

La Gazette

des **Bout'Choux**

■ TRUCS & ASTUCES
Le loto des émotions

PAGE 2

■ SANTÉ
L'otite chez le tout-petit

PAGE 3

■ DOSSIER

Les émotions

PAGE 4-6

■ *Paroles de psy*

Comment l'enfant acquiert
le principe d'empathie ?

PAGE 6-7

■ Le saviez-vous ?
Une maison saine
pour votre enfant

PAGE 8





CAMPAGNE DE PRÉVENTION 2019

Le service petite enfance de la ville de Draveil organise cette année une campagne de prévention sur le thème de l'exposition aux écrans chez le jeune enfant.

À ce titre, des rencontres parents/professionnels seront prochainement organisées dans les structures afin d'échanger sur les tenants et aboutissants d'une exposition fréquente chez le tout petit et d'accompagner les familles au plus près de leurs besoins.

Des supports pédagogiques à la fois informatifs et ludiques seront également offerts par la ville aux familles dans le cadre de cette campagne.

actu, trucs & astuces

Le loto des émotions

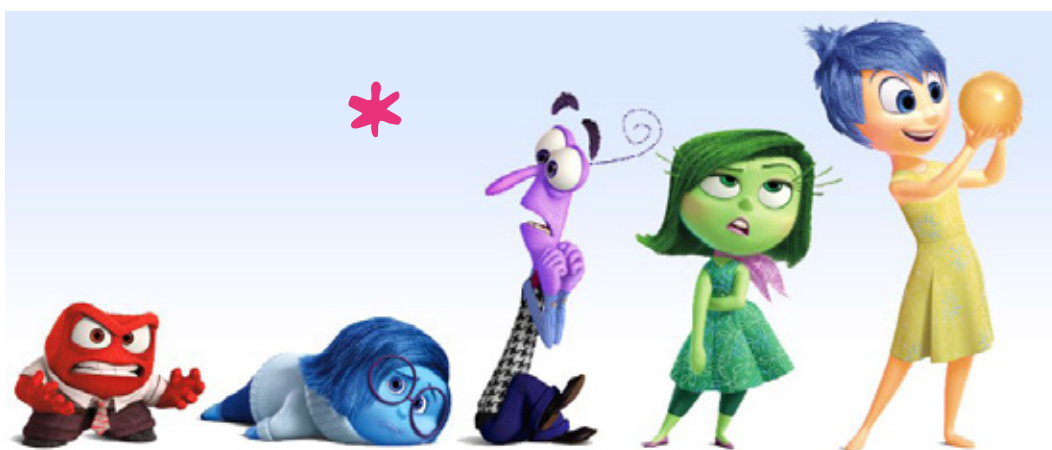
Afin d'aider votre enfant à identifier ses propres émotions et à reconnaître celles des autres, vous pouvez lui proposer un petit jeu à réaliser avec lui.

POUR CE FAIRE :

Effectuez une série de photo de chaque membres de la famille et de votre enfant exprimant les différentes émotions de base : la joie, la colère, la peur et la tristesse // Imprimez-les en double, puis procéder à la réalisation des planches. Pour fabriquer la planche représentant les émotions de maman : collez les photos des quatre émotions // Procédez de la même manière avec chaque membre de la famille afin d'obtenir plusieurs planches. Plastifiez les doubles des photos restantes pour constituer les cartes de votre loto.

Une fois le matériel élaboré, vous pouvez commencer à jouer en famille...

© Vice-versa * Studios DISNEY - Pixar



SERVICE PETITE ENFANCE Daniel DESPOUY, Maire Adjoint en charge de la Petite Enfance
P. LEMOUSSU, DGA Enfance | V. VAYRAC, Directrice de l'Enfance | V. VITALINO, Responsable Service Petite Enfance

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

SERVICE COMMUNICATION Audrey DELTOMBE, Réalisation maquette | Marine DE YOUNGMEISTER, Responsable Communication

L'otite chez le tout-petit

Votre enfant frotte ou tire son oreille, a de la fièvre, pleure de façon inexplicable, manque d'énergie ou refuse le biberon, parfois même se réveille la nuit, il a peut-être une otite. Il faut alors consulter votre médecin pour valider le diagnostic de l'otite et lui administrer le traitement adéquat.



QU'EST-CE QUE L'OTITE ?

Il en existe 3 types :

- **L'otite moyenne aiguë** (OMA) est une infection de l'oreille moyenne située juste derrière le tympan. Elle peut être causée soit par une bactérie, soit par un virus. Des sécrétions jaunâtres peuvent s'écouler de l'oreille signifiant une otite purulente perforée. Le traitement consiste, le plus souvent, en l'administration d'antibiotiques et d'antalgiques pour diminuer la douleur. L'OMA est souvent la conséquence d'une rhinopharyngite. En effet, les germes présents dans le nez et la gorge pénètrent dans l'oreille par la trompe d'Eustache (conduit court et perméable chez le tout-petit). La vie en collectivité et la saisonnalité favorisent cette infection.
- **L'otite externe** est une inflammation du conduit auditif qui ne touche pas le tympan et qui nécessite un traitement local uniquement (gouttes auriculaires).
- **L'otite séreuse** est une complication d'une OMA mal soignée ou persistante. Si du liquide s'accumule dans l'oreille moyenne durant plusieurs mois, l'infection est susceptible de se transformer et de générer la version séreuse de l'otite. Les otites séreuses chroniques peuvent entraîner des répercussions sur l'audition. La pose de drains (yoyo) peut être alors une indication.

QUELS SONT LES GESTES LIMITANT LE RISQUE DE CONTAGION ?

Quelques conseils pour assurer la prévention de la rhino-pharyngite, souvent responsable de l'otite :

- La température de vos pièces doit être entre 18° et 20°,
- Aérez souvent la chambre de votre enfant,
- Pour les plus petits qui ne savent pas se moucher, procédez à des désobstructions rhino-pharyngées si son nez coule,
- S'il en est capable, apprenez-lui à se couvrir le nez et la bouche lorsqu'il éternue avec un mouchoir ou sa manche,
- Procédez à des lavages de mains corrects et réguliers pour les adultes comme pour les enfants (entre les doigts, et ongles coupés).

Si votre enfant a une otite moyenne aiguë, gardez-le si possible à la maison pendant la phase aiguë douloureuse. Cela évitera également de transmettre les germes à d'autres enfants.



Les émotions

Le jeune enfant exprime ses émotions de manière brute et souvent de façon exacerbée : il pleure à chaudes larmes, crie, se roule au sol, rit aux éclats.

Ces manifestations peuvent parfois être déstabilisantes pour lui comme pour vous.

Les parents, les adultes avec lesquels le jeune enfant grandit ont un rôle essentiel à jouer dans l'identification et la compréhension de ses émotions encore très immatures.

Les émotions :

Une forme de communication

Pour mieux les comprendre, il faut pouvoir les identifier. Il existe quatre émotions de base : la joie, la tristesse, la colère et la peur. Ces émotions dites « primaires » sont le socle d'une multitude d'autres émotions, telles que la nostalgie, la sérénité, l'étonnement,...

À travers les émotions, le cerveau envoie des messages indiquant si la situation dans laquelle nous sommes nous convient. Les émotions nous renseignent donc sur notre monde interne mais vont également éclairer l'autre sur nos ressentis.

En effet, les émotions exprimées par le jeune enfant vont jouer un rôle primordial en terme de communication : elles renseignent sur ses besoins (de réconfort, de nutrition, de sommeil...) ou ses états (frustration, alerte...) ; toute manifestation émotionnelle a un sens.

En outre, aider l'enfant à comprendre le monde émotionnel lui permettra de construire des relations sociales adaptées où l'autre est pris en compte.





L'adulte :

Une aide précieuse dans la compréhension du monde émotionnel

Donner du sens à ses expériences émotionnelles

Le tout-petit a besoin que les adultes de son entourage donnent du sens aux émotions qu'il manifeste. Pour l'accompagner, l'adulte doit mettre des mots sur ce que l'enfant perçoit de son environnement, sur les éléments ou situations qui pourraient le surprendre, lui faire peur, l'attrister...

Grâce aux retours de l'adulte, l'enfant va alors pouvoir identifier ce qui se passe dans son corps et dans sa tête. Le bruit des motos, de l'aspirateur et tous les sons qu'il découvre peuvent être impressionnants pour le jeune enfant ; les épisodes de séparation peuvent l'inquiéter, le chagriner. À vous de le rassurer en lui expliquant ce qu'il est en train de vivre !

Plus l'adulte aide l'enfant à penser et à traduire l'environnement dans lequel il évolue, plus l'enfant sait qu'il peut compter sur lui. En l'aidant à comprendre et organiser son monde interne, l'adulte apaise les tensions que le bébé ressent.

Interpréter les émotions de manière adaptée : une composante indispensable

Pour interpréter les émotions de l'enfant de la manière la plus ajustée, vous aurez tout intérêt à vous questionner sur ses capacités d'appréhension, de compréhension de l'environnement et des interactions sociales, et ce, en fonction de son âge. Faire preuve d'empathie, se mettre systématiquement à la place du jeune enfant pour comprendre ce qu'il est en train de vivre est alors indispensable.

Derrière certaines manifestations exacerbées de l'enfant comme l'agitation, les gestes agressifs, se cache souvent un sentiment d'insécurité ou encore d'injustice. L'enfant qui ne se sent pas entendu et écouté dans ses expressions émotionnelles, comprend qu'il n'est pas reconnu par l'adulte dans ce qu'il vit. L'enfant qui tourne la tête ou fait la grimace lorsqu'il goûte sa purée, vous indique un message qu'il faut essayer de décoder (trop chaude, pas à son goût...). Il est alors primordial de s'ajuster aux réactions de l'enfant afin qu'il ne se sente ni impuissant à communiquer ce qu'il ressent ni délaissé par l'adulte. Il pourra alors construire des bases solides de son estime de soi.

Le laisser s'exprimer

L'adulte doit pouvoir accepter toutes les émotions que l'enfant peut ressentir. Les nier, les réprimer reviendrait à le laisser seul avec des émotions dont il ne sait que faire, lui donnant des occasions de s'inquiéter, se révolter, voire de s'agiter.

Toutefois, si tous les états émotionnels du jeune enfant sont autorisés, tous les comportements ne le sont pas. Un enfant a le droit d'être en colère contre un camarade lui ayant pris sa voiture, il n'a pas pour autant le droit de le taper pour manifester ce mécontentement. La bonne réaction de l'adulte serait de verbaliser : « je comprends ta colère mais c'est interdit, ça fait mal ». L'adulte doit réprimander le comportement mais pas la personne. Les phrases du type : « tu es méchant », reviendraient à l'enfermer dans un comportement n'étant que le reflet d'une émotion souvent passagère.





Lorsqu'accueillir les émotions du jeune enfant devient difficile...

Accueillir les émotions n'est pas toujours évident : elles peuvent parfois être envahissantes, et renvoyer l'adulte à ses propres états émotionnels et expériences personnelles.

Un scénario classique : bébé ne cesse de pleurer, et vous ne savez plus quoi faire. Ses pleurs vous envahissent de plus en plus et vous ne vous sentez pas à la hauteur.

Lorsque vous n'êtes plus en capacité de faire preuve d'empathie vis-à-vis de l'enfant, lorsque le sentiment d'impuissance prend le dessus sur la manifestation d'inconfort chez votre enfant, autorisez-vous à différer l'accompagnement. Il faudra alors chercher avant tout à retrouver une « neutralité » en réattribuant les émotions de chacun des protagonistes.

Indisponible, envahi par les émotions de votre jeune bambin ou accaparé psychiquement par d'autres soucis, occupations, veillez à toujours le lui verbaliser. Vous pouvez tout à fait dire à votre enfant que dans l'immédiat vous n'êtes pas en mesure de l'aider car vous êtes vous-même triste, en colère, occupé... pas disposé à l'accompagner. L'essentiel étant de le rassurer sur le fait que cela n'altère pas votre amour et lui rappeler que vous serez toujours présent pour lui. Cette indisponibilité devra cependant rester relativement courte et peu fréquente.

Plus l'enfant grandira, plus il trouvera seul des moyens d'exprimer ses émotions de manière adaptée en s'appuyant sur la précieuse aide que vous lui aurez apportée dès sa petite enfance.



L'adulte joue certes un rôle indispensable dans la compréhension du monde émotionnel chez l'enfant mais l'empathie, soit la capacité à se mettre à la place de l'autre, est un processus particulièrement complexe pour le jeune enfant.

Le jeune enfant ne naît pas avec cette capacité et il va devoir la construire progressivement. Cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne sait rien de l'autre, mais plutôt que la compréhension du monde interne des personnes fait appel à des mécanismes psychiques demandant une certaine maturation.

Nous répétons pourtant sans cesse que le bébé comprend tout et ressent tout, et ce dès le début de la vie intra-utérine, alors qu'en est-il vraiment ?

L'enfant perçoit dès le plus jeune âge les émotions des personnes qui l'entourent mais il ne les comprend pas encore réellement, il ne les partage pas et ne peut pas les anticiper. Un jeune enfant ressent parfaitement quand sa maman est triste ou quand son papa est en colère, mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il en comprend les causes et les conséquences.

Comment l'enfant acquiert le principe d'empathie ?

Un « éveil » empathique dès la naissance

Le nourrisson commence par appréhender les émotions des personnes qui l'entourent par ce qu'on appelle le processus de « contagion émotionnelle ». Dès le plus jeune âge, l'enfant qui entend un autre enfant pleurer, submergé par l'émotion d'autrui qu'il confond avec la sienne, va se mettre à pleurer. Les très jeunes bébés perçoivent donc la détresse chez l'autre et ont des réactions incontrôlées s'y associant.

Par cette réaction incontrôlée, l'enfant montre qu'il prend conscience de l'autre et de ses ressentis même s'il ne les comprend pas et ne les dissocie pas encore des siens.

Des recherches ont mis en évidence que le jeune bébé n'avait alors pas les mêmes réactions lorsqu'il entendait des pleurs « fabriqués » par ordinateur ou des pleurs d'un petit chimpanzé. Cette réaction à la détresse des autres ne s'exercerait qu'envers les êtres humains.

Le nourrisson a donc une capacité innée à reconnaître implicitement que l'autre est semblable à lui : une composante essentielle de l'empathie.

La fameuse période « d'angoisse du huitième mois » où l'enfant éprouve du désarroi, de l'inquiétude quand un étranger s'approche de lui, prouve qu'entre huit et dix mois, le jeune enfant est capable de spécifier les gens en distinguant les personnes familières de celles qui ne le sont pas. Il n'a toujours pas acquis la compréhension des émotions et sentiments de l'autre mais comprend qu'il y a différents types « d'autres ».

Puis vers 18 mois seulement, l'enfant commence à prendre conscience que son comportement peut modifier celui de son entourage. Il comprend que ses actions peuvent avoir un impact sur les autres : c'est l'apanage des comportements transgressifs où l'enfant, en testant les réactions de son entourage, construit à la fois les limites de son environnement et sa compréhension de l'autre.



À partir de 2 ans, l'enfant commence à pouvoir faire preuve de « sympathie » vis-à-vis des autres. Il peut ainsi tout à fait rapporter son propre doudou à un enfant qu'il voit en détresse, sans lui-même pleurer.

Puis vers 3 ans, il peut se décentrer de ses propres références et apporter un moyen de réconfort adapté aux besoins de l'autre en allant chercher le doudou ou la maman de l'enfant qu'il voit pleurer. Pourtant, l'enfant de trois ans qui mord un autre enfant, ne le fait pas intentionnellement pour faire mal à l'autre. Cela supposerait qu'il est capable de se mettre à sa place pour programmer intentionnellement un comportement dont il connaîtrait les conséquences émotionnelles chez l'autre.

L'empathie sous-entend certes d'être capable de comprendre que l'autre est un semblable mais surtout un semblable qui éprouve des émotions différentes des nôtres.

L'enfant de moins de 4 ans, a besoin de temps pour intégrer que les autres sont doués d'un univers intérieur qui leur est propre et qu'ils n'ont alors pas les mêmes ressentis, perceptions visuelles, goûts ou désirs que lui. Des années de maturation du cerveau sont nécessaires avant que cette capacité s'exprime pleinement.

Tout cela ne veut pas dire que le tout petit ne perçoit rien des émotions des personnes qui l'entourent mais il n'a pas déjà les moyens cérébraux de contrôler ses propres émotions et prendre la distance nécessaire avec ceux d'autrui pour les comprendre.

Cette capacité empathique met donc près de quatre ans à devenir fonctionnelle, temps durant lequel l'enfant explore sa relation à l'autre et affine à la fois la compréhension de son monde interne et la perception de l'univers interne de l'autre.



Le saviez-vous ? **Une maison saine pour votre enfant**

La pollution peut venir de l'intérieur. Voici quelques astuces pour vous protéger, vous et votre enfant contre ces nuisances invisibles (acariens, poussières, produits chimiques...) :

- **Aérez** les chambres au moins 15 minutes par jour,
- **Nettoyez** doudous, jouets et peluches très régulièrement,
- **Évitez** les nids à poussières (bibelots, cadres...), dépoussiérez les meubles une fois par semaine avec un chiffon humide. Si vous avez une moquette, aspirez-la régulièrement,
- **Recouvrez** le matelas de votre enfant d'une housse anti-acariens et lavez-la régulièrement (les acariens apprécient la chaleur des matelas),
- **Choisissez**, de préférence, des produits et matériaux sans COV (Composé Organique Volatil), substances chimiques, en partie responsables de la pollution intérieure, et pouvant être cancérigènes. Ils sont présents dans les produits ménagers, décapants pour le four, désodorisants, encens, bougies parfumées, parfums d'ambiance, meubles en bois aggloméré neufs, colles, peintures, vernis, produits cosmétiques...
- **Choisissez** des shampoings et gels douche à base de produits naturels (Sans paraben, parfum, alcool...).

Pour l'entretien de la maison, du linge et des surfaces, nous vous conseillons d'utiliser ou de fabriquer des préparations à base de produits de type savon noir ou de Marseille, bicarbonate, vinaigre...



Parents / Professionnels : ensemble !

Les questions-réponses

- **Quelle est la procédure à suivre si je souhaite changer mes horaires de contrat dans les structures d'accueil collectives de la petite enfance ?**

Si vos horaires changent, même si l'amplitude est la même que sur le précédent contrat, vous devez faire un avenant à ce dernier (sauf en crèche familiale où la procédure est différente). Pour cela, vous êtes invités à vous adresser aux directrices de structures afin d'établir les nouvelles habitudes horaires. La crèche se chargera d'envoyer le nouveau document au guichet unique afin que les modifications soient apportées.

- **Pourquoi mon bébé est souvent pieds nus à la crèche ?**

Pieds nus, l'enfant trouve plus facilement ses appuis et glisse moins lors de ses expériences motrices. Il lui sera alors plus facile de ramper en prenant appui sur ses orteils. De plus, lors de l'acquisition de la marche, il trouvera mieux son équilibre pieds nus qu'avec des chaussons.

Toutefois, les équipes restent vigilantes au confort du tout-petit, et veilleront à remettre chaussons ou chaussettes si nécessaire.



Les mots d'enfants !

S. 2 ans, à son retour de week-end pendant lequel il a visité un château avec ses parents, dit à sa camarade de crèche :
wahouh ! t'es Belle Comme le Château de Vaux-le-Vicomte !