet d'aide à la parentalité initié par l'équipe de la crèche.