

# Journal de Janvier-Février-Mars 2024

Relais Petite Enfance

Communauté de communes Doubs Baumois



Relais Petite Enfance  
Espace Méry  
8 rue de l'église  
25110 BAUME LES DAMES



09.71.55.66.08  
07.88.76.85.47  
06.87.79.14.14



rpe@doubsbaumois.org



www.doubsbaumois.org



Accueil du Public  
De préférence sur RDV

Lundi 8h30-12h45/13h30-17h  
(sur rendez-vous uniquement)

Mardi 13h30-17h

Mercredi 8h30-12h30/13h30-18h

Jeudi 8h30-12h45/13h30-17h

Vendredi 13h30-17h

Autres créneaux sur RDV



Fermeture du Relais

- Le jeudi 25 janvier après-midi

Pour tout renseignement  
pendant ces jours d'absences,  
vous pouvez joindre :

- DREETS Bourgogne  
Franche-Comté  
au 0 806 000 126
- Service Public au 39.39
- PAJEMPLOI au  
0.806.807.253
- monenfant.fr

## SOMMAIRE

- Dossier thématique :  
Accompagner les émotions  
du tout-petit
- Le coin des infos
- Un peu de lecture
- Pour le plaisir



Bien au chaud

Dans ma maison, bien au chaud,  
Je vois le jour qui s'enfuit  
Et les étoiles là-haut  
Qui s'allument dans la nuit.  
J'entends le vent qui s'élançe  
Entre les tuiles du toit  
Et les grands arbres qui dansent  
À la lisière du bois.  
Chez moi, je suis à l'abri.  
Je bois un bon lait bouillant.  
Je n'ai pas peur de la pluie,  
De l'hiver et du grand vent.

Ann Rocard

# DOSSIER



## Les émotions du tout-petit : comment les accompagner ?

Les tout-petits expriment leurs émotions de façon brute, sans filtre. Les adultes qui les entourent, notamment les professionnels qui les accueillent, jouent un rôle essentiel dans la réception et la compréhension de ces émotions.

Une émotion, c'est quoi ?

Il existe 6 émotions de base (ressenties dès la 1<sup>re</sup> année de vie) :



La joie



La colère



La surprise



La tristesse



La peur



Le dégoût

- L'émotion est une réaction spontanée
- Elle se déclenche suite à une situation que l'enfant vit
- Elle ne dure que quelques instants

Emotion et besoin

C'est la non satisfaction d'un besoin qui va déclencher une émotion



5. Besoin de S'ACCOMPLIR : développement personnel, expression de sa créativité...
4. Besoin d'ESTIME : confiance, respect...
3. Besoin d'AMOUR, d'APPARTENANCE : famille, amitié, relations sociales...
2. Besoin de SECURITE: corps, santé, propriété...
1. Besoin PHYSIOLOGIQUE: air, eau, nourriture, sommeil, excrétion...



Le tout-petit, avant 5-6 ans a du mal à gérer ses émotions. Son cerveau supérieur n'est pas encore mûr et ses tempêtes émotionnelles le submergent. Il apprend progressivement à les reconnaître.

L'adulte est co-régulateur. Il aide l'enfant à nommer ses émotions. Avec bienveillance et empathie, il l'accompagne pour qu'il apprenne progressivement à maîtriser ses émotions et exprimer ses besoins de façon socialement acceptable.

Accueillir et verbaliser l'émotion

### ILIAS A PERDU SON DOUDOU

Ne sois pas triste, ne pleure pas, on va le retrouver ton doudou.

L'émotion est niée, l'enfant apprend à l'enterrer.



Tu as l'air très triste d'avoir perdu ton doudou, c'est ça ? Il est très important pour toi.

L'émotion est nommée, l'enfant apprend à la reconnaître.

Accueillir l'émotion de l'enfant, c'est envoyer le message que l'émotion est normale et nécessaire, même si elle n'est pas toujours agréable



Verbaliser l'émotion de l'enfant, c'est l'aider à développer sa conscience et son vocabulaire émotionnel : "je comprends", "c'est normal ce que tu traverses"...



Plus tard, l'enfant saura reconnaître et vivre son émotion sans déborder ni se couper de lui-même

### LOU A PEUR DU JOUET QUI BOUGE

N'aie pas peur, c'est juste un jouet.

L'émotion est niée, l'enfant apprend à l'enterrer.



Oh tu as peur de ce jouet ? C'est vrai qu'il fait beaucoup de bruit, et bouge sans prévenir, ça peut surprendre

L'émotion est nommée, l'enfant apprend à la reconnaître.

Source : www.bougribuillon.com



Accueillir, ce n'est pas céder. L'adulte peut reconnaître l'envie de l'enfant de manger un bonbon sans pour autant lui en donner un. Si l'enfant se sent reconnu dans son envie, il supportera d'autant mieux la frustration de ne pas en avoir.

Quelques stratégies  
à mettre en place  
en cas de crise  
émotionnelle



- Imiter avec l'enfant différentes émotions devant un miroir : il apprendra à se connaître davantage
- Etre présent avec bienveillance : proposer de le reconforter dans les bras ou à ses côtés pour attendre qu'il s'apaise
- Proposer un verre d'eau pour ramener au calme
- Lui montrer comment prendre une grande respiration et à faire comme s'il soufflait sur une chandelle
- Aider l'enfant à mettre des mots sur ses émotions (avec une roue des émotions ou un album pour l'aider à les exprimer)
- Hors crise émotionnelle, proposer des livres sur les émotions : cela permettra à l'enfant de s'identifier et de comprendre que ce qu'il vit est normal



Et vous ?

Quelles sont vos astuces pour accompagner l'enfant ?

sources : <https://apprentie-girafe.com/idees-recues-sur-les-emotions-1/>  
<https://www.psychologue-aix.org/psychologie-bebes-et-enfants/la-gestion-des-emotions-chez-les-enfants/>

## UN DOSSIER = DES ALBUMS A DECOUVRIR

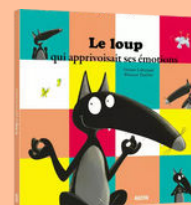
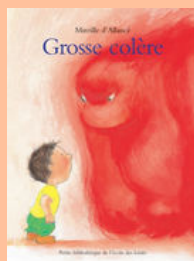


A L'INTERIEUR DE MOI  
d'Aurélia Gaud

Emo est un petit personnage en proie à toutes sortes d'émotions : des airs de fêtes qui font tourner la tête, des bruits d'orage qui rendent fou de rage, des petits riens qui remplissent de chagrin... Pour les tout-petits, un livre d'éveil sensible et artistique qui joue avec le pouvoir évocateur des couleurs et des formes.

GROSSE COLERE  
de Mireille d'Allancé

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, son papa l'a envoyé dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter une Chose terrible. Une Chose qui peut faire de gros, gros dégâts... si on ne l'arrête pas à temps.



LE LOUP QUI APPRIVOISAIT  
SES EMOTIONS  
de Oriane Lallemand  
et Eléonore Thuillier

Joyeux, triste, excité, jaloux, Loup change d'humeur à cent à l'heure. Avec lui, ses amis finissent par avoir le tournis ! Loup n'a pas le choix : il doit apprendre à se calmer. Oui, mais comment ?

## LE COIN DES INFOS PRO



Contrat de  
travail et  
engagement  
réciproque

Un contrat de travail se signe, en double exemplaire, le premier jour de l'embauche (période d'adaptation comprise), pas quelques semaines ou mois plus tôt.

Dès lors que vous avez donné votre accord de principe à des parents pour accueillir leur enfant, vous pouvez formaliser cet accord par un engagement réciproque, préalable au contrat de travail.

Attention, un engagement réciproque ne se signe pas si l'enfant n'est pas encore né !

L'engagement réciproque indique :

- la date prévue de votre embauche ;
- la durée mensuelle de l'accueil ;
- votre rémunération brute.

Si l'une des parties décide de ne pas donner suite à cet accord de principe, elle devra verser à l'autre partie une indemnité forfaitaire compensatrice.

Cette indemnité est calculée sur la base de 1/2 mois de salaire brut prévu dans l'engagement réciproque ; elle n'est ni imposable, ni soumise à cotisations sociales et ne doit pas être déclarée à Pajemploi.

monenfant.fr

Si cela n'est pas encore fait, pensez à vous inscrire sur le site monenfant.fr et/ou à mettre à jour vos disponibilités (au minimum tous les 6 mois). Il s'agit d'une obligation pour toutes les assistantes maternelles depuis le 1er septembre 2021. Cette inscription est requise pour le renouvellement d'agrément.

# POUR LE PLAISIR !



- Laisser l'enfant choisir une feuille de la couleur de son choix.
- A l'aide d'une fourchette, le laisser appliquer de la peinture blanche au centre de la feuille
- Il peut continuer autant qu'il veut, cela apporte de la texture à sa peinture.
- Dans différentes feuilles colorées, découper les oreilles, deux tailles de museaux et les yeux.
- Laisser l'enfant coller les oreilles et le plus gros museau.
- l'enfant peut ajouter maintenant les yeux, le petit museau et dessiner au feutre la bouche de l'ours.



Source : <https://www.unjourunjeu.fr>



## Ingrédients

- 1 ananas frais (ou des rondelles d'ananas au sirop)
- 150g de chocolat fondu
- Noix de coco râpée
- Graines de sésame
- Amandes effilées

- Si vous utilisez un ananas frais, pelez-le, coupez-le en rondelles et enlevez le centre
- Si vous utilisez des rondelles d'ananas au sirop, égouttez-les bien
- Faites ensuite fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-onde).
- Préparez une plaque recouverte de papier cuisson
- Prenez une rondelle d'ananas et trempez-la dans du chocolat fondu jusqu'à la moitié.
- Déposez-la sur la feuille de cuisson et parsemez-y des amandes effilées
- Faites de même avec les autres rondelles d'ananas en y parsemant tantôt des graines de sésame, tantôt de la noix de coco râpée
- Laissez reposer à température ambiante ou au frais jusqu'à ce que le chocolat durcisse et savourez !



Source :  
<https://www.ptitchef.com/recettes/gouter/ananas-au-chocolat-le-dessert-parfait-a-faire-avec-les-enfants-fid-1576119>

BON APPETIT !

IPNS, ne pas jeter sur la voie publique