



L'ÉCHO DU RELAIS N° 12

Automne - Hiver 2017

Le journal des assistants maternels



**Relais Assistantes
Maternelles d'Ingré**

Sommaire

- Les émotions 2
- La vie du relais 6
- Partage 7





LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS : QUELLE DIFFÉRENCE ?

1- L'émotion est l'expression de la vie en soi. C'est une réaction affective soudaine et intense de courte durée provoquée par un événement ou une pensée. Elle vient de notre intérieur et a besoin d'aller vers l'extérieur. Elle se caractérise par des expressions faciales distinctes.

Joie, Tristesse, Colère, Peur, Dégoût et Surprise sont les 6 émotions de base universelles que chaque être humain, quels que soient sa culture et son environnement, viendrait à ressentir, à exprimer et à reconnaître chez les autres.

Elles peuvent entraîner des manifestations :

- Physiques comme le rougissement, la pâleur, la transpiration, l'accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire,
- Psychologiques comme des pensées positives, négatives ou des changements d'humeur.



Les émotions sont indispensables à la survie de l'être humain. Elles sont également primordiales à l'élaboration de la pensée et du comportement. Chacune de nos pensées, chaque comportement, chaque désir ou croyance est motivé par une émotion, qui elle-même émerge d'un besoin.

Les émotions ont plusieurs fonctions :

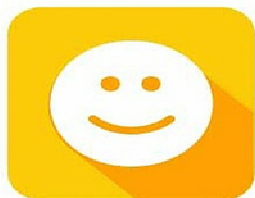
- Elles nous rendent plus vivant,
- Elles nous permettent de vivre ensemble,
- Elles nous permettent de communiquer,
- Elles nous permettent d'évoluer,
- Elles nous aident à identifier nos besoins afin de pouvoir mieux les satisfaire.

Chaque émotion, qu'elle soit de ressenti agréable ou non, doit être exprimée. Il existe des émotions bruyantes mais également des émotions silencieuses pour lesquelles il est nécessaire d'être vigilant.

2 - Les sentiments représentent un état affectif plus durable qui évolue avec le temps. Ainsi, les sentiments naissent, grandissent et finissent parfois par disparaître. Voici quelques exemples de sentiments : l'amour, la haine, la confiance, la méfiance, l'insécurité, le bonheur.

Bien qu'ils soient différents, les émotions et les sentiments sont intimement liés. Les sentiments font vivre toutes sortes d'émotions et, à l'inverse, les émotions peuvent générer des sentiments.





Joie

La JOIE c'est notre **moteur** ! Elle fait avancer l'individu, le dynamise et de ce fait favorise l'apprentissage. Elle provoque un grand sourire, voire des larmes.

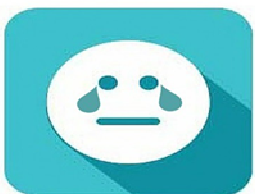
Par exemple : un enfant retrouve son doudou dans la salle de vie ; il sourit, le montre à l'adulte, les yeux pétillants.



Peur

La PEUR est un indicateur de danger. Ressentir de la peur permet à l'enfant de mettre plus facilement en place des stratégies protectrices. Elle peut provoquer des cris, des tremblements.

Par exemple : un enfant qui a peur de descendre le toboggan seul demandera de l'aide.

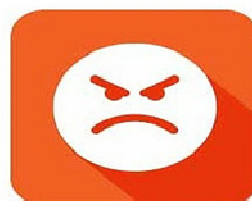


TRISTESSE

La TRISTESSE accompagne les pertes, le deuil, etc. Elle provoque les larmes ou s'exprime par la passivité. Pour un enfant cela peut être la perte du doudou

lors d'un jeu ou la séparation avec le parent ;

Par exemple : Lors de l'accueil du matin, un enfant pleure au moment de la séparation avec le parent.



Colère

La COLÈRE définit nos limites. Elle est très pulsionnelle et se manifeste par des cris, des mouvements désorganisés ou des pleurs.

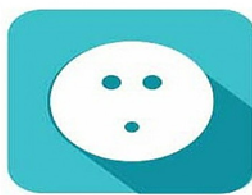
Par exemple : l'enfant se met en colère car un autre enfant lui prend son jouet pendant son propre jeu.



Dégoût

Le DÉGOÛT est une réaction de « trop plein » ou de répulsion physique.

Par exemple : l'enfant fait une grimace, crache ce qu'il a dans la bouche et/ou repousse son assiette lorsqu'il mange un aliment qu'il n'aime pas.



Surprise

La SURPRISE est une émotion provoquée par un événement, une information inattendue ou par une révélation allant à l'encontre de l'image que l'on se faisait d'une situation.

Par exemple : Un parent, accompagné d'un grand-parent, vient chercher son enfant, sans que cela soit prévu.

3- Comment gérer l'émotion sur l'instant Le rôle du professionnel

Pour permettre à l'enfant de comprendre ses émotions, le professionnel est à l'écoute, a une attitude empathique, de non jugement, il rassure.

Il essaye de comprendre ce que l'enfant vit en verbalisant son ressenti, plutôt que de vouloir changer son comportement.

Il distingue les émotions et les comportements liés à l'émotion. L'émotion est légitime mais le comportement qu'il engendre ne l'est pas forcément (par exemple : la colère est légitime mais le fait de frapper ne l'est pas). Il propose des alternatives à un comportement qui ne serait pas acceptable (boîte à colère, coussin de colère, temps calme, câlin, ...).

Le professionnel accueille et met en mot l'émotion et nomme les différents ressentis de l'enfant.

« Tu as le droit de ne pas aimer le ragout de A..... mais tu n'as pas le droit de le jeter par terre » - « Je vois que tu n'es pas content que R..... ait pris ton jeu, mais tu ne dois pas lui arracher des mains »

Le professionnel permet à l'enfant de décharger son émotion, l'aide à l'extérioriser, est présent physiquement et psychiquement, jusqu'au retour au calme.

Parfois, il est tout à fait possible que le professionnel se sente impuissant face à l'émotion débordante de l'enfant. Reconnaissons-le et acceptons-le.

Dans certaines situations, une présence bienveillante est plus efficace que les mots.

Gardons à l'esprit que le rôle de l'adulte n'est pas de chercher le contrôle sur l'enfant mais de l'accompagner dans son développement.



« Accueillir et encourager les émotions de son enfant, l'écouter, lui donner la permission de libérer ses tensions, c'est lui permettre de se constituer une personnalité solide, une sécurité intérieure stable afin qu'il aille, serein et assuré, sur son propre chemin et, plus tard, sorte grandi des difficultés de la vie »

Sources :



<https://www.colibris-lemouvement.org/magazine/laccompagnement-emotionnel-lenfant>



https://www.pourpenser.fr/media/500_affiche_emotions_memo_2017_autre_053870000_1004_09032017.jpg

À lire aux enfants



Pour aller un peu plus loin



Comment accompagner MES émotions en 3 temps

J'accueille.



- À cet instant, cette émotion m'est nécessaire.
- Je m'accorde le droit de vivre cette émotion.
- Je veille à ne blesser personne à travers mon émotion.
- Je ne me juge pas.

J'observe, je ressens.



- Je prends du temps pour :
- Ressentir.
 - Observer ce que cette émotion génère en moi.
 - Observer ce que cette émotion produit dans mon corps.
 - Respirer profondément.

Je reviens vers les autres.



- Je demande pardon pour les perturbations que j'ai pu créer avec mon émotion.
- Je m'aime pour qui je suis, et j'accepte pleinement la richesse que représentent mes émotions.
- Je veille à remettre de l'équilibre en moi et autour de moi.

Peu importe que je nomme précisément cette émotion. Je ne cherche pas à gérer, à contrôler mon émotion. L'important est de la vivre, de la ressentir. Je la laisse me traverser pour la laisser s'en aller.

www.pourpenser.fr - Aline de Pétigny

Comment accompagner les émotions des autres en 3 temps

J'observe.



- Je regarde avec honnêteté ma part de responsabilité concernant cette émotion.
- Je demande pardon, si je pense que j'ai pu d'une façon ou d'une autre faire émerger cette émotion.
- Je suis tranquille et plein de bienveillance.

J'accompagne.



- Je demande à l'autre de quelle manière je peux l'aider.
- Je ne m'adresse pas à l'émotion, mais à l'autre, tranquillement.
- J'accompagne mes propres émotions qui peuvent surgir.

Je passe à autre chose.



- Une fois l'émotion passée, je veille à ne garder aucune rancœur, aucune tristesse liée à ce moment.
- Une fois ce moment passé, je fais la part belle à la joie.
- Je veille à remettre de l'équilibre en moi et autour de moi.

Je ne prends pas ces émotions de façon personnelle. Je fais le choix de voir ces moments-là comme des expériences.

www.pourpenser.fr - Aline de Pétigny



LA VIE DU RELAIS



Dans la continuité du projet sur les émotions, François Cribier a animé deux réunions en avril et en mai.

Il a d'abord parlé des besoins de chacun et des conséquences possibles quand ils ne sont pas satisfaits. Lors de la deuxième séance, des interventions en petits groupes sur les émotions ressenties ont permis des échanges riches entre les personnes présentes.



La fête de fin d'année au Parc de Bel Air ce 26 juin : Il y en avait pour tous les goûts : de la musique, des livres, des jeux moteurs, des jeux d'eau,...Les enfants fréquentant la halte-garderie ou une assistante maternelle agréée sont venus accompagnés de leur référent, partager un moment de jeu et de plaisir. Le beau temps était au rendez-vous. Un pique-nique partagé a clôturé cette matinée bien remplie.



Le RAM vous propose régulièrement des temps de motricité et d'éveil musical sur inscription.

Le planning vous est envoyé aux environs du 15 du mois précédent. Vous n'êtes encore jamais venu ? Inscrivez-vous pour découvrir ces ateliers.

Tous les mardis matin (période scolaire), les temps collectifs au RAM vous permettent d'échanger avec des collègues sur vos pratiques professionnelles et de jouer avec les enfants dans un milieu qui s'apparente à de la collectivité.





LA VIE DU RELAIS



Cette rubrique c'est vous qui la faites. Envoyez-moi régulièrement un petit mot d'enfant, une activité, une recette, une chanson, une expérience, un livre, ... Après validation du comité de publication, votre contribution apparaîtra dans le prochain écho du relais.

1 - De la part de Jane : Recette à faire avec les enfants : Les palmiers

Ingrédients

1 pâte feuilletée rectangle
50 / 80 gr de sucre semoule

Matériel nécessaire

Pinceau
Ramequin d'eau
Papier sulfurisé
Film étirable

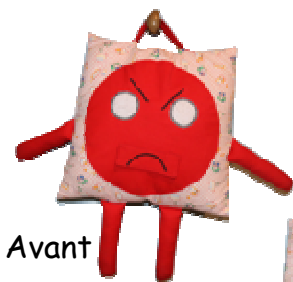
Cuisson : 5 minutes à 180°



1. Étaler la pâte.
2. Badigeonner-la d'eau.
3. Parsemer-la de sucres semoules.
4. Rouler la moitié, puis l'autre moitié.
5. Mettre le rouleau dans un film étirable et mettre au congélateur **30 minutes**.
6. Découper des tranches maxi 0,5 cm et disposer-les sur une feuille de papier sulfurisé qui elle même posée sur la plaque lèchefrite.
7. Enfourner à four chaud et à 180° **2 minutes 30** puis retourner-les et encore **2 minutes 30** (suivant votre four).
8. Les laisser refroidir sur la feuille de papier sulfurisé tout en enlevant la plaque lèchefrite chaude.
9. Vous pouvez adapter à votre goût avec du sucre roux, de la cannelle, de la pâte à tartiner... et même faire des palmiers salés à la tomate, jambon...



2 - De la part de Bénédicte : Un coussin pour s'apaiser



Avant



Après

Voici un coussin fait maison : la bouche est amovible : un côté fâché, un côté heureux. Lorsque l'enfant est fâché, contrarié, en colère, Bénédicte lui propose d'aller un peu à l'écart et de se défouler et crier dans le coussin. Lorsque l'enfant s'est apaisé, calmé, qu'il se sent mieux, il retourne la bouche, en mode « content » et repose le coussin. Il est à nouveau disponible pour jouer, s'intégrer au groupe. Parfois c'est de lui-même que l'enfant va chercher le coussin lorsqu'il en ressent le besoin.



PROJETS pour le semestre à venir

- Automne 2017 : réunions en soirée : thème les couleurs et les émotions : que faire avec les enfants, comment et pourquoi ?
- Décembre 2017 : Spectacle de Noël.
- Mars 2018 : Conférence sur le thème de la parentalité.
- Avril 2018 : écran d'idée en partenariat avec Jumeaux et Plus : « bon rétablissement ».



Heures d'ouverture du Relais

Animations :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 11h selon planning.

Permanences :

Lundi de 13h30 à 17h avec possibilité de rendez-vous en soirée.
Mercredi de 9h à 12h et vendredi de 12h à 16h

Coordonnées : ram.les.lapinoux@ingre.fr / Tél. 02 38 22 38 89

Adresse : rue de l'école maternelle, les mardis

Adresse : rue du château d'eau - accès parking de la salle des fêtes, pour la musique, les permanences et les rendez-vous.

*L'écho des Relais n°12 - Octobre 2017 - Directeur de la publication : Christian DUMAS, Maire d'Ingré
Rédaction : A. Marie Blanvillain - RAM d'Ingré - Conception/Mise en page : Stéphanie Laudat - Service Communication - Tél. 02 38 22 38 75
Impression : Imprimerie Art Graphique - Tél. 02 38 43 46 60 - Tirage : 130 Exemplaires
Dépôt légal à parution : Mairie d'Ingré - 14 pl. de la Mairie - BP 57031 - 45140 INGRÉ*