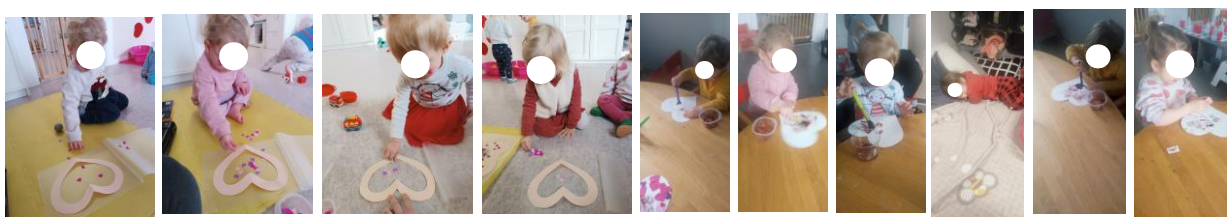


LA GAZETTE DE LA MICRO-CRECHE

Mensuel : MARS 2024 - Edition 29



LES MOMENTS FORTS DE FEVRIER

2024

Joyeux anniversaire !

-- A Abigaël, 1 an



Bravo !

- A Noah qui signe
- A Mélodie qui se retourne du dos au ventre
- A Nina qui se retourne du dos au ventre
- A Nina qui se retourne du ventre au dos
- A Elba qui a acquis la marche
- A Judith qui se met en position 4 pattes
- A Judith qui se met en position place
- A Jules qui se met en position assise
- A Abigaël qui se met en position assise

LES PROCHAINS RDV MARS 2024

- Lundi 4 mars : Fête des grands-mères
- Mardi 5 mars : Atelier musical autour des comptines
- Mercredi 13 mars : Journée sans jeux
- Lundi 18 mars : Journée mondiale du recyclage
- Vendredi 29 mars : Journée marron et chocolat

THEME A PARTIR DU 25 MARS / FLEURS ET INSECTES



THEORIE

Ce n'est **pas toujours facile pour un parent** de voir son enfant vivre des émotions comme la colère, la peur ou la tristesse. Il est toutefois important de toujours rester à l'écoute de ce qu'il ressent. C'est toujours plaisant de voir son enfant rire et être heureux. À l'inverse, lorsqu'un enfant vit de la colère, de la peur ou de la peine, **cela peut rendre certains parents mal à l'aise** ou malheureux. Ils peuvent alors être **portés à nier sa détresse** en disant des phrases comme : « Ce n'est pas si grave! », « Arrête de pleurer! » ou « Il n'y a pas de raison d'avoir peur! ». Or, lorsqu'un enfant vit des émotions négatives, il est **important d'être à l'écoute** et de ne pas minimiser ce qu'il vit. Les émotions **comme la peine, la colère et la peur ne sont pas de mauvaises émotions**. Elles font partie de la gamme de toutes les émotions que l'on peut ressentir. C'est **normal de vivre et d'exprimer ce genre d'émotions**. C'est même un signe de bonne santé!

LES EMOTIONS DIFFICILES

L'importance d'écouter un enfant qui vit une émotion difficile

Il est important de prendre toutes les émotions de votre enfant au sérieux. Il faut aussi **lui apprendre à reconnaître ses émotions et à mettre des mots sur ce qu'il vit**.

Si vous n'accordez pas d'importance à votre enfant lorsqu'il vit de la colère, de la peine ou de la peur, vous lui **apprenez qu'il n'est pas souhaitable d'exprimer ces émotions**. Votre enfant peut se sentir incompris. Il **peut penser qu'il ne compte pas pour vous** et développer une faible estime de lui-même.

De plus, si votre enfant n'a pas appris à reconnaître et à nommer ses émotions, il pourrait se mettre à les craindre. Par exemple, il **pourrait se sentir débordé par ses émotions ou avoir l'impression que ce qu'il vit est trop fort**. Il pourrait également se couper de ses émotions parce qu'il pense que ce n'est pas bien d'en vivre.

L'accumulation de peines, de colères et de frustrations **pourrait aussi entraîner des problèmes de comportement, rendre votre enfant agressif et nuire à ses relations** avec les autres. En effet, les émotions qui s'accumulent et qui ne sont pas exprimées causent des tensions et trouvent d'autres façons de ressortir.

Pour aider un enfant triste, inquiet ou en colère

Lorsque vous reconnaissez les émotions de votre enfant, peu importe leur nature, vous donnez de l'importance à ce qu'il vit. **Votre enfant prend confiance en lui** et il apprend à faire confiance aux autres. Cela contribue aussi à renforcer votre lien d'attachement.

À mesure qu'il grandit, votre enfant arrive de mieux en mieux à dire ce qu'il veut. Mais **même si ses capacités à communiquer s'améliorent, il peut avoir encore du mal à exprimer ses émotions**. Lorsque votre enfant a de la peine, qu'il est fâché ou qu'il a peur, il peut se mettre à pleurer, se montrer irritable ou bouder dans un coin.

Ne pas cacher ses émotions

Même si vous tentez de cacher vos émotions, votre enfant est comme une petite éponge. Il peut ressentir vos émotions malgré tout. Toutefois, comme il ne les comprend pas, cela peut le troubler ou le rendre anxieux. Mieux vaut lui dire quand vous avez de la peine ou quand vous êtes fâché. Il est préférable d'utiliser des mots adaptés à son âge et de répondre à ses questions sans donner de trop de détails.

LES EMOTIONS DIFFICILES

POURQUOI LES ENFANTS FONT-ILS DES CRISES DE COLERE ?

Les crises chez les enfants sont un phénomène fréquent et, bien que parfois déconcertantes pour les parents, elles sont une manifestation normale de leur développement psycho-affectif. En effet, à travers elles, ils nous expriment des émotions qu'ils ne savent pas gérer ou verbaliser autrement.

Le cerveau émotionnel des enfants se développent plus rapidement que leur cerveau rationnel, cela signifie **qu'ils peuvent avoir du mal à réguler leurs émotions et à prendre du recul dans des situations stressantes**. Les crises sont donc un indicateur qui permet de comprendre que leur enfant est en proie d'un mal-être.

Les enfants font également des crises de colère parce **qu'ils sont confrontés à des limites et à des frustrations inhérentes à leur apprentissage des règles et des normes sociales**. Ils explorent leur autonomie et testent les limites imposées par les adultes, cherchant à comprendre le monde qui les entoure. **Les crises peuvent ainsi être perçues comme une tentative d'affirmation de soi ou de recherche d'attention**. En réalité, c'est tout simplement un trop-plein émotionnel.

Les parents peuvent jouer un rôle crucial en **aidant leurs enfants à traverser ces moments difficiles**. Il est essentiel d'adopter une approche empathique, de reconnaître les émotions de l'enfant.

COMMENT AIDER VOS ENFANTS A COMPRENDRE LEUR EMOTION

•**Restez calme à côté de votre enfant pour accueillir son émotion sans jugement**. S'il est très en colère, très agité ou s'il pleure beaucoup, ce n'est pas le moment de parler. Vous pouvez le reconforter, lui faire un câlin et attendre qu'il se calme avant de lui demander ce qui se passe.

•**Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses émotions**. Vous pouvez lui poser des questions pour l'aider à mettre des mots sur ce qu'il ressent.

•**Gérer nos émotions en tant qu'adulte**. Il est parfois impossible que votre enfant se calme dans l'immédiat ou de le raisonner de suite. Mais en tant qu'adulte, nous devons trouver un moyen de calmer notre forte émotion, n'hésitez pas à souffler pour évacuer ou sortir prendre l'air quelques minutes afin de pouvoir gérer au mieux la situation.

•**Rassurez-le en lui disant que ce qu'il ressent est normal et que vous comprenez** pourquoi il est triste ou fâché. Il se sentira alors compris et reconforté.

•**Prenez le temps d'écouter votre enfant** même si vous êtes pressé ou préoccupé et que vous souhaitez régler les choses rapidement. Un enfant qui se sent entendu et compris passera plus rapidement à autre chose.

•**Favorisez les discussions en famille sur les émotions**. Par exemple, au dîner, racontez des situations qui vous font de la peine ou qui vous mettent en colère. Demandez ensuite à votre enfant ce qui le rend triste ou joyeux. Votre enfant peut ainsi prendre l'habitude de parler de ce qu'il vit.

•**Reconnaissez-le si vous réagissez trop fortement à une émotion**. Vous pouvez dire à votre enfant : « Je n'aurais pas dû claquer la porte. J'étais en colère, mais ce n'était pas la bonne façon de le montrer. » Dites ensuite ce que vous allez faire la prochaine fois. Cela montre à votre enfant qu'il peut apprendre et qu'il a droit à l'erreur.

UNE TERREUR NOCTURNE

Qu'est qu'une terreur nocturne

Les terreurs nocturnes apparaissent en général quand l'enfant est âgé **entre 12 mois et 4 ans**. Pendant une terreur nocturne, le tout-petit n'a **pas conscience de la présence de son environnement et de ses parents**, car il n'est en fait pas réellement réveillé. Les terreurs nocturnes durent typiquement de 1 à 5 minutes, mais elles peuvent être plus longues chez certains enfants.

Elles se produisent au cours du sommeil lent profond, habituellement dans les premières heures après l'endormissement. Les terreurs nocturnes **surviennent plus souvent en début de nuit**, car c'est à ce moment que les périodes de sommeil lent profond sont les plus longues et les plus profondes.

Une fois la terreur nocturne terminée, l'enfant reprend habituellement son cycle de sommeil normal, à moins qu'il se soit complètement réveillé pendant l'épisode. **S'il se réveille tout à fait, il sera probablement désorienté et inquiet**. Le lendemain matin, la plupart des enfants n'ont aucun souvenir de leur terreur nocturne, à moins qu'ils n'aient été réveillés pendant l'épisode.

Comment reconnaître une terreur nocturne ?

Une terreur nocturne est très impressionnante et est un moment éprouvant pour les parents. Pendant une terreur nocturne, l'enfant peut :

- crier, et même hurler ; semble terrifié ; être agressif et se débattre ;
- s'asseoir soudainement dans son lit ;
- être agité, désorienté ; avoir les yeux grands ouverts, et son regard est vide ou paniqué ;
- avoir un discours qui n'a aucun sens ;
- respirer rapidement et être en sueur ;
- ne pas supporter qu'on ne le touche ni qu'on le tienne ;
- sembler inconsolable si ses parents essaient de le réconforter et ne pas répondre à leurs questions.

Causes des terreurs nocturnes

Les terreurs nocturnes sont en partie héréditaires. C'est pour cette raison qu'elles sont **plus fréquentes dans les familles où un membre de la famille a aussi eu des terreurs nocturnes** lorsqu'il était jeune. Les terreurs nocturnes peuvent survenir quand l'enfant :

- **se couche plus tard que d'habitude ou est très fatigué**, car il récupère de son manque de sommeil par une modification de la durée et de l'intensité de la phase du sommeil profond, phase durant laquelle se manifestent les terreurs nocturnes ;
- **vit des changements dans son quotidien qui le rendent anxieux**
- **cesse de faire des siestes, mais n'y est pas prêt**
- **est malade ou fait de la fièvre.**

Que faire face à une terreur nocturne

- **N'essayez pas de réveiller votre enfant,**
- **Évitez de le toucher.**
- **Attendez qu'il se recouche et se rendorme tout seul.**
- **Si votre enfant se réveille complètement, vous pouvez lui parler doucement,**
- **Le lendemain, il n'est pas nécessaire de lui dire qu'il a fait une terreur nocturne, sauf s'il aborde lui-même le sujet**

Que faire pour prévenir les terreurs nocturnes?

- **Favorisez une atmosphère propice au calme avant le dodo.** Par exemple, parlez avec votre enfant des événements agréables de sa journée et aidez-le à se détendre avec des exercices de respiration simples. Évitez qu'il regarde des émissions effrayantes et qu'il joue à des jeux sur un écran. Mettez aussi de côté les histoires qui peuvent lui faire peur.
- **Assurez-vous que la routine du dodo apaise votre enfant.**
- **Privilégiez un horaire de sommeil (heure de lever et de coucher) stable.**
- **Évitez les sports intenses, les repas lourds ainsi que les activités qui provoquent des émotions négatives** peu de temps avant l'heure du coucher.
- **Évitez, autant que possible, les situations stressantes,**
- **Lorsque votre enfant dort, évitez les bruits dans la maison ou près de lui et la lumière vive dans sa chambre.**

Que faire quand les terreurs nocturnes sont très fréquentes?

Dans le cas où les terreurs arriveraient de façon très fréquente ou encore lorsqu'il y a un danger de blessure, et dans ces cas seulement, les spécialistes du sommeil conseillent de **réveiller l'enfant 30 minutes avant l'heure à laquelle la terreur nocturne se manifeste** habituellement, pour l'empêcher de se produire.

Vous pouvez, par exemple, emmener votre enfant à la toilette ou lui donner à boire, avant de le laisser se rendormir par lui-même. Faites cela chaque soir pendant quelques semaines et voyez ensuite si les terreurs nocturnes ont cessé.

Si la situation ne s'améliore pas, consultez un médecin ou un psychologue. Consultez aussi l'un de ces spécialistes si les terreurs nocturnes nuisent à la qualité du sommeil de votre enfant et de votre famille.

La plupart du temps, les terreurs nocturnes font partie du développement normal et disparaîtront avec le temps. Toutefois, elles peuvent être associées, chez certains enfants, particulièrement ceux qui en présentent très fréquemment, à des inquiétudes ou être un symptôme d'autres difficultés (ex. : problème d'adaptation, anxiété). Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler à un médecin ou à un psychologue.

PRATIQUE

L'équipe éducative cherche à tout moment à mettre des mots sur ce que l'enfant vit (des mots sur les émotions, sur ces gestes, ces attitudes, les objets, sur ces actions,...) et à encourager l'enfant lorsqu'il entreprend quelque chose. La verbalisation permet au jeune enfant d'avoir une représentation sécurisante sur les événements qui peuvent parfois être abstraits ou incompris. Grâce à la communication, nous pouvons établir une relation positive avec l'enfant et un sentiment de sécurité.

Systématiquement, nous nous mettons à la hauteur de l'enfant pour s'adresser à lui avec un regard et nous lui parlons doucement et calmement. Nous nous prenons le temps de parler avec chaque enfant, et de rester à l'écoute tout au long de la journée.