

Le p'tit cad



Crèches à domicile

Accueil familial de jour Jura

12ème édition
Printemps-Eté 2021

Edito et Sommaire

Chers Membres et Chères visiteuses et visiteurs,

Vous avez sous les yeux la 12^{ème} édition du « P'tit Cad » sur notre site.

Voilà passée une année très particulière, on a plus regardé la télé, l'ordi, le natel mais on a lu aussi et sûrement pris l'air, on s'est rapproché de la nature... on a aussi travaillé seul chez soi pas de pause avec les collègues ou travaillé mais avec des masques ! On a joué avec les enfants, on a redécouvert les jeux de société et la vitalité de nos enfants, les petits toujours prêts pour de nouvelles aventures !

En attendant le printemps et sa douceur, voilà dans ce P'tit Cad de quoi vous divertir et informer en parcourant les différents articles piochés çà et là dans des magazines, revues et journaux, que l'on vous propose et qui font l'actualité de la famille (santé, alimentation, psychologie, éducation, activités...) mais également des infos pratiques (n'oubliez pas de consulter également notre **Agenda** malheureusement pas très chargé par ces temps covid !).

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

Bonne lecture et à bientôt...

Coordinatrice responsable : Catherine Gedda Meier

Vous trouverez dans ce numéro :

- «La maman de jour fait trop de bruit.. » - Le Matin Dimanche, 14.03.2021
- Comment aider votre enfant à développer son langage - ARLD
- Deux ans et déjà altruiste ! - Magazine Sciences Humaines
- L'antipédagogue -Yves Bonnardel
- Phobie scolaire : pourquoi tant d'angoisse ? - Nicole Catheline
- Quand la musique est bonne !
- J'aime un enfant plus qu'un autre
- Manger mieux et moins cher
- Recettes : Petits pains suisses - Fondue au chocolat et ses mouillettes
- Biblio : Mange ta soupe, Tiguidanké, L'enfant bilingue
- Bricolages : La peinture végétale magique, Bonhomme œuf lentilles
- Comptine : Une chanson douce

La maman de jour ferait trop de bruit pour son immeuble

VOISINAGE Interdite de travailler à son domicile de Renens (VD) suite aux doléances d'une voisine d'immeuble, une accueillante agréée en milieu familial mise tout sur son recours au Tribunal fédéral.

BENJAMIN PILLARD
benjamin.pillard@lematindimanche.ch

Cela fait plus d'une année que les juges fédéraux examinent un recours déposé par Laura* (45 ans), maman de jour vaudoise agréée depuis 2009. Et pour cause: leur verdict impactera toutes les accueillantes en milieu familial du pays qui n'ont pas la chance de vivre - et donc de travailler - dans une maison individuelle. De même que, par extension, les parents qui n'ont d'autre choix que d'opter pour cette solution de garde pour leurs enfants, au vu du manque chronique de places en garderie.

L'an dernier, la Cour d'appel civile du canton de Vaud confirmait une interdiction d'exercer à domicile qui avait été signifiée à la quadragénaire par le Tribunal d'arrondissement de Lausanne, saisi par son unique voisine d'immeuble. Motif invoqué par cette retraitée du rez-de-chaussée: un bruit «invivable», contrevenant au règlement régissant cette petite PPE de Renens. Lequel stipule, de manière très conventionnelle, que l'exercice d'une profession y est autorisé uniquement s'il «ne nuit pas à la bonne tenue et à la tranquillité de l'immeuble».

La garde d'enfants génère «par essence» Seulement voilà: pour les juges cantonaux, l'activité de maman de jour serait «par essence de nature à causer une gêne». «Il est en effet patent que la quiétude de l'immeuble n'est pas préservée compte tenu des nombreux passages des parents amenant et récupérant leurs enfants à des horaires différents, ainsi que des va-et-vient des enfants eux-mêmes», arguent les magistrats dans leur jugement. La Cour civile de première instance avait pour sa part estimé qu'il serait «notoire que l'activité de

garde d'enfants, de par sa nature, gêne et nuit à la tranquillité» d'une habitation collective. «en raison des bruits et trépidations» que causeraient inévitablement les bambins.

«Je suis vraiment choquée que ce soit allé si loin, se désole Laura. Quand j'ai émis l'idée de renoncer, des parents m'ont suppliée de continuer. Certains ont même déménagé dans notre quartier uniquement pour que je puisse continuer à garder leurs enfants, avec qui j'ai bâti des relations importantes.» Et de préciser que les bambins qu'elle se voit confier (deux au plus en début de matinée, jusqu'à six pour le repas de midi et entre un et trois après l'école) dans son appartement de 6 pièces sont tous âgés de 5 à 11 ans, donc scolarisés, si

«Il a été constaté que les normes de bruit sont totalement respectées.»

M^e Corinne Maradan,
avocate de la maman de jour

bien qu'il ne s'agit pas de gardes continues tout au long de la journée. «Sans compter que dès que le temps le permet, on est dehors», poursuit celle qui est aussi mère de deux ados. «Ces accusations sont très fortement exagérées!»

Expertise acoustique «non probante»

«Si l'on considère que quelqu'un fait trop de bruit, il faut le prouver: on ne peut pas partir de l'idée que n'importe quelle maman de jour est trop bruyante par principe, car en cas de litige elles devraient démontrer qu'elles ne le sont pas», réagit l'avocate de la quadragénaire, M^e Corinne Maradan, qui souligne qu'il ne s'agit que d'une interprétation des règles de procédure civile.

Si la jurisprudence fédérale exige qu'une preuve concrète de nuisance soit établie en cas de cohabitation litigieuse avec l'exploitation d'un restaurant dans un immeuble, la Haute Cour n'avait jamais eu à se prononcer, avant le recours de Laura, sur la nécessité de produire une étude acoustique faisant état du bruit généré par



SarynaSM/Getty Image

Les nombreux passages des parents amenant et récupérant leurs enfants ainsi que les va-et-vient des enfants eux-mêmes troublent inévitablement la quiétude d'un immeuble, a argué la Cour d'appel civile vaudoise.

l'activité de garde d'enfants. En l'occurrence, une telle expertise a bien été mise en œuvre par la retraitée, mais la justice vaudoise l'a écartée en raison de sa «faible valeur probante». «Ma mandante l'a fait analyser par un bureau spécialisé et il a été constaté que les normes de bruit sont totalement respectées», explique M^e Maradan. Cette analyse - que la maman de jour a dû payer à ses frais - a en outre pointé le fait que la méthodologie choisie par l'expertise privée «ne permet pas de déterminer l'origine du bruit avec fiabilité».

Le Tribunal fédéral devra donc déterminer si les juges vaudois ont constaté les faits de manière arbitraire, en admettant de manière péremptoire que l'activité d'accueillante en milieu familial génère un bruit incompatible avec la tranquillité d'une habitation collective, et si l'interdiction signifiée à la quadragénaire d'exercer sa profession dans son logement viole son droit fondamental à la liberté économique.

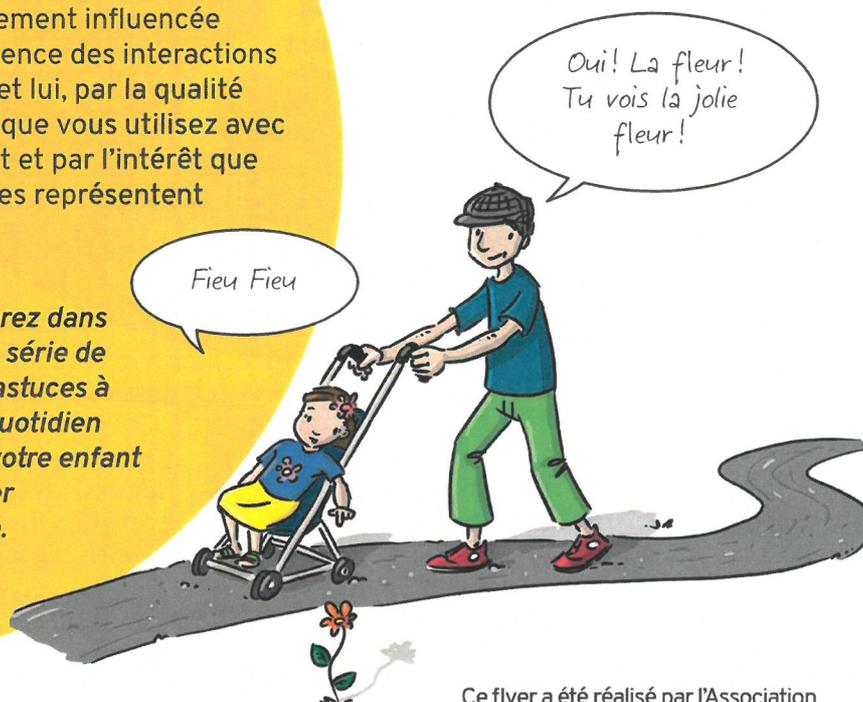
*Prénom d'emprunt

Comment **aider** votre **enfant** à **développer** son **langage**

Chez l'enfant, le langage se construit dans les échanges et grâce au plaisir de communiquer avec les autres. L'évolution du langage de votre enfant est ainsi directement influencée par la fréquence des interactions entre vous et lui, par la qualité du langage que vous utilisez avec votre enfant et par l'intérêt que vos échanges représentent pour lui.

Vous trouverez dans ce flyer une série de conseils et astuces à utiliser au quotidien pour aider votre enfant à développer son langage.

Informations et conseils pratiques pour les parents



Ce flyer a été réalisé par l'Association Romande des Logopédistes Diplômés (ARLD), spécialistes de la communication et du langage.



Deux ans et déjà altruistes !

Marc Olano – Sciences humaines - Publié le 05/04/2017

Dès leur plus jeune âge, les enfants aiment rendre service à leurs parents. Ils se précipitent pour ramasser les clés que vous venez de faire tomber, adorent vous faire goûter leur compote et vous prêteront même leur jouet préféré, si vous le leur demandez. Pourquoi ? Seraient-ils des altruistes nés ou y a-t-il autre chose qui anime cette générosité ? Selon des chercheurs allemands et américains, en rendant service, les enfants éprouveraient des émotions positives aussi fortes que lorsqu'ils jouent à un jeu qui leur plaît. Ils ont testé 36 enfants âgés de 2 à 5 ans à qui ils ont proposé de jouer avec un circuit à billes. Dans un coin de la pièce, un expérimentateur était occupé à étendre du linge. Pour trouver les billes, les enfants devaient ouvrir un récipient. Dans celui-ci, ils tombaient soit sur une bille, soit sur un objet sans intérêt, soit sur une pince à linge. Lorsqu'ils s'avançaient ensuite vers l'expérimentateur pour lui donner la pince à linge ou vers le jeu avec la bille, une caméra filmait leur posture. Une posture et démarche plus droite, un thorax bombé, souvent interprété comme un signe de fierté chez les adultes, indiquait un état d'esprit plus positif chez l'enfant. Résultat : les enfants montrent autant de signes de plénitude quand ils trouvent une bille que lorsqu'ils tombent sur la pince à linge. Et ce ne sont pas les félicitations de l'adulte qui mettent l'enfant en joie, puisque la posture est captée avant la réponse de l'adulte. Selon les chercheurs, c'est au moment où l'enfant comprend qu'il va pouvoir aider l'adulte qu'il s'emballe. C'est cette joie ressentie qui l'amènerait ensuite à reproduire ce type de comportements. Ce qui motiverait donc le geste altruiste chez l'enfant ne serait pas tant le dévouement pour les autres que le plaisir ou la fierté qu'il procure. N'est-ce pas la même chose pour les grands ?

Robert Hepach, Amrisha Vaish et Michael Tomasello, « The fulfillment of others' needs elevates children's body posture », *Developmental Psychology*, vol. LIII, n° 1, janvier 2017.

Yves Bonnardel, l'antipédagogue

Sylvain Marcelli

Publié le 17/10/2016/Sciences Humaines

Les enfants sont-ils opprimés par les adultes ? Pour Yves Bonnardel, cela ne fait aucun doute. Cet intellectuel autodidacte, pionnier de l'antispécisme en France, démonte les ressorts de « la domination adulte ».

Au collège, Yves Bonnardel figurait parmi les bons élèves. En réalité, il donnait le change. « *J'étais désespéré, raconte-t-il. Je ne comprenais pas qu'on m'oblige à gaspiller ma jeunesse, assis sur une chaise pendant des heures. Je rêvais de révolte.* » À presque 50 ans, il dépasse cette frustration en développant une ample réflexion sur *La Domination adulte* – titre d'un essai touffu de 350 pages paru aux éditions Myriadis.

Cet ouvrage s'attaque frontalement à notre conception de l'enfance et de l'éducation. Son propos est éminemment politique puisqu'il s'agit d'en finir avec la dichotomie mineur/majeur. Y. Bonnardel rappelle l'existence de « *mouvements de mineurs* », en lutte contre leur condition, comme le Front de libération de la jeunesse, dans les années 1970 en France. Et souligne au passage que Françoise Dolto proposait d'accorder la majorité civique dès l'âge de 13 ans ou de rémunérer le travail des lycéens...

Lui-même prend part à une lutte de mineurs en Allemagne, dans les années 1980. C'est un tournant : il arrête ses études. Il ne les reprendra pas et restera en marge du champ académique – même si la sociologue Christine Delphy (directrice de recherche émérite au CNRS) souligne aujourd'hui « l'importance » de son travail.

Animaux et enfants, même combat

Après avoir grandi dans l'idéal maoïste d'un père enseignant, Y. Bonnardel se rapproche un temps du milieu anarchiste, à Lyon. Il y rencontre en 1985 Catherine Baker, qui vient de signer *Insoumission à l'école obligatoire*. « *Ce livre est une critique radicale des*

rapports entre les individus et la société : il ne propose pas de système théorique mais ouvre beaucoup de pistes », explique-t-il.

Deuxième lecture marquante, *La Libération animale*, écrit en 1975 par le philosophe australien Peter Singer, l'un des livres cultes des mouvements antispécistes. Prenant conscience de « *l'oppression majeure qui frappe les animaux non humains* », Y. Bonnardel décide de militer pour « *l'abolition de la viande* ».

Devenu éditeur, il participe en 1991 à la fondation des *Cahiers antispécistes*, première revue française consacrée à cette cause. Il poursuit ce combat vingt-cinq ans après, en militant depuis sa Drôme provençale, satisfait que la question animale rencontre un écho médiatique, entre les vidéos d'abattoirs de l'association L214 et l'essai du journaliste Aymeric Caron (*Antispéciste*, 2016).

En finir avec l'humanisme

Mais quel lien entre cette cause qui l'a fait connaître, et son nouveau travail sur les enfants ? Libérer les animaux, libérer les mineurs, même combat ? Oui, répond l'essayiste, qui se dit « *égalitariste* » – par opposition à l'humanisme, cette « *idéologie de la domination* ». « *Notre civilisation sépare la nature, règne du déterminisme, et l'humanité, règne de la culture et de la liberté, avance-t-il. Cette lecture binaire permet d'établir une échelle de valeurs entre humains, en considérant les enfants comme des petits êtres naturels qu'il faudrait humaniser. Cette conception est contraire à l'éthique et fonde des discriminations.* »

Les travaux d'Y. Bonnardel rencontrent plus d'écho chez les activistes que chez les universitaires. « *Mais les militants sont pris par l'urgence et la critique de l'humanisme n'est jamais vraiment discutée* », regrette-t-il. Alors, l'auteur travaille depuis sept ans sur une « *somme* » consacrée à l'idée de nature. Un travail de longue haleine, pour tenter de légitimer des idées qui restent hors-cadre.

Yves Bonnardel, *La Domination adulte. L'oppression des mineurs*, Myriadis, 2015.

Phobie scolaire : pourquoi tant d'angoisse ?

Rencontre avec Nicole Catheline

Propos recueillis par Diane Galbaud - Publié le 09/03/2017

Les enfants « malades de l'école » seraient de plus en plus nombreux... Submergés par le stress et la peur, ils préfèrent rester à la maison plutôt que de poursuivre leur scolarité. Quels sont les mécanismes qui conduisent à la phobie scolaire ?

Comment définit-on la phobie scolaire ?

Personne ne s'entend sur ce qu'est la phobie scolaire, c'est un vrai méli-mélo... On met sous ce vocable des choses très diverses. Au sens strict, le terme « phobie » renvoie à la psychanalyse qui le définit comme le déplacement d'une crainte sur quelque chose d'autre. Mais maintenant, il est tombé dans le domaine courant et la phobie scolaire est assimilée au refus anxieux de l'école, ou encore au décrochage qui n'a pas grand-chose à voir (les décrocheurs sont selon l'Éducation nationale les jeunes de 16 ans sortis du système scolaire sans qualification ni diplôme). De manière générale, ce terme de phobie scolaire se rapporte aux enfants qui n'en peuvent plus de l'école, mais pour des raisons très variables. En l'espace de cinq ou six ans, j'ai vu leur nombre multiplié par trois lors de mes consultations. C'est donc vraisemblablement un phénomène lié à la société et aux structures scolaires.

Les causes de ce rejet s'expliquent-elles par les expériences vécues à l'école ?

C'est vrai pour une partie de ces jeunes pour qui la scolarité incarne l'objet de la difficulté. Certains d'entre eux sont déficitaires ou ont des troubles d'apprentissage spécifiques « dys » (dyslexie, dysphasie, dyscalculie...), détectés trop tardivement. Ils parviennent à compenser assez longtemps et se maintiennent au niveau, mais au bout d'un moment ils lâchent. D'autres enfants vivent une maltraitance pédagogique, du fait de méthodes qui ne leur conviennent pas. Certains encore entretiennent une relation au savoir compliqué, ou sont élevés dans des familles qui n'éprouvent pas un grand intérêt pour la connaissance. Ils perdent le sens des apprentissages et décrochent au bout d'un moment. Or, quand un enfant n'arrive plus à suivre, cela l'angoisse. Mais il faut décortiquer son anxiété pour se rendre compte si c'est l'école qui en est à l'origine. Des élèves peuvent aussi être victimes de harcèlement par des pairs ou de la part d'un

enseignant. À leurs yeux, le seul moyen de ne plus être harcelés, c'est de ne plus aller à l'école.

À côté des difficultés liées à l'école, quelles sont les autres sources de phobie scolaire ?

Certains enfants ont des raisons personnelles de ne pas aller bien et transportent avec eux leurs problèmes. L'école sert de révélateur de leur fragilité, car elle appuie là où cela fait mal, en les obligeant à se socialiser et à se séparer. Un parent peut rencontrer une situation difficile et l'enfant se dit qu'il doit rester à la maison pour le protéger. Par exemple, la phobie scolaire peut commencer lorsque la mère ou le père tombe malade ou se retrouve au chômage.

D'autres parents sont « collés » à leur enfant et ne le préparent pas à la séparation. Ils ne le laissent pas aller au centre aéré ou dormir chez des personnes étrangères par exemple. L'enfant est privé de relations sociales, ce qui ne l'encourage pas à faire comme les autres. Il reste scotché aux adultes et ne développe pas de raisonnement personnel, ce qui a des conséquences sur sa réussite scolaire. S'il manque de pensée hypothético-déductive, il peut s'effondrer en classe de quatrième. Quant aux parents, ils sont « responsables, mais pas coupables », car ils sont eux-mêmes pris dans des histoires compliquées. Ils ont pu vivre des choses difficiles, voire traumatisantes, dont ils veulent protéger leurs enfants. Dans mes consultations, j'aborde souvent la dimension transgénérationnelle en recevant les grands-parents : ils m'apprennent parfois que les parents ont eux aussi vécu une phobie scolaire...

Quelles sont les conséquences de ce refus de l'école sur la vie de l'enfant ?

Les enfants et les adolescents ont besoin des autres pour se construire. Sans contact avec leurs pairs, ils risquent de se sentir différents et isolés. Cette situation va attaquer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes et accroître leurs difficultés. Ils vont se déprécier et se désocialiser petit à petit. C'est un cercle vicieux ; s'ils prétendent qu'ils sont malades, ils ont tendance à refuser aussi leurs activités extrascolaires. Parfois une phobie sociale s'installe : les enfants ne supportent plus d'être sous le regard des autres. Si cet état se prolonge, l'impact peut être important sur la personnalité, les apprentissages, l'estime et la représentation de soi.

Que peut-on faire pour éviter d'en arriver là ? Comment lutter contre la phobie scolaire ?

À l'école, il convient de soutenir les enseignants et de leur permettre de s'exprimer. Ils doivent pouvoir confier qu'ils ne supportent plus un enfant, sans risquer d'être dans un cadre sanctionné par la hiérarchie. Il faudrait aussi les former aux troubles « dys ». Depuis la loi de 2005 sur le handicap, ils doivent accueillir des publics très différents, mais sans bénéficier d'un accompagnement. Quant au soutien des élèves en difficulté, il se révèle très insuffisant, en particulier depuis qu'on a démantelé les rased (réseaux d'aides spécialisées aux élèves en difficulté). En outre, il faudrait développer les lieux de socialisation en dehors de l'école et davantage lutter contre le harcèlement entre pairs. Du côté des parents, il y a des messages à faire passer : certes, les enfants doivent être protégés, mais ils doivent aussi être confrontés à un peu de difficulté. Ils ont besoin de challenges qui leur fassent plaisir et qui leur prouvent leurs capacités, mais en dehors de l'école. Aujourd'hui, tout tourne autour de la réussite scolaire, il y a beaucoup trop de pression sur ce sujet.

Quand un enfant risque de décrocher, comment réagir ?

D'abord, il faut repérer les signes avant-coureurs comme l'absentéisme répété ou les somatisations (maux de ventre, de tête...) le dimanche soir ou le lundi matin. Il est conseillé d'aller consulter un pédiatre ou un médecin scolaire. Un aménagement de la scolarité peut être envisagé : l'enfant continue d'aller à l'école mais à temps partiel, avec par exemple un allègement des journées les plus chargées. On peut rétablir peu à peu l'emploi du temps complet quand l'enfant commence à aller mieux.

Si la déscolarisation est effective, il faut agir très vite, dans le mois qui suit, en prenant rendez-vous avec un spécialiste. La phobie scolaire, c'est une urgence pédopsychiatrique, car il existe un risque important de chronicisation : la situation s'installe si les parents n'insistent pas. Il faut aussi éviter une inscription trop rapide au Cned (Centre national d'enseignement à distance). Il est en effet très difficile de travailler seul, beaucoup d'enfants décrochent au bout de quelques mois. La meilleure solution reste une rescolarisation la plus rapide possible. Généralement, les milieux sociaux favorisés s'en sortent mieux, en trouvant par exemple des écoles privées coûteuses.

Les formules d'accompagnement

Psychothérapie - La psychothérapie peut être menée dans des structures comme les CMPI (centre médico-psychologique infantile) ou CMPP (centre médico-psycho-pédagogique) qui rassemblent des professionnels spécialisés (pédopsychiatres, psychologues, infirmiers psychiatriques). Elle peut aussi s'effectuer en libéral auprès de pédopsychiatres, psychologues, psychothérapeutes.

Hôpital de jour - À l'hôpital de jour en pédopsychiatrie, les enfants peuvent bénéficier d'un accompagnement thérapeutique, éducatif et pédagogique. Les activités se déroulent dans la journée et le cas échéant à temps partiel, afin d'être compatibles avec la scolarité.

Service d'assistance pédagogique à domicile - Relevant de l'Éducation nationale, ce service est proposé aux enfants et adolescents atteints de troubles de la santé évoluant sur une longue période. Des professeurs dispensent les cours à domicile.

Projet d'accueil individualisé - Visant le maintien scolaire, ce dispositif définit l'emploi du temps de l'enfant (cours suivis, temps thérapeutiques) en fonction de son état de santé, à l'issue d'une concertation entre le thérapeute, le médecin de l'Éducation nationale et les enseignants. Il peut être réévalué selon ses progrès.

Diane Galbaud



Nicole Catheline Pédopsychiatre, elle a récemment publié *Souffrances à l'école. Les repérer, les soulager, les prévenir*, Albin Michel, 2016, et, avec Jean-Philippe Raynaud, *Les Phobies scolaires aujourd'hui. Un défi clinique et thérapeutique*, Lavoisier/Médecine Sciences, 2016.

Quand la musique est bonne!

La musique adoucit les mœurs. Mais connaissez-vous vraiment tous ses bienfaits? Cap sur la musicothérapie, à adopter pour vivre plus zen.

Le bien-être que procure la musique remonte aux débuts de l'humanité. « C'est une discipline d'avant-garde aux antécédents millénaires », explique Claire Oppert, violoncelliste et art-thérapeute musicale⁽¹⁾, qui rappelle que « chez les anciens Hébreux, seule la harpe du petit berger David calmait les crises d'angoisse du roi Saül ». Au XV^e siècle, les médecins belges la prescrivaient même pour les malades. Mais en France, il fallut attendre le milieu du XX^e siècle pour comprendre que l'on pouvait soigner avec la musique.

Semblable à un langage, la musique fait réagir les hémisphères droit et gauche de notre cerveau. « En jouer permet de développer nos capacités cognitives et de lutter contre le vieillissement du cerveau », précise Véronique Béhin-Carlier, musicothérapeute et formatrice⁽²⁾. En écouter libère la dopamine, « l'hormone du bonheur ». La musique influence aussi la perception de l'effort,



fait oublier la fatigue, aide à retrouver un état de bien-être après une émotion forte, et libère la créativité. Tout un programme !

Calmer et apaiser stress, douleur et anxiété

« Déjà dans le ventre de sa mère, le fœtus qui entend de la musique se sent apaisé. De même qu'après la naissance, les berceuses lui confèrent un sentiment d'apaisement », note Véronique Béhin-Carliier. La musique est un véritable moyen de relaxation et de renforcement de l'estime de soi. Qui n'a pas fait l'expérience, en cas de stress, d'écouter son morceau préféré pour se sentir plus calme et mettre les émotions à distance ? Plusieurs études ont montré que la musique réduit le taux de cortisol, l'hormone du stress. Et l'effet s'avère encore plus bénéfique quand le tempo est lent et régulier. L'expérience du « pansement Schubert » de Claire Oppert, l'illustre parfaitement. « Tout est parti d'une rencontre dans un Ehpad avec une résidente que l'équipe soignante ne parvenait pas à maîtriser dans le cadre de ses soins. J'ai joué un court extrait de Schubert et le pansement s'est fait en quelques minutes. Je suis revenue car c'était la seule façon d'atténuer sa douleur. La musique a cet impact radical de diminuer la souffrance et l'anxiété, et d'avoir des pouvoirs apaisants réels. »

Libérer ses souvenirs

Nous avons tous en tête les airs que nous chantions enfant, évoquant de bons moments ! « La musicothérapie permet d'exprimer et de libérer souvenirs et émotions. Tous les sentiments que l'on peut ressentir sont traduits par une musique », analyse Véronique Béhin-Carliier, qui travaille avec des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. « Pendant une séance, certaines recouvrent un

langage cohérent. Les expressions du visage réagissent de nouveau. La musique ramène à un passé, fait se reconnecter les neurones et contribue à un moment de bien-être. » Il est possible de retrouver le nom d'une personne oubliée ou d'aller chercher des souvenirs enfouis. Pour Claire Oppert, la musique est « une super madeleine de Proust qui permet même à certains individus d'éprouver le présent de façon très forte et de passer de l'imparfait au temps présent ». Nul besoin de savoir jouer d'un instrument pour en bénéficier. Et l'effet est garanti avec tous les genres musicaux !

Communiquer et créer du lien

Fondée sur la médiation sonore ou musicale, la musicothérapie peut s'avérer efficace pour toutes les personnes qui rencontrent des difficultés à s'exprimer par la parole ou à communiquer. « La musique a de grands pouvoirs, comme l'a rappelé Aristote, dont celui de mettre en relation des personnes qui n'ont parfois plus de mots pour échanger ; elle délie la parole et favorise la circulation d'émotions entre les gens », précise Claire Oppert. Écouter ou jouer de la musique sert aussi à créer un lien positif avec son enfant ou un proche, à transmettre son amour ou son affection. Une véritable influence sur les comportements sociaux ! À Newcastle, en Angleterre, une expérience a montré qu'en diffusant de la

5 CONSEILS POUR SE FAIRE DU BIEN EN MUSIQUE

- **DANSEZ**, bougez en rythme sur une musique de votre choix après une journée stressante ou épuisante.
- **ENGAGEZ** un musicien en ligne pour vous mettre à la pratique d'un instrument ou jouer avec lui.
- **PARTAGEZ LA MUSIQUE !** Transmettez votre playlist de morceaux préférés à vos proches ou à votre famille.
- **METTEZ** un air entraînant lorsque vous effectuez une tâche pénible comme le ménage ou pour bien démarrer la journée.
- **CHANTEZ** régulièrement avec vos enfants ou organisez un karaoké en ligne avec vos amis.

musique baroque dans les stations de métro, les actes de vandalisme et les agressions diminuaient.

Exprimer ses émotions

La musique a aussi un pouvoir d'entraînement : l'écouter donne envie de chanter, danser ou marcher. « Elle mène les armées et endort les enfants », rappelle Claire Oppert. Vecteur d'émotions, car la musique pénètre d'abord par le corps avant d'être rationnelle ou intelligible, « elle est ressentie avant d'être comprise ». Rien de tel que jouer d'un instrument pour libérer sa créativité et faire parler son âme. Aristote évoque aussi son effet cathartique. Comme un nettoyage, la musique permet parfois à des personnes de pleurer. « Mais ce sont des larmes nettoyantes et consolatrices selon les patients, qui dégagent un trop-plein. Il y a toujours un apaisement après. Mieux qu'un antidépresseur ! ●

(1) Auteure du *Pansement Schubert*, Éd. Denoël, 16 €. (2) jazzbondassociation.info

LE SAVIEZ-VOUS ?

La chanson qui rend le plus heureux est *Don't Stop Me Now* du groupe Queen. Véronique Béhin-Carliier l'explique de la façon suivante : « Selon une équation mathématique, le tempo est de 150 battements par minute (BPM), les paroles sont positives et les notes utilisées sont en gamme majeure. »

J'aime un enfant plus qu'un autre

Certains parents ont un petit chouchou au sein de leur tribu. En prendre conscience permet d'éviter les tensions entre frères et sœurs, selon le psychologue clinicien David Alzieu*.

Salomé, mon aînée, est douce, sociale et studieuse, alors que Mia, ma cadette, se montre rebelle, à fleur de peau et rame à l'école, confie Marion, 44 ans. Il est clair que je suis beaucoup plus à l'aise avec la première, plus fière, et que ça m'énerve moins. Mais je m'efforce de ne rien montrer à mes filles... ce serait monstrueux ! » Selon une inconviction de notre société égalitaire, les parents sont censés aimer leurs enfants de la même façon. Mais dans les faits, ils arrivent à des périodes différentes de notre existence, dans les conditions qui ne sont pas les mêmes, après des grossesses qui ne se ressemblent pas... « Dans la réalité, il est courant d'avoir un "préféré", mais ce n'est jamais dit ouvertement,

même entre les conjoints », assure le psychothérapeute David Alzieu.

Une ressemblance physique ou de caractère

Cette préférence peut avoir plusieurs origines : une ressemblance physique ou des traits de caractère proches, une scolarité brillante dans laquelle le parent projette ce qu'il n'a pas pu accomplir, une place particulière au sein de la fratrie : le premier, le dernier, l'unique garçon... « Certains parents peuvent partager une passion ou une activité avec un enfant : le piano, le tennis, la lecture... remarque l'expert. Créant ainsi une complicité particulière. Mais c'est à double tranchant, car l'enfant peut se sentir bloqué dans une case : il est le sportif, l'artiste... » Si cette activité est à l'origine d'un lien fort avec son

parent, il aura du mal à ne pas poursuivre dans cette voie, afin de ne pas le décevoir ou perdre leur complicité.

Prendre conscience de sa préférence pour la dépasser

Quelle que soit la raison de cette préférence, il ne faut pas en être gêné ni culpabiliser. « Au contraire, il est bénéfique de la mettre à jour, intérieurement, pour la comprendre et la dépasser, assure le psychologue. Les parents doivent réaliser qu'il ne s'agit que d'affinités, d'apparences qui les aveuglent, et non d'amour véritable, lequel est inconditionnel. La preuve, si un des enfants est en danger, préféré ou non, ils feront tout pour lui. » En prendre conscience permet également d'être vigilant dans son comportement, de rééquilibrer le temps passé avec les autres enfants et l'attention portée à chacun. De quoi éviter bien des tensions au sein de la fratrie. ●

* Auteur des 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles (Éd. Jouvence, 2020), davidalzieu.fr



Manger mieux et moins cher

Si la part de notre budget alimentaire se réduit depuis plusieurs décennies, on a encore souvent l'impression de trop dépenser, sans pour autant toujours bien se nourrir. Conseils et astuces de **Jeanne Laurent, diététicienne et nutritionniste à Bordeaux**, pour inverser la tendance.

Consommer moins de « tout prêt »

Si notre panier de courses semble nous coûter de plus en plus cher, c'est parce qu'il s'est modifié au fil des ans et que nous achetons une quantité toujours croissante d'aliments transformés. Fromage râpé, sauce tomate cuisinée, soupe, quiche ou mousse au chocolat : ces produits « industriels » s'avèrent plus onéreux que ceux faits maison (plus encore lorsqu'on se fait livrer pizzas, burgers ou currys) et généralement de qualité nutritionnelle moindre car fabriqués à partir d'ingrédients bas de gamme. « Pour dépenser moins et manger mieux, il faut cuisiner soi-même, explique notre spécialiste. Cela demande un peu plus de temps, mais pas beaucoup si l'on s'organise pour les courses, que l'on confectionne les mets à l'avance en s'initiant au batch cooking (le week-end pour la semaine) et que l'on prépare des repas simples (soupes, omelettes, salades, gratins, plats mijotés). Au final, les produits soi-disant « gain de temps » nous font surtout... perdre de l'argent ! »

Revoir nos bases alimentaires

Moins de viande (c'est la tendance, profitable à la santé et au porte-monnaie), plus de céréales (qu'on peut varier) et de légumineuses (très économiques, riches en fibres et protéines végétales, et rassasiantes), plus d'œufs (bon marché même bio) et, surtout, davantage de végétaux de saison. C'est ainsi qu'on se nourrissait « autrefois » et cela suffit à trouver l'équilibre nutritionnel ! Sans s'obliger à devenir végétarienne, miser sur « plus de végétal » permet de dépenser moins, surtout si on va au marché (ou aux cueillettes à la ferme), qu'on choisit des fruits et légumes de saison, locaux et issus de petits producteurs, qu'on achète en vrac, et qu'on ne se focalise pas sur leur allure (les « légumes moches » sont moins chers et souvent très savoureux). On peut aussi tester des aliments économiques (en fin de marché par exemple), même si on ne les a jamais cuisinés, en cherchant de nouvelles recettes. L'occasion de manger plus varié, donc plus équilibré, et de faire des découvertes !

BONS CONSEILS

Pas toujours simple de changer ses habitudes, pour les courses comme pour la cuisine ! Pour nous aider, de nombreux sites, livres ou applis nous expliquent comment gérer nos « fonds de frigo » et cuisiner en fonction des aliments dont nous disposons, nous détaillent l'art d'accommoder les restes, proposent des astuces économiques et équilibrées.

- *Popotte Duck* : une appli « cooking planner » pour optimiser son alimentation et son réfrigérateur.
- *Bien manger sans se fouler. 50 recettes décomplexées*, de Amandine Geers et Olivier Degorce, éd. Terre Vivante, 12 €.

En finir avec le gâchis

En moyenne, nous jetons 30 kilos de produits alimentaires par personne et par an : c'est énorme, et cela nous coûte cher ! La solution ? « Mieux rentabiliser nos courses en achetant de façon plus juste et modérée (attention aux offres en lots sur les produits périssables si on ne peut pas les congeler) et en recyclant nos restes et épluchures ! Ainsi, le vieux pain finit en croûtons, chapelure, pain perdu ou pudding, les pelures de légumes en bouillon (on peut y joindre une carcasse de volaille) pour un risotto. Les restes de légumineuses, riz et pâtes, mais aussi de viande, jambon ou poisson s'ajoutent à un gratin ou se réutilisent en galettes, croquettes et boulettes à poêler ou à cuire dans un bouillon ou une sauce tomate. Et ceux de fromage permettent de réaliser de délicieux soufflés ou quiches. On utilise les fanes et légumes défraîchis en soupes, et les fruits un peu abîmés en compote, en crumble ou en gâteau comme le banana bread, préparé avec les bananes trop mûres. » Là encore, un peu de temps suffit pour transformer ce qu'on aurait jeté en plat maison sain et économique. Bon à savoir également avant d'avoir le réflexe poubelle trop rapide, le lait UHT, le chocolat, les

légumes secs, les épices, le sucre et la farine ainsi que les conserves peuvent être consommés longtemps après leur DDM (date de durabilité minimale, traduite par la mention « À consommer de préférence avant... »). Enfin, « faire sécher (ou mieux, congeler) les herbes aromatiques en pleine saison évite de les acheter au prix fort, ou d'opter pour des bouillons cubes riches en additifs, en graisses et en sel. »

Rééquilibrer les rations

En France, le repas du midi est souvent léger et déséquilibré (type sandwich), et celui du soir, trop riche et trop copieux. On inverse la tendance en emportant sa gamelle (ou en version chic, sa lunch box) pour prendre un déjeuner complet suffisamment rassasiant, composé à partir du dîner de la veille (on cuisine une portion supplémentaire), accompagné d'une crudité, d'un fruit et/ou d'un laitage... On se « vengera » ainsi moins le soir, ce qui améliore digestion et sommeil ! Nul besoin non plus d'opter pour la formule entrée + plat + fromage + dessert. C'est trop. Écoutons plutôt nos sensations alimentaires pour respecter nos besoins !

Pain Suisse / Brioche suisse

Aussi appelé drops, torsade, ou bien encore cravate... voici le pain suisse. Une délicieuse viennoiserie briochée fourrée à la crème pâtissière et aux pépites de chocolat. Une gourmandise idéale pour le goûter !



Ingrédients

- Pâte à brioche :
- 250 g de farine
- 30 g de sucre
- 1 c-à-c de sel
- 10 g de levure fraîche
- 3 œufs
- 165 g de beurre mou
- Crème pâtissière :
- 250 ml de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 20 g de maïzena
- 1 cuillère à café rase de farine
- Finitions :
- 120 g de pépites de chocolat
- 1 jaune d'œuf



Versez-la dans un bol, placez un film au contact de la crème pour éviter qu'une croûte ne se forme, et laissez refroidir. Placer au frais jusqu'à refroidissement total.

Etape 3 : Assembler les pains suisses

Reprenez la pâte qui a levé. Travaillez-la rapidement sur un plan de travail pour la dégazer puis étalez-la sur une plaque de cuisson en gardant environ 0,5 mm d'épaisseur.



Placez-la telle quelle au frais pour 30 min.

Reprenez la crème pâtissière et fouettez-la vivement pour la rendre souple (elle aura un peu figer au réfrigérateur).

Étalez la crème pâtissière sur l'ensemble du rectangle de pâte, puis parsemez les pépites de chocolat. Passez un coup de rouleau par-dessus pour les enfoncer dans la pâte puis repliez le tout en deux.

Coupez au couteau pour former de longues bandes et disposez-les sur deux plaques de cuisson en les espaçant bien. Laissez pousser 2h sous un torchon propre.

Etape 4 : Cuire les pains suisses

Préchauffez le four à 180°C. Délayez le jaune d'oeuf dans 1 c-à-s d'eau puis badigeonnez les pains pour les dorer. Enfourez ensuite pour 12 minutes avant de pouvoir les dévorer !

La fondue chocolat et ses mouillettes de pain perdu

Cette fondue de chocolat et ses mouillettes de pain perdu est un plaisir pour les yeux et un régal !



Ingrédients

- **Pour 4 personnes :**
- 4 œufs frais
- 25 cl. de lait
- 2 cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 4 tranches de brioche
- 500 gr. de beurre environ
- 70 gr. de sucre en poudre
- 100 gr. de chocolat noir
- du sucre glace à saupoudrer

Temps de préparation : 20 mn Temps de cuisson : 10 mn

Préparation de la recette

1. Tranchez délicatement le dessus des œufs à l'aide d'un coupe-œuf ou d'un couteau.
2. Videz un œuf dans un bol et les trois autres dans un 2ème 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'œuf 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. Hachez le chocolat au couteau. Faites-le fondre au bain-marie.
7. À l'aide d'une petite cuillère, remplissez-en les coquilles d'œufs. Coupez le pain perdu en mouillettes et saupoudrez-le légèrement de sucre glace avant de servir.

C'est prêt !

Mange ta soupe

C'est bien connu, la soupe ça fait grandir, et les histoires aussi !

Alors passons à table avec cet album plein d'humour et au graphisme très coloré.

Milo, petit garçon affamé se précipite à table pour déguster sa soupe préférée, la soupe aux pois. Il s'installe et sa mère dépose un bol fumant devant lui.

Au moment de plonger sa cuillère, il aperçoit une petite mouche au beau milieu. Mais ce n'est pas une soupe à la mouche qu'il veut manger !

Il appelle alors l'araignée. Les araignées certes aiment bien les mouches... mais aussi la soupe. Donc, après avoir dégusté la mouche, l'araignée se régale de sa soupe !

Grâce à son imagination débordante, il va alors convoquer toute une ribambelle d'animaux, toujours plus grands et toujours plus voraces afin de pouvoir manger en toute quiétude.

L'un après l'autre, les animaux prennent la place dans le bol de soupe et notre héros finira par se mettre vraiment en colère pour savourer son potage tranquillement.

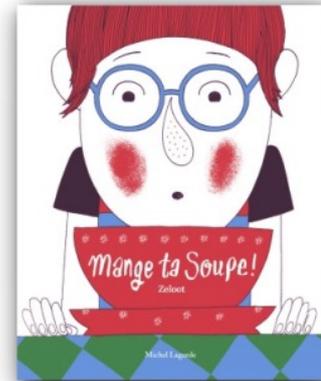
Ce récit en randonnée par remplacement, toujours très apprécié des enfants, se termine avec une chute pleine de surprise et d'humour. En effet, un monstre bleu, visiblement amateur, lui aussi, de la soupe aux pois s'approche dans le dos de notre héros...

Cette histoire a été adaptée d'un vieux conte japonais qui rappelle que parfois la solution est pire que le problème.

Son auteure, Zeloot, est une artiste, designer, illustratrice hollandaise plus connue pour ses affiches.

Mange ta soupe! est son premier album pour la jeunesse. Le style coloré, pop et acidulé tout comme la maîtrise du découpage texte-image font de cette première une réussite.

On n'est pas vraiment surpris que l'adaptation française soit réalisée par Vincent Cuvelier, auteur bien connu pour ses albums malicieux.



GB

• ZELOOT ; CUVELIER, V. (2014), *Mange ta soupe !*, Paris : Michel Lagarde

Biblio CREDE/Lausanne

Tiguidanké

Tiguidanké, un album plein de malice pour passer à table et se régaler dès la première page. Et, tel un bon petit plat, cette histoire emprunte aux contes tous les ingrédients utiles pour en faire un mets de choix.



En mise en bouche, l'album s'ouvre sur une double page rouge remplie de recettes à peine lisibles, des recettes de farces en tout genre. Certainement un hommage à tous ceux qui doivent faire à manger au quotidien !

Afin de tenir tête à sa fillette au fort caractère ne voulant pas manger ce qu'il lui a concocté, un père, à bout d'argument, convoque le loup pour asseoir son autorité. Mais cela ne se passe pas exactement comme il l'avait espéré !

Remise de sa surprise une fois le père englouti, c'est au tour de Tiguidanké d'user de persuasion afin que le loup mange ses petits farcis dont elle a horreur...

Elle va inviter le chasseur, puis l'ogre et même le dragon. Cette histoire en randonnée va alors prendre le chemin inverse avec l'arrivée d'un dragon familial fulminant qui n'aime pas du tout être dérangé. Comme dans tous les contes qui finissent bien, le lecteur va vivre de manière jubilatoire le dénouement de cette histoire. Et comme les aventures ça creuse, on se demande bien qui va terminer l'assiette de notre héroïne !

François Soutif, l'illustrateur, joue des couleurs et des cadrages avec audace et puissance. On tremble un peu devant ses personnages, mais son trait plein d'humour nous les rend sympathiques, surtout devant cette enfant dégourdie et autoritaire.

Organisée comme une scène de théâtre, cette histoire se déroule dans la cuisine avec pour plateau un carrelage flamboyant et coloré. Sur la gauche, la porte est ouverte pour accueillir la succession des protagonistes.

Voici également un album intéressant par sa contribution à défendre l'altérité dans la littérature jeunesse. Et plus spécifiquement en mettant en scène une héroïne de couleur dans son quotidien.

Pour réfléchir à cette problématique, je vous renvoie au blog mistikrak.ca « Négritude et littérature jeunesse » qui offre des critiques de livres pour la jeunesse, principalement en français, mettant en scène au moins un personnage noir ou métissé de descendance africaine et/ou caribéenne.

« Il existe beaucoup d'albums jeunesse mettant en scène des personnages noirs qui abordent des sujets tels que l'esclavage, le racisme, la migration ou la discrimination. Ces histoires sont importantes. Toutefois, l'expérience identitaire de l'enfant noir va au-delà de l'esclavage, du racisme, de la migration ou de la discrimination. Pour se découvrir pleinement, exposons-les aussi à des histoires de dragons, de sorcières, de fées magiques, de princesses, de super-héros, d'animaux, de familles, d'amour, d'amitié et de victoires où les personnages principaux leur ressemblent. Exposons aussi les enfants blancs comme noirs à des histoires où la couleur de la peau n'est qu'un détail pas plus important que la taille ou la couleur des yeux. Apprenons-leur à être ouverts sur le monde et développons leur sens critique. Lisons à nos enfants des histoires inspirantes et pleines d'aventures qui ouvrent le dialogue sur la diversité culturelle et ethnique tout en les aidant à s'épanouir sainement ».

*inspiré par le Centre de littérature de jeunesse de Bruxelles qui a fait une sélection d'ouvrages dans le cadre de la semaine de l'alimentation / www.cljbxl.be

[Simon-Catelin, V., Soutif, F. \(Ill.\) \(2020\), Tiguidanké, Paris : Kaléidoscope](#)

Biblio CREDE/Lausanne

Bonhomme oeuf lentilles

Des cheveux en lentilles pour ce bonhomme à la tête d'oeuf !



- une coquille d'oeuf vide
- du coton (type coton démaquillant)
- des lentilles
- un rouleau de papier toilette
- des ciseaux
- du masking tape (facultatif)
- un feutre noir et de la peinture rose

Dans l'esprit d'observation de la nature, voici comment réaliser un bonhomme tête d'œuf et ses cheveux en lentille qui poussent presque à vue d'œil.

Commencez par regrouper devant vous le matériel nécessaire à la réalisation de notre brico.



Étape 1 : Découpez le rouleau de papier toilette pour obtenir un support à la taille désirée. Vous pouvez le décorer avec des feutres, de la peinture ou, comme ici, avec un peu de masking tape.

Étape 2 : Pour la coquille d'œuf, l'idéal est d'utiliser un œuf que vous aurez dégusté à la coque.

Posez l'œuf sur le rouleau. Si l'œuf est trop petit et qu'il passe à travers, rabattez un peu le haut du rouleau jusqu'à ce qu'il soit à la taille de l'œuf. Installez un petit morceau de coton dans le fond de la coquille.



Étape 3 : Sur le coton qui est maintenant à l'intérieur de la coquille, déposez une petite pincée de lentilles sèches. Attention, inutile de mettre toutes les lentilles du paquet ! Quelques-unes suffisent.



Étape 4 : Dessinez des yeux au feutre noir et réalisez deux jolies pommettes roses en mettant un peu de peinture rose sur le bout de votre doigt.



Étape 5 : Arrosez un tout petit peu les lentilles posées sur le coton et soyez patients. Surtout, n'oubliez pas d'arroser un petit peu chaque jour afin de maintenir le coton humide.

Après quelques jours, les premiers cheveux apparaîtront !

La peinture végétale magique

Ecolo crèche propose de reconnecter et sensibiliser les enfants à la nature. Cette connection passe aussi bien par une approche sensorielle qu'éducative. Ateliers créatifs autour d'objets de récupération, apprentissage du recyclage, du tri, il y a mille façons de leur faire découvrir les éco-gestes. Voici une recette pour plonger les tous petits au cœur d'une aventure créative et sensorielle qui leur permettra de découvrir que les végétaux sont plein de surprises.

Ecolo Crèche



Ce dont vous avez besoin pour réaliser la peinture végétale magique

- Une centrifugeuse
- Des choux rouges
- Des citrons
- Un savon de Marseille (le vrai)

Comment procéder pour fabriquer la peinture végétale magique

- Passez le chou rouge à la centrifugeuse, vous obtiendrez un jus violet qui vous servira de peinture.
- Ajoutez quelques copeaux de savon de Marseille et vous obtiendrez des tonalités de vert et bleu
- Ajoutez à ce jus de chou, du citron, vous obtiendrez du rose fluo !

Pourquoi on aime la peinture végétale magique

Les enfants pourront à leur guise peindre, créer à partir de ce médium original, végétal et donc totalement naturel et non toxique. Explorer, au doigt, au pinceau, ils pourront laisser libre cours à leur imagination, prendre du plaisir sans danger. En mettant des gouttes de citron ou en écrivant avec un morceau de savon sur la base de chou rouge, vous avez un effet de surprise garanti. Une recette Ecolo crèche qui promet de belles aquarelles. A vous, à eux de créer des mélanges, de nuancer les dosages de ces ingrédients qui feront apparaître de belles palettes de couleurs.

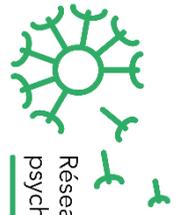
A vous de jouer, soyez créatifs avec Ecolo Crèche, le premier label Développement Durable dédié à la Petite Enfance.

Une chanson douce



Comptine - A partir de 2 ans

Une chanson douce
Que me chantait ma maman
En suçant mon pouce
J'écoutais en m'endormant
Cette chanson douce
Je veux la chanter pour toi
Car ta peau est douce
Comme la mousse des bois
La petite biche est aux abois
Dans le bois se cache le loup hou hou hou hou
Mais le brave chevalier passa
Et prit la biche dans ses bras la la la la
La petite biche
Ce sera toi si tu veux
Le loup on s'en fiche
Contre lui nous serons deux
Une chanson douce
Pour tous les petits enfants
Une chanson douce
Que me chantait ma maman
Oh le joli conte que voilà
La biche en femme se changea la la la la
Et dans les bras du beau chevalier
Belle princesse elle est restée. A tout jamais
La belle princesse
Avait des jolis cheveux
La même caresse
Se lit au fond de tes yeux
Une chanson douce
Que chantait ma maman
En suçant mon pouce
J'écoutais en m'endormant (bis)



Pour bien vivre en famille : Comment aider mes enfants ?

Le coronavirus a changé la vie quotidienne de tout le monde.
Voilà quelques conseils pour mieux vivre avec.

Expliquer la situation

- Donner des informations aux enfants.
Ils en ont besoin.
- Répondre à leurs questions selon leur âge.
Avec des mots simples.
- Rendre les **ados responsables**. Leur demander de faire attention.
 - J'informe mes enfants, **mais**
je ne veux **pas** les inquiéter.



Rassurer les enfants

Cette situation a quand même des bons côtés !

Par exemple, on a le temps de :

- prendre soin de soi
- passer des moments en famille.
 - Je donne **beaucoup d'attention** à mes enfants.
Je les écoute, je les rassure si c'est nécessaire.



Se parler, communiquer

Garder le **contact avec** :

- la famille
- les amis
- les voisins de l'immeuble ou du quartier.
 - Nous avons **chaque jour un rendez-vous** avec
la famille ou les amis (par Whatsapp, Skype, ou autre).



Donner des responsabilités

- Trouver des **jeux** pour les gestes barrières.
Par exemple pour se laver les mains.
- Demander aux enfants **un service** selon leur âge.
Par exemple mettre ou débarrasser la table, faire son lit.
- Demander aux enfants de faire un dessin pour quelqu'un.
 - J'apprends à mes enfants à **partager** et à **s'entraider**.



Respecter les horaires

- Garder les **mêmes horaires** chaque jour.
Par exemple pour le lever, le coucher, les repas.
- **Travailler** régulièrement pour l'école.
Prendre aussi des moments de **pause**.
- Avoir une place pour **travailler** et
une place pour **jouer**
 - Mes enfants doivent peut-être rester à la maison, **mais**
ils ne sont **pas** en vacances.



S'occuper chez soi

...Pas trop d'écran !

Faire **différentes activités** :

- du sport, du mouvement
 - de la musique, de la lecture
 - créer des chose avec ses mains.
- Dans tout cela, nous pouvons tous apprendre des choses intéressantes et amusantes.

