

NOUNOUS AND CO

10



Rédactrices en chef : **Sonia Hector** et **Marion André**

Journalistes : Marie-Line Gobat-Salanié, Élisabeth Lemoing, Dominique Bruno, Sandra Hoyos

Sommaire

Éditorial

Au quotidien : le goûter

Bébés du Monde : Le Japon

La sexualité des jeunes enfants

La jalousie

Cahier créatif

Éditorial

Comme le précédent opus, ce numéro de Nounous and Co est un patchwork de sujets, sans lien les uns avec les autres. Les sujets concernant les enfants sont très nombreux. Organiser le journal autour d'un seul thème me semble aujourd'hui plutôt rébarbatif.

Marion vous propose d'aborder le sujet très délicat, et très tabou de la sexualité des jeunes enfants, qu'elle développe de façon très intelligente. Elle vous propose aussi le sujet de la jalousie entre enfants, sentiment auquel nous sommes confrontées dans notre pratique quotidienne que ce soit lors d'une garde simple ou d'une garde partagée.

Marie-Line vous propose de découvrir, à travers les bébés du monde, la vie des bébés japonais.

Comme je vous l'avais promis, le cahier créatif est très bien fourni. J'espère que vous y trouverez des choses qui vous plairont.

Merci aux intervenantes qui ont participé, sous forme de témoignages, au journal.

Au quotidien : le goûter

C'est l'heure du goûter !

Assimilé à tort à un simple en-cas, le goûter constitue un repas aussi essentiel que les autres. Avec des règles à respecter pour que Bébé tienne jusqu'au dîner sans grignoter.

PAR MARIE DE LAITRE

Dès la diversification, l'alimentation de Bébé doit être segmentée en quatre repas : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner. Eh oui, le goûter est bien un repas à part entière, ce n'est ni un intermédiaire ni une option, mais un indispensable qui vient booster un moment-clé de la journée. Qui dit petit estomac, dit forcément petit appétit ! **Votre nourrisson mange par petites quantités mais doit le faire régulièrement, d'où la nécessité de fragmenter ses repas en quatre prises.** Et compte tenu des efforts incroyables qu'il fournit chaque jour (éveil, croissance, apprentissages...), trois repas ne suffiraient pas pour couvrir ses besoins. Le goûter lui permet ainsi d'avoir l'énergie nécessaire pour tenir sans problème jusqu'au soir.

"Chez nous, mon fils ne goûte que dans de rares occasions puisque les autres repas le nourrissent suffisamment et s'il y a un goûter, il ne mange plus rien le soir", avoue Cécile. Malheureusement, si ce repas est sauté, votre enfant aura tendance à grignoter

en attendant le dîner ou augmentera les apports caloriques de ce dernier. Essayez donc de le faire goûter au moins 2 heures avant le repas du soir, (ce n'est pas pour rien que ça s'appelle le 4 heures !). À bannir : les "doubles goûters", c'est-à-dire un petit gâteau en sortant de la crèche et un autre en-cas en arrivant à la maison. Si vous allez directement au parc après la crèche ou l'école, vous pouvez faire manger votre bambin sur la route, tranquillement, il n'y a rien de gênant à cela ! Et contrairement à certaines idées reçues, **les enfants qui goûtent sont plus minces que ceux qui ne bénéficient pas de cette pause.** Cela s'explique par le fait que l'apport des calories est bien réparti sur la journée, ainsi, l'organisme peut mieux les assimiler.

Dans le calme

Le goûter, c'est aussi un moment de détente où votre enfant doit décompresser et trouver un peu de repos pour faire une halte dans son après-midi ou une bonne coupure entre la crèche, l'école et la suite de sa journée. Quinze minutes suffisent amplement. Installez-le confortablement, assis à une table de préférence. Et on éteint la télévision ou l'ordinateur ! Votre tout-petit serait à coup sûr attiré par l'écran et risquerait de trop manger, sans même s'en apercevoir. En effet, quand le cerveau – occupé à analyser ce qui se déroule à l'écran – n'enregistre plus les entrées nutritionnelles, il n'envoie pas de signal de satiété à l'enfant. Ce dernier continue alors ...

... à engranger machinalement! Le goûter est aussi un bon moyen de faire une pause avec maman, cela répond donc à un besoin affectif où vous devez être à son écoute. Restez dans la même pièce que lui pour qu'il vous raconte les émotions de sa journée et que vous les analysiez ensemble. Ne laissez pas pour autant le 4 heures s'éterniser, votre enfant doit avoir suffisamment d'appétit pour le dîner afin de ne pas le boudier, et être réveillé dans la nuit par la faim. C'est pourquoi le goûter doit être bien fourni sans être trop copieux et s'apparente en quelque sorte à un petit déjeuner.

Un goûter équilibré, c'est quoi ?

Quatre éléments le composent : une boisson, un laitage, un fruit et un produit céréalier. Évidemment, si un de ces éléments manque, ce n'est pas un drame, l'important est de faire au mieux en variant les goûts et les textures. À un tout-petit, on donne du lait à boire. Cette boisson est également un produit laitier, mais si vous donnez de l'eau à votre enfant,

Idées de goûter

➤ Vers 1 an

- 1 petit-suisse + 1 compote de pommes + 1 croûton de pain ● 1 fromage blanc + 1/2 banane écrasée + 1 biscuit spécial bébé ● 1 entremet constitué d'une tranche de pain d'épice émiettée et chauffée dans du lait + 1 jus d'orange ● 240 ml de lait de croissance avec céréales + 1 poire cuite écrasée.

➤ Vers 2 ans

- 2 petits suisses + 1 banane écrasée + 1 boudoir ● 1 verre de lait + 1 mandarine + 2 petits-beurre ● 1 yaourt + 1 poire en petits morceaux + 1 tranche de pain d'épice.

➤ Vers 3 ans

- 1 yaourt + 1 pomme + 4 petits-beurre ● 1 milk-shake aux fruits + 2 tranches de pain d'épice ● 1 ou 2 tranches de pain + 1 beau morceau de comté + 1 clémentine ● 1 verre de lait + 2 tartines avec du chocolat + 1 pêche ● 2 petits-suisses + 2 biscuits fourrés au chocolat + 1 jus d'orange.

il convient d'ajouter un yaourt, un petit-suisse, du fromage... pour l'apport de calcium. C'est primordial pour sa croissance, car tout le calcium assimilé pendant l'enfance et l'adolescence participe à la formation du capital osseux. Côté fruit : une compote, puis un fruit à mâcher dès que votre bébé peut manger des morceaux. En effet, un fruit entier tiendra plus longtemps au corps puisque la mastication prodigue des fibres à l'organisme, permet d'effectuer le travail de digestion, et c'est plus rassasiant. Il suffit par exemple d'un fruit mûr écrasé (poire, banane, pêche...) ou d'un smoothie fait maison : dans un blender ou à l'aide d'un mixer, vous broyez un fruit avec un yaourt, quitte à rajouter un peu de lait si ce n'est pas assez liquide. Mélange à mixer plus ou moins longtemps suivant l'âge de votre petit et sa capacité à mâcher. Inutile d'ajouter du sucre, le fruit remplit déjà ce rôle. Enfin, le goûter s'accompagne d'un produit céréalier : du pain, des biscottes, des biscuits, des flocons d'avoine ou de céréales plus ou moins croustillants et enrobés, des galettes de riz, du pain de seigle, au levain ou aux graines. Si votre enfant est trop petit pour mastiquer, donnez-lui des biscuits écrasés ou des gâteaux trempés dans du lait. Grâce aux céréales, Bébé trouve l'énergie nécessaire pour tenir jusqu'au dîner. Même si nos supermarchés proposent des rayons à rallonge en matière de petits gâteaux et biscuits très sophistiqués, ce sont des produits à éviter. Optez pour de simples petits-beurre ou des boudoirs plutôt que pour des marbrés au chocolat.

Les atouts du fait-maison

Pourquoi ne cuisineriez-vous pas vous-même les goûters de votre enfant ? Ce n'est pas si compliqué de faire une crêpe, des moelleux ou des muffins : des œufs, de la farine, du lait, du sucre et hop ! Cela demande un peu plus de temps et d'effort, mais pour un résultat bien meilleur et des loupiots qui se régaleront. Un tout-petit n'exige pas des pièces montées, il y a des recettes simples et succulentes. Par exemple, prenez la base d'un gâteau au yaourt, en mettant moins de sucre et d'huile, et versez cette pâte dans des moules à muffin. Voilà un goûter idéal ! Dès que votre bambin approche de 1 an et que son système digestif est plus mature, vous pouvez remplacer un des trois pots de farine du gâteau au yaourt par un pot de poudre d'amandes pour apporter davantage de fibres, de calcium, de vitamines et de graisses insaturées. Pratique pour fournir les bonnes

graisses nécessaires à la croissance d'un bébé. On peut aussi remplacer la farine de blé par de la farine de riz complet, plus digeste pour un petit organisme, et la levure chimique par de la poudre à lever. Autre recette facile, mettre une banane écrasée dans une pâte à pancake. La pâte est sucrée naturellement et les enfants adorent ! À noter : les goûters faits maison peuvent durer deux jours si on les conserve bien.

Gare aux produits industriels

Les aliments sucrés (chocolat, confiture, pâte à tartiner...) vers lesquels les petites mains sont sans cesse attirées, ne sont pas à bannir même s'ils ne sont pas indispensables : ils contribuent au plaisir de la pause goûter, mais doivent seulement "accompagner" une tranche de pain ou sucrer un laitage. Les brioches et viennoiseries du commerce, ça paraît pratique. Erreur ! Trop grasses, trop sucrées et souvent peu rassasiantes (avec des sucres d'assimilation rapide), elles ne fournissent pas le carburant nécessaire aux tout-petits. À savoir : même nature, une tranche de brioche industrielle est plus grasse et plus sucrée que le trio pain, beurre et confiture. De plus, la majorité des produits du commerce contiennent du sirop de glucose-fructose, l'ennemi n° 2 en nutrition après l'huile de palme hydrogénée. Quant aux rayons jus de fruits et smoothies, ils sont en général trop liquides, plein d'arômes et de conservateurs, d'où leur moindre intérêt. Le goûter, c'est donc oui, mais pas n'importe lequel et en privilégiant le fait maison ! ●

CONSEILLÈRE : SOLVEIG DARRIGO, MÉDECIN NUTRITIONNISTE

Témoignages d'intervenantes

Pour moi, le goûter est un repas important, au même titre que les autres repas. Par contre, ce n'est pas un repas de compensation. Je propose toujours la même chose niveau quantité, peu importe ce que l'enfant a mangé le midi.

J'essaye de varier pour ne pas proposer la même chose aux enfants chaque jour, tout en respectant toujours la présence d'un produit laitier et d'un produit céréalier. Par exemple : pain et fromage un jour, yaourt et biscuit un autre jour, biberon et gâteau... Et suivant les enfants, leur appétit et leur envie, j'ajoute aussi un fruit, soit cru, soit en compote ou en jus.

Marion André

Le goûter est un moment de partage avec les enfants, un moment où l'on peut discuter (bien sûr si nous avons des grands). Pour le goûter, je leur donne un laitage, un fruit ou compote, et un biscuit, moment qu'ils adorent car souvent nous goûtons au parc, tranquillement.

Élisabeth Lemoing

Le goûter c'est souvent des petits gâteaux du supermarché et des fruits. Dès que l'on a un peu de temps, on prépare un gâteau au yaourt, des crêpes, des gaufres, du riz au lait, surtout quand il fait froid.

Sandra Hoyos (juin 2015)

Un goûter vitaminé pour l'hiver : une banane bien mure écrasée, un boudoir imbibé avec le jus d'une clémentine, un petit suisse.

Marie-Line Gobat

Bébés du Monde

Le Japon



L'alimentation :

L'allaitement maternel est très encouragé. Il existe dans les centres commerciaux des pièces dédiées à cela. De grandes salles avec des tables à langer et des bancs où s'installer pour la tétée ou même parfois de petites cabines individuelles avec une chaise fermée par un rideau.

Un peu plus tard au moment de la diversification, les bébés commencent par l'**okayou**, bouillie de riz très lisse, dans laquelle on peut rajouter, purée de carottes, patate douce, **kabocha** (potiron très doux). La quantité donnée aux bébés japonais est moindre que celle donnée aux bébés français, la moitié environ.

Autre texture, le **chawanmushi**, sorte de flan dans lequel on rajoute des légumes.

Les petits peuvent manger aussi des crackers de riz ou des **tamago boro**, à base de fécule de pommes de terre, faciles à croquer et très fondants. Outre le lait, boisson principale, le bébé peut boire, dès six mois, du thé d'orge (sans caféine).



Le sommeil :

Au Japon, l'enfant dort longtemps entre ses deux parents. Cette pratique se nomme Kawa (rivière). Les parents représentent les berges. Avantages : économie d'un berceau, ne pas se lever la nuit pour le nourrir ou le bercer.

Les jouets :

La balle japonaise, constituée autrefois d'une vessie enveloppée de fils de tissu - souvent des kimonos recyclés. Les balles **temari** étaient le jeu des petites filles qui se les lançaient sagement. Ces balles ont vite adopté des motifs complexes et colorés et deviennent parfois de véritables petites œuvres que l'on ne ferait rebondir pour rien au monde.



Taketombo

C'est l'exemple du jouet indémodable. Un jouet de bambou constitué d'une hélice fixée sur un bâton. En faisant tourner le bâton contre vos deux paumes, vous envoyez voler l'hélice sur plusieurs mètres. C'est l'équivalent des avions en papier et les enfants les fabriquent parfois eux-mêmes.



Den den daiko

Un jouet que l'on offre aux très jeunes bébés, c'est souvent ce qu'ils agrippent en premier. C'est un petit tambour monté sur un manche. Deux petites boules fixées à des ficelles se situent de chaque côté. En faisant tourner le manche produisez le bruit caractéristique des tambours japonais **taiko**. Les bébés adorent.



Les recettes :

Ookayu (bouillie de riz)

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de riz rond (complet ou non)
- 200 ml d'eau

Ustensiles

- Une passoire
- Une casserole
- Un mixeur
- .Lavez le riz 3 à 4 fois jusqu'à que l'eau soit bien clair. Puis prendre 2 cuillères à soupe de ce riz lavé et le mettre dans 200 ml d'eau dans la casserole.

Porter à ébullition et réduire le feu au minimum.

.Laisser mijoter 30 minutes à 50 minutes, à feux très doux, sans couvrir et sans mélanger. Si l'eau diminue trop en cours de cuisson, rajoutez la quantité nécessaire. Il suffit de mixer le tout et c'est prêt !

Tamago boro,

Ingrédients :

120 gr de fécule de pomme de terre

10 gr de maïzena

55 gr de poudre de lait

30 gr de sucre glace

1 œuf

2 gr de levure

Faire chauffer le four à 170°C

- Mélanger l'œuf et le sucre glace
- Rajouter la fécule de pomme de terre, la maïzena et la poudre de lait en 3 fois
- Bien mélanger vous devez obtenir une boule ni trop collante ni trop sèche (si besoin rajouter un peu de lait liquide ou un peu de maïzena)
- Faire des petites boules d'environ 1 cm de diamètre
- Enfournes 15-20 minutes



Une berceuse très connue au Japon:

Aka tombo

Dans le ciel au coucher du soleil,

Libellule rouge

Tu volais pendant que je rêvais

Sur le dos de maman

Je m'endors pendant que vient la nuit

Sur la plaine mauve

En planant ton aile vient fermer

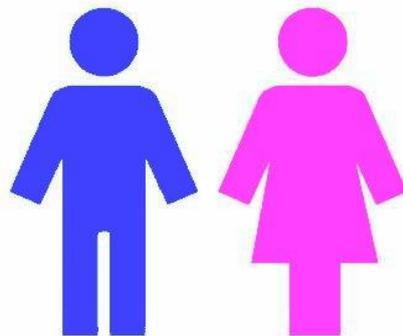
Mes paupières doucement

Yûyake-koyake no akatombo. Owarete mitano wa itsu no hi ka. Yama no hatake no kuwa no mi o
Kokago ni tsunda wa maboroshi ka. Jûgo de nêya wa yome ni yuki, Osato no tayori mo taehateta.
Yûyake koyake no akatombo - Tomatte iru yo, sao no saki.

La sexualité des jeunes enfants

C'est un thème que l'on n'aborde pas souvent, la sexualité des jeunes enfants. Pourtant nous y sommes forcément confrontés lors de notre accueil à domicile. Ce n'est pas une thématique qui met à l'aise, en fonction de son histoire personnelle, de ses propres limites et de son ressenti... Il me paraît donc important de s'y pencher un peu, pour mieux comprendre quelle peut-être notre place, et surtout se sentir plus à l'aise dans cet accompagnement particulier.

Pour commencer, il me semble important de parler de la différenciation sexuelle. On le voit souvent, il y a un âge où les enfants commencent à s'intéresser à leurs corps (et à celui des autres), dans ce qu'il a de différent. C'est là qu'ils commencent à prendre conscience qu'il y a des garçons et des filles, et que cela suppose des différences physiques. Cette prise de conscience a lieu aux alentours des 20 mois. L'enfant observe son corps, touche, compare avec celui des autres... C'est le moment des questions 'Pourquoi Mina elle a pas de zizi ?'... Dans cette phase là, il me semble que la meilleure position est d'expliquer tout simplement aux enfants la différence entre les deux sexes : 'Mina est une fille, les filles n'ont pas de zizi mais elles ont une zézette (ou un autre terme avec lequel vous êtes à l'aise)'. Cela les amènera à prendre conscience de leur identité sexuelle et de celles des autres. On voit très rapidement se dessiner des différences sexuées, notamment autour des jeux qui sont des supports d'identité sexuée. Les filles vont naturellement vers des jeux de maternage (poupée, dînette...), et les garçons vers des jeux de force (voiture, soldats...). Bien sûr cela n'est pas fermé, et on ne doit absolument pas interdire à un garçon d'aller vers des jeux de maternage, sous prétexte de l'aider dans son identité de garçon. Cela se fait de façon naturelle, nous en sommes juste observateurs. L'intérêt d'un enfant pour un jeu catégorisé d'un sexe plutôt qu'un autre est juste de la curiosité.



Lors de cette découverte sexuée, l'enfant prend donc conscience de son identité mais aussi de son corps. Afin de vérifier qu'il est bien un garçon ou une fille, l'enfant va partir à l'exploration de son corps, et notamment de ses parties sexuelles. Cela lui permet de découvrir mais aussi de s'approprier son corps. On peut alors assister à de la masturbation infantile, qui est une étape importante du développement sexuel. Notre position ici est de permettre cette découverte, tout en signifiant à

l'enfant qu'elle doit rester du domaine de l'intime, et donc se faire de façon solitaire et cachée. L'enfant est le propriétaire de son corps, et c'est là qu'il est important de le poser. 'Ton corps t'appartient', c'est une façon aussi de commencer une prévention face à la pédophilie. En clair, si nous voyons des comportements masturbatoires réalisés de façon privée et cachée, le mieux est de ne rien dire et de laisser l'enfant faire sa découverte tranquillement. En revanche, si ces actes ont lieu de façon publique, il faut signifier à l'enfant qu'il a le droit de se découvrir comme cela, mais qu'il doit le faire de façon cachée, dans son lit par exemple. Vers 4-5 ans cette découverte du corps se fait de manière encore plus exacerbée, et on le voit notamment clairement autour des jeux de docteur.



Associée à ces notions d'intimité, vient la notion de pudeur. Nous n'en avons peut être pas conscience, mais les jeunes enfants peuvent avoir très tôt une notion de la pudeur. Au quotidien, l'enfant est dépendant de nous pour les soins, et est donc souvent amené à être dénudé (pour les changes, aller aux toilettes...). Il nous faut cependant être vigilant à ne pas sous estimer leur besoin d'intimité et de pudeur. Dans la mesure du possible, il faut le respecter en faisant attention à ne pas les mettre nus devant tout le monde. Le change doit se faire à l'abri des regards, et dans le respect du corps de l'enfant. Entourer ces moments de parole est aussi très important. Je pense notamment à la prise de température. Le mieux est de la pratiquer sous l'aisselle pour ne pas être trop intrusif. Mais la fiabilité du résultat nous amène souvent à la pratiquer en rectal. Dans ce cas il faut avoir conscience que cela est tout de même une intrusion dans le corps de l'enfant, et qu'il faut donc le verbaliser et le pratiquer avec des gestes doux et respectueux des ressentis de l'enfant.

A partir de 6/7 ans, l'enfant ne doit plus se montrer nu devant des adultes, et inversement voir des adultes nus. De notre côté, la question ne se pose pas pour la nudité car nous ne sommes pas dans un cadre privé personnel. Mais nous pouvons accompagner des familles où les parents se déplacent nus dans la maison. Le sujet n'est pas évident à aborder, mais si les enfants nous en parlent nous pouvons replacer cette limite de la pudeur. De la même manière, le bain doit être un lieu intime dès que l'enfant est en âge de se laver seul. Il faut respecter le corps de chacun dans son intimité, adulte comme enfant. Nous n'avons pas à accepter de donner le bain à un enfant de plus de 7 ans. Il faut lui expliquer qu'il est capable de se laver seul, et que nous n'avons pas à le voir nu par respect pour son corps qui lui appartient.



Enfin, il me semble important de dire que la parole autour de la sexualité doit être libre. L'enfant doit pouvoir poser librement des questions, et être entendu. Si on ne se sent pas à l'aise avec cette question, on peut orienter l'enfant vers ses parents ou d'autres personnes. Il faut qu'il se sente entendu et écouté, car cela ouvre le dialogue autour de la sexualité, et permet aussi de couper court aux fantasmes. La question récurrente du 'comment on fait les bébés' en est un exemple. Il faut répondre avec des mots simples et adaptés à son âge, mais des mots précis. Ils ne doivent pas être approximatifs, ni mensongers ou trop crus, et l'idée est que l'on peut parler de tout. Il faut se dire que si l'enfant pose des questions, c'est qu'il est prêt à entendre les réponses. Sa réaction à notre réponse va nous permettre d'ajuster notre dialogue, en voyant s'il a saisi ou pas, si sa curiosité va plus loin ou non... Ouvrir ainsi un dialogue libre dès le plus jeune âge permettra à l'enfant à tout moment de sa vie de pouvoir poser les questions qui le préoccupent autour de sa sexualité.

Pour aller plus loin, une petite bibliographie sur le sujet :

S.FREUD « Trois essais sur la théorie sexuelle » Édition Gallimard, 1987

S.FREUD « La vie sexuelle » PUF, 1989 (voir chapitres 2 et 7)

La lettre du GRAPE : « L'enfant et son corps » N°58 Décembre 2004

M. RUFO « Tout ce que vous ne devriez jamais savoir sur la sexualité de vos enfants »

C. OLIVIER, « L'enfant et sa sexualité », Édition Fayard, 2001

La jalousie

Qui n'a pas déjà été confronté à de la jalousie dans l'accueil des enfants ? Jalousie au sein d'une fratrie, ou jalousie entre enfants accueillis ensemble, elle se manifeste de plein de manières différentes.

Déjà, il faut se dire que la jalousie est un sentiment humain tout à fait naturel. Les premières années de la vie, il est tout à fait normal de la ressentir.

On pourrait situer la première jalousie au sein d'une famille avec le père. L'enfant aimerait avoir sa mère pour lui tout seul, et il découvre avec le père qu'il doit savoir la partager, qu'elle ne lui appartient pas. Le père fait alors fonction de tiers pour aider l'enfant et la mère à se différencier. On peut alors aider l'enfant en lui donnant des perspectives sur son avenir, sur sa propre vie d'adulte à venir, avec une femme ou un homme à aimer, et des enfants.

Mais ce qui nous concerne plus directement dans notre travail quotidien, c'est la jalousie entre enfants.

Revenons au fait que ce sentiment est tout à fait naturel. L'enfant est jaloux de devoir partager l'attention des adultes, parents ou intervenants. Il faut déjà comprendre qu'il est important de laisser cette jalousie s'exprimer. Il faut la parler, mettre des mots dessus, accompagner l'enfant dans ses ressentis sans les nier. Être jaloux n'est pas être méchant, et il est important que l'enfant puisse s'autoriser à en parler. Il va ainsi comprendre que ce qu'il ressent est normal, et que nous sommes là pour l'aider à y travailler dessus. Sinon il va se renfermer, et la jalousie s'exprimera toujours sous une autre forme.

Notre accompagnement va ensuite se situer dans la place de chacun. Chaque enfant est différent, avec ses compétences, son développement qui lui est propre. Il ne faut donc pas chercher à faire des comparaisons, mais au contraire valoriser l'enfant dans ses différences et ses singularités. C'est ça qui va lui permettre de trouver sa propre place, et donc d'atténuer son sentiment de jalousie. On a souvent tendance à penser qu'il faut tout 'faire pareil', ne pas faire de différence entre les enfants pour qu'ils se sentent aimer de manière égale. Mais cela tend à effacer leurs singularités, et peut au contraire accentuer leurs incompréhensions et donc leur envie de se démarquer. Les enfants vont alors avoir envie de chercher ce qui peut les faire se différencier pour avoir une attention tout particulière (colère, régression...). Valoriser les différences, c'est permettre aux enfants de sortir de la rivalité en étant fiers d'être eux-mêmes.

Ce sentiment est encore plus mis en exergue lors de l'arrivée d'un petit frère ou petite sœur. C'est une étape importante, il faut la parler, ouvrir aux questions, et permettre à l'enfant de s'exprimer. On en revient aux singularités et à la place de chacun. Ici, il est important de valoriser les acquis du plus grand et de lui montrer les avantages de son âge. Il faut aussi bien poser que ce n'est pas pour lui faire plaisir à lui, qu'un petit frère ou une petite sœur c'est même inintéressant au début, mais qu'en grandissant ils pourront faire des choses ensemble. L'enfant va surtout avoir besoin d'être rassuré sur sa place, et le fait qu'il y a la place pour tout le monde.

La jalousie peut amener à des disputes. Lorsque cela arrive, il faut permettre à chaque enfant de pouvoir raconter sa version, et le soutenir. Si cela prend trop d'ampleur, on peut les séparer en leur disant qu'ils ne sont pas obligés de jouer ensemble ni de s'aimer, mais qu'ils doivent se respecter et se laisser vivre. Le mieux est toutefois de les laisser se débrouiller entre eux, pour leur apprendre à gérer leurs conflits. On a quelquefois tendance à vouloir intervenir trop vite, et parfois à tort lorsqu'on n'a pas vu toute la situation. Cela peut créer des sentiments d'injustice, alors mieux vaut les laisser apprendre à le gérer entre eux. A ce sujet-là, si vous voulez aller plus loin, vous pouvez lire 'Jalousies et rivalités entre frères et sœurs' de Faber et Mazlish. L'un des conseils principaux de ce livre est justement d'inciter les enfants à la concertation, aux compromis, et donc à gérer leurs conflits entre eux. On peut par exemple dire à deux enfants qui se disputent : 'Ah oui, je vois, c'est un problème. Vous voulez jouer ensemble mais pas à la même chose. Comment faire ? J'ai confiance, je suis sûre que vous êtes capables de trouver une solution qui vous convienne à tous les deux', et ensuite quitter la pièce. Vous serez sûrement surprises de la capacité des enfants à trouver cette solution !!

Pour conclure je dirai que les disputes sont malgré tout positives, car elles initient à l'acceptation des différences, au partage, à la négociation et à l'échange. Ce sont des compétences qui seront très utiles tout au long de la vie, alors il ne faut pas hésiter à inciter les enfants à les développer.

Témoignages d'intervenantes

Le thème de la jalousie me parle en ce moment avec Valentina. Elle a 21 mois, sa maman attend un deuxième bébé, et papa et maman parlent beaucoup de ce bébé. Ils l'ont amené à l'échographie dernièrement. Maman me dit que Valentina a passé une période difficile avec elle. Valentina est très attachée à sa maman.

Elle ne supporte pas que je m'occupe d'elle si maman est là. Elle pleure et se raccroche à elle, de même pour son papa. Je la vois aussi reprendre les jouets de bébés délaissés jusque-là.

J'ai dit à la maman :

– « je pense qu'elle est jalouse de ce bébé qui va arriver ». mais elle me répond : - « non, même la pédiatre m'a dit que Valentina ne pourra être jalouse que quand bébé sera là. »

Et pourtant, moi, ça ne me choque pas qu'elle soit jalouse car elle sent bien qu'il se passe des changements dans la famille.

Nous avons eu l'occasion en formation, avec Julie, de voir que quand la famille s'agrandit, l'équilibre parents-enfants est bouleversé. (...)

Dominique Bruno (juin 2015)

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

Je rencontre des jalousies entre les deux petits (familles différentes). Ils se disputent les jouets mais c'est surtout le plus grand de 22 mois qui ne veut pas prêter les jouets même ceux qui ne lui appartiennent pas...donc je lui explique qu'il faut partager et jouer ensemble. Il écoute et comprend bien ce que je lui explique. Même si parfois, il n'en fait qu'à sa tête. Il peut lui arriver parfois de taper le plus petit lorsqu'ils jouent ensemble, mais seulement quand j'ai le dos tourné ou qu'il pense que je ne le vois pas...

Élisabeth Lemoing

Cent mots pour les bébés d'aujourd'hui réunis par Patrick Bensoussan

Émerveillement

Armand Pijulet

(Psychomotricien, musicothérapeute, musicien et conteur)

Ce mot contient, à lui seul, tout ce que le bébé fait émerger dès sa simple venue au monde. Instant magique, la naissance constitue l'essence de la vie. L'arrivée au monde du petit d'homme est une expérience transcendante, un moment de pure magie où se conjuguent plusieurs époques, reviviscence conjointe des naissances de chacun, celle de la mère bien sûr, celle du père aussi, tous deux reliées à celle de leur propre bébé. Cet instant est extraordinaire car lorsqu'il surgit, c'est tout l'entendement qui est « effracté », et le corps de chacun se trouve bouleversé par les émotions de toute sorte, puis apparaît soudainement cette sensation que tout prend sens. On se sent enraciné avec ce sentiment d'humanité ! Les yeux s'écarquillent : ceux des parents et ceux de l'enfant, suivi de la rencontre des corps et de l'intime expérience « du peau-à-peau ». Ce qui jusque-là n'avait été qu'imaginaire devient réalité. On prend l'enfant entre ses mains, on le porte, on le touche. On n'ose y croire, on se regarde, on se chuchote une infinité de mots à l'oreille. On est transporté au-delà des sens, bien au-delà de ce à quoi on nous avait préparés. Et l'instant vous submerge de sa réalité par le lieu et les personnes qui vous y accueillent. Bien souvent, malheureusement, les choses se passent différemment, et l'arrivée du bébé peut se révéler dramatique, douloureuse, voire source de conflit. L'émerveillement cède alors le pas au cauchemar.

Ce qu'il y a de fabuleux avec l'approche haptonomique, c'est qu'elle maintient, crée ou soutient l'attention bienveillante et les liens vers le père, la mère et le bébé dans le ventre maternel, dans un espace à 3. Cette approche surréaliste fait naître le bébé avant même sa sortie de l'enveloppe maternelle. On lui parle déjà, on lui raconte des histoires, on le touche, on le palpe au-delà de cette barrière membrane-peau. Et il bouge, gesticule, danse, dialogue avec ses pairs, sous la pression si délicate des doigts contre le ventre, et de la main entière contre la chair. Chacun est sous l'émoi de cette grande parade rythmée, suspendu par le mystère de la vie, émerveillé. Cette expérience nourrit chacun des partenaires, jour après jour, lentement et avec profondeur, construisant une sécurité de base psycho corporelle avant même la naissance du bébé et jusqu'à son arrivée sur terre. Lorsque l'enfant paraît : c'est tout simplement fantastique ! Et le voyage se poursuit : on le couvre d'attention, on le cajole, on l'aime, on continue de le rêver. Il est notre joie, notre bonheur, notre fierté. Et nous parents, continuons à le porter et même jusqu'à pouvoir plus tard le supporter. L'émerveillement impose ses effets, repousse les limites, incite à l'engagement, éveille l'investissement. On se trouve dans un état de fascination sidérante.

Et au fur à mesure que ce tout-petit s'anime, se développe, se transforme, il nous transforme, et nous grandissons avec lui. Et dans ce double mouvement de réciprocité, le

grand changement de la vie opère. La mère veille, l'enfant grandit, et elle avec lui ! et lorsqu'elle se penche sur ce petit être délicat qui dort, et qu'elle perçoit à peine le délicat tic-tac du cœur qui bat, le subtil va-et-vient de la respiration qui produit son souffle léger, elle ne peut qu'être saisie d'un profond respect et s'étonner qu'une telle fragilité puisse contenir en elle le mystérieux mécanisme de la vie.

Et ce petit bout d'être va se métamorphose progressivement et déployer ses ailes. Il va s'étirer et, à force de mouvements, s'animer et se remplir d'humanité. Il va nous parler par le regard, converser avec le corps tout entier, gazouiller et crier simultanément. Et le plus surprenant est l'existence de cette sorte de communion, entre le bébé et sa mère, sous-tendue par un curieux prolongement énergétique qui opère malgré la distance des corps, et qui donne cette sensation rassurante que le contact physique n'est point interrompu. Toutefois, cet état de magie impose des conditions préalables à sa survenue. La mère se doit d'être apaisée, calme, attentive, consciente, sensible, protectrice, nourricière, rassurante, porteuse... autant de qualités nécessaires pour en faire une véritable magicienne dont la mission sera d'accompagner la transformation du bébé et d'en soutenir la maturation.

Et le bébé change de forme et **émerveille** son entourage ! Il passe d'un état d'éveil à l'autre, prend du volume, occupe corporellement l'espace physique et matériel par de nombreuses explorations psychomotrices ; il occupe également l'espace psychique de ses pairs qui l'investissent progressivement jusqu'à l'introjecter tout en y projetant tout désir et toute espérance. Dans ce mouvement de *feed-back* infini qui opère comme une spirale d'où émerge la conscience, le bébé devient une personne qui s'**émerveille** à découvrir, jour après jour, le monde alentour, et à mesurer l'ampleur et les limites de ces actes, ainsi que celles de son pouvoir sur ce qui l'environne. L'histoire a déjà commencé et « Monsieur bébé » y prend place assurément avec cette incroyable énergie qui le fait être « acteur principal ». Car cette histoire qu'il fonde est son histoire, et elle témoigne du prodigieux renouvelé d'humanisation.

Ainsi, ce petit être fait de chair se métamorphose, passant de la position allongée sur un support (matelas de lit ou au sol) à la quadrupédie, puis à la bipédie, pour enfin la monopédie, stade par excellence qui viendra signer la recherche perpétuelle d'ajuster et contrôler son équilibre corporel pour faire face aux défis des effets gravitationnels. Mais, bien au-delà de ce dernier stade qui le relie encore à la terre, il ira jusqu'à tenter plus tard l'envol encore possible par des sauts, qui va le propulser vers le ciel, et qui participera ainsi à nourrir sa capacité de rêverie et d'aspiration à voler, tout comme Icare qui cherchera à s'identifier à cet oiseau qu'il ne fut jamais. Ce processus d'évolution corporelle de l'être humain est merveilleusement fantastique car il est fait de mouvements cellulaires spiralés et de boucles énergétiques qui ploient et se déploient passant de l'invagination à l'évagination ; véritables mouvements de lemniscates qui iront jusqu'à projeter sur le mode de l'émergence, la construction et l'évolution de la pensée.

Et ainsi la conscience du bébé se constituera avec tant de profondeur qu'elle le fera accéder à cet espace magique mêlé de rêves, d'illusions et aussi de réalités, tel un Ali Baba découvrant la grotte aux mille trésors. Alors cet instant d'émergence tant attendue sera pour ses chers parents un moment inoubliable de pur émerveillement et de bonheur, dans une aire de dialogue réciproque où l'intensité du regard et des échanges visuels viendra témoigner de l'état de magie réalisé par la communication, état qui donne à chacun des protagonistes le puissant sentiment d'existence.

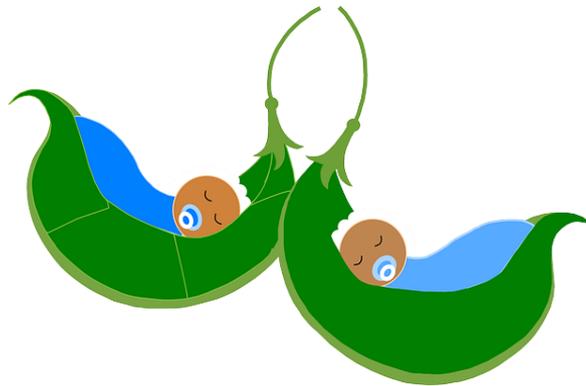


Cahier

créatif



Pour les tout-petits



jouets

Quelques pistes de jeux sensoriels



*A cet âge
Bébé joue
avec son corps
et vous ne devez pas
nécessairement
lui acheter de jouets.*

Vous pouvez en faire vous-mêmes des gants en tissu éponge, bien souples, que vous roulez et que vous cousez. Bébé aimera les mordiller et les serrer dans sa main.

1. Le toucher
Matériaux : fourrure, laine, velours, coton, soie, éponge, bois, papier, car-

ton, verre, métal, sucre cristallisé ou fin, farine, eau, sable, pierre, plastique souple ou rigide, émeri, caoutchouc, vinyle, légumes, fruits...

Consistance : solide, ferme, mou, spongieux, liquide...

Texture : soyeux, rugueux, doux, piquant... souple, rigide...

Température : froid, glacé, chaud, tiède, plus chaud.

Résistance : solide, fragile...

Poids : lourd, léger...

Forme : plane, carré, rectangle, cercle...

En volume : boule, cube, cône...

Objets familiers : œuf, fruit, pain, jouet...

2. La vue

Couleur : rouge, orange, jaune, vert, bleu...

Intensité : obscurité, clarté... Lumineux, voilé...

Position : devant, derrière...

Direction : haut, bas, droite, gauche...

Profondeur/portée : loin, proche, flou, distinct...

Dimension/forme : grand, petit, long, court, large, étroit, rond, ovale, carré...

3. L'ouïe

Provenance, direction : devant, derrière, gauche, droite, proche, loin...

Reconnaissance : familier, inconnu...

Intensité/son : aigu, grave, étouffé, vibrant, puissant, faible, doux, sourd...

Durée : long, court, avec ou sans écho...

Timbre : chaleureux, mélodieux, grondeur, rieur, vocal (personnes, cris d'animaux).

Rythme : 2, 3, 4 temps, coupé, syncopé...

4. Le goût

Saveur : salé, sucré, amer, acide...

Intensité : fort, doux, âcre, piquant, fade, aigre, épicé, fruité...

Consistance : moelleux, onctueux, granuleux, pâteux, dur, solide, liquide, ferme...

5. L'odorat

Odeur/arôme/parfum : fruit, fleur, légume, savon, café, cacao, vanille, cuir, bois... Personnes... Animaux...

Ferme, bois, pelouse coupée, mer...

Intensité : doux, subtil, délicat, fort, repoussant... agréable, désagréable, rassurant.



La soucoupe en boutons

Matériel :

- des boutons de toutes les couleurs
- du vernis colle
- un ballon de baudruche

Fabrication :

Gonfler le ballon de baudruche et le placer sur un support pour le rendre stable.

Recouvrir la partie haute avec du vernis colle.

Coller des boutons, et les recouvrir à nouveau de colle.



Masques de Carnaval

Masques de carnaval



Avec les enfants, la cuisine devient plaisir. Une recette simple à faire avec eux...



Pour 4 masques

Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

- 2 rouleaux de pâte sablée
- 1 jaune d'œuf
- 1 pot de confiture de framboises.

Nos conseils



- Tu peux choisir d'autres confitures (abricot, mûres) mais il ne faut pas qu'il y ait trop de morceaux de fruits.
- Tu peux remplacer la confiture par du Nutella ou de la compote de pomme.
- Tu peux découper le reste de pâte en lanières et les utiliser pour faire des cheveux à tes masques.



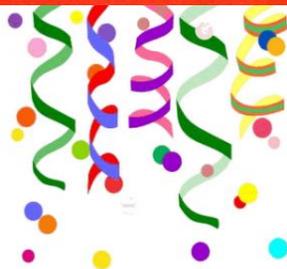
1 Déroule sur la plaque du four un rouleau de pâte en conservant la feuille de papier sulfurisé. Avec un bol retourné, découpe 4 cercles. Enlève l'excédent de pâte pour ne laisser que les disques sur la plaque. Demande à ta maman de préchauffer le four à 180 °C.

Fouette à la fourchette le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Avec un pinceau, enduis les disques d'un peu d'œuf et demande à ta maman de les enfourner pendant 10 à 12 mn. Après cuisson, détache les disques avec une spatule et laisse-les refroidir sur une grille.

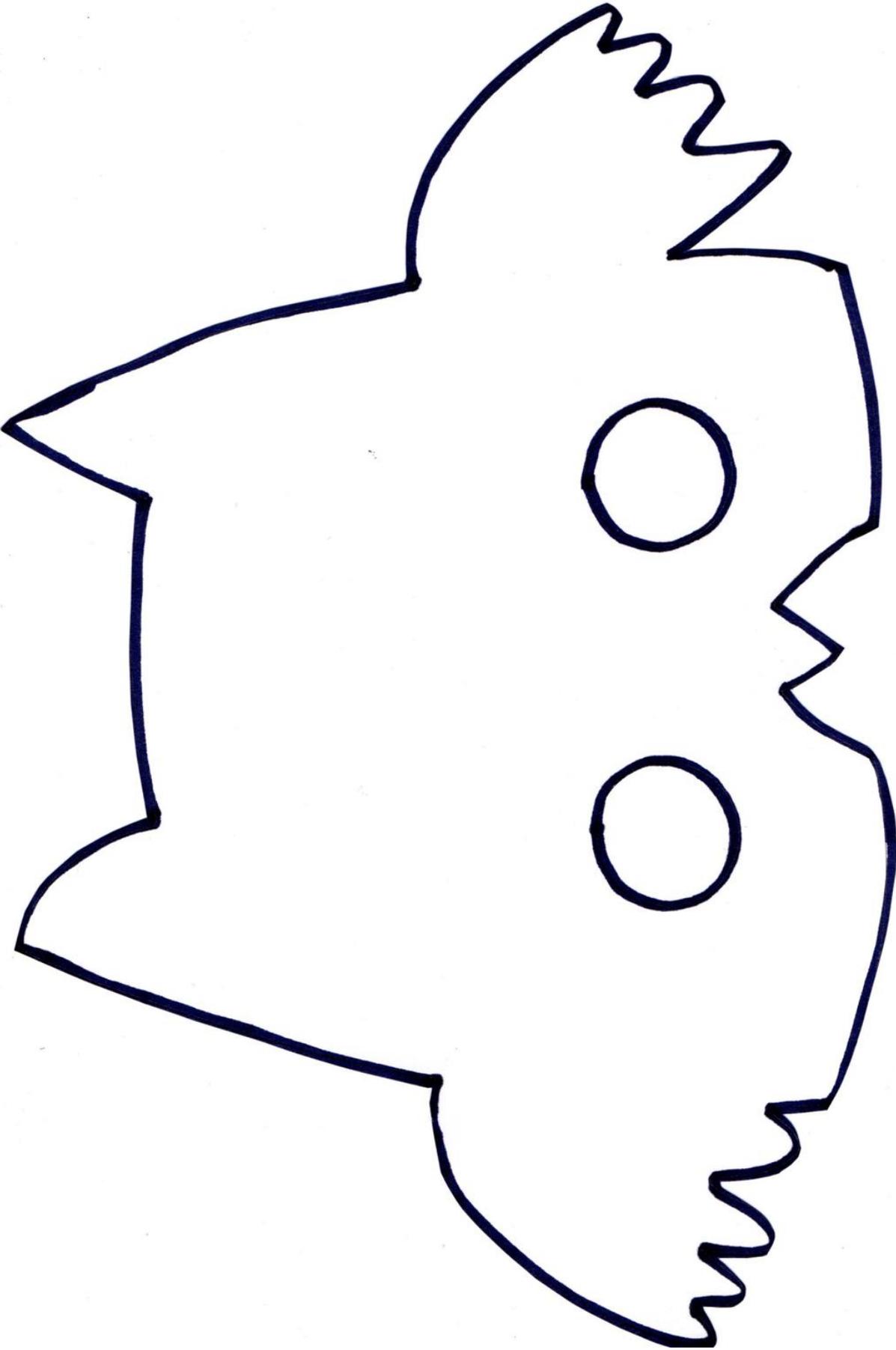


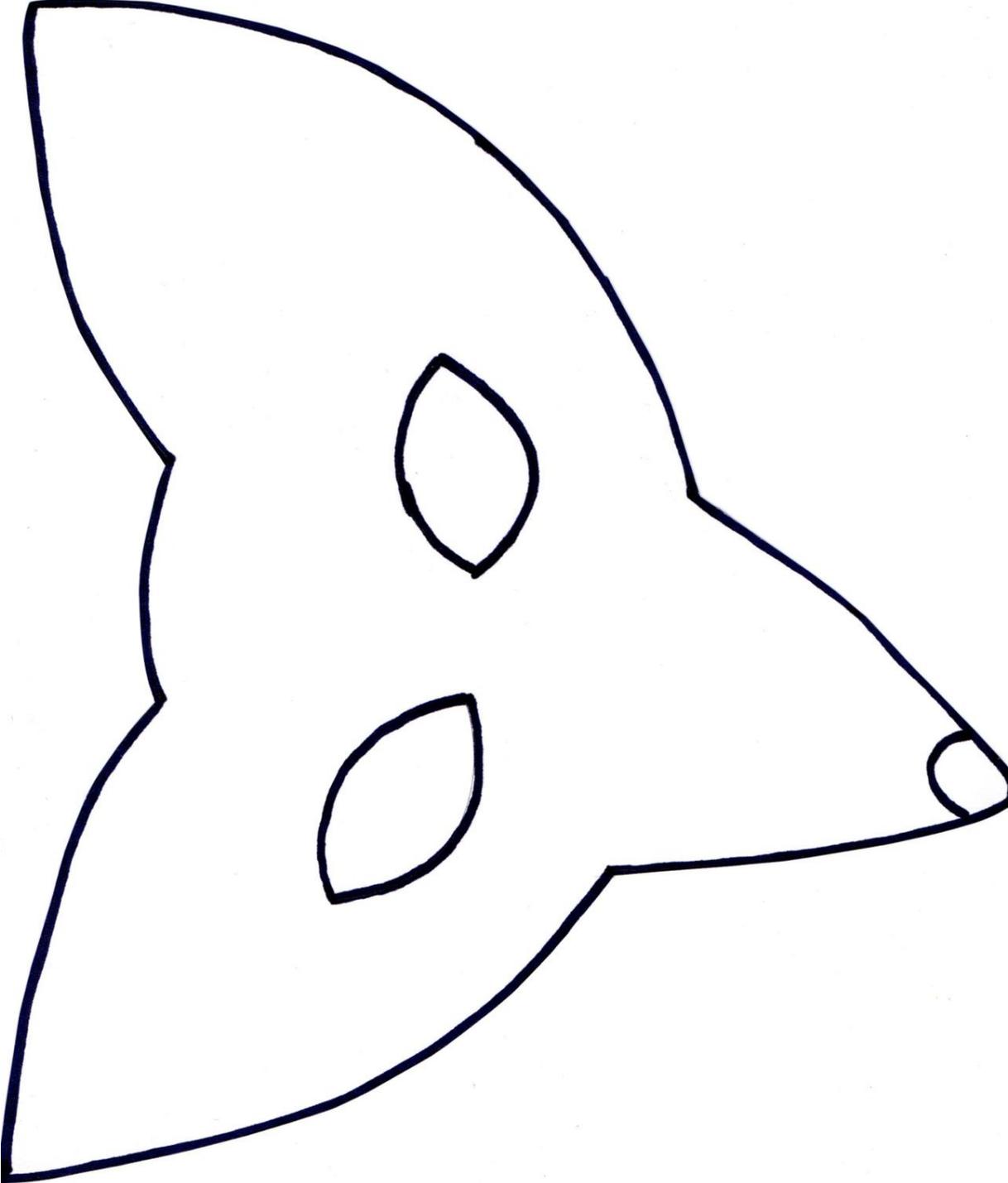
3 Déroule l'autre rouleau de pâte et fais à nouveau 4 disques avec le même bol. Découpe des yeux avec un petit verre et la bouche avec un couteau à beurre. Nappe du reste de jaune d'œuf et fais cuire 10 à 12 mn.

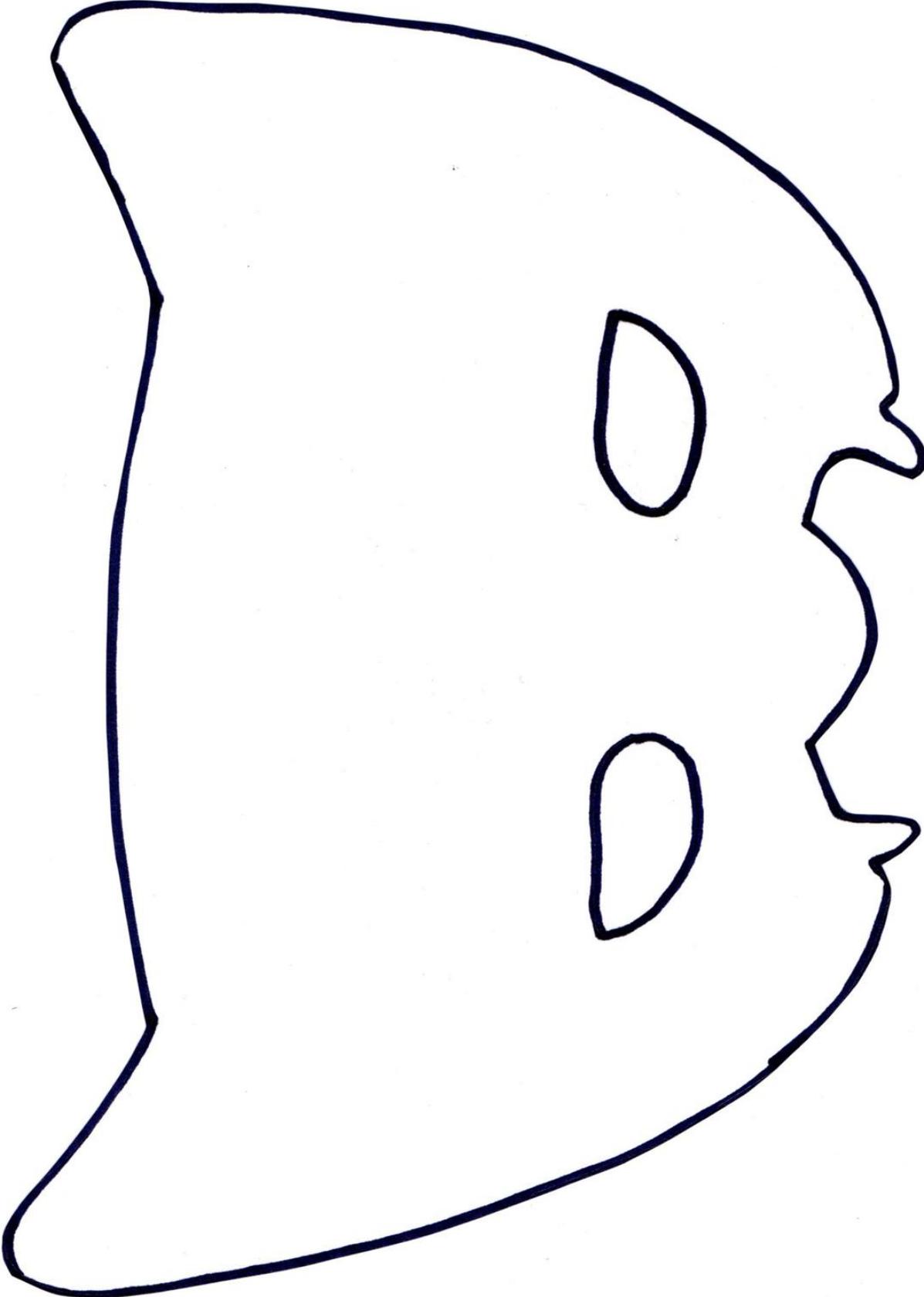
Quand les disques de pâte ont bien refroidi, étale de la confiture de framboises sur les disques pleins puis dépose sur chacun un disque troué : le masque apparaît ! Essie bien les bords des sablés... c'est prêt !

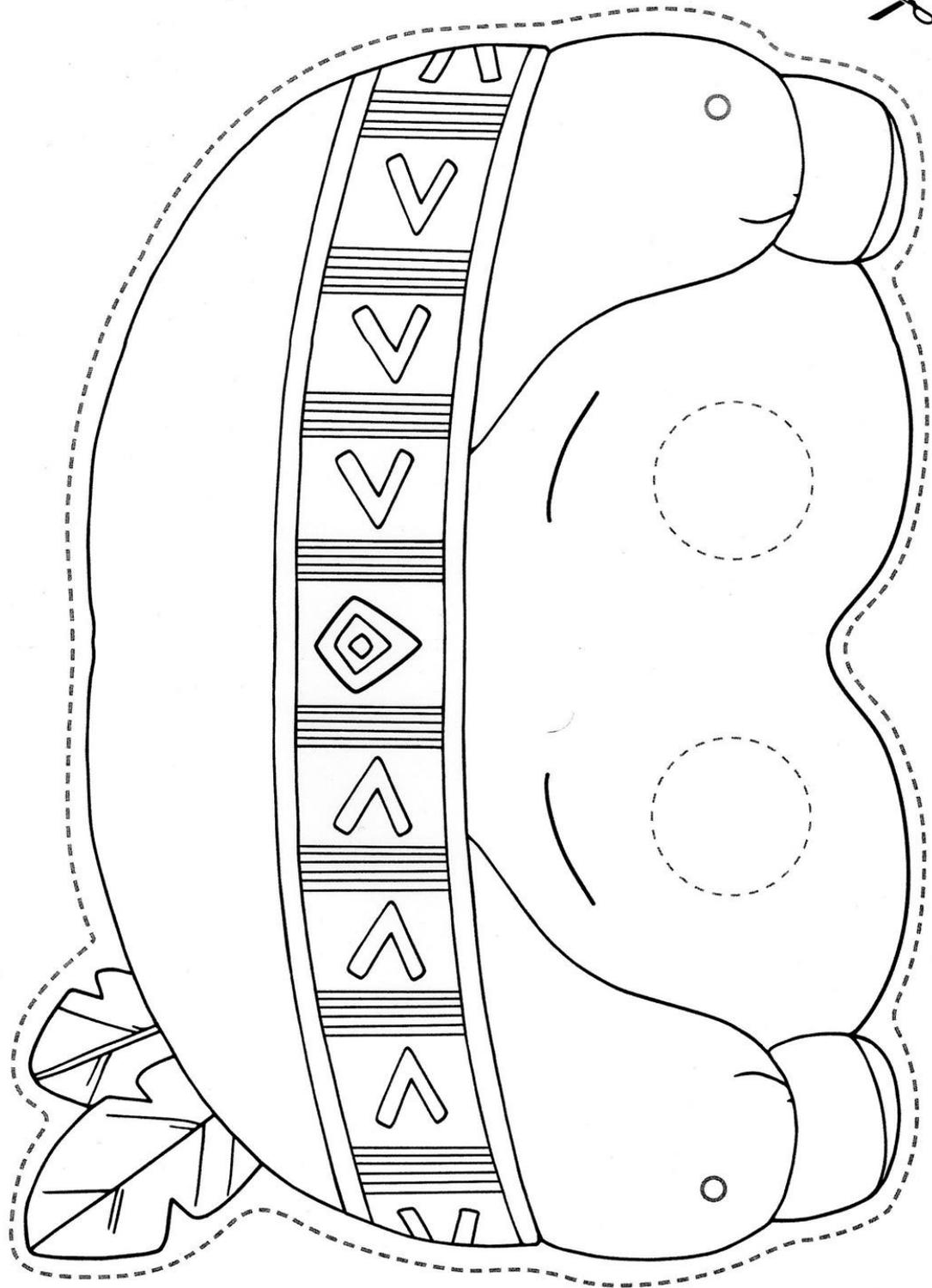


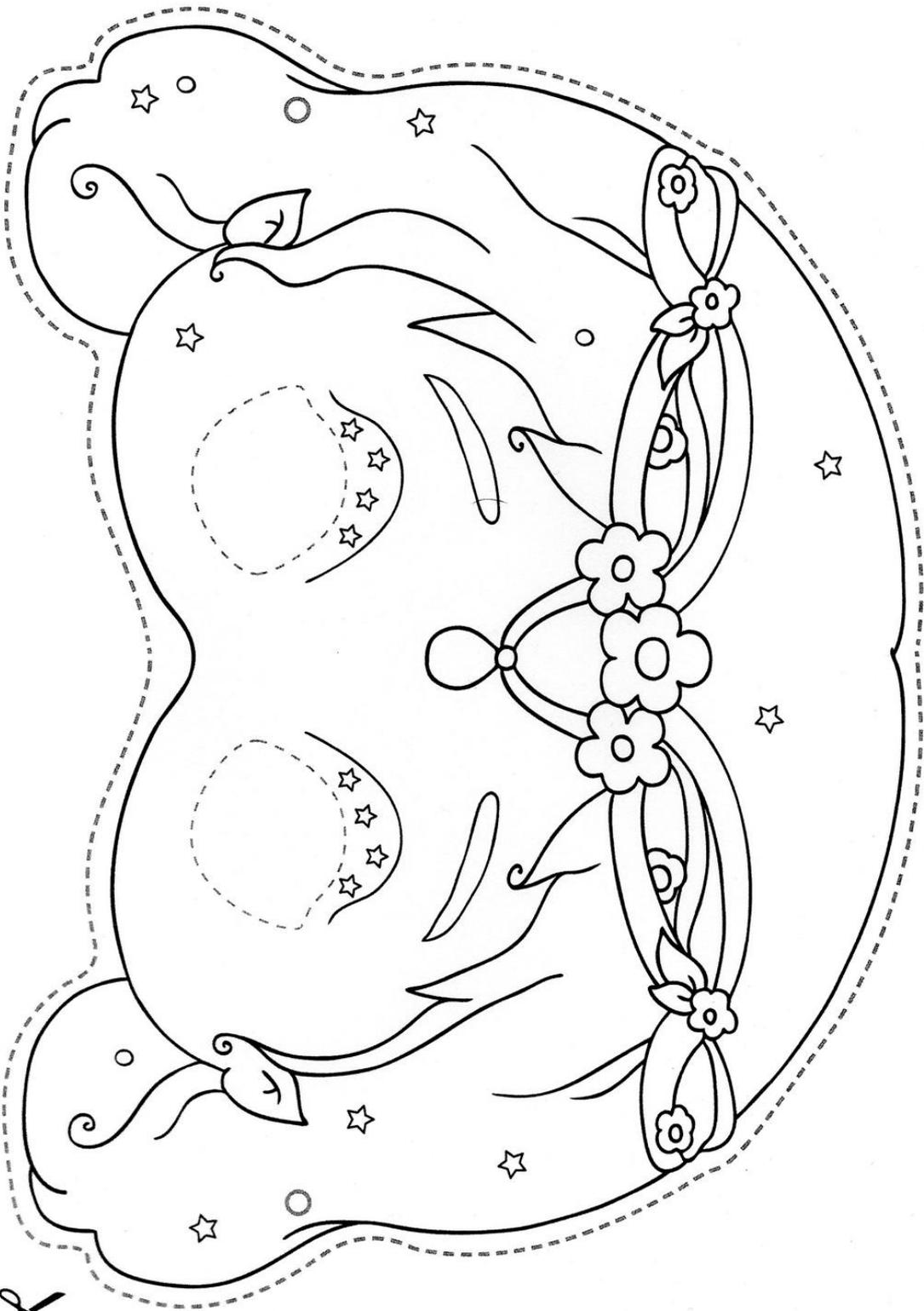


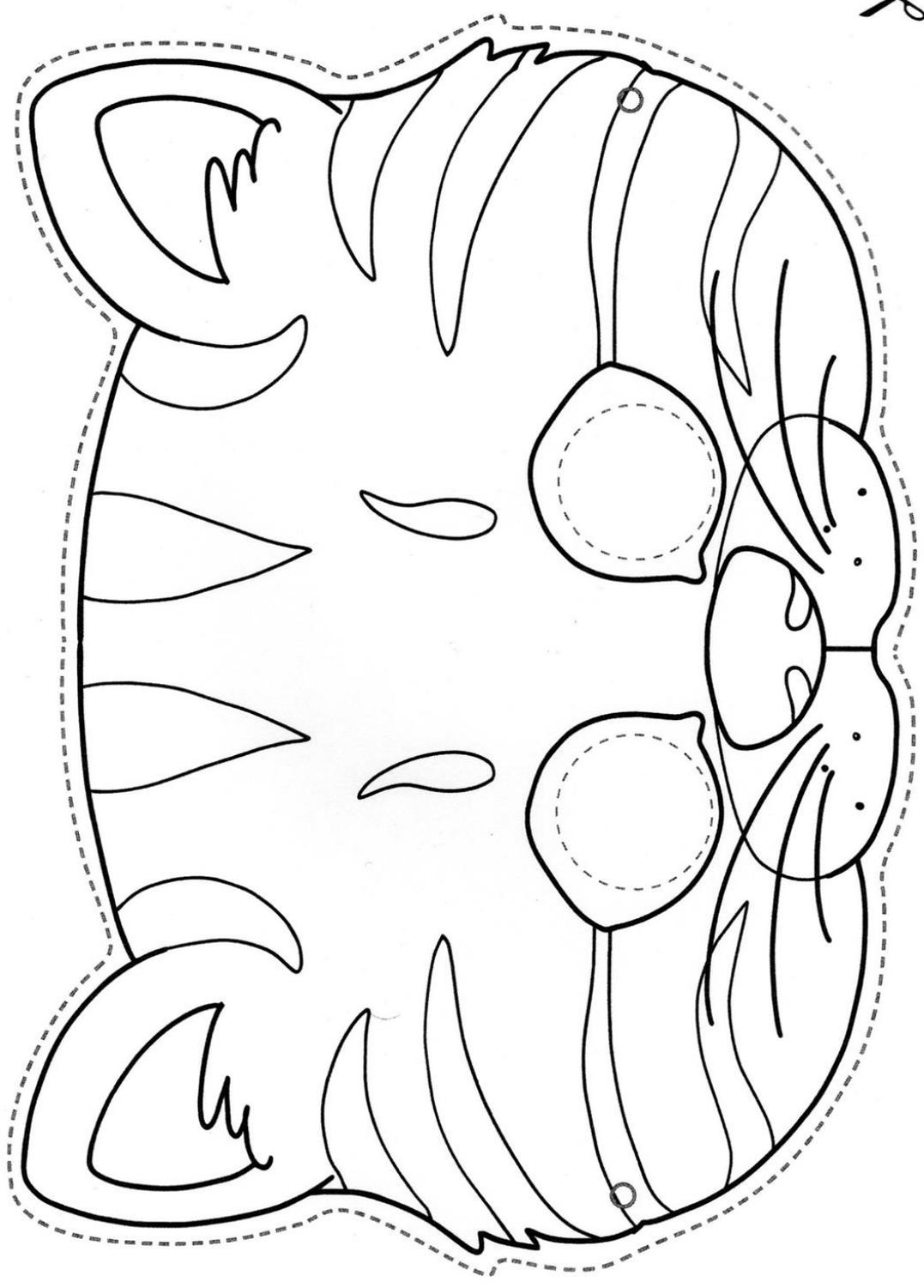












Quelques activités tirées de la Grande
Semaine de la Petite Enfance



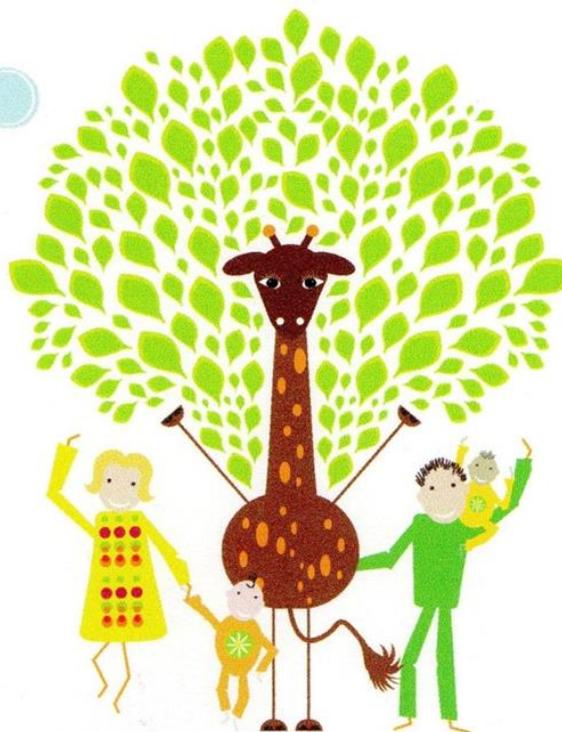
Fiches pédagogiques

5 ateliers-jeux de la Grande Semaine de la Petite Enfance adaptés à l'univers familial

14 de conseils pour
l'avis de bébé sur
magicmaman



Thème 2013
Rencontres
avec la
Nature



GRANDE
MAINE
PETITE
ENFANCE

Un igloo de lumière dans ma chambre



Je découvre :

Comment détourner un objet.



Matériel :

Des bouteilles d'eau en plastique de toutes tailles et du raphia, des élastiques, des rubans.



Prêts ? On se lance... !

On récupère toutes les bouteilles d'eau vides, on les assemble avec des liens, on pose le tout par terre et on forme un cercle, on fabrique ainsi un igloo. Placé devant une fenêtre, on s'installe à l'intérieur et on observe la lumière évoluer au cours de la journée, et...

...Vous savez quoi ?

Mon igloo c'est mon îlot à moi pour rêver et jouer !



Je crée du vent



Je découvre :

Les effets du souffle sur des boulettes de papier mâché, une relation de cause à effet !



Matériel :

Du papier journal ou des feuilles de magazine, un peu d'eau et du souffle.

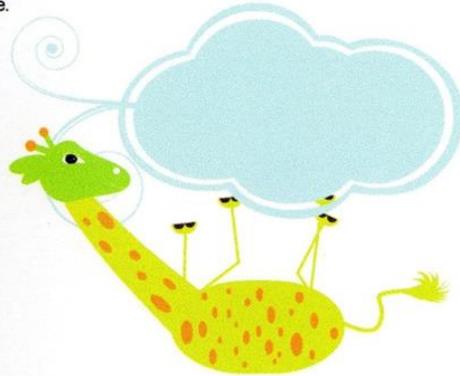


GO ! Prêts ? On se lance... !

On fabrique des boulettes en mouillant le papier avec un peu d'eau, toutes rondes, elles vont s'élever, se cacher, réapparaître !

Vous savez quoi ?

On peut aussi imaginer un parcours avec des morceaux de bois, des cubes, et une ligne d'arrivée !



© 2010-2011, La Grande Semaine de la Petite Enfance

Zoom sur la terre



Je découvre :

La vie de la nature.



Matériel :

1 grande boîte sans couvercle, une loupe comme à la crèche, des produits de la nature : feuilles, châtaignes, fleurs, fruits, légumes, cailloux, terre, herbe, épices, plantes, graines...



GO ! Prêts ? On se lance... !

On place les petites merveilles de la nature dans la boîte. Jour après jour, on les observe à l'œil nu et à la loupe car, au fil des saisons, elles vont se décomposer, changer de couleur... On peut aussi faire pousser des graines de coton ou des lentilles dans du coton humide et...

...Vous savez quoi ?

Quand mes pousses auront bien grandi, les déguster...
C'est délicieux !



© 2010-2011, La Grande Semaine de la Petite Enfance



Un jeu de dégustation

Donne à l'eau des couleurs savoureuses.

Un p'tit peu d'eau avec...

...du sucre



...du citron



...du miel



...de la menthe



...de la betterave



...de la cannelle



Un p'tit peu d'eau avec de tout, c'est bon pour les girafes ça ?
Et toi, tu aimes ?
J'adore !!!



Un jeu de création

Peindre avec du papier, par Eva, 2 ans 1/2.



1

Aujourd'hui, j'ai peint avec du papier...

Je vais te raconter, comme ça, tu pourras faire comme moi !

2

Maman ou Papa, m'a donné une grande feuille, du papier crépon de toutes les couleurs, des bols avec de l'eau.

3

On m'a mis une blouse pour les tâches.

4

Après, on a déchiré les papiers pour que j'en ai de toutes les couleurs.

6

Tu vas voir, quand tu trempe le papier dans l'eau, l'eau prend la couleur du papier. Je me suis trompée de bol, ça a fait une autre couleur, alors j'ai fait pareil partout. Y avait plein d'autres couleurs !

5

J'ai pris un morceau et je l'ai mis dans l'eau. Après, j'ai fait comme si c'était mon pinceau et j'ai peint la feuille. J'ai fait pareil avec un autre morceau de papier.

Matériel

- 2 feuilles de papier à dessin
- Du papier crépon de plusieurs couleurs
- des bols remplis d'eau
- une blouse



Un jeu en chanson

J'ai la peau si douce... sur un air d' Henri Salvador (Une chanson douce...).

Refrain

Comme ma peau est douce
Après le grand bain du soir.
Maman/Papa a mis l'huile
Qui lave et qui sent si bon.
C'est la camomille
Avec la fleur d'oranger
Qui rendent ma nuit belle
Et font mes rêves tout doux.

Couplet

Tout trempé, éclaboussé
Et je me suis vraiment bien amusé
Hé hé hé hé !
Me voilà si propre et si soyeux
Me voici tout/e détendu/e
Hu hu hu hu !

Refrain

Tu trouves ma peau douce,
Je me sens tellement bien.
Ta voix est si tendre,
Je m'endors en souriant.

Couplet

Mes paupières se ferment
et ma Maman / mon Papa sourit,
Quelle bonne nuit !
Hi hi hi hi !
J'aime m'endormir après le bain
quand ma Maman / mon Papa est juste là.
La la la la !

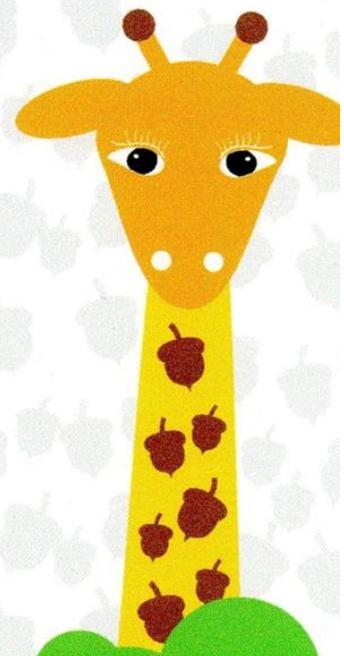


Un jeu sensoriel

Un sac de coquilles et de noyaux à fabriquer en 15mn !

On récolte des noyaux secs, des coquilles de noix, d'amandes, de noisettes ;
on les met dans la taie d'un petit oreiller que l'on va coudre pour la fermer.

Et voilà ! Bébé peut jouer à secouer le sac, le piétiner, écouter ses sons, le toucher,
faire bouger les éléments qu'il renferme.



Idées d'activités manuelles

Recyclage

Fabrication de bonhommes

Version 1 :

Matériel nécessaire :

Un pot de yaourt

Du papier déco

Des chenilles

Des fils type scoubidous

Des boules de cotillons

Des perles

Une boule de polystyrène

De la colle

Des cures dents



Fabrication :

Décorer le pot de yaourt en collant des papiers décors dessus. Il est aussi possible d'y coller des papiers blancs puis de décorer au crayon/feutre/peinture.

Décorer la boule de polystyrène en la peignant. Y coller les yeux. Faire des trous au cure dent et y planter des petits bouts de fils scoubidous pour faire les cheveux. Couper un petit bout de chenille et le coller en forme de bouche.

Préparer les bras en accrochant des perles au bout des chenilles ou des fils scoubidous.

Faire des trous dans le pot de yaourt pour glisser les bras.

Percer le haut du pot de yaourt pour enfiler un cure dent, et y planter la tête dessus.



Les crêpes

Comme mon étiquette!

une pincée de sel



2 oeufs



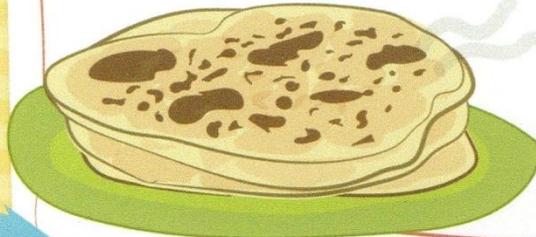
une cuillère à soupe d'huile



200g de farine



un demi litre de lait



ASTUCE
Pour parfumer votre pâte à crêpe ajoutez de l'extrait de fleur d'oranger.



Le Monde

s'Éveille

Grâce à

Vous Tous