

Le p'tit cad



*Crèches à domicile*

Accueil familial de jour Jura

1<sup>ère</sup> édition  
Printemps-Eté 2015

## Edito et Sommaire

Chers Membres et Chers visiteurs,

Une page se tourne, la dernière !, dorénavant notre magazine saisonnier « le P'tit Cad » ne se retrouvera plus entre vos mains sous forme papier mais sur notre site.

Vous y trouverez comme dans les précédentes éditions, des articles qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) piochés dans différents magazines mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda**).

Nous espérons que vous aurez du plaisir à « feuilleter » ce P'tit Cad et n'hésitez pas à nous donner votre avis ou informations via notre e-mail : [secre.cad@jura.ch](mailto:secre.cad@jura.ch).

Bonne lecture et à bientôt...

\*\*\*\*\*

**Vous trouverez dans ce numéro :**

- Edito et sommaire
- Spécial « Pâques » : bricolage, jardinage, comptines, dessin
- Reportage : Les métiers du cinéma
- Psycho-enfants
- Santé
- Recettes
- Lectures
- Biblio + Sites
- Education

## Bricolages



### Peindre un galet en coccinelle

Comment transformer un galet en l'insecte préféré des mômes !

Durée du bricolage : 20 min

**Matériels :**

- des galets
- de la peinture rouge et noir
- un pinceau
- un papier journal pour protéger le plan de travail
- des yeux en plastique ou de la peinture blanche

**Réalisation :** 1. Nettoyer le galet pour retirer les éventuelles traces de poussières.  
2. Peindre les 3/4 du galet en rouge et laisser sécher.  
3. Peindre le quart restant en noir pour former la tête de coccinelle, puis délicatement tracer un trait de noir dans toute la longueur du galet.  
4. dessinez à l'aide du pinceau des petits ronds noir sur les ailes de la coccinelle. Et laissez bien sécher.  
5. Pour les yeux, vous pouvez soit coller des petits yeux qui bougent en plastique, soit vous dessiner deux rond avec de la peinture blanche, laissez sécher, puis deux plus petits ronds noir à l'intérieur des ronds blancs.  
**Déposez cette jolie coccinelle, dans le jardin ou sur la terre d'une plante en pot !**

## Les dominos-cailloux

Les petits cailloux plats que l'on trouve dans la nature ne servent pas qu'à faire des ricochets ! La preuve !



**IL TE FAUT :** des cailloux plats, de la peinture, un pinceau fin, une pochette en tissu pour tout ranger.

1. En te promenant dans la nature ou sur la plage, ramasse des cailloux plats. Essaie d'en trouver le plus possible et de forme à peu près identique.
2. Peins avec de la peinture blanche une ligne dans le sens de la largeur, pour couper le caillou en deux zones.
3. Maintenant dans chaque zone, dessine des points entre 1 et 6 points par côté, et alterne toute les combinaisons de chiffres possibles (1/5 – 2/4 – 6/3 3/2 etc...)  
Pour plus de fun tu peux aussi dessiner des formes carré, rond, triangle, trait, cercle etc... de différentes couleurs. Ce sera un domino de formes et de couleurs !

4. Laisse bien sécher puis range le tout dans une pochette en tissu !

## Le jardinage

### Les 10 commandements du jardinier en herbe



**Avant de mettre la main à la pâte...ou plutôt dans la terre, il faut respecter les 10 commandements du jardinier. Voici en 10 étapes comment devenir un jardinier modèle !**

**1. Le sol, tu prépareras :** environ 15 jours à l'avance, débarrasse la terre des mauvaises herbes, cailloux et saletés.

**2. Tes graines, tes bulbes, tu prépareras :** avant toute chose, il faut réfléchir à ce que tu veux planter et bien sélectionner tes espèces.

**3. Au plan de ton jardin tu réfléchiras :** un peu d'organisation s'impose ! Il te faudra, avant de commencer, attribuer une place à chaque espèce de légumes, fruits ou fleurs.

**4. Des outils dont tu auras besoin tu t'équiperas.** Bêche, râteau, plantoir, un bon jardinier est un jardinier équipé !

**5. De patience tu t'armeras !** Certaines fleurs et certains légumes prendront un certain temps à sortir de terre. Il te faut respecter le rythme de la nature !

**6. Les animaux tu protégeras :** tu ne seras pas seul dans ton jardin ! Vers de terre, limaces ou escargots t'accompagneront. A toi d'y prêter attention !

**7. Tes plantes, fleurs et légumes régulièrement tu arroseras !** Il est indispensable de les arroser souvent mais pas trop tout de même !

**8. Te salir, tu n'hésiteras pas :** en jardinage, il ne faut pas avoir peur des taches ! Le mieux est de te préparer une tenue spéciale jardinage que tu pourras salir à ta guise.

**9. Fier de toi tu seras !** Lorsque tu verras apparaître tes premières courgettes ou tomates, tu sauras que tu as bien travaillé!

**10. Te régaler, tu n'oublieras pas :** que ce soit avec les yeux, en admirant les fleurs que tu as semé ou avec la bouche en goûtant ta première tomate, prends ton temps et savoure ce moment !





2015

Comptines de Pâques



**Les petits nids**

Le petit lapin, dans le romarin  
Le petit poulet dans le poulailler  
Le petit chaton dans son panier rond  
Les deux canaris dans leurs petits nids  
Et toi mon bébé...  
sur ton oreiller !

© Fernande Huc

**Le lapin qui a du chagrin**

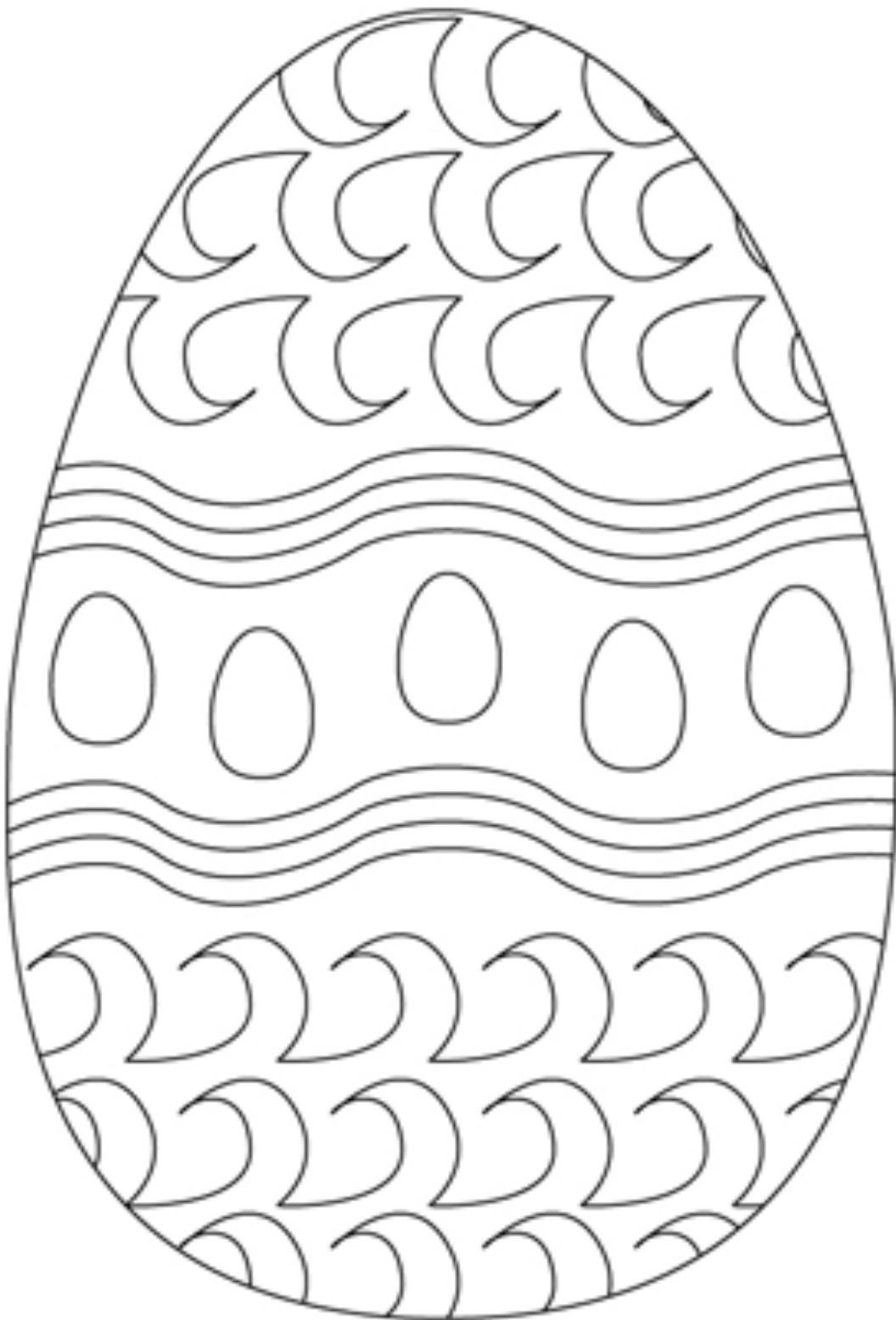
Le lapin qui a du chagrin  
la fourmi qui a du souci  
le p'tit rat qui a du tracas  
ah, la, la !  
comment arranger tout ça ?

**En allant chercher mon pain**

En allant chercher mon pain  
je rencontre 3 lapins  
je les mets dans mon panier  
ils se mettent à grignoter  
je les mets dans mon placard  
ils me mangent tout mon lard  
je les mets au coin du feu  
ils s'endorment tout heureux

2015

Dessin



2015

## Les métiers du cinéma



Pour faire un film, il faut du monde : des acteurs, un réalisateur, un scénariste, une costumière ou encore un monteur. Mais qui sont ces gens dont les noms apparaissent sur les génériques de début et de fin de film ?

### Le réalisateur



Comme son nom l'indique, le réalisateur est celui qui réalise le film. A l'aide du scénario et du story-board, il guide les acteurs tout au long du tournage. Le réalisateur d'un film correspond au metteur en scène d'une pièce de théâtre. Le rôle du réalisateur est de faire jouer aux acteurs ce que le scénariste a mis par écrit. Il est le chef de troupe des acteurs.

### L'acteur



L'acteur (actrice au féminin) est celui qui joue un rôle dans un film. Il fait semblant d'être quelqu'un d'autre. L'acteur interprète un personnage. Il apprend un texte et s'entraîne à faire les mimiques demandées par le scénario. Certains acteurs ont marqué l'histoire du cinéma comme Louis de Funès. Pour être un bon acteur, il faut oublier tout ce qu'il y a autour et se plonger dans la peau de notre personnage. Ce n'est pas toujours évident !

Souvent il y a aussi des figurants. Ce sont des personnages que l'on aperçoit dans le film mais qui ne parlent pas. Ils sont une présence mais n'ont pas un rôle attribué.

## Le scénariste



Le scénariste écrit le scénario ! Il met le film sur papier. Il écrit les dialogues, il imagine les scènes dans l'ordre, il choisit les décors et les costumes. Le scénariste a un rôle très important. Il guide le réalisateur sur le tournage du film. Le scénariste veille à ce que son scénario soit respecté.

## Le monteur



Le monteur intervient surtout après le tournage du film. C'est lui qui monte les scènes du film les uns après les autres, dans l'ordre établi par le scénario. Son travail est la touche finale de la réalisation d'un film. Sans le montage, un film n'aurait ni queue ni tête !

## La costumière



La costumière (c'est généralement une femme) s'occupe de tous les costumes des acteurs. C'est elle qui gère les stocks. Elle vérifie que chaque costume est impeccable pour chaque acteur. Les costumes sont très importants dans un film car c'est entre autre grâce à eux que l'on reconnaît les acteurs. En voilà du monde pour un film ! De quoi donner envie de regarder le générique jusqu'à la fin pour découvrir de nouveaux métiers nécessaires à la réalisation d'un film.



# Fondement de la personnalité

Ceux qui ont fait l'expérience comme bébé et comme enfant d'un lien sûr et affectueux avec leurs parents et ont pu développer une confiance profonde envers le monde, les gens et eux-mêmes, ont reçu un bagage précieux pour le développement ultérieur de la personnalité. En effet, le fait que le bébé sera plutôt optimiste et sûr de lui, ou pessimiste et manquant d'assurance, se décide déjà très tôt.

«Sans amour, pas de confiance profonde! Sans confiance profonde pas de confiance en soi! Sans confiance en soi, pas de confiance! Et sans confiance, pas de compétence sociale.» La citation du neurobiologiste et chercheur du cerveau, le professeur Ralph Dawirs, résume l'essentiel. L'amour parental est à son avis LA condition pour une enfance heureuse et une vie remplie et donc aussi pour un rapport pacifique aux autres. Dans les premiers mois se forme le sentiment fondamental de sécurité qui ne peut jamais être trop grand. Le bébé apprend: «Maman et papa sont là quand j'ai besoin d'eux. Je ne suis pas seul.» Ce bagage précieux est inestimable pour l'avenir de l'enfant.

Dans les premiers mois de vie, seules comptent les choses que le bébé voit: si la tétine tombe de sa bouche et ne se trouve plus dans son champ de vision, elle a alors disparu. La même chose se passe quand papa ou maman quittent la pièce. Ils sont effectivement partis pour l'enfant. Le bébé ne perçoit pas encore qu'ils vont revenir ou qu'ils ne se trouvent peut-être que dans la pièce attenante.

## Un sentiment fondamental positif

Un nouveau-né a en principe que peu de besoins: nourriture, sécurité et af-



fection sont les choses vitales. Ses possibilités d'expression sont aussi limitées. Quand un bébé a un besoin, il crie, c'est tout ce qu'il sait faire. Les parents dans cette situation ont la tâche de trouver ce dont il s'agit. La confiance profonde se forme quand les parents prennent cette tâche à cœur, quand ils reconnaissent un besoin infantin et le satisfont.

La nature nous aide à aimer notre enfant: pendant l'accouchement, le corps libère dans le cerveau le transmetteur ocytocine. Cette hormone est aussi nommée hormone du lien ou de l'amour. En outre, le corps secrète dans la dernière phase de la naissance de grandes quantités d'endorphine. De nombreuses femmes parlent d'un sentiment de bonheur unique, d'un état



presque euphorique et d'un sentiment profond, sans pareil, quand le nouveau-né est mis dans leurs bras. Quand le bébé commence à téter le sein, la mère reçoit une deuxième dose d'ocytocine. Lors de ce premier contact qui forme le lien affectif (bonding), les parents et le bébé apprennent à se connaître intensément. Le bébé se calme et se détend. En conséquence, les mères sont plus sûres d'elles et se sentent compétentes pour leur nouveau rôle.

## Une naissance à problème n'est pas un empêchement

Toutes les mères ne vivent pas une naissance sans problème. Une césarienne d'urgence peut compliquer le lien affectif. Dans de telles situations, il est très important que les parents ne se

fassent pas de reproches. Les experts sont d'avis qu'un enfant, même venu au monde dans les conditions les plus difficiles, peut aussi développer une confiance profonde. Car, à côté du processus de formation du lien à la naissance, les nombreuses heures passées ensemble dans les jours et semaines après l'accouchement sont tout aussi décisives pour un bon lien entre les parents et l'enfant.

## Au service de l'enfant

La confiance profonde peut réussir quand les parents traitent leur enfant dès le premier jour avec beaucoup d'amour et de chaleur, et satisfont complètement ses besoins. Ce désintéressement est souvent comparé à une capitulation personnelle, à un sacrifice de soi. Cela ne doit pas en être ainsi. Mais les parents qui réagissent aux cris et aux pleurs, rapidement et de façon appropriée, pendant les huit premiers mois, si importants pour la confiance profonde, seront certainement récompensés de leur attitude. Le bébé se développera en un individu serein, car il aura appris que le père et la mère sont là lorsqu'il a besoin d'eux.

## Aide lors de lien problématique

En principe, la capacité d'établir un lien affectif est innée chez toute personne. Mais, comme toute relation est toujours pleine d'embûches, le propre enfant peut, selon les circonstances, être aussi concerné. La plupart des troubles du lien affectif sont associés à la séparation, à la tristesse et au stress intense. Une mère sur dix souffre d'une dépression après l'accouchement, qui lui crée des difficultés pour se comporter avec sensibilité à l'égard de son enfant et ainsi construire l'attachement. Une relation précaire avec leurs propres parents peut aussi causer des difficultés aux jeunes parents pour s'occuper de leur enfant avec naturel et liberté. Les problèmes relationnels se transmettent ainsi de génération à génération s'ils ne sont pas consciemment interrompus. Quand quelque chose se passe mal dans la relation, la plupart des pa- ▶



rents le perçoivent. Ils n'osent toutefois pas aller chercher de l'aide professionnelle pour différentes raisons. Souvent, c'est toutefois un grand soulagement quand ils finissent par l'accepter. Parfois, quelques consultations sont suffisantes pour trouver le déclencheur du trouble relationnel. Les psychologues font toujours remarquer que ce n'est pas une honte d'avoir des difficultés. On n'est pas une mauvaise mère ou un mauvais père si l'on a des problèmes. Se rendre dans une structure d'accompagnement professionnel montre que l'on aime ses enfants, exactement comme la plupart des parents.

Les enfants qui sont en général négligés ou maltraités, ou ceux qui ne sont pas désirés ou qui ne sont acceptés dans la famille qu'à contrecœur, développent souvent une profonde méfiance à l'égard d'autres personnes et de la vie. Parmi les conséquences, on compte le pessimisme, la difficulté à créer des liens, les dépressions et d'autres troubles psychiques allant jusqu'à une crainte générale de l'existence.

### Liens précaires entre l'enfant et les parents

En principe, un bébé réagit plus vite avec irritabilité, a une faible tolérance à la frustration, et se repose moins quand il n'est pas sûr de l'amour de ses parents. On présume aujourd'hui que deux tiers des enfants ont un lien de confiance avec leurs parents. L'autre tiers des enfants fait l'expérience d'une relation d'insécurité et d'évitement ou d'insécurité et d'ambivalence qui demande à être contrecarrée par une aide professionnelle.

Les scientifiques établissent une différence entre des enfants ayant un attachement sécurisant, un attachement insécurisant de type évitant ou un attachement insécurisant de type ambivalent. Les enfants ayant un **attachement insécurisant de type évitant** ne posent à première vue aucun problème. Ils n'ont pas besoin d'être consolés quand ils s'égratignent le genou et acceptent les séparations sans se plaindre. Quand la mère revient, ils réagissent à peine et continuent de jouer. Les études montrent toutefois

une toute autre image émotionnelle: les enfants dans de telles situations fabriquent beaucoup plus d'hormone de stress que des enfants ayant un lien affectif sécurisant. Ils auraient besoin de beaucoup de propositions parentales visant à développer les émotions.

Les enfants ayant un **attachement insécurisant de type ambivalent** expriment plus fortement leurs sentiments, mais ils ne se laissent que difficilement calmer par leurs parents. Et leurs réactions sont souvent ambivalentes: ils cherchent certes la proximité du père ou de la mère, mais réagissent ensuite avec colère et se dégagent. Ils demandent une attention constante par des pleurnichages et des lamentations. Pour de tels enfants, un quotidien structuré est particulièrement important pour qu'ils fassent l'expérience de la fiabilité. Les rituels peuvent être bienvenus et utiles.

*Urs Tiefenauer-Hürbin*

# L'enfant du milieu

L'aîné doit «se frayer le chemin». Le petit dernier est choyé selon toutes les règles de l'art. Et comment se comporte-t-on avec l'enfant du milieu? Est-ce qu'il a vraiment la vie plus difficile? Les chercheurs sont d'accord: les enfants du milieu causent souvent des problèmes. Ils passent pour être assez agressifs, du moins davantage que la moyenne, et de temps à autre, ils sont particuliers dans les contacts sociaux.

De nombreux enfants se sentent désavantagés par rapport à leurs frères et sœurs, bien que les parents se donnent la plus grande peine à répartir également leur attention. En outre, les enfants d'une même famille ont souvent des caractères très différents tout en ayant les mêmes parents. Les études ont mis en lumière des choses surprenantes: le rang dans la fratrie d'un enfant est plus important pour le développement que l'influence des parents. Les parents, grands-parents et autres membres de la famille, par leur comportement, caractérisent souvent le rôle des enfants au sein de la famille. Qu'est-ce qui distingue particulièrement un enfant du milieu et

comment les parents peuvent-ils l'aider dans son développement?

## L'influence des parents est secondaire

Un enfant est plutôt réservé et prudent, l'autre extraverti et aventureux – et le troisième est encore différent. Et pourtant tous les trois ont les mêmes parents. Comment est-ce possible? D'où viennent ces différences? Les parents se demandent si cela provient de leur organisation familiale, de leur méthode d'éducation ou de leur incapacité apparente à toujours traiter de la même manière les enfants et de leur consacrer un temps égal. Les parents peuvent se po-



ser encore de nombreuses questions... Un grand nombre d'études arrivent toutes à la même conclusion: le rang dans la fratrie façonne davantage ►



le caractère d'un enfant que l'éducation parentale. Le psychologue américain Kevin Leman s'est intéressé au développement des enfants et à la caractéristique des différents rangs de naissance dans la fratrie. Il a acquis les connaissances suivantes: l'aîné est perfectionniste, l'enfant du milieu se «défile» facilement et le benjamin se distingue volontiers.

### La faveur de l'attention

Derrière une dispute se cache souvent une rivalité normale. La fratrie vit dans une communauté de circonstance. Elle ne s'est pas cherchée ni trouvée, mais elle est simplement née dans une constellation familiale. Elle partage les mêmes parents, le même domicile, les mêmes jouets – et est entièrement livrée, pour le meilleur et pour le pire,

aux différents membres qui la composent. Aux conflits d'intérêts normaux s'ajoute la dispute entre des rivaux naturels dans la compétitivité. Les enfants se disputent souvent pour avoir la faveur des parents. Les enfants du milieu s'y prennent volontiers assez agressivement. La raison de cela se trouve dans l'attention moins marquée qui leur est attribuée par rapport à l'aîné, quand tout était nouveau et incroyable pour les parents. On n'accorde peut-être pas non plus une grande attention parce qu'il existe encore un benjamin, souvent le dernier enfant désiré, avec lequel les parents veulent vivre encore une fois consciemment et intensément toutes les étapes. Ce n'est pas si simple de se démarquer. L'enfant du milieu a la tâche plus facile quand il est l'unique garçon ou l'unique fille de la famille. Souvent, il passe alors pour le prince ou la princesse en ayant une position claire. Tandis que certains enfants du milieu luttent pour obtenir l'attention des parents par un comportement provocateur, et sont plus exigeants et agressifs que leurs frères et sœurs, d'autres montrent un comportement inverse: ils sont plutôt fermés et se tournent assez rapidement vers l'extérieur, en ayant beaucoup de contacts en dehors de la maison.

### Moins de motivation

L'enfant du milieu porte fréquemment les habits et l'équipement sportif de l'aîné, il est moins encouragé et reçoit nettement moins d'attention, car l'attrait de la nouveauté est déjà passé. Ainsi, il suit souvent le sentier défriché par l'aîné. Sa motivation est naturellement mesurée, car beaucoup de choses sont considérées comme allant de soi par les parents. D'un autre côté, la pression de l'attente n'est plus si grande, ce qui, selon les circonstances, peut être un avantage pour le développement. L'enfant n'est plus constamment observé, les parents sont nettement plus détendus.

**L'enfant du milieu est aussi spécial**  
Chaque enfant est unique. C'est pourquoi les parents devraient agir consciemment et montrer à leur enfant du milieu qu'il est quelqu'un de tout à fait spécial. Ils devraient veiller à apprécier ses résultats et à ne pas les considérer comme naturels. Afin que l'enfant du milieu ne doive pas lutter pour obtenir de l'attention, il est important d'entreprendre des choses avec lui tout seul, de jouer délibérément avec lui. Il devrait un jour pouvoir rendre visite, seul, à ses grands-parents ou pouvoir choisir un nouveau vêtement qu'il a longtemps désiré. Quant aux passe-temps qui sont extrêmement importants pour tous les enfants, les parents devraient veiller à lui procurer, quand cela est possible, quelque chose de nouveau qui lui appartienne – un nouvel instrument, de nouvelles chaussures de foot, un nouveau vélo. Ainsi l'enfant du milieu obtient aussi l'attention nécessaire.

### Partenaire et profession

L'enfant du milieu peut avoir une bonne relation avec pratiquement n'importe quel partenaire. L'enfant du milieu est habitué depuis tout petit à transmettre et à créer de l'harmonie. Quand les droits et les opinions de l'enfant du milieu ne sont pas respectés, le danger guette alors de perdre le respect du partenaire. En ce qui concerne l'orientation professionnelle, l'enfant du milieu aime travailler en équipe. Mais ici aussi le danger existe que l'on profite de lui. Le mieux est que l'enfant du milieu se cherche une entreprise dont le patron s'occupe particulièrement du bien-être de ses collaborateurs. L'enfant du milieu se rencontre souvent dans des professions sociales, et moins dans les professions académiques. Comme la capacité de s'imposer fait moins partie de ses atouts, il travaille moins souvent dans un poste de direction.

*Urs Tiefenauer-Hürbin*

### L'enfant du milieu en un coup d'œil

L'enfant du milieu a ses propres habitudes et comportements:

- L'enfant du milieu dispose d'une grande attitude conciliante. Il s'entend bien avec les autres et cherche l'harmonie. Cela vient déjà de sa position entre l'aîné et le benjamin.
- L'enfant du milieu **s'oriente considérablement aux autres, en particulier à ceux du même âge**. Le danger est qu'il devienne un suiveur.
- L'enfant du milieu se fixe des **objectifs réalistes**. Comme il s'oriente à ceux du même âge mais aussi aux adultes, il peut évaluer ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.
- L'enfant du milieu est **doué pour le sport et la musique**. Cela vient du fait qu'il se concentre sur des domaines dans lesquels l'aîné n'a pas encore fait ses preuves.
- L'enfant du milieu est **souvent le premier à quitter la maison**. Il espère avoir un meilleur épanouissement personnel et cherche aussi l'aventure.
- L'enfant du milieu **s'engage volontiers pour les défavorisés** parce qu'il n'a jamais eu l'attention entière des parents et parce qu'il n'a jamais vraiment assumé ses désirs et besoins personnels.
- L'enfant du milieu veut se **démarquer surtout dans sa jeunesse** et faire ressortir sa personnalité par des coupes de cheveux spéciales, des habits ou des comportements originaux.

# Il a peur des MONSTRES !

**L**iée au développement de la vie psychique de l'enfant et de son imaginaire, la peur du monstre est souvent la cause des nuits agitées. Dans son dernier livre, Virginie Martin-Lavaud nous explique d'où viennent ces craintes et comment les endiguer. Entretien.

Roxane Fontaine







## À retenir

Doit-on, oui ou non, lui raconter des histoires qui font peur ? Quand l'enfant en réclame, pourquoi pas, explique la psychologue Lyliane Nemet-Pier, auteur de *Peur du noir, monstres et cauchemars*. « Car, paradoxalement, ces histoires le rassurent en donnant une forme et une réalité concrètes à ses peurs. Ces aventures qui donnent la chair de poule l'aident à voir plus clair dans ses propres émotions, à élaborer ses peurs, à les endiguer en les rendant plus compréhensibles et donc plus maîtrisables. »

## EXPLICATION

**Virginie Martin-Lavaud** est psychologue clinicienne dans l'Éducation nationale, docteur en psychopathologie, chargée de cours à l'IUFM des Pays de la Loire et à l'Institut de psychologie et sociologie appliquées de l'Université catholique de l'Ouest.

**PE. : Qu'est-ce qui vous a donné envie de parler du monstre dans la vie psychique de l'enfant ?**

**Virginie Martin-Lavaud :** Je suis psychologue clinicienne en milieu scolaire depuis quinze ans, je côtoie des enfants âgés de 2 ans et demi à 12 ans. Je me suis aperçue, aux travers de diverses expériences professionnelles, que le monstre était assez souvent évoqué. J'avais envie de voir de quelle manière les enfants se le représentaient et en saisissaient l'idée.

**PE. : Cette représentation est-elle un passage obligé ?**

**V. M.-L. :** Non... du moins, tous les enfants ne parlent pas forcément de monstres. Mais quand ils le font, il est souvent surprenant, pour les adultes, de voir avec quelle aisance ils utilisent ce mot. Entre 2 et 12 ans, nos enfants sont en pleine construction de modèles, de références, de repères. Avec le développement de leur vie psychique et de leur imaginaire, ils deviennent mieux à même d'accueillir, dans leur esprit, cette notion étrange qui fait appel à quelque chose qui n'existe pas. Les adultes, eux, pour exprimer leurs peurs, se basent sur des



## Il est persuadé d'avoir vu un monstre... Que faire ?

### Rappelez-lui cette vérité élémentaire :

« Les monstres n'existent pas, c'est ton imagination qui t'a fait une farce. »

**Ne vous moquez pas de votre enfant,** même si le motif de sa peur vous paraît drôle ou ridicule.

**Écoutez-le et assurez-le** que vous veillez sur lui.

**Ne cherchez pas à lui expliquer et à lui interpréter** oralement ses monstres à lui.

Il s'agit là d'un jardin fantasmatique qui lui appartient et qu'il doit apprendre à maîtriser lui-même.

choses nettement plus communes et largement plus connues, aux repères construits et plus rationnels.

**PE. :** Quelle différence y a-t-il entre le monstre vu à la télé et celui que l'enfant voit dans ses rêves et qui déborde parfois sa réalité ?

**V. M.-L. :** Le monstre de la télé est un monstre proposé à l'enfant. Celui-ci ne se l'appropriera donc peut-être pas nécessairement comme monstre, même s'il peut le nommer de cette manière. Le monstre que l'enfant voit dans ses rêves est différent. Il est influencé soit par ce que l'enfant a vu à l'extérieur (à la télé ou au cinéma) soit par ce qu'il s'est construit à l'intérieur de lui-

## Un passage obligé ?

Certains enfants, qui n'avaient jamais, jusqu'alors, éprouvé d'angoisses particulières vis-à-vis des monstres, peuvent, soudainement, exprimer des appréhensions et refuser de s'endormir seuls, le soir. Derrières ces angoisses brutales, explique le pédopsychiatre Alain Duchair, l'enfant cherche parfois à attirer l'attention de ses parents, à demander ponctuellement du réconfort à une période de sa vie où il se sent peut-être en insécurité passagère. Ici, il est primordial d'adopter une attitude très rassurante et surtout de l'inciter à discuter de ses appréhensions (sans jamais se moquer de lui). Ces angoisses disparaissent logiquement d'elles-mêmes avec le temps.

même (un monstre personnel). Dans ce dernier cas, le monstre devient une forme de projection extérieure de ce qui est monstrueux à l'intérieur de lui.

**PE. :** En d'autres termes, le monstre représente ici une projection des désirs de l'enfant, de ses pulsions qu'il n'arrive pas à maîtriser...

**V. M.-L. :** En effet, le monstre que se fabrique l'enfant dans ses rêves ou dans son imaginaire parle bien souvent de l'intimité de l'enfant, c'est-à-dire de tous ses désirs, de ses jalousies, de ses frustrations, de ses sentiments envers ses parents, de sa peur de les perdre... Il est le résultat d'un trop-plein, d'un surplus d'affects et de pulsions. Ces émotions trop fortes pour être mises en mots l'assaillent d'un seul coup. Les canaliser sous le terme de « monstre » est déjà, pour l'enfant, un premier pas pour parler de ce qui le perturbe. En réalité, on constate souvent que plus la forme du monstre que



## À lire...

*Le monstre dans la vie psychique de l'enfant*  
Virginie Martin-Lavaud,  
Érès







## Quand consulter ?

Les terreurs nocturnes peuvent survenir chez tous les enfants, quels que soient leur sexe et le milieu affectif ou social dans lequel ils évoluent. Quand ces peurs apparaissent, il est important d'essayer de repérer ce qui aurait pu les déclencher. Un deuil ? Une séparation ? La maladie d'un parent ou des problèmes professionnels ? Ce type de dysfonctionnement génère souvent des troubles du comportement. Et c'est alors qu'il devient très important de consulter quelqu'un qui peut aider à dénouer des situations qui ne sont pas nécessairement cataclysmiques.



l'enfant se crée est floue, et plus elle est susceptible de lui faire peur. En revanche, plus le monstre est précis, plus il est délimité par la parole et donc mis à distance par l'enfant qui va pouvoir le détruire.

**PE. : Le monstre n'est donc pas forcément synonyme de méchanceté ?**

**V. M.-L. :** Il peut devenir gentil si l'enfant le personnifie, s'il se l'approprie par la parole ou s'il lui donne un nom.

**PE. : Comment aider l'enfant à s'en débarrasser ?**

**V. M.-L. :** L'écoute parentale est fondamentale. Quand un enfant fait un cauchemar ou demande si les monstres

existent, il ne cherche pas forcément à ce qu'on lui apporte une réponse mais à ce qu'on l'aide à exprimer son ressenti. Il est donc ici nécessaire d'engager un dialogue avec lui pour tenter de comprendre ce qu'il dit de ce monstre, comment il le ressent et l'exprime : « Qui était dans ton rêve ? Que faisait-il ? À quoi ressemblait-il ? »

Il faut accueillir ce qui inquiète vraiment l'enfant pour saisir ce qui se cache derrière sa peur. Dialoguer accroît la qualité de la construction et l'aide à mieux comprendre et se maîtriser. À travers les mots, les enfants fabriquent en effet leur réponse eux-mêmes. ■■■



DE NOUVELLES ÉTUDES RÉVÈLENT LEUR PRÉCOCITÉ

# Les superpouvoirs des bébés

On a longtemps pensé qu'ils étaient des « personnes inachevées », donc dotées de compétences limitées. Et si les bébés se révélaient plus doués que prévu ?

Texte Alice Bomboy

**E**n 1984, le documentaire de Bernard Martino, *Le bébé est une personne*, faisait l'effet d'une bombe. On y voyait un fœtus filmé dans le ventre de sa mère, réagissant à l'écoute de la 5<sup>e</sup> *Symphonie* de Beethoven, ou encore un nouveau-né ne répondant, par un mouvement de tête, qu'à la voix de sa mère... Jusqu'alors on pensait que le cerveau du nouveau-né était une page blanche et qu'il avait tout à apprendre au travers de ses expériences.

## L'apprentissage commence dès la vie fœtale

Grâce aux neurosciences, qui ouvrent les portes sur l'activité du cerveau, les scientifiques en sont désormais certains : l'apprentissage commence au cours de la vie fœtale. Durant les tout premiers mois de leur vie, les bébés font déjà preuve d'étonnantes capacités. Imitation, empathie, discernement... En 2013, une équipe du CNRS a ainsi montré que les nourrissons âgés d'à peine 5 mois manifestaient une certaine conscience de ce qui se passait autour d'eux, car ils réagissaient de la même manière que les adultes à l'apparition d'un objet dans leur champ de vision. Les bébés en savent bien plus que nous l'imaginons...

## A 1 HEURE DE VIE Ils imitent nos mimiques

Mouvements des lèvres et de la langue, changements de forme de la bouche, yeux rieurs : bébé est capable de reproduire les mimiques qu'il observe sur un visage. Ce sont ses premières tentatives de communication et de socialisation. Plusieurs travaux de recherche affirment que cette imitation néonatale implique des neurones miroirs. Ces cellules ont un fonctionnement singulier : certaines s'activent lorsque la main prend un objet, d'autres lorsqu'elle se ferme, d'autres encore quand le pied tape un ballon... Mais, et c'est là leur particularité la plus étonnante, elles réagissent aussi quand nous regardons quelqu'un d'autre réaliser ces mouvements précis ! D'où leur nom de neurones miroirs. En 2013, une étude américaine a confirmé l'activité de ces neurones chez des petits de 14 mois. Pour les chercheurs, ils seraient l'une des clés de l'apprentissage, permettant d'apprendre de nos propres expériences comme de celles des autres.

## A 3 MOIS Ils éprouvent de l'empathie

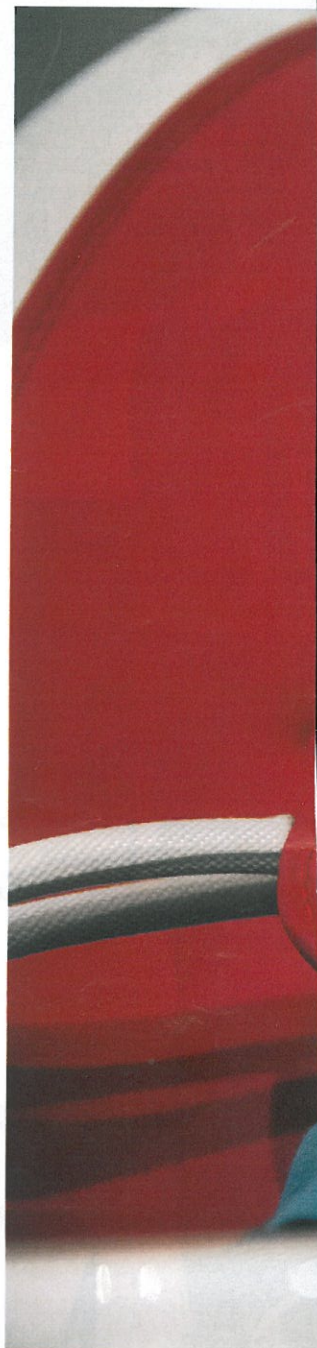
Des chercheurs anglais ont diffusé des sons de voix humaines, des bâillements, des rires

et des pleurs à des tout-petits pendant leur sommeil (afin que rien d'autre n'influence leurs réactions). Les scientifiques ont en même temps observé, grâce à l'IRM, les réactions du cerveau des enfants. A cet âge pourtant précoce, le cortex temporal antérieur, une région cérébrale spécialisée chez l'adulte dans le traitement des voix humaines, s'activait déjà. « Si le cerveau montre une spécialisation précoce dans le traitement de la voix humaine, c'est sûrement parce que celle-ci est un repère social très important », commente l'auteur de l'étude, Anna Blasi, chercheur à l'Institut de psychiatrie du King's College de Londres. « Cela peut représenter une première étape vers les interactions sociales et l'apprentissage des langues. » Mieux, la scientifique a aussi remarqué que les bruits tristes faisaient réagir le cortex orbitofrontal et le cortex insulaire, des zones spécialisées dans l'analyse des émotions. Les bébés de 3 mois seraient donc déjà sensibles à nos états d'âme...

## A 4 MOIS Ils lisent sur les lèvres

Avant même de pouvoir verbaliser des mots, les bébés parviennent à distinguer quand quelqu'un parle une langue qui n'est pas la leur. Et ce, rien qu'en observant le mouvement des lèvres ! En 2007, des scientifiques de l'Université de Colombie britannique ont projeté à des petits francophones et à des petits anglophones des films muets dans lesquels une personne parlait français ou anglais. Les chercheurs ont remarqué que lorsque c'était toujours la même langue qui était « prononcée » à l'écran, l'attention des petits finissait par décliner. Mais lorsque le présentateur changeait de langue, pas-

sant de la langue maternelle à la langue étrangère, ou inversement, le temps d'attention augmentait : ils étaient capables de remarquer le passage à un autre idiome. A l'exception des bébés bilingues, ils perdent par contre cette capacité à 8 mois. « Les bébés qui n'entendent et ne voient qu'une seule langue n'en ont plus besoin et leur sensibilité aux informations visuelles liées à d'autres langues décline », explique la







Au Birkbeck Baby-lab, à Londres, un bébé de 9 mois joue avec différents objets. Les scientifiques mesurent son activité cérébrale à l'aide d'une centaine d'électrodes posées sur son crâne.

chercheuse canadienne Whitney Weikum, qui a mené ces travaux.

### **A 5 MOIS Ils ont la notion du bien et du mal**

En 2011, l'équipe de Kiley Hamlin, du département de psychologie de l'Université de Colombie britannique de Vancouver, a monté un spectacle pour des petits âgés de 5 à 8 mois. Dans celui-ci, une marionnette essayait de retirer le couvercle d'une boîte

qui contenait un hochet. Deux nouveaux personnages apparaissaient alors : un « gentil », qui aidait la marionnette à soulever le couvercle, et un « méchant », qui l'empêchait au contraire de l'ouvrir. Verdict : après le show, les petits spectateurs ont dans leur grande majorité opté pour le « gentil » qui avait donné un coup de main à la marionnette en difficulté. Selon les chercheurs, le fait que cette préférence soit

présente si précocement suggère que les enfants naissent avec un certain sens moral.

### **A 7 MOIS Ils détectent la peur**

Des chercheurs finlandais s'en sont aperçus en enregistrant l'activité électrique du cerveau de tout-petits en 2009. A 5 mois, leurs réactions cérébrales, mesurées par électroencéphalogramme, n'affichaient en effet aucune différence

lorsqu'on leur montrait la photo d'un visage joyeux ou apeuré. Mais, à 7 mois, les signaux envoyés par leur cerveau étaient différents selon que le visage exprimait joie ou peur. Le temps d'attention qu'ils portaient sur un visage apeuré augmentait également. A cet âge, les bébés sont donc capables de décrypter les expressions des visages des adultes qui les entourent. Et d'y apprendre, comme s'ils feuilletaient un ►►



► catalogue, les dangers dont ils auront à se méfier une fois qu'ils ne seront plus sous la protection de leurs parents.

### A 8 MOIS Ils ont soif de justice

Pour comprendre l'opinion des bébés sur les punitions, les chercheurs leur ont une nouvelle fois présenté un spectacle de marionnettes mettant en scène un « gentil » et un « méchant » qui jouent avec une balle. Surgissent de nouveaux personnages : un « donneur », qui rend la balle aux deux joueurs, et un « voleur », qui la leur prend. Pour les petits de 5 mois, ce qui compte, c'est d'être sympa à tout prix : ils ont voulu jouer avec le « donneur » qui a rendu la balle au « gentil » comme au « méchant ». Mais les bébés de 8 mois ne s'en sont pas tenus là : ils se sont aussi dirigés vers le « voleur » qui prenait la balle au « méchant ». Autrement dit, ils apprécient que l'on punisse, en lui retirant la balle, celui qui a mal agi!

### A 13 MOIS Ils font preuve de jugeote

Si des adultes s'enthousiasment faussement devant une boîte vide alors que les bébés savent qu'elle est vide, ces derniers perdent leur confiance. Des chercheurs de l'université Concordia, à Montréal, ont en effet montré que si ces mêmes adultes faisaient par la suite quelque chose de saugrenu, comme appuyer sur un interrupteur avec leur tête, seuls 34 % des bébés les imitaient. Mais si c'est un adulte jugé fiable (celui qui affiche une expression neutre face à la boîte vide) qui initie l'expérience, 61 % des bébés reproduisent la nouvelle façon d'allumer la lampe. Par ailleurs, des chercheurs hongrois ont montré que des bébés de 14 mois ne reproduisent une nouvelle technique que si elle leur semble plus efficace : si l'adulte utilise sa tête pour actionner l'interrupteur et que ses mains sont liées, les petits ne l'imitent pas. Pour eux, cette technique, réalisée sous la contrainte, ne mérite pas d'être apprise car elle n'a pas prouvé qu'elle était plus efficace qu'avec les mains.



DUNG VO TRUNG/LOOK AT SCIENCES

Ce bébé de 5 mois a-t-il conscience de ce qu'il voit ? Pour le déterminer, des chercheurs du CNRS présentent des images brèves et enregistrent les réponses cérébrales par l'électroencéphalogramme des tout-petits.

### A 15 MOIS Ils devinent les intentions des autres

Un adulte joue avec des enfants de 15 mois : il essaye de trouver dans laquelle des deux boîtes se cache une poupée aux couettes bleues. Pendant qu'il s'absente, l'une des boîtes est truquée. A l'intérieur de son couvercle est attachée une mèche de cheveux bleue qui dépasse de la boîte et laisse croire que la poupée est à l'intérieur. Les enfants assistent au tour de passe-passe. Où l'adulte va-t-il chercher la poupée ? Dans la boîte où elle est effectivement cachée ou dans celle qui le laisse croire ? Cette expérience, menée en 2008 par une équipe de l'Université de l'Illinois, révèle que les bébés ne sont pas surpris de voir l'adulte ouvrir la boîte avec la mèche farceuse. Ils se rendent compte que l'adulte ne peut pas savoir qu'il a été dupé et se mettent mentalement à sa place. En revanche, lorsque l'adulte regarde dans la boîte qui n'est pas ornée de la mèche bleue, ils manifestent de la surprise et se demandent pourquoi il n'a pas ouvert la boîte truquée s'il cherchait la poupée. Ces réactions signent les prémices d'une « théorie de l'esprit » chez les bébés : celle-ci désigne tous les processus cognitifs qui nous permettent de comprendre les intentions, les croyances, les désirs des autres.

### A 18 MOIS Ils font des raisonnements abstraits

Et le font bien mieux que des enfants plus âgés ! La preuve avec Caren Walker et ses collègues de l'université Berkeley, en Californie, qui ont successivement posé deux blocs de formes variées sur une boîte, devant des petits âgés de 18 mois. Quand les deux blocs étaient de forme identique, une petite musique se mettait en marche. Au bout de trois démonstrations, les bébés avaient compris le processus et aidaient l'adulte à trouver le bloc de

même forme pour que la musique puisse démarrer. Cette expérience a été reproduite avec des enfants d'école maternelle. Sur prise : ils ont moins bien réussi que les bébés ! « Les enfants plus âgés tendent à être vraiment mauvais pour faire des analogies analyse Caren Walker. Ceux-ci ont tendance à se focaliser sur les objets eux-mêmes plutôt que sur les relations entre eux. » Selon la chercheuse, l'apprentissage pourrait en fait nuire aux capacités qu'ont les enfants à faire des raisonnements abstraits...

## Que valent les écrans ?

Leur effet sur le développement des bébés est-il bon ou pas ? Dans un rapport publié en 2013, l'Académie des sciences fait le point.

■ **Ça marche** Les écrans tactiles. Dans le cerveau d'un bébé, les premières régions matures sont les zones sensorielles et motrices. Lorsqu'il apprend à observer le mouvement de son doigt sur un écran, il fait un lien entre l'image et le mouvement. Les tablettes peuvent ainsi contribuer,

sous la supervision d'un adulte, à l'éveil cognitif d'un bébé dès 6 mois. Les scientifiques recommandent même de l'y éduquer, tout en l'incitant à explorer le monde réel avec son corps.

■ **Ça ne marche pas** Laisser son bébé de moins de 2 ans devant la télé ou une vidéo. Les écrans devant lesquels l'enfant est passif peuvent entraîner des retards de langage, des problèmes de concentration et d'attention ou une prise de poids.



# Les bébés heureux selon Dolto

« Pour rendre nos bébés heureux, écrivait Dolto, il suffit de peu d'ingrédients. »  
En voici trois indispensables à l'équilibre psychoaffectif de nos bambins.

William Memlouk





## ►►► Bien poser les limites

### Une problématique

Comment faire acte d'autorité efficacement sans verser ni dans l'autoritarisme ni dans le permissif?

### Un contexte

« Jusque dans les années 1960, explique la psychothérapeute Anne Bacus, l'autorité se vivait globalement sans états d'âme : la rigueur était incarnée par le père qui distribuait les punitions. Mai 1968 et quelques pédagogues plus tard, les choses ont évolué. Les psys ont appris à observer et à comprendre les enfants. De cette compréhension sont nés un respect obligatoire et de nouveaux droits inscrits dans la loi. Un phénomène

**Le saviez-vous ?**

40 %

C'est la proportion de parents qui affirment éprouver des difficultés à poser des interdits fermes à leur enfant. Source : IPSOS, juin 2012.

est apparu en parallèle : la diminution du nombre d'enfants par famille, rendant ceux-ci plus précieux. Dorénavant, les enfants s'expriment, exigent, râlent : difficile dès lors d'avoir le dernier mot. »

### Ce que disait Dolto

« Trop de parents semblent perdus dès lors que leur bébé âgé de 1 an par exemple s'oppose. Seulement, tous les enfants ont besoin de dire non pour faire oui. Cela fait partie du jeu de l'éducation. Pour faire acte d'autorité

efficacement, il faut énoncer explicitement les interdits, les dire et les redire, non pas en criant : "je ne veux pas que..." qui n'est somme toute qu'une position violente, mais en disant fermement : "il ne faut pas...", et en expliquant la raison de l'interdit.

S'il s'agit d'interdits sociaux (nuire à autrui) l'enfant comprendra très vite la portée de l'interdit par l'exemple apporté par les parents. Il est inutile de hurler et de donner des fessées. On peut taper la petite main qui a fait une bêtise [...] mais pas plus. »



### 3 pièges à éviter

**Tirer** l'enfant en arrière, c'est-à-dire le maintenir dans l'enfance pour le plaisir du parent plutôt que de l'aider à se développer dans l'avenir.

**Élever** l'enfant dans l'idée de faire plaisir au parent, c'est-à-dire penser qu'un parent doit être à tout prix

aimé. Dolto ne cessait de répéter : « les parents ont des devoirs mais aucun droit, pas même celui d'être aimés ».

**Refuser** ses propres erreurs, c'est-à-dire ne pas admettre que quelquefois nous faisons mal.

## Donner les bases de la sécurité affective

### Une problématique

Comment apporter à son bébé une sécurité affective lui garantissant une autonomie optimale ?

### Un contexte

« En 1970, le psychanalyste Bowlby fut le premier à parler de "liens d'attachement" pour désigner la liaison qui unissait l'enfant à ses parents, explique le psychologue Henry Pfyser. Reprises par Dolto, ses théories ont rompu les théories antérieures

selon lesquelles les liens sociaux et affectifs de l'enfant s'étaient sur la satisfaction du besoin de nourriture uniquement. Elles ont mis en avant l'importance des échanges tactiles et verbaux mère-enfant, que ce dernier soit âgé de 1 mois ou de

**Le saviez-vous ?**

20 %

C'est la proportion d'enfants qui ne bénéficieraient pas d'une sécurité affective stable.

Source : Institut de veille sanitaire, mai 2013.

10 ans. En outre, conformément à son époque où la question de la liberté fait rage (mai 1968), la psychanalyste s'est échinée à répéter que sans un minimum de sécurité affective, un enfant n'osait pas, ne s'épanouissait pas et ne s'autonomisait pas. » ▶▶▶

### Ce que disait Dolto

« À l'origine de la sécurité affective, il y a l'amour que les parents éprouvent l'un pour l'autre et l'amour qu'ils offrent à leur enfant : les sourires qu'ils lui font, les câlins réguliers qu'ils lui donnent. [...] Quand l'enfant grandit, cet amour toutefois doit évoluer. Les

démonstrations affectives doivent encore exister mais il est important d'éviter la surprotection. Dès que l'enfant est capable de se déplacer, il faut le laisser tenter, expérimenter mais également perdre, rater. Le faire régresser en l'enfermant continuellement dans ses bras ne lui

apportera aucune assurance. Lui exprimer confiance et reconnaissance pour qu'il soit conscient de sa "valeur", le rassurer quand il doute, prendre le temps de lui expliquer quand il ne comprend pas, sont autant d'attitudes qui le sécuriseront durablement. »



## ▶▶▶ Se faire confiance

### Une problématique

Comment se faire confiance en tant que parent ?

**Le saviez-vous ?**

33 %

C'est la proportion de parents qui avouent éprouver des difficultés à se faire confiance.

Source : IFOP 2013



Lire aussi :

« La sécurité affective de bébé »  
sur

[www.psychoenfants.fr](http://www.psychoenfants.fr)

### Un contexte

« Éduquer, explique la psychanalyste Michelle Lefrand, semblait autrefois plus simple. On élevait ses enfants comme on avait été élevé. Les influences extérieures (télévision, radio, vie sociale) étaient moins

importantes. Les parents ne se posaient pas tant de questions. L'affection et le respect de l'enfant étaient une obligation. On frustrait la conscience tranquille. Mais depuis vingt ans, les parents s'abreuvent de conseils et tous ont appris qu'ils ne devaient plus agir comme

leurs propres parents, au risque de "traumatiser" leurs petits "génies fragiles". Être parent est devenu un métier. L'exigence de perfection s'est doublée d'un sentiment aigu de culpabilité et la crainte d'être défaillant est devenue de plus en plus palpable. »

### Ce que disait Dolto

« Il ne suffit pas de s'informer pour acquérir des compétences de parents. L'implication vis-à-vis de l'enfant est trop vive pour ne pas éveiller toutes ses résonances inconscientes et l'enfant que l'on a soi-même été. Être parent, c'est marcher à l'intuition, au bon sens. C'est donc être

capable de croire en soi tout en se remettant en cause. C'est aussi être capable d'éduquer quitte à leur déplaire. Si l'enfant déclare "je ne t'aime pas", il faut lui répondre : "cela n'a aucune importance, tu n'es pas né pour m'aimer". De toute façon, quoi que fassent les parents, leur éducation sera

toujours frustrante. C'est lorsque l'enfant les trouve parfaits qu'ils doivent s'inquiéter. La soumission est le signe qu'ils ne lui ont pas permis de développer l'esprit critique absolument nécessaire pour devenir autonome. »

\* Citations de Françoise Dolto extraites des livres *Enfance* et *Tout est langage*.

## À lire...

*La cause des enfants*  
Françoise Dolto,  
Pocket Évolution

*L'enfant du miroir*  
Françoise Dolto  
et Juan David Nasio,  
Payot



# Hormones

## 12 réponses à vos questions

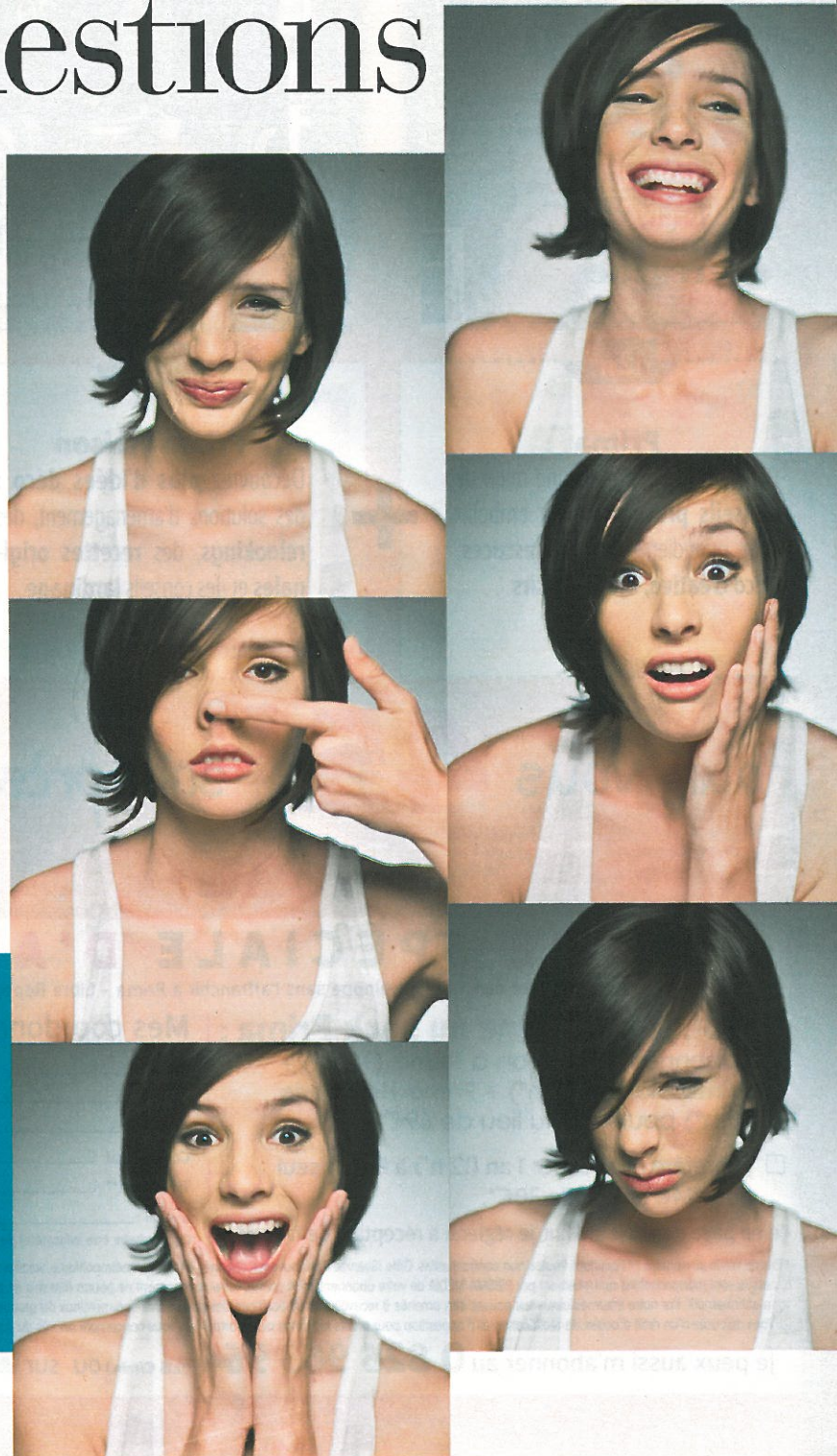
Sautes d'humeur, fatigue, prise de poids... on les rend responsables de bien des maux. Les réponses du Dr Pierre Nys, nutritionniste et endocrinologue\*.

PAR SOPHIE PENSA

**L**e corps humain est un système complexe composé d'organes qui doivent travailler de concert pour fonctionner correctement. Entre eux, via la circulation sanguine, circulent des messagers chimiques naturels, les hormones. Ces dernières véhiculent des informations spécifiques de régulation, de stimulation ou, au contraire, d'inhibition des organes cibles : activer la digestion, stimuler la croissance, favoriser l'endormissement, titiller le désir sexuel, déclencher la production des spermatozoïdes ou l'ovulation, réveiller nos réflexes, etc. Tout est contrôlé par les hormones, donneuses d'ordres, qui régulent ainsi nos pulsions fondamentales et nos émotions, mais également la maturation des organes, la production d'énergie, la température corporelle ou encore la réparation des tissus lésés. Elles sont donc indispensables à notre bien-être physique, émotionnel et psychologique.

\* Auteur de *Le Régime IG métabolique et Le Régime IG thyroïde*, aux éditions Leduc.S.

Notre corps  
sécrète  
50 hormones  
différentes,  
essentiels à  
notre santé.





# 1 Comment rythment-elles notre vie?

A partir de la puberté et jusqu'à la ménopause, la femme suit un tempo mensuel. La première partie du cycle vit sous l'influence des œstrogènes qui préparent le corps féminin à la fécondation: l'utérus grossit, la glaire cervicale devient plus perméable aux spermatozoïdes. Arrive ensuite le pic d'œstrogènes qui déclenche l'ovulation, environ en milieu de cycle. En deuxième partie de cycle, la progestérone domine pour favoriser la nidification (préparation de la muqueuse utérine à l'implantation de l'œuf). S'il y a fécondation, progestérone et œstrogènes continuent à être sécrétés en quantité importante tout au long de la grossesse. Sinon, leur taux chute brutalement et la muqueuse utérine se désintègre avant d'être éliminée (les règles). Au fil des années, les sécrétions hormonales diminuent, rendant la femme de moins en moins fertile. Puis, elles s'arrêtent totalement au moment de la ménopause. Chez l'homme, le taux de testostérone diminue à partir de la cinquantaine: c'est l'andropause.

## DU CÔTÉ DES ORGANES

	Action principale	Troubles associés
<b>Cortisol</b> Produit dans la glande surrénale.	Gère la réaction au stress et anti-inflammatoire.	Baisse des défenses immunitaires, burn out.
<b>Insuline</b> Produite dans le pancréas.	Régule le niveau de sucre dans le sang.	Diabète de type 1 ou 2, stockage des graisses et surpoids.
<b>Ghréline/leptine</b> Produites dans le tube digestif.	Modèrent l'appétit.	Grignotage, boulimie, surpoids.
<b>Œstrogènes</b> Produites par les ovaires.	Stimulent la fécondité féminine.	Hypofertilité, règles douloureuses, migraine, troubles de l'humeur.
<b>Progestérone</b> Produite dans les ovaires et le placenta.	Accompagne la grossesse.	Grossesse difficile, baby blues.
<b>Testostérone</b> Produite dans les testicules.	Détermine les caractères sexuels/fécondité masculine.	En hypo: baisse de la libido. En hyper: hypersexualité.

## 2 Qui sont les perturbateurs endocriniens?

Il s'agit de molécules chimiques qui miment, bloquent ou modifient l'action d'une hormone, venant ainsi perturber le fonctionnement normal de l'organisme. On en recense plus de 400, issues essentiellement des produits phytosanitaires (pesticides, herbicides...), résidus de médicaments et plastiques (bisphénol A ou BPA). On a pu mettre en évidence l'action œstrogénique de certains d'entre eux (notamment les BPA), accusés spécialement de réduire la fertilité masculine.

## 3 Font-elles grossir?

Oui, en cas de déséquilibres hormonaux, souvent consécutifs à une mauvaise hygiène de vie. La sédentarité, le stress, une alimentation trop riche et trop sucrée, favorisent notamment l'hyperinsulinisme avec un stockage des graisses. Le vieillissement hormonal peut également expliquer la prise de poids, particulièrement au moment de la ménopause, que l'on peut compenser en mangeant moins et en bougeant plus. Enfin, certaines affections comme l'hypothyroïdie sont parfois en cause. Un traitement s'impose alors.

## 4 Peut-on les influencer par l'alimentation?

Certains nutriments sont directement impliqués dans la fabrication des hormones. L'iode, par exemple, est indispensable au bon fonctionnement de la glande thyroïde; le tryptophane (un acide aminé contenu dans les protéines) est, lui, précurseur de la sérotonine. Quant au sucre, il stimule la fabrication de l'insuline chargée de le métaboliser. On ne pense pas assez aux conséquences hormonales d'un déséquilibre alimentaire, et notamment d'un régime trop pauvre en lipides. Ces derniers servent à la sécrétion du cortisol et de la testostérone. Par contre, manger en excès semble inhiber l'hormone de croissance. Équilibre, variété et frugalité sont les trois piliers d'un fonctionnement endocrinien harmonieux.



## 5 Le sport joue-t-il un rôle ?

**Il stimule la production d'endorphines et de sérotonine, deux neuro-hormones impliquées dans les mécanismes du plaisir et de la joie de vivre. C'est la raison pour laquelle on se sent bien et si détendue après une activité physique. Il favorise aussi la synthèse de l'hormone de croissance, constituant ainsi un excellent élixir de jeunesse.**

## 7 Qu'est-ce qu'une hormone naturelle ?

Ce terme à la mode désigne essentiellement des substances issues de plantes qui stimulent l'activité des hormones normalement produites par l'organisme. Les plus connues sont celles qui agissent au niveau des troubles fonctionnels du cycle féminin, employées en cas de syndrome prémenstruel ou pour limiter les bouffées de chaleur au moment de la ménopause. Citons notamment le yam et le gattilier, qui ont une action « progestérone-like » ou encore le soja, qui renferme des phyto-œstrogènes. Attention : le côté naturel de ces produits ne signifie pas l'absence d'effet secondaire. Demandez toujours conseil à votre médecin ou pharmacien avant d'y avoir recours.

### La thyroïde : l'usine à hormones

Chez l'enfant, les hormones thyroïdiennes jouent un rôle sur la croissance du squelette et la maturation du système nerveux. Chez l'adulte, elles régulent la température corporelle et le métabolisme de base, c'est-à-dire la consommation énergétique de l'organisme au repos.

**En hypothyroïdie :** fatigabilité, frilosité, prise de poids, constipation, cheveux fins et cassants, baisse de la fertilité, difficultés à se concentrer...

**En hyperthyroïdie :** nervosité et anxiété, accélération du rythme cardiaque, règles peu abondantes, soif, intolérance à la chaleur (thermophobie), diarrhée...

## 6 Les traitements hormonaux sont-ils dangereux ?

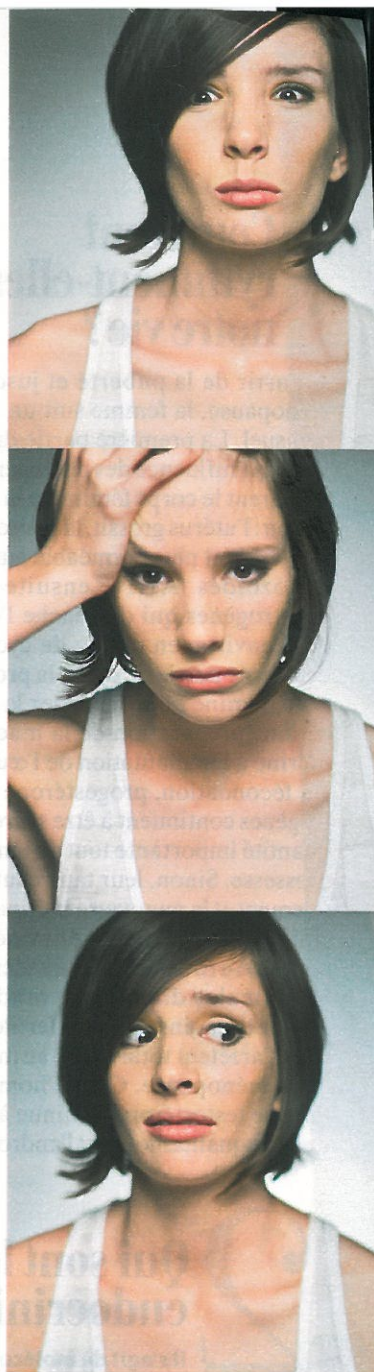
Certains sont vitaux, en cas de défaillance organique de la glande endocrine qui ne produit plus d'hormones (ex : le pancréas et l'insuline dans le diabète de type 1). L'opportunité d'un traitement hormonal est plus discutable en cas de trouble fonctionnel ou pour palier au vieillissement hormonal (THM, ou traitement hormonal substitutif de la ménopause, par exemple). Il faut alors bien peser les bénéfices et les risques, et les prescrire de façon ciblée et personnalisée. Même prudence avec la pilule contraceptive, surtout en cas de facteurs de risque (antécédent de phlébite, obésité, tabagisme). Optez alors pour le stérilet ou les microprogestatifs.

## 8 Ont-elles un effet sur notre libido ?

**L'hormone du désir est la testostérone, à la fois chez l'homme et la femme. Chez l'homme, elle est fabriquée en quantité constante par les testicules. Chez la femme, sa sécrétion est assurée par les glandes surrénales et les ovaires, et varie au fil du cycle. Elle parvient à son point culminant au moment de l'ovulation, venant ainsi stimuler le désir féminin, pile au moment favorable à une fécondation. La nature est décidément bien faite !**

## 9 Sont-elles sensibles au stress ?

Oui, car elles sont directement impliquées dans sa régulation. C'est le cortisol qui déclenche le système de réponse au stress, en mobilisant les réserves énergétiques de l'organisme (sucre, lipides et protéines), en activant le système immunitaire, en accélérant le rythme cardiaque et en resserrant les vaisseaux. L'action immédiate est bénéfique. Mais le stress au long cours entraîne une sursécrétion de cortisol, avec quelques dérèglements : hyperthyroïdie, troubles cardiaques et métaboliques, prise de poids, anxiété... D'où l'intérêt de le prévenir avant l'apparition des dégâts physiologiques.





## Hommes/femmes : mêmes hormones ?

Non. Et cette différence hormonale détermine notre identité sexuelle. Les femmes vivent au rythme des hormones féminines, essentiellement le couple œstrogènes/progestérone. Les hommes se différencient par une importante sécrétion d'hormone mâle, la testostérone. Toutefois, l'homme sécrète aussi en quantité infime des œstrogènes et la femme, de la testostérone. Il s'agit là d'une sorte de résidu hormonal qui date de la période où le fœtus est « unisexe », bien avant la différenciation sexuelle qui se produit au cours du 2<sup>e</sup> trimestre de la grossesse. Tout au long de l'enfance, ces hormones sont « dormantes » et leur production se réveille à la puberté. C'est alors que se développent les organes génitaux et les caractères sexuels dits « secondaires » (la poitrine chez les jeunes filles ; les poils, la mue de la voix... chez les garçons).

## De quoi nous protègent-elles ?

Toutes les hormones ont une action protectrice, en particulier les hormones sexuelles. Les œstrogènes maintiennent le corps féminin en bonne santé pour pouvoir assurer une grossesse potentielle : ils féminisent le squelette, assurent l'élargissement du bassin (en vue de l'accouchement), le stockage des graisses au niveau des cuisses (réserve pour l'allaitement) et protègent aussi toute la sphère cardio-vasculaire (augmentant la sécrétion du bon cholestérol, renforçant la résistance de la paroi des vaisseaux, fluidifiant le sang...). Quant à la testostérone, son action anabolisante assure au corps masculin toute sa puissance : développement de la masse musculaire et du capital osseux.

## Quels sont les risques à se supplémenter avec des hormones ?

La mélatonine, la STH (somatotropine, encore appelée « hormone de croissance ») et la DHEA sont fabriquées en quantité importante au cours de l'enfance et l'adolescence. La première agit sur le sommeil, la deuxième active la croissance et la maturation cérébrale, la troisième augmente l'acuité intellectuelle et la vitalité, lutte contre le stress et l'oxydation des cellules. Leur sécrétion diminue au fil du temps. A 60 ans, le corps produit 4 fois moins de STH qu'à 20 ans... D'où la tentation d'une supplémentation en hormones de jeunesse. Mais la plus grande prudence s'impose, car on ne sait pas comment peuvent réagir des organes ou des récepteurs hormonaux, eux-mêmes vieillissants, à cet afflux d'hormones !

## Sont-elles responsables de nos sautes d'humeur ?

De nombreux facteurs influencent nos émotions, nos coups de blues ou de fatigue, parmi lesquelles les hormones sexuelles semblent jouer un rôle, en particulier chez les femmes souffrant de syndrome prémenstruel. Être irritable avant ses règles serait ainsi lié à la brusque baisse du taux d'œstrogènes dans le sang après un pic au moment du déclenchement de l'ovulation.

### En savoir plus

*Ces hormones qui rythment notre vie*, du Dr Jean-Loup Dervaux (Editions Dangles).  
*Gattilier et autres plantes pour les femmes*, d'Hélène Barbier du Vimont (Editions Médicis).

### DU CÔTÉ DU CERVEAU

	Action principale	Troubles associés
<b>Mélatonine</b> Produite dans l'épiphyse (cerveau).	Régule les rythmes veille/sommeil.	Insomnie, endormissement tardif ou précoce, jet lag.
<b>Sérotinine</b> Produite dans l'hypophyse (cerveau).	Neurotransmetteur. Modère l'humeur et lutte contre la déprime.	Dépression, anxiété, troubles du sommeil.
<b>STH/DHEA</b> Produites dans l'hypophyse et les glandes surrénales.	Hormones anti-âge. Préviennent le vieillissement.	Vieillesse précoce, chute des performances physiques et cognitives.
<b>Ocytocine</b> Produite dans l'hypophyse.	Stimule la lactation, favorise l'attachement émotionnel.	Stress, anxiété.



2015

## Recettes



### Fondue chocolat et mouillettes de pain perdu

*Un régal cette fondue de chocolat et ses mouillettes de pain perdu !*

Une gourmandise irrésistible pour les brunchs, les grasses matinées de printemps et, tout compte fait, pas seulement...

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 10 min environ

#### **Ingrédients :**

Pour 4 personnes :

- 4 oeufs frais
- 25 cl de lait
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 4 tranches de brioche
- 500 g de beurre environ
- 70 g de sucre en poudre
- 100 g de chocolat noir
- du sucre glace à saupoudrer

#### **Préparation :**

1. Tranchez délicatement le dessus des oeufs à l'aide d'un coupe-oeufs ou d'un couteau. 2. Videz un oeuf dans un bol et les trois autres dans un 2e bol (gardez ces derniers pour une autre utilisation). 3. Rincez les coquilles vides à l'eau claire et laissez-les s'égoutter sur une grille. 4. Préparez du pain perdu. Dans un saladier, mélangez l'oeuf, contenu dans le premier bol avec le lait et l'eau de fleur d'oranger. Trempez les tranches de brioche dans le mélange au lait. 5. Faites fondre le beurre dans une grande poêle, ajoutez le sucre et laissez-le fondre tout doucement. Mettez les tranches de brioche dans la poêle et laissez-les cuire 3 ou 4 minutes de chaque côté, à feu doux, jusqu'à ce que leur surface soit caramélisée. 6. Hacher le chocolat au couteau. Faites-le fondre au bain-marie. 7. A l'aide d'une petite cuillère, remplissez-en les coquilles d'oeufs. Coupez le pain perdu en mouillettes et saupoudrez-le légèrement de sucre glace avant de servir.

# Recette Tourte au thon



*Une tourte qui se prépare en un tour de main !*

Préparation : 15 min  
Cuisson : 40 minutes

## **Ingrédients :**

2 pâtes feuilletées toutes prêtes  
2-3 tomates  
1 boîte de thon  
Crème fraîche épaisse  
1 oeuf  
Fromage rapé

## **Préparation :**

1. Etaler une pâte feuilletée dans un plat à tarte et émietter une grosse boîte de thon.
2. Couper des tomates en rondelle et les disposer par-dessus le thon.
3. Dans un grand bol mélanger la crème fraîche avec l'oeuf et le fromage rapé.
4. Versez le mélange sur la pâte avec le thon et les tomates
5. Etaler la deuxième pâte feuilletée au dessus du tout.  
Faire cuire à four chaud (180°) environ 40 minutes.
6. Servir avec une salade verte

2015

Lecture



## L'imagier Petit Pan

Illustrations : Delphine Chedru

Editions Marcel & Joachim

Paru en aout 2013

Prix : 13euros

108 pages

ISBN : 979-10-92304-00-8

**Livre d'éveil à découvrir à partir de 1**

**ans L'avis de Momes :**

Des imagiers pour enfants, il y en a des milliers, mais celui-ci a quelque chose de particulier : les tissus Petit Pan dont les motifs joyeux, poétiques, colorés et un brin bobo, créés par Myriam De Loor sont adorés par les mamans branchées. Le choix de collaboration avec Delphine Chedru dont le travail colle parfaitement à cet univers textile, est assez judicieux : les formes de couleurs comme découpées et superposées aux tissus Petit Pan, apportent du relief à ce joli imagier. On sentirait presque la rugosité du tissus sous nos doigts !

**Bref, un imagier complètement bonbon que les mamans ne mettront pas entre les mains et les dents des enfants précocément... Bien trop précieux !**

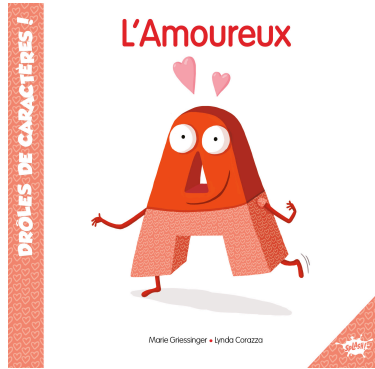
**Extrait de L'imagier Petit Pan**



**Petit Pan**

Petit Pan est une marque d'objets de décoration et de textile dédiée à l'univers des enfants. Ses tissus colorés créés par l'artiste Myriam de Loor et la poésie des petits objets font le succès de la marque auprès des parents.

# Drôles de caractères !



Texte : Marie Griessinger  
Illustrations : Lynda Corazza

Editions Splash !

Paru en février 2014  
Prix : 2,95 €

Album à partir de 3 ans

## Présentation de la collection :

Et si les 26 lettres de l'alphabet étaient vivantes et que chacune d'entre elles avait sa personnalité ? Et bien c'est le cas ! Les lettres vivent au pays des livres, vivent dans des maisons en papier et dorment dans des plumiers.

A l'Amoureux est la première lettre. Il est secrètement amoureux de T la timide mais n'ose pas le lui dire car elle ne fait pas attention à lui, même quand il fait le zouave en classe. A osera-t-il avouer son amour à T ?

## Comment ratatiner les cauchemars ?



Texte : Catherine Leblanc  
Illustrations : Roland Garrigue

Editions P'tit Glénat  
Collection Vitamine  
ISBN : 9782723493598

Paru le 26 mars 2013  
Prix : 11€

**A lire à partir de 3 ans**

**L'histoire :** Ne reste plus prisonnier des cauchemars qui t'empêchent de dormir ! Les cauchemars sont de vilaines bêtes qui s'approchent pendant ton sommeil et t'entraînent dans leur monde affreux. Ils ne savent plus quoi inventer pour t'embêter ! Mais tu vas bientôt pouvoir dormir sur tes deux oreilles, car Roland Garrigue et Catherine Leblanc sont là pour te prodiguer des conseils cocasses en images pour ne plus jamais avoir peur des cauchemars ! Les trucs, les grigris et les formules magiques : tu sauras tout pour te débarrasser des mauvais rêves ! D'autant qu'une étude scientifique récente a prouvé que verbaliser ses peurs nous aide grandement à nous en débarrasser... Une raison de plus pour lire et relire cette nouveauté loufoque à souhait !



# Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12



## Avant 3 ans

*L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels*

## De 3 à 6 ans

*L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles*

## De 6 à 9 ans

*L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social*

## De 9 à 12 ans

*L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde*

## Après 12 ans

*L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux*

Pas de TV avant **3** ans

Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J’ai imaginé la règle « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”  
Serge Tisseron

*À tout âge : limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons l'enfant à parler de ce qu'il a vu ou fait, encourageons ses créations.*





## Serge Tisseron

est psychiatre, docteur en psychologie  
habilité à diriger des thèses.

Auteur de nombreux ouvrages sur les relations  
que nous entretenons avec les images et les écrans,  
il a participé à la rédaction de l'avis de l'Académie  
des sciences L'enfant et les écrans (2013).

Il publie 3-6-9-12 Apprivoiser les écrans  
et grandir (érès, 2013).



“ En quelques années, les technologies numériques ont bouleversé notre vie publique, nos habitudes familiales et même notre intimité. Les parents et les pédagogues en sont souvent désorientés. La règle que j'ai appelée « 3-6-9-12 » donne quelques conseils simples, articulés autour de quatre étapes essentielles de la vie des enfants : l'admission en maternelle, l'entrée au CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture, et le passage en collège. À nous d'inventer de nouveaux rituels. ”

## 3-6-9-12

## Des écrans adaptés à chaque âge

### Avant 3 ans

L'enfant construit ses repères spatiaux dans les interactions avec l'environnement qui impliquent tous ses sens. Il met en place ses repères temporels à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.

Évitons la télévision et les DVD, dont les effets négatifs sont démontrés.

Les tablettes tactiles ne sont pas prioritaires : elles peuvent être utilisées en complément des jouets traditionnels, mais toujours accompagnées, sans autre but que de jouer ensemble, et de préférence avec des logiciels adaptés.

### De 3 à 6 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Préférons les jeux vidéo auxquels nos enfants jouent à plusieurs plutôt que tout seuls : les ordinateurs et consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissages accompagnés.

N'offrons pas une console personnelle à notre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et répétitif.

### De 6 à 9 ans

Évitons la télévision et l'ordinateur dans sa chambre.

Établissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Paramétrons la console de jeu du salon.

À partir de 8 ans, expliquons-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

### De 9 à 12 ans

Continuons à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Déterminons avec lui l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Rappelons les particularités d'Internet :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

### Après 12 ans

Notre enfant « surfe » seul sur la toile, mais convenons d'horaires à respecter.

Évitons de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.

Discutons avec lui du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

Refusons d'être son « ami » sur Facebook.

### À tout âge

Limitons les écrans, choisissons les programmes, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

Téléchargeons et imprimons cette affiche, libre de droits, recto et verso, sur [www.editions-eres.com](http://www.editions-eres.com)

Affichons-la dans les salles d'attente des médecins et des paramédicaux, dans les écoles et les crèches, et partout où cette campagne nous paraît utile à mener.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.