

Accueil en entretien:

- *mardis: 13h30-17h
- *mercredis: 8h30-11h45 & 13h30-17h
- *jeudis: 13h30-18h
- *vendredis: 13h30-17h
- *Autres créneaux, sur RDV

RELAIS PETITE ENFANCE

Maison de l'enfance
24 rue du stade à Hérimoncourt
Tél : 03 81 36 76 25

herimoncourt.rpe@francas-doubs.fr

Les temps d'échanges et de rencontres:

Les mardis, jeudis et vendredis.

Voir planning en page 2



Bulletin de Janvier 2024

Le journal du Relais petite enfance

Villes concernées:

*Abbévillers *Communes du Lomont *Dasle *Hérimoncourt *Seloncourt *Vandoncourt

Journal lisible sur les sites internet municipaux.



Page Facebook: Relais Assistantes Maternelles d'Hérimoncourt

Bonjour Mesdames, Messieurs

Assistantes maternelles, pensez à **prévenir le RPE que vous êtes disponibles** afin que des parents en recherche de places vous appellent en priorité !

et mettez à jour vos disponibilités sur votre compte :

monenfant.fr

L'article L. 421-4 du Code de l'action sociale et des familles vous y oblige sous peine de sanction

Comment accueillir les émotions de l'enfant ?

<https://www.babilou.fr/actualites/comment-accueillir-les-emotions-de-lenfant>

La journée d'un enfant est jalonnée d'émotions : joie, peur, colère... Quelle que soit l'émotion vécue par le tout-petit, il est important d'être à son écoute et de comprendre ce qu'il vit. Bien plus intenses que celles des adultes, la **gestion des émotions** chez un bébé est difficile. C'est pourquoi, en tant qu'adultes, nous devons aider l'enfant à **gérer ses émotions**.

Et pour cela nous avons plusieurs outils et manières de faire à vous proposer.

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Pourquoi accueillir les émotions ?

Comment accueillir et gérer les émotions d'un enfant ?

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Une **émotion est une réaction du corps** face à une stimulation, à une modification de l'environnement. Nous éprouvons tous, les enfants comme les adultes, **différents types d'émotions** : de peur, de colère, de tristesse, de joie...

Les émotions ont une fonction indispensable à notre relation au monde. Elles nous permettent de s'adapter aux situations :

- La peur nous met en situation de défense,
 - La tristesse effectue un travail d'intégration et de réparation qui permet l'acceptation de la réalité,
- La joie est liée au plaisir de recevoir ou de donner, au sentiment de réalisation de soi

Ces états affectifs, plus ou moins intenses, nous renseignent également sur ce que nous sommes, sur ce qui est bon pour nous et nos besoins. L'émotion a donc un sens, une intention.

Pourquoi accueillir les émotions ?

Le parent à l'**écoute des émotions** aide son enfant à se sentir reconnu comme une personne et à se construire une identité propre. **Accueillir l'émotion** de votre tout-petit c'est le faire revenir à un état d'apaisement. Pour cela, il est important pour lui :

1. D'exprimer son émotion.

2. De décharger la tension émotionnelle

L'émotion crée une tension qui doit être libérée pour retrouver un équilibre émotionnel. La répression des émotions est nocive : elle entraîne des comportements perturbés, des symptômes physiques, des dépendances, de l'agressivité... qui sont autant de moyens d'exprimer les émotions sans pour autant en permettre la décharge !

Accueillir, ce n'est pas céder. **Le parent ou l'adulte** peut reconnaître l'envie de son 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.

Comment accueillir les émotions d'un enfant ?

Il est important que l'enfant puisse **comprendre son émotion** lorsqu'il la vit. Le rôle de l'adulte est de l'accompagner de façon bienveillante, et l'aider à prendre conscience de ce qui lui arrive, de ce qu'il ressent. Nous n'allons pas apprendre à un enfant à **gérer ses émotions** mais allons l'aider à trouver les ressources et **réponses** en lui pour s'apaiser.

Verbaliser et nommer l'émotion

Dans un premier temps, se mettre à hauteur de l'enfant pour qu'il se sente pris en compte, lui proposer des mots pour exprimer ce qu'il ressent : « tu sembles en colère », « peut-être es-tu triste ? ». Remplacer le « pourquoi ? » par « qu'est-ce qu'il se passe ? ». Il s'agit pour le parent de comprendre ce que l'enfant dit de son besoin et pour l'enfant de reconnaître ce besoin.

Exprimer l'émotion

Permettre à l'émotion d'aller jusqu'au bout de sa résolution pour libérer toutes les tensions, c'est proposer à l'enfant des moyens d'exprimer ses émotions : crier quand il a peur, pleurer quand il est triste, taper sur un coussin quand il est en colère, écrire ou dessiner... L'émotion étant une réaction du corps, il faut agir sur le corps de l'enfant ou le faire agir sur son corps : respirer, courir... et le prendre dans ses bras pour un retour au calme.

Comprendre les émotions de l'enfant

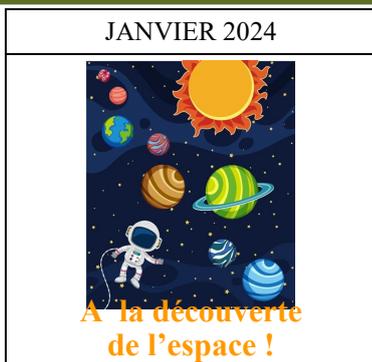
En tant que parent, retenez que l'enfant a besoin de se sentir en confiance pour **exprimer ses émotions**. Les pleurs et les cris qu'il manifeste le soir, à votre arrivée à la crèche ou à la maison, sont peut-être la décharge de la multitude de **frustrations** qu'il a vécues dans la journée.

Tous les gestes et paroles bienveillants accordés à son enfant provoquent la production d'ocytocine. Cette hormone procure un sentiment de bien-être, d'estime de soi, essentiel dans la relation aux autres, et favorise le développement de l'empathie.

Planning des temps de rencontres et d'échanges

Ces animations sont gratuites. L'enfant repartira avec sa production.

Il s'agit de temps conviviaux et d'échanges **ouverts aux assistantes maternelles et gardes à domicile, et aux parents qui les emploient**. Vous pourrez découvrir des idées d'activité à reproduire chez vous. Elles sont adaptées et adaptables à l'âge de l'enfant. C'est lui qui décidera s'il crée ou s'il préfère aller vers les jeux mis à sa disposition, sans contraintes.



Ce planning est susceptible d'être modifié, les informations vous seront transmises par mail et sur la page facebook. Merci de votre compréhension.



<p>Lundi 8 janvier</p> <p><i>Pas d'activité.</i></p> <p><i>Fermeture au public le matin</i></p>	<p>Mardi 9 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil Moteur</p> <p>À Seloncourt, Gymnase place A. Croizat</p>	<p>Mercredi 10 janvier</p> <p><i>Pas d'activité.</i></p> <p><i>Fermeture au public le matin</i></p>	<p>Jeudi 11 janvier 9h15-10h30</p> <p>Eveil artistique Les étoiles par milliers</p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>	<p>Vendredi 12 janvier 9h15-10h30</p> <p>Eveil Musical</p> <p>À Vandoncourt Salle catherinette</p>
<p>Lundi 15 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil Moteur Avec la crèche</p> <p>À la MPT, Blamont</p>	<p>Mardi 16 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil artistique Mon système solaire</p> <p>À Seloncourt, centre culturel Cyprien Foresti</p>	<p>Mercredi 17 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil culturel</p> <p>À Hérimoncourt, Locaux de la crèche Héri'Bambelle</p>	<p>Jeudi 18 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil sensoriel Temps calme projection d'un visuel sur l'espace</p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>	<p>Vendredi 19 janvier</p> <p>Accueil libre Fait comme il te plaît</p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>
<p>Lundi 22 janvier</p> <p><i>Pas d'activité.</i></p> <p><i>Fermeture au public le matin</i></p>	<p>Mardi 23 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil artistique Peinture avec ballons</p> <p>À Seloncourt, centre culturel Cyprien Foresti</p>	<p>Mercredi 24 janvier</p> <p><i>Pas d'activité.</i></p> <p><i>Fermeture au public le matin</i></p>	<p>Jeudi 25 janvier 9h15-10h15</p> <p>Jeux de société</p> <p>A Dasle Salle Espace-loisirs</p>	<p>Vendredi 26 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil sensoriel Les matières de l'espace</p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>
<p>Lundi 29 janvier</p> <p><i>Pas d'activité.</i></p> <p><i>Fermeture au public le matin</i></p>	<p>Mardi 30 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil culturel Le petit prince Audio</p> <p>À Seloncourt, centre culturel Cyprien Foresti</p>	<p>Mercredi 31 janvier 9h15-10h15</p> <p>Eveil artistique Moon craft</p> <p>À Hérimoncourt, locaux de TERRE BLANCHE</p>	<p>Jeudi 01 février</p> <p><i>Pas d'activité.</i></p> <p><i>Fermeture au public le matin</i></p>	<p>Vendredi 02 février 9h15-10h15</p> <p>Eveil Moteur Voyage en fusée</p> <p>À Hérimoncourt, locaux du relais</p>