

La Gazette

des **Bout'Choux**

■ **TRUCS & ASTUCES**
Pâques approche

PAGE 2

■ **SANTÉ**
La fièvre

PAGE 3

■ **DOSSIER**

**Accompagner son enfant
face à ses peurs**

PAGE 4-5

■ **PAROLES DE PSY**

Origine et développement des peurs
chez le jeune enfant.

PAGE 6-7

■ **Le saviez-vous ?**
Le parc pour bébé

PAGE 8





Pour fêter la fin d'année scolaire, chaque structure petite enfance de la ville organisera une fête. Les professionnelles partageront ainsi un moment convivial avec les enfants et leur famille.

À vos agendas !

VENDREDI 16 JUIN

- La halte garderie *Arc en Ciel*
- La crèche *L'Île aux Bambins*

MARDI 20 JUIN

- La crèche familiale *La Ribambelle*

VENDREDI 23 JUIN

- La crèche *Pomme de Rainette*

VENDREDI 30 JUIN

- Le multi-accueil *La Farandole*
- Le multi-accueil *Les Petites Frimousses*



La germination des lentilles...

Les premiers pas de votre jardinier en herbe !

Avec votre enfant :

- Faites tremper une poignée de lentilles sèches toute une nuit dans un peu d'eau.
- Laissez-le déposer un peu de terre au fond d'un récipient, disposez ensemble les lentilles puis les recouvrez-les de 2 ou 3 mm de terre. Humidifiez la terre...

Au bout de 2 jours, les premières pousses sortent et grandissent à vue d'œil !

- Rappelez-lui qu'il est nécessaire de les arroser tous les jours et faites-le ensemble.

À vos marques, prêts, jardinez !



Pâques approche !

Voici une idée d'activité à réaliser :

- Commencez par choisir avec votre enfant un modèle à créer : lapin, poussin,...
- Proposez-lui ensuite de peindre une assiette en carton.
- Puis laissez-le coller les différentes parties de l'animal que vous aurez préalablement découpé dans du papier cartonné.
- Laissez libre courts à sa créativité...

L'essentiel est le moment que vous partagez ensemble...

SERVICE PETITE ENFANCE Daniel DESPOUY, Maire Adjoint en charge de la Petite Enfance
D. DÉZORET, DGA Enfance | V. VAYRAC, Responsable Pôle Enfance | V. VITALINO, Responsable Service Petite Enfance

COMITÉ DE RÉDACTION Ariella TURJMAN, Psychologue | Catherine DELISLE, Puéricultrice | Cécile DUFOUR, Puéricultrice

SERVICE COMMUNICATION Audrey DELTOMBE | Marine DE YOUNGMEISTER

La fièvre chez le tout-petit

Il s'agit d'une élévation de la température du corps au delà de 38°.

Elle traduit une réaction normale de l'organisme pour aider à lutter contre une infection.

Si votre enfant vous semble fiévreux (front chaud, joues rouges, comportement ou fatigue inhabituels), ne vous fiez pas seulement à votre intuition, mais confirmez vos doutes en prenant sa température.

DIVERSES MÉTHODES SONT POSSIBLES :

- La méthode axillaire sous l'aisselle est à utiliser en première intention.
- En cas de doute, une prise de température par voie rectale est possible.
- Les mesures tympanique (oreille) et temporale permettent une prise de température très rapide mais sont déconseillées avant 2 ans, car peu fiables.

UNE PRISE EN CHARGE SYSTÉMATIQUE DE LA FIÈVRE EST-ELLE NÉCESSAIRE ?

Le plus souvent, la fièvre est sans gravité. Quelques mesures simples peuvent suffire : donner à boire à votre enfant régulièrement, le découvrir et maintenir une température fraîche dans les pièces (18 – 20°). Elle ne nécessite un traitement que lorsqu'elle est mal supportée (enfant grognon, apathique, qui mange moins, joue peu ...) et/ou qu'elle dépasse 38°5. Le paracétamol (Doliprane) est à privilégier en l'absence de contre-indications. Assurez-vous d'administrer la bonne quantité en fonction de son poids. Un intervalle de 6h doit généralement être respecté entre 2 prises.

Les bains frais ou l'enveloppement dans des linges humides ne sont plus conseillés (inconfort et effets limités).

Une consultation médicale dans la journée est nécessaire si :

- votre enfant est âgé de moins de 3 mois
- son état général se dégrade (ne mange plus, refuse de boire, somnole...)
- la fièvre persiste depuis plus de 48h
- elle est supérieure à 40°
- elle est accompagnée de tout autre symptôme
- la fièvre peut engendrer des convulsions fébriles, qui nécessitent de consulter; elles peuvent être très spectaculaires, mais le plus souvent sans conséquence.



CONSEILS POUR UNE PRISE OPTIMALE DE LA TEMPÉRATURE AXILLAIRE :

- **Placez** l'embout du thermomètre bien au centre de l'aisselle
- **Rabattez** le bras contre le torse pour bien recouvrir le bout du thermomètre et éviter tout passage d'air (veillez à essuyer le bras de l'enfant au préalable)
- **Maintenez** cette position jusqu'au signal sonore (pour une grande fiabilité, il est conseillé d'attendre 2 minutes après le signal)
- **Se référer** à la notice de l'appareil afin de rajouter les degrés nécessaires et obtenir la température réelle.



CONSULTEZ EN URGENCE SI VOTRE ENFANT PRÉSENTE :

- une déshydratation (muqueuses sèches, yeux cernés et creux, urines moins fréquentes)
- une respiration difficile (pauses respiratoires, respiration irrégulière ou signes de lutte ...)
- des maux de ventre avec diarrhées abondantes.



Ahhhhhhhhhhhhhhhh ! J'ai Peur

COMMENT ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT FACE À SES PEURS ?

Les peurs ont toujours une origine légitime pour l'enfant même si les adultes ont bien souvent du mal à comprendre leur bien fondé ou leur intensité, parfois disproportionnée.

Ainsi, même si ses peurs vous paraissent sans fondement ou anodines, elles sont belles et bien réelles.

En grandissant, au fil de ses expériences et avec l'aide de l'adulte, l'enfant va apprendre à les gérer.

QUELLES ATTITUDES ADOPTER ?

- Prenez au sérieux la peur de votre enfant sans le ridiculiser. Il doit sentir que les adultes lui reconnaissent le droit d'avoir peur.
- Favorisez l'expression de son émotion en l'aidant à identifier sa peur afin qu'il se sente écouté : mettre des mots sur ce qu'il ressent va lui permettre de mieux appréhender ses émotions.
- Interrogez votre enfant afin de comprendre ce qu'il perçoit de menaçant : *Qu'est-ce qui te fait peur ? Tu as peur qu'il se passe quoi ? Et ça ferait quoi si cela arrivait ?* Le questionner l'aidera lui-même à rationaliser sa peur. Lui répéter *tu n'as pas à avoir peur de la mouche car elle n'est pas dangereuse* ne l'aidera pas à comprendre sa peur. Aidez-le plutôt à établir son propre raisonnement.
- Encouragez-le en lui rappelant les situations passées où il a réussi à affronter ses peurs. En valorisant ses expériences anciennes et positives, vous l'aidez à gagner en confiance.
- Réconfortez-le en lui expliquant qu'il est habituel et normal d'avoir peur de certaines choses. Si besoin, prenez-le dans vos bras et rassurez-le.
- Évoquez avec lui vos propres peurs d'enfant, en veillant à choisir des peurs qui soient différentes des siennes. Il sera rassuré de voir que vous avez pu avoir peur et que vous avez réussi à la surmonter.
- Accompagnez-le dans l'affrontement progressif de ses peurs. Sans le forcer et dès lors que vous le sentez prêt, encouragez-le en le mettant petit à petit en contact avec ce qui le terrifie. C'est par un processus d'habituation où les expositions sont fréquentes et rapprochées que sa peur diminuera. Si, par exemple, il a peur du bruit de l'aspirateur, donnez-lui la possibilité de le toucher quand celui-ci n'est pas en marche.
- Valorisez-le lorsqu'il a réussi à surmonter et à maîtriser ses craintes, et mettez l'accent sur ses forces plutôt que sur ses peurs. Ainsi, vous éviterez que ses craintes deviennent une façon d'attirer votre attention.



QUELQUES ASTUCES POUR LES PEURS LES PLUS FRÉQUENTES :

L'ANGOISSE DU COUCHER

Le coucher est un moment parfois difficile, qui peut générer des craintes : peur d'être seul, peur du noir, des ombres, des monstres... Afin de l'aider à gérer la situation, envisager avec lui les solutions qui lui conviendront le mieux.

- Choisissez ensemble un rituel (histoire, chanson...).
- Restez bienveillant, vous fâcher ne l'aidera pas à se sentir rassuré.
- Réaménagez ensemble sa chambre s'il le souhaite afin qu'il s'y sente plus en sécurité (installez une veilleuse, déplacez les objets susceptibles de lui faire peur dans la pénombre...)
- Supprimez les écrans, et activités potentiellement source d'excitation avant le coucher.



LA PEUR DES ÊTRES IMAGINAIRES (MONSTRES, FANTÔMES...)

Tous les enfants sont confrontés à ces peurs. Aidez votre enfant à faire la différence entre le réel et l'imaginaire. Rien ne sert de lui faire croire que vous détenez une potion magique pour faire disparaître ces créatures, cela renforcerait sa croyance et, par là même, sa peur. Veillez à ne pas l'exposer à des images violentes ou choquantes captées à la télévision ou dans les dessins animés qu'il pourrait mal interpréter...

LA PEUR DU BRUIT

Les bruits forts, soudains et inhabituels peuvent terrifier les plus jeunes : c'est la peur de l'inconnu. Pour aider votre enfant à y faire face, vous pouvez dans un premier temps lui expliquer d'où provient ce bruit et, si cela est possible et seulement s'il est prêt, lui montrer l'objet de sa peur. Ensuite, vous pouvez évoquer avec lui le souvenir de ce bruit et l'imiter ensemble. Plus il s'habitue à côtoyer ce bruit, plus il deviendra familier, et moins il sera source d'angoisse.

JOUER AVEC SES PEURS

Le jeu permet d'appivoiser la peur, de la mettre à distance, en l'extériorisant et en la contrôlant de mieux en mieux. En jouant au monstre ou au grand méchant loup, par jeu d'imitation, l'enfant a une maîtrise rassurante de ce qui se passe; le danger n'est pas immédiat et il peut faire cesser le jeu à tout moment. Tant qu'ils sont petits, le jeu doit venir des enfants, ils doivent en être les acteurs et non les spectateurs.

Ainsi, les jeux de cache-cache vont lui permettre d'appivoiser l'angoisse de séparation, la peur de se retrouver seul. De même, se déguiser lui permettra d'exorciser sa peur de certains personnages en s'appropriant leur apparence et en s'inventant des histoires dont il est le héros.



LES HISTOIRES QUI FONT PEUR, ON LES GARDE ?

Oui, si elles sont à la demande de votre enfant. Ainsi, s'il souhaite la même histoire du loup tous les soirs, il est peut-être en train d'appivoiser sa peur. Il va pouvoir la comprendre, la dédramatiser, et cela va l'aider à la dépasser. Donc pas besoin d'évacuer les méchants des histoires, le triomphe final du héros auquel il s'est identifié est aussi son triomphe !

EN CONCLUSION

Les peurs font donc partie du développement de l'enfant et sont par conséquent un signe de bonne santé. L'enfant a besoin de votre accompagnement pour apprendre à maîtriser ses craintes. Accompagner ne veut pas dire surprotéger : ne lui renvoyer pas le message qu'il ne peut pas affronter ses peurs sans vous, mais apprenez-lui plutôt progressivement à les surmonter seul...

Origine et développement des peurs chez le jeune enfant



La peur fait partie des grandes émotions de base que nous pouvons ressentir telles que la joie, la tristesse ou la colère. Elle a pour fonction principale de nous prévenir d'une situation potentiellement dangereuse.

Il s'agit avant tout d'une réaction automatique de notre cerveau faisant réagir tout notre corps : elle est donc avant tout physiologique. Ainsi, face à une situation perçue comme « menaçante », l'amygdale (partie du cerveau responsable du traitement des émotions) s'active et une série de réactions corporelles s'enclenchent tels que la transpiration, l'accélération du rythme cardiaque, la contraction des muscles, des tremblements... Le tout-petit connaît dès le début de sa vie des expériences de « peur » le plongeant souvent dans un état émotionnel incompréhensible pouvant le submerger. Il va alors avoir besoin de toute l'attention et le soutien des adultes qui l'entourent dans ces épreuves.

Chez le jeune enfant, il faut différencier les peurs primaires des peurs dites secondaires qui se manifestent davantage à partir de 2 ou 3 ans.

Chez le bébé de moins de 1 an, on observe plutôt des peurs dites « innées » dominées par l'instinct de survie. Survie qu'il tente d'assurer par sa volonté de rester sous la protection des êtres chers, d'éviter les endroits, objets nouveaux et donc inconnus et toutes situations potentiellement vécues comme risquées.

Parallèlement, le jeune enfant « construit » des peurs par l'observation, l'imitation des attitudes et comporte-

paroles de psy



Visuels : Film animé Vice Versa, Monstres et Cie

ments des personnes de son entourage mais aussi par ses propres expériences de vie.

Ainsi, s'il observe sa maman être terrifiée à la vue d'une mouche, il associera la mouche à une expérience menaçante et pourrait ressentir de la peur à chaque situation similaire. De même, un enfant surpris par l'eau versée sur sa tête au moment du bain pourrait l'associer à une expérience désagréable et manifester de la peur à chaque nouvelle exposition. Ces peurs dites « acquises », liées à un événement « effrayant » auquel l'enfant a pu assister ou vivre, peuvent laisser des souvenirs déplaisants parfois même terribles et durables.

Le tout-petit a besoin d'un certain temps pour distinguer dans son environnement ce qui va lui être utile de ce qui, à l'inverse, pourrait être dangereux. C'est alors au fil des expériences qu'il construit son propre monde émotionnel.

À chaque « heure », sa peur...

Les peurs vont évoluer en même temps que l'enfant se développe et que sa conception du monde se modifie et s'enrichit. La nature et la fréquence des peurs diffèrent donc selon l'âge de l'enfant.

- Ainsi, le bébé de 6 mois va manifester des craintes dans des situations où il perd ses appuis et supports et donc ses repères dans le réel (peur de tomber, peur du vide). Il va également réagir aux bruits de grande intensité sonore et aux éléments de l'environnement qui se présentent à lui de manière soudaine et donc imprévisible : c'est la peur de l'inconnu, de la nouveauté.
- Entre 8 mois et 1 an, il a d'autant plus peur des visages inconnus. La peur de la séparation avec les personnes chères s'installe : il a enfin acquis la compréhension qu'il

n'était pas le prolongement de ceux auxquels il s'était attaché, mais bel et bien une personne à part entière.

- Entre 1 an et 2 ans, la peur de la séparation avec les parents peut rester très présente. D'autres peurs apparaissent comme la peur de certains bruits du quotidien (téléphone, aspirateur...) ou la peur du noir.
- Entre 2 et 4 ans, les peurs vont être d'un autre ordre et perdre quelque peu leur fonction de protection du danger. Les capacités d'imagination de l'enfant liées à son développement cognitif vont s'enrichir et dépasser sa capacité à analyser les situations. Les peurs de l'obscurité et du coucher vont être alors plus fréquentes et devenir l'écran de toutes les projections imaginaires telles que les monstres cachés sous le lit, la sorcière dans l'armoire... À cela s'ajoute la peur des animaux, des personnes déguisées (clown, Père Noël...) et de toutes créatures imaginaires (monstres, sorcières, peur du loup...). La peur de l'inconnu va donc progressivement disparaître au profit de peurs relatives au monde imaginaire pour ensuite laisser place à partir de 5-6 ans à des peurs plus rationnelles (peur des accidents, des voleurs, ...).

Les peurs, petites ou grandes, « réelles ou imaginaires », sont donc à prendre au sérieux chez le jeune enfant. Et la réaction de son entourage va influencer sa manière de les revivre ultérieurement...

Attention !

Si la peur reste toujours la même et votre enfant inconsolable, il s'agit peut être d'une phobie l'empêchant de poursuivre normalement ses activités du quotidien. Dans ce cas, n'hésitez pas à consulter un spécialiste..

Le saviez-vous? Le parc pour bébé : nos recommandations



C'est un espace sécurisé réservé aux bébés permettant aux parents de se libérer quelques instants pour pouvoir effectuer tout le reste : douche, rangement, cuisine



COMMENT L'UTILISER DANS L'INTÉRÊT DU BÉBÉ ?

- Avec parcimonie : une vingtaine de minutes pas plus !
- Les premières fois, ne pas le laisser seul car c'est un environnement qu'il ne connaît pas encore.
- Proposez quelques jeux à renouveler régulièrement pour éviter qu'il ne se lasse (peu car l'espace est restreint)...

SOYEZ VIGILANT :

- Dès l'acquisition de la marche, il peut avoir l'envie de grimper sur ses jouets pour escalader son parc en l'enjambant ou se tractant avec ses bras par dessus.
- Des objets non adaptés, de petite taille et susceptibles d'être avalés peuvent être introduits dans le parc par la fratrie.

ATTENTION, LE PARC N'EST PAS :

- Un mode de garde à la journée où bébé joue, dort, joue, dort....
- Un endroit pour «réprimander» votre enfant...
- Un endroit exclusif de jeu : l'espace du parc limite les expériences motrices alors que bébé a besoin d'être posé au sol régulièrement pour bénéficier d'appuis plus fermes et d'un espace plus motivant pour se déplacer.
- Une aide pour se mettre debout : une fois hissé debout et suspendu au rebord du parc, l'enfant s'appuie seulement sur la pointe des pieds et ne construit pas les appuis nécessaires pour trouver le bon équilibre.

LE PARC POUR BÉBÉ... ACCESSOIRE ESSENTIEL ?

Le parc n'est pas un outil indispensable au développement de bébé mais peut être utilisé comme un espace sécurisé en cas de nécessité.

Parents / Professionnels : ensemble ! Les questions-réponses

- **Je souhaiterais que mon enfant ne consomme pas de viande au cours des repas à la crèche, est-ce possible ?**

Nous ne pouvons répondre favorablement à votre demande, l'intégralité du repas est proposé à tous les enfants. Chacun décide ensuite de manger ce qu'il souhaite parmi les aliments servis..

- **Mon enfant a été gardé à la maison pour maladie, dois-je remettre à la crèche un certificat médical ?**

Deux possibilités s'offrent à vous :

1. *Vous ne fournissez aucun document à la crèche et ces jours d'absences seront considérés comme des jours de congés*
2. *Vous fournissez un certificat médical et ces jours seront considérés comme des jours de maladie : les trois premiers jours d'absence seront facturés (jours de carence) et les jours suivants vous seront déduits.*



Les mots d'enfants !

O., 3 ans discute avec une auxiliaire qui est enceinte et lui dit :

tu as un BÉBÉ dans ton ventre ?

L'auxiliaire lui répond : oui, j'ai un BÉBÉ dans le ventre et plus tard il va sortir

O. répond alors : **ah Bon mais à quelle heure il va sortir ?**



R., 3 ans, discute avec une auxiliaire et lui dit : **ma maman elle s'APPELLE Cécile**

L'auxiliaire demande alors à

M., 2 ans et demi assis à côté :

et toi ta maman elle s'APPELLE Comment ?

M. répond : moi ma maman, elle s'APPELLE maman D'amour