

**LE JOURNAL DU RELAIS**  
**« Le Coin des P'tits Bouts »**  
**JANVIER FEVRIER 2022**

**SOMMAIRE**

Page 1: Edito

Page 2: Infos diverses

Page 2-3: Le contrat d'accueil

Page 4-11 : Les émotions et le jeune enfant

**EDITO**

Bonjour à toutes,

*Le relais sera fermé pendant les vacances de Noël, il réouvre le  
lundi 03 Janvier 2022.*

*Désormais les ateliers sur Anglards de Salers et St Illide sont  
suspendus du fait de leur non fréquentation.*

*Vous trouverez dans ce journal, un point sur le contrat d'accueil. Il  
y a également un partage sur les émotions de l'enfant.*

*Vous souhaitant bonne réception et bonne lecture, je vous souhaite  
également de belles fêtes de fin d'année.*

*Anaëlle Montauban*



## **INFOS DIVERSES**

*Suite à la parution de la nouvelle convention collective dès le mois de Janvier 2022, le relais petite enfance du Pays de Mauriac organise une soirée d'information. C'est une juriste qui présentera le nouveau texte. La soirée aura lieu le lundi 17 Janvier à 20h à Mauriac dans les locaux du relais petite enfance (rue du 8 Mai) ; vous êtes conviées à participer, merci de vous inscrire.*

*Par ailleurs, une session de formation Sauveteur Secouriste du Travail va être mise en place courant printemps 2022. Le groupe est actuellement de 9 personnes et il peut être de 10 maximum donc si une personne supplémentaire est intéressée merci de m'en faire part rapidement.*

## **LE LIVRET D'ACCUEIL : UN OUTIL INCONTOURNABLE**

*L'accueil d'un enfant par une assistante maternelle n'est jamais un événement banal car il implique de nombreux changements pour la famille et peut avoir des répercussions sur l'équilibre de l'enfant.*

*Les contrats d'accueil, ou livrets d'accueil ont pour objectif d'accompagner la relation entre l'assistante maternelle et les parents. Cela leur permet de se mettre d'accord sur les modalités d'accueil*

*de l'enfant afin d'éviter, autant que possible, tout malentendu, en facilitant le dialogue et en instaurant un climat de confiance.*

*L'enfant va devoir s'adapter à deux univers, deux manières de vivre différentes et complémentaires, c'est pourquoi, il sera important que vous l'aidiez à tisser des liens en l'accompagnant dans son nouvel environnement. Dans l'intérêt de l'enfant, il est nécessaire de rechercher une cohérence éducative afin d'assurer une continuité dans les soins, l'éducation et la socialisation de l'enfant. Ce document doit également permettre de préciser et de respecter le rythme de chaque enfant, la particularité et les désirs de chacun. L'assistante maternelle n'étant pas là pour remplacer les parents, ce document sera l'occasion de repreciser les rôles et places de chacun, de s'assurer de la complémentarité des pratiques éducatives.*

*La coéducation est un travail partenarial qui doit favoriser le développement harmonieux de l'enfant. Pour se faire, l'établissement d'un dialogue et d'une relation de confiance entre parents et assistantes maternelles est primordial. Cela prend du temps, le livret d'accueil en est l'amorce.*

## *L'ENFANT ET LES EMOTIONS*

*L'émotion signifie ce qui m'émeut, ce qui me met en mouvement ; ce qui rend humain, sensible et vivant.*

*Une émotion est une réaction corporelle, c'est une réaction à une stimulation qui n'est qu'un déclencheur. Les véritables causes de nos émotions sont plus profondes et plus personnelles. Par exemple, un adulte peut se mettre en colère suite à un élément déclencheur provoqué par son enfant mais cette émotion est certainement en lien avec sa propre enfance ou encore sa journée de travail. On distingue 4 émotions de base : la colère, la joie, la tristesse et la peur. Ces émotions que nous ressentons, sont accompagnées d'un ressenti dans notre corps. En effet, lorsque nous sommes en colère, cela nous fait « bouillonner », elle fait affluer le sang et l'énergie dans le haut du corps ce qui prépare à l'attaque. La peur, quant à elle nous fait fuir en amenant l'énergie dans nos jambes pour courir. La joie nous donne de la légèreté et le sourire. Inversement, lorsque nous sommes tristes, cela nous abat, nous enlève de l'énergie et du tonus musculaire.*

*Pour gérer ses émotions, il est important donc de les connaître et de mettre des mots dessus. Tout ceci, nous amène à comprendre le ressenti de l'enfant lorsqu'il est submergé par une émotion qu'il ne peut définir. Il est donc important que l'adulte l'accompagne dans l'accueil de ces émotions (qu'elles soient positives ou négatives) et les comprennent sans les refouler. Par exemple, un enfant a totalement le droit d'être en colère lorsqu'un adulte lui dit « non ». Il est nécessaire d'accueillir son émotion en lui expliquant que nous comprenons qu'il soit en colère contre nous, c'est normal mais que cela ne changera rien à notre discours.*

*Dans cet article, nous allons plus particulièrement nous centrer sur la colère et la peur. Pour un adulte qui ressent des émotions telles que de la colère, de la jalousie, de la peur ou encore de la frustration, il peut se contrôler car son cerveau est mature et il est en capacité d'examiner la situation. En revanche, en ce qui concerne les enfants, il est difficile pour eux de contrôler leur émotion car leur cerveau est encore immature. En effet, les enfants sont submergés par de véritables « tempêtes émotionnelles ». Cela se traduit par des pleurs incontrôlés, des accès de colère, des hurlements... Dans ces moments l'enfant peut se taper, jeter des*

objets ou encore s'en prendre à des personnes autour de lui mais sans intention de faire de mal. Ces comportements sont le résultat d'une immaturité d'une partie du cerveau et de circuits transmettant les informations reçues. Les enfants n'ont pas la capacité de prendre du recul et d'analyser la situation. Cela fait parti du développement de l'enfant, c'est une étape qui ne durera pas dans le temps. Catherine Gueguen explique que dans ces moments là les enfants ont besoin d'être apaisés et consolés. Selon elle « consoler un enfant « chamboulé » participe à la maturation de son cerveau ». En consolant l'enfant, des connexions se font entre les cellules de plusieurs parties du cerveau, ce qui participe à son développement. Les enfants ont du mal à retrouver leur calme d'eux-mêmes, il est donc important qu'un adulte les accompagne dans ces moments-là. (cf la bouteille de retour au calme). Les apaiser ne signifie pas céder à leurs désirs. Il est possible également de fabriquer avec eux des outils leur permettant d'exprimer leur colère au lieu de taper, jeter ou se faire mal : boîte à colère, coussin pour taper (il a le droit de taper sur un objet pour se défouler, pas sur une personne), boîte à cri ...

Concernant la peur, il est important de prendre en compte

*l'émotion de l'enfant même si elle nous paraît dérisoire. Isabelle Filliozat explique « qu'une peur a une raison d'être, même si cette dernière est obscure pour l'adulte ». La peur est une émotion saine, ne pas éprouver de peur est dangereux. Isabelle Filliozat propose plusieurs étapes pour accompagner cette émotion. Il est tout d'abord important de la respecter. Cela est nécessaire pour que l'enfant vous fasse confiance.*

*Écouter l'émotion est également fondamental pour pouvoir comprendre la peur de l'enfant et l'aider à s'exprimer sur cette peur.*

*Accepter et comprendre la peur de l'enfant. L'enfant a besoin que vous fassiez preuve de compassion et d'empathie à son égard.*

*Dédramatiser, une fois que l'enfant a pu exprimer sa colère, parlez lui de vos propres émotions à vous. Choisissez une peur que lui n'a pas, cela l'aidera à se sentir plus fort et à affronter ses propres peurs.*

*Chercher ses ressources, intérieures et extérieures Relatez-lui une expérience où il a déjà affronté sa propre peur.*

*L'aider à libérer son énergie Lorsque l'on ressent de la peur, le diaphragme est contracté. Il est important que l'enfant respire*

*profondément, chante, crie, rigole afin qu'il puisse évacuer cette sensation d'oppression.*

*Satisfaire le besoin d'information, l'enfant a besoin d'être réassuré et d'avoir des informations sur sa peur, une fois l'émotion passée.*

*Faire élaborer différentes réponses possibles face à la peur. Une solution satisfaisante peut-être trouvée, il faut penser « envie ».*  
*Par exemple, qu'est ce qui peut donner envie à l'enfant de caresser le chien dont il a peur ?*

### *La bouteille de retour au calme*

*La bouteille de retour au calme est un moyen pour les enfants de gérer leur émotion et de retrouver leur calme. Ce principe est basé sur la détente et la dé-focalisation. Lorsque l'enfant se met en colère pour n'importe quel motif que ce soit, proposez-lui cette bouteille. L'enfant doit l'agiter et la renverser. L'agitation des paillettes présentes dans la bouteille représente le tourbillon d'émotions qui le submerge. Mettez des mots sur cela, vous pouvez lui dire que comme les paillettes qui redescendent sa colère baisse et va disparaître. A travers cet outil, l'enfant va se focaliser sur les paillettes et se*



défocaliser petit à petit de son émotion. Il est important de fabriquer cette bouteille avec lui, ainsi il acceptera plus facilement de s'en servir.

### *Fabrication de la bouteille*

Il existe deux méthodes pour fabriquer cette bouteille.

#### *A l'huile de paraffine*

- ✓ *Petite bouteille en plastique vide et lisse de préférence*
- ✓ *Des paillettes de couleurs et/ou des sequins*
- ✓ *Une bouteille d'huile de paraffine que l'on trouve en pharmacie.*

*Remplir la bouteille avec l'huile de paraffine en laissant un cm de vide avant le bouchon.*

*Ajouter les paillettes. Refermer la bouteille en fermant le bouchon bien fort (pour plus de sécurité coller le bouchon à la super glue).*

*Agiter doucement la bouteille de bas en haut pour disperser les paillettes.*

#### *A la glitter glue*

- ✓ *Petite bouteille en plastique vide et lisse de préférence*
- ✓ *De l'eau*
- ✓ *De la glitter glue (faite maison)*

✓ Paillettes et / ou sequins

✓ Colorant alimentaire

Mettre un fond de glitter glue dans la bouteille et compléter avec de l'eau. Ajouter les paillettes et/ou les sequins.

Ajouter de gouttes de colorant alimentaire.

Secouer et voir si la couleur, la quantité de paillettes et leurs vitesses vous correspondent. Pour ralentir encore plus la chute des paillettes il faut rajouter de la glitter glue. Refermer la bouteille en fermant le bouchon bien fort (pour plus de sécurité collez le bouchon à la super glue).

### Recette de la glitter glue

✓ 1 petite tasse de Maizena

✓ 6 petites tasses d'eau chaude

✓ ½ cuillère à café de sel

✓ 1 cuillère à café de vinaigre blanc (pour la conservation)

Mélanger le sel et la maizena dans une casserole. Ajouter le vinaigre. Recouvrir avec l'eau chaude. Bien mélanger et faire chauffer. Laisser bouillonner doucement en remuant sans cesse jusqu'à ce que le liquide épaisse et devienne translucide.

## Sources

- *Pour une enfance heureuse*, Catherine Gueguen
- *Au cœur des émotions de l'enfant*, Isabelle Filliozat
- *Grandir Autrement*, Hors-Série n°10
- <http://www.lacourdespetits.com>
- [absophtologie.net](http://absophtologie.net)

## Livres pour enfants traitant des émotions

- *Grosse colère* de Mireille d'Allancé
- *Parfois je me sens*, d'Anthony Browne
- *Aujourd'hui je me sens*, et Julie Duteil et Mies Van Hout
- *La couleur des émotions*, de Marie Antilogus et Anna Llenas
- *Le temps des émotions*, de Carla Manéa et Julie Bélaval
- *Les petites et les grandes émotions de la vie*, de Monste Gisbert