



# Vyv'ment demain !

## Voici votre VYV'ment demain ! 9

### Concocté par :

**SANDRINE**

Candéen

**FLORENCE**

Affluents du Maine

**ISABELLE**

CCVHA Haut Anjou

**SOPHIE**

**CHARLENE (remplaçante)**

CCVHA Ouest Anjou

**NATHALIE**

**MAUD (remplaçante)**

Rives du Loir en Anjou-Corzé

**ANNICK-SABRINA**

Loire Authion

**CATHERINE**

Trélazé

**FLORENCE**

Mûrs Erigné-Soulaines

**ANNICK**

La Ménitré

**CHARLOTTE-CHRISTELE-NATHALIE**

**MAUD (remplaçante)**

CC Loire Aubance

**CHARLOTTE**

Rochefort sur Loire

C'est toujours avec plaisir que nous recevons vos retours sur ce journal partagé !

#### Régine de Soucelles :

" Merci beaucoup pour ces articles sur le langage très intéressants, les signes que je ne connaissais pas même si actuellement je suis la formation 1 mot, 1 signe et les 2 histoires. Bravo à toutes, continuez à nous informer et nous distraire en cette période si particulière."

#### Gwénaëlle de Trélazé :

« Merci pour tout je vais le faire ce soir avec Emy 😊 »

#### Isabelle de Candé :

« Merci pour le journal Vyv'ment demain.  
C'est toujours un plaisir de le découvrir. J'ai hâte de faire écouter aux enfants les petites histoires du père castor. Elles sont toujours intéressantes et très bien faites.  
Merci aussi pour les astuces, conseils etc...



## Les signes avec les bébés : Qu'est-ce-que c'est ?

C'est un mode de communication complémentaire où le mot est souligné par le signe. On utilise les signes de la Langue Française des Signes pour exprimer les besoins de l'enfant, ses intérêts, ses émotions.

### Signer avec les tout-petits ? Pourquoi ? :

Faciliter la communication avec l'enfant

Comprendre ses besoins

Accompagner le langage verbal

Partager des moments de complicité

Pour ce numéro de VYV'MENT Demain, voici quelques mots adaptés à la thématique des « Emotions ».

Nous nous sommes inspirées du livre Je signe mes émotions aux Editions Fleurus

Illustrations de Mélisande Luthringer, en collaboration avec Louison Nielman.



Merci à Amélie, Christelle, Elisa, Isabelle, Sandra, Roselyne, Valérie (Assistantes maternelles à Mûrs-Erigné) qui nous ont prêté leur image.



### JE T'AIME



La main part de la poitrine et s'avance vers l'avant



### JE SUIS EN COLERE



Les mains grandes ouvertes montent sur le haut de la poitrine.

Attention ! on n'oublie pas le visage qui exprime la colère.



### J'AI MAL



Le pouce glisse le long du menton.

Le visage exprime la douleur.



### JE SUIS CONTENT.E



La main frotte la poitrine en tournant.

Le visage exprime la joie.





### J'AI PEUR



Taper sur la poitrine avec la main ouverte  
 Penser à l'expression du visage qui a peur.



### JE SUIS TRISTE



La main part du front jusqu'au menton.  
 Le visage exprime la tristesse .



### JE SUIS DESOLE.E !



La main sur le cœur qui tourne (tout petit cercle).



### EXCUSEZ-MOI



Les 2 mains à plat. La pulpe des doigts d'une main  
 sur la paume de l'autre main et on frotte en  
 tournant.



## Rubrique professionnelle sur le thème des émotions

Pour aider les enfants à vivre leurs émotions voici les liens vers deux vidéos à découvrir :

Parfois submergés par leurs émotions, les tout-petits semblent incapables de se contrôler. Qu'en est-il vraiment ? Comment les aider ? Explications et réponses de Josette Serres, docteur en psychologie du développement, ex-ingénieur de recherche au CNRS, spécialiste des neurosciences.

<https://lesprosdela petiteenfance.fr/medias/podcasts/les-entretiens-avec-josette-serres/est-ce-quun-enfant-de-moins-de-trois-ans-peut-prendre-sur-lui>



Les professionnels peuvent soutenir et aider les parents à parler des émotions à leur enfant :

<https://www.papoto.fr/videos-parentalites-ajustee-au-developpement-de-lenfant/>







Pour se documenter sur la position et le rôle des professionnels pour aider l'enfant à vivre ses émotions, voici deux articles d'Isabelle Filliozat.

## **1/ 4 étapes de l'accompagnement des émotions de l'enfant (par Isabelle Filliozat) – « Apprendreaeduer » - Mars 2016.**

L'écoute des émotions de l'enfant passe par une écoute empathique : refléter ce que nous entendons dans ce que vient de dire l'enfant, percevoir ce qui sous-tend les paroles prononcées par l'enfant, écouter la résonance émotionnelle dans ce que l'enfant dit, se mettre à sa place.

### **1. Accueillir non verbalement par le regard**

L'attitude intérieure est plus importante que les mots employés. Être présent dans la respiration, dans l'attitude intérieure peut parfois suffire, et est quoiqu'il en soit une condition à une écoute émotionnelle efficace.

Une reformulation parfaite peut être inefficace si elle ne vient pas du cœur, si elle n'est pas chargée d'empathie.

### **2. Mettre des mots sur le ressenti**

Respecter les émotions des enfants sans entrer dans un jeu de pouvoir : "je vois que tu es en colère"

Reformuler sans juger, sans commenter ni intervenir : "oh, tu es triste", "tu n'en as pas envie du tout"

Accueillir l'émotion en respectant les nuances vécues par l'enfant : "tu as eu peur !"

Écouter avant de consoler : "je vois que tu as mal"

Écouter de l'intérieur ce que l'enfant est en train de vivre : "Tu hésites. Qu'est-ce que tu sens ?"

Valider le vécu : "tu as le droit de ne pas avoir envie, c'est vrai, tu préférerais continuer à jouer, je peux comprendre ça"

### **3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution**

L'émotion est une structure en 3 étapes :

- la charge : quand ça monte à l'intérieur, quand on ressent les sensations corporelles liées à l'émotion (gorge sèche, rythme cardiaque qui s'accélère...)
- la tension : on utilise l'énergie de l'émotion dans une action, une parole, un comportement
- la décharge : le moment où l'on pleure, crie, tremble... La décharge n'est que la 3<sup>e</sup> partie de l'émotion, c'est l'étape qui permet le retour au calme.

Quand on est face à un enfant, il s'agit alors de ne pas empêcher cette 3<sup>e</sup> étape qui est souvent confondue avec l'émotion elle-même. L'enfant a besoin de se décharger pour ne pas rester en tension. Comme cette tension n'est plus utile, elle doit pouvoir sortir du corps en s'extériorisant.

Par exemple, pleurer fait du bien suite à un choc, à une peur, à une douleur, même suite à une forte joie. Dire « ne pleure pas » revient à dire « Garde ta douleur à l'intérieur de toi ».

### **4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu**

Isabelle Filliozat nous conseille d'éviter les questions qui commencent par "Pourquoi ?", comme "pourquoi tu pleures ?" ou "pourquoi tu as peur ?".

Nous pourrions plutôt demander :

« Qu'est-ce qui s'est passé ? »

« Qu'est-ce que tu as ressenti ? »



## 2 /Les pros de la petite enfance :

**Isabelle Filliozat, psychothérapeute : « Pour accueillir l'émotion d'un petit, il faut distinguer vraie émotion et émotion parasite » Avril 2017.**

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est une réaction physiologique d'adaptation de notre organisme. On pense trop souvent que l'émotion est psychologique, mais ce n'est pas le cas ! Quand on a peur par exemple, notre amygdale va sécréter des hormones spécifiques qui vont nous préparer à agir face au danger. C'est donc une réaction physiologique qui a lieu.

Tous les humains ont les mêmes émotions quel que soit leur âge, mais les adultes ont terminé d'élaborer tout leur cerveau et notamment les nouvelles couches

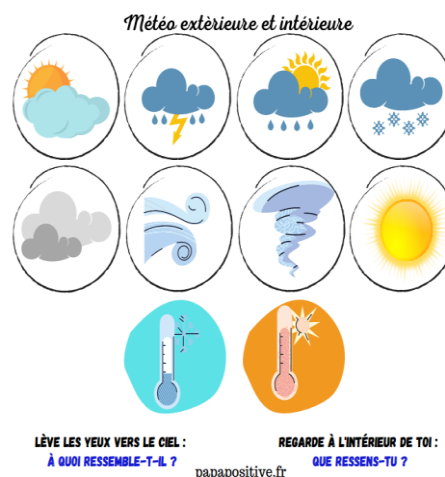
(le néocortex) qui permettent de réguler les émotions et de tempérer les réactions émotionnelles. Les enfants quant à eux, ont leurs circuits émotionnels en construction. C'est la raison pour laquelle certaines zones vont être davantage stimulées pendant des périodes de la croissance (à 1,5 ans/2 ans, les zones de colère sont davantage activées par exemple). Quand un enfant vit une émotion, elle envahit tout son corps ! Il n'est pas en mesure de prendre du recul sur celle-ci, ni de se poser des questions sur la raison de son émotion... contrairement à l'adulte.

### Il y a une grande distinction à faire entre une réaction émotionnelle parasite et une réelle émotion :

Les enfants ont beaucoup de réactions émotionnelles parasites ! Pour vous y retrouver, gardez-en tête les choses suivantes : une émotion est très rapide et on trouve naturel que l'enfant la vive. L'enfant éclate de joie après avoir réussi à monter sa tour de cubes ? On trouve ça naturel. Il éclate de joie après avoir cogné un camarade ? On ne trouve pas cela normal. Si l'expression d'une émotion ne fait pas sens, c'est probablement du « parasite ».

### Et voici des idées des activités en lien avec les émotions :

<https://papapositive.fr/outil-dexpression-emotionnelle-gratuit-meteo-interieure-et-exterieure/>



<https://papapositive.fr/tam-tam-emotions-un-outil-pour-transformer-les-emotions-en-musique/>

[Les bonhommes émotions - Rigolo Comme La Vie](#)

### Pour aller plus loin :

[La colère : une tempête émotionnelle pour l'enfant - Rigolo Comme La vie](#)

[Accueillir les émotions - BougribouillonsBougribouillons](#)

# ACCUEILLIR OU ÉTEINDRE L'ÉMOTION

Accueillir l'émotion, c'est dire à l'enfant  
« je t'accepte entièrement ».

C'est également envoyer le message que  
l'émotion est normale et nécessaire.

Bougribouillons.fr

## ILIAS A PERDU SON DOUDOU



## LOU A PEUR DU JOUET QUI BOUGE



Verbaliser les émotions, c'est offrir à l'enfant la possibilité de  
développer sa conscience et son vocabulaire émotionnel.

Plus tard, il saura reconnaître et vivre son émotion,  
sans déborder ni se couper de lui-même.





## Livres émotions

### Voici une sélection de livres sur les émotions, à découvrir avec les enfants.

A contre-courant de l'apprentissage précoce, forcé, Marie Bonnafe, psychiatre et psychanalyste auteur du livre : Les livres, c'est bon pour les bébés.

Elle fait l'éloge de la « lecture pour rien », de la gratuité, du plaisir qui sont les meilleures conditions pour accéder à la langue écrite.

Lire des histoires aux tout-petits est ainsi un enjeu culturel et social parmi les plus importants de notre civilisation.

Les enfants aiment regarder les images, toucher et manipuler les textures des livres.

Ils aiment aussi écouter les histoires que vous leur raconter ;

Ecouter une histoire, c'est aussi écouter vos intonations de voix, regarder vos expressions de visage, apprendre le langage, découvrir des personnages et des sujets qui correspondent à leur développement, leur quotidien.

Le livre est un support pour des moments de plaisir à partager sans modérations entre adultes et enfants.

### Mon Imagier des émotions Anne Sophie Bost. Nathan.

#### Album éveil dès la naissance (cartonné)

La photo est la première représentation réaliste que découvre le bébé. Les bébés aiment regarder des photos de bébés : ils s'observent, se reconnaissent, et découvrent l'empathie. Tristesse, colère, plaisir, dégoût ... : le bébé reconnaît avec plaisir des émotions qu'il vit, les nomme et entre dans le langage !

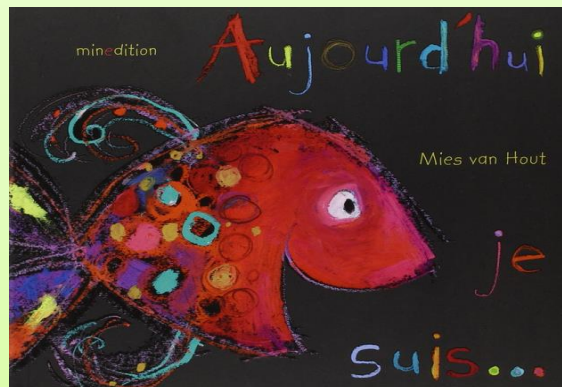




## Aujourd'hui je suis. Mies Van Hout.

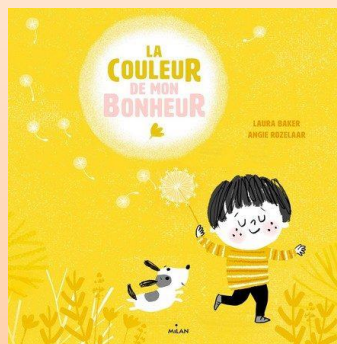
Dès 2 ans.

Peints à l'aide de pastels ou bien de craies, ces poissons aux couleurs vives, empreints d'humour ou d'ironie, nous permettent de découvrir leurs humeurs, à chaque moment de la journée : le poisson curieux, le poisson heureux, le poisson triste, le poisson surpris ou encore peureux... Toutes ces émotions, ces sentiments que tous connaissent selon l'heure ou le jour nous sont montrés ici, tels des miroirs de notre propre humeur. Ils prennent de ce fait une dimension humoristique irrésistible.



## La couleur de mon bonheur David ELLWAND Editions école des loisirs 2009.

Dès 2 ans.



C'est le début du printemps, un petit garçon se promène avec son chien, il se sent bien. Soudain, surprise, il a trouvé un joli pissenlit. Il est tellement content qu'il saute, qu'il bondit, qu'il court ! Il a à peine le temps de profiter de ce fabuleux moment qu'un coup de vent emporte le pissenlit. D'abord, le petit garçon est envahi par un sentiment de tristesse, puis de colère. Mais soudain, c'est la jalousie qui l'emporte. Une petite fille vient d'attraper son joli trésor.... Elle n'avait aucune envie de lui faire de la peine, d'ailleurs, elle le lui rend très vite. Mais le petit garçon et son pissenlit ne sont pas au bout de leur périple !

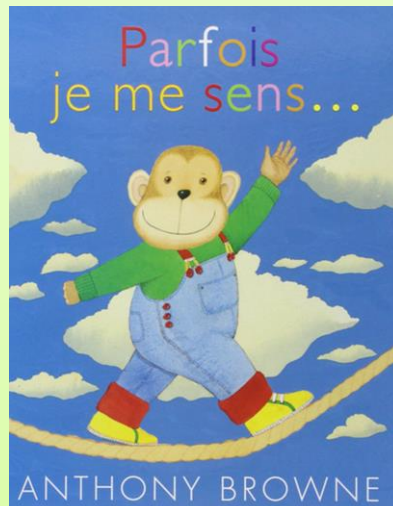
## Parfois je me sens, d'Anthony Browne

C'est un livre pour enfants qui propose d'aider les enfants à apprivoiser leurs émotions, leurs sentiments, leurs sensations.

Ce livre pose la question : « et toi, comment te sens-tu ? » et propose des pistes pour y répondre : je me sens seul/ très heureux/ triste/ colère/ coupable/ curieux/ surpris/ sûr de moi/ timide/ inquiet/ fufou/ affamé/ rassasié/ fatigué.

Le livre permet de prolonger la discussion avec l'enfant sur les émotions, même quand dire ce que l'on ressent n'est pas facile.

A la suite de la lecture, l'enfant pourra s'appuyer sur les illustrations vues au cours du livre pour exprimer comment il se sent. Cela peut aussi être l'occasion de demander à l'enfant de mimer les émotions : expressions du visage, posture du corps, ton de la voix...



**Bonne lecture !...et moment de plaisir à lire et relire des histoires.**

## Jardiner avec les enfants

Dès que le printemps pointe le bout de son nez, le jardinage avec les enfants est une occupation sympa et saine.

Prendre l'air, découvrir les plantes, la nature, les insectes, apprendre à être patient !  
Un tas de choses enrichissantes pour les enfants !

### Apprendre en jardinant



Quand le tout-petit jardine, il développe peu à peu son esprit scientifique.

Cela l'amène à observer la nature et à poser des questions. Par exemple : « Pourquoi on arrose les fleurs ? », « Quand est-ce que les tomates vont pousser ? » Cela peut être l'occasion de lui enseigner que l'eau est la base de la vie. Expliquez-lui que sans elle, les graines ne peuvent pas germer et sèchent rapidement.

Planter des légumes ou des fines herbes, les arroser et les récolter lui fait aussi comprendre d'où viennent les aliments qu'il mange. Cela l'incite à respecter la nature et à prendre soin de l'environnement. De plus, s'il arrose les plantes, il développe son sens des responsabilités. Il sera aussi très fier de récolter ce qu'il a lui-même semé. Quand vous cuisinez, n'hésitez pas à lui demander de cueillir quelques légumes ou fines herbes pour les intégrer au repas !

Comme les bébés ont tendance à tout mettre dans leur bouche, il est préférable d'attendre l'âge de 1 an avant de jardiner avec un enfant.

En jardinant, l'enfant prend aussi conscience des saisons.

Par exemple, il est possible de lui expliquer qu'on plante les graines au printemps, que les légumes poussent l'été, qu'on les récolte jusqu'à l'automne et que la terre se repose pendant l'hiver.

Jardiner permet aussi au tout-petit d'observer les transformations de la nature, comme la petite tige qui sort de terre et le concombre qui grossit de jour en jour. L'enfant apprend ainsi à patienter avant de voir des résultats.



Plus d'infos sur le site : [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)



## Les plantes faciles à cultiver avec les enfants

Dans un petit pot ou une jardinière, tout jardinier (petit ou grand) plante des **plantes condimentaires** : thym, basilic, ciboulette, persil, ... Les enfants apprécient les odeurs de ces plantes. On peut également les semer ; les graines de basilic, persil ou ciboulette lèvent très rapidement.

**Côté fleurs**, les bulbes (jacinthe, muscaris, narcisse, ...) à planter avec les enfants les intéressent bien souvent. Ils annoncent les printemps. Il y a aussi les capucines qui poussent très facilement et rapidement.

**Côté potager**, l'enfant pourra planter quelques radis : soit en pleine terre, soit dans un petit bac qui peut être dehors ou à la maison. Il aura le plaisir de les voir pousser et de goûter à sa propre production.



Plus d'infos sur le site : [www.jardinage.lemonde.fr](http://www.jardinage.lemonde.fr)

Jardiner, c'est une école de la vie !

C'est aussi pour les enfants l'occasion de découvrir des insectes et des petits animaux : ceux bénéfiques pour le jardin et ceux dont il faut se méfier.



## Semis 100 % recyclé !

***Le printemps est là ! les oiseaux chantent, le soleil nous réchauffe, ... un fameux cocktail qui nous donne envie de gratouiller, semer, repoter, nettoyer, ...***

Le jardinage est une activité appréciée des jeunes enfants car elle répond à différents besoins (manipuler, toucher, sentir, ...) elle met tous ses sens en éveil.

De plus, pas besoin de beaucoup de matériel un râteau, de la terre ou du terreau, quelques graines, de quoi arroser et des pots que l'on peut trouver dans notre cuisine sans être obligé d'en acheter tous les ans !

**Recycler ça peut se faire aussi au jardin !** Ne jeter plus vos pots de yaourts vides, vos boîtes à œufs, bouteilles plastiques, vos rouleaux de papier toilette, journaux, ... tous ses objets avec un peu d'imagination et de créativité, pourront accueillir vos petites graines aux printemps ! En plus c'est bon pour la planète !



Rouleaux de papier, coquilles d'œufs, boîte à œufs, papier journal roulé, ... autant de contenants recyclables et qui peuvent être mis ensuite directement en pleine terre !



Des « Bonhommes » rigolos à coiffer avec des graines de pelouse.  
Certains vont se découvrir des talents de coiffeurs !

**Bon jardinage !**



Pour les étiquettes : libre court à votre créativité ! pince à linge, bâtons de glace, bouchons, galets, ....

## Une idée d'activité sensorielle

### Activité proposée par Hélène, assistante maternelle de Trélazé

- Récupérer des petites bouteilles en plastique
- Y insérer des perles, pâtes, cailloux, pinces, grelots, pailles, blé, ... Des petits objets de différentes couleurs
- Coller le bouchon (Attention : faire en sorte qu'il soit bien collé)
- L'enfant découvre des petits maracas maison qui font chacun des sons différents

◆ Activité adaptée aussi bien pour les bébés que pour les plus grands ◆





# les gestes à retenir



je garde une  
distance  
d'environ  
1 mètre  
avec les  
copains



je ne serre pas la  
main et je ne  
fais pas de  
bisous,  
mais je dis  
quand même  
bonjour !



Je me lave  
bien les  
mains,  
le temps  
d'une petite  
chanson



j'utilise des  
mouchoirs  
jetables et  
je les jette  
à la poubelle



je tousse  
et  
j'éternue  
dans mon  
coude

l'art de Flo

**Pour me protéger  
et protéger les autres !**