

# La Bavarde des Nounous



Réalisée par  
Karine J.

Au mois  
de janvier

les ateliers du Relais  
porteront sur le thème : :

EN ROUTE  
VROUM !!!!

L'équipe  
du relais vous souhaite



L'amitié

Le partage

La réussite

La chance

De la gourmandise  
pour croquer  
la vie.

Foie Santé

De l'audace et  
de la confiance  
en soi.

Sérénité

Des sourires  
pour le réconfort

le meilleur

Bonneur

pour 2019



La peur est une émotion universelle connue depuis que l'Homme vit sur Terre. La peur est innée, elle a pour rôle de protéger du danger, mais ..... elle peut également être nuisible quand ces peurs surgissent dans le quotidien (ex. la peur des araignées).

Comme les adultes, les enfants ont des peurs et certaines existent depuis la nuit des temps, comme la peur du noir déjà ressentie par l'Homme des cavernes.

Mais apparaissent différentes peurs dites « peurs d'aujourd'hui » - les peurs modernes » qui viennent s'ajouter aux anciennes : bombes, attentats, les maladies, ....

Notre société actuelle, est une société surprotégée, « hyper-protégée » et les sources des peurs correspondent à l'époque que nous vivons. Cette société moderne est aussi associée à une forte augmentation de consommation de tranquillisants, 10 à 15% d'individus présentent des troubles d'anxiété. D'après une étude américaine, le niveau moyen d'anxiété des jeunes adultes aurait doublé en quarante ans.

Les enfants sont des « d'éponges émotionnelles », sensibles aux réactions de l'adulte et ils ont besoin de repères. Ils absorbent par exemple les informations passées au journal du soir à la télévision et ressentent également l'anxiété ou l'angoisse des parents après une journée de travail. Les enfants s'imprègnent de l'ambiance de la société et celle de la maison. Après avoir rencontré plusieurs jeunes, A. Bacus a pu relever que les peurs actuelles des enfants de moins de dix ans sont, la peur du divorce de leurs parents, la peur des bombes, la peur du chômage et de prendre du poids (pour les petites filles le plus souvent).

L'enfant n'exprime pas forcément avec des mots ce qu'il peut voir, étendre et comprendre, il intériorise ces situations, néanmoins le comportement joue alors un rôle majeur dans l'expression de son mal-être face aux peurs, plusieurs réactions peuvent être repérées : mutisme, des pleurs inattendus ou fréquents (chez le jeune enfant), des manifestations de violence, ou un enfant un peu « trop sage » en classe, trop effacé.

Il existe plusieurs types de peurs, elles peuvent être traduites par de l'anxiété, de l'angoisse, de la para-

noïa, des phobies... toutes provoquent une réaction physiologique et physique. Les moyens que le corps utilise pour combattre cette émotion sont : les augmentations de la fréquence cardiaque, respiratoire et de la consommation d'oxygène, les muscles contractés, ... phénomènes qui procurent la capacité de se battre ou de s'enfuir. La peur fait partie du processus de développement et d'évolution d'un être humain, et elle évolue avec l'âge et les expériences.



#### Plusieurs types de peurs « d'aujourd'hui » :

- Anxiété d'anticipation : « j'ai peur à l'idée de ce qui peut arriver » -> répandue chez l'enfant et l'adulte.
- La peur instinctive : la peur de tomber lors des premiers pas, peurs des bruits violents, peur des étrangers, des chiens -> répandue chez le jeune enfant et l'enfant.
- L'angoisse : définie comme une peur physique, violente sur le plan physiologique. On ne connaît pas obligatoirement le pourquoi. Il y a un déclencheur mais pas de cause.
- Les phobies : peur de quelque chose qu'on sait, ne pas être potentiellement dangereux, réaction incontrôlable.
- La paranoïa : peur de quelque chose qu'on invente mais on y croit fortement.
- \* Peurs communes / basiques / normales : peur du chien, de la rentrée, ...  
-> avec l'âge ces peurs généralement disparaissent.
- \* Les peurs sociales : un enfant timide, souvent en retrait peut faire apparaître la peur d'être rejeté, d'être moqué par ses pairs, peur de prendre la parole en public, ... et ce depuis le plus jeune âge. La peur de l'échec est aujourd'hui la plus relevée.  
-> La réaction de l'entourage et l'éducation sont importantes pour aider l'enfant à dépasser ses peurs.





## Et notre place d'adulte ?

Aider l'enfant à faire la part des vrais dangers : ceux de l'imaginaire et ceux du réel. Les peurs que nous pouvons trouver illégitimes ne le sont pas pour l'enfant. Il faut privilégier la communication et les explications plutôt que d'interdire.

Éliminer les dangers, cela revient à désarmer l'enfant face aux situations difficiles. L'attitude de surprotection des parents et de notre société actuelle « tu n'as pas le droit de faire... », peut être très négative en grandissant, l'enfant qui a grandi se retrouve dans l'incapacité à gérer le stress.

Par définition, l'enfant transgresse les interdits et ils se font mal ! C'est normal, jusque là tout va bien.

C'est aux adultes de décider et de faire respecter les lois, ce qui est possible ou non de faire. Il y a des vrais « NON » et des « NON » tu verras bien !... L'enfant dès son jeune âge sait les reconnaître. Pour sécuriser l'enfant face à une situation où il rencontre une peur, l'attitude attendue est la fermeté et la cohérence, avoir des limites les affirmer et faire savoir ce qu'il se passerait si elles n'étaient pas respectées.



## Comment réagir et avec quels outils ?

L'attitude générale d'un parent doit être rassurante et doit montrer comment faire face.

- 1- savoir de quoi il a peur
- 2- analyser : peur normale ou non à son âge ?

Pour un enfant, si la peur est disproportionnée et fréquente, il est important d'aller consulter.

Pour savoir si c'est grave ou non, il faut se poser la question suivante est-ce que cela interfère dans son quotidien ?

Notre réaction en tant qu'adulte à la peur, est déterminante pour le futur :

- Sur-réagir et surprotéger, c'est valider qu'il n'a pas les outils pour faire face, alors l'enfant se renferme sur sa peur.
- Le soutenir et l'accompagner quand il s'y affronte font parti d'un processus rassurant pour l'enfant, nous devons servir de modèle et nous pouvons nous aussi lui exprimer nos peurs en lui disant comment nous les surmontons et les dépassons.

-> Une peur dépassée amène le sentiment de fierté alors que fuir la situation augmente la peur à la prochaine fois.

En conclusion, nous pouvons affirmer que les attitudes positives à privilégier sont : **l'encouragement**, **l'accompagnement** et faire **remarquer le courage** qu'il lui a fallu en ayant fait la part des choses et des dangers.

*La méthode à privilégier est celle de l'incitation et non celle de l'obligation.*



## Des changements pour le parent particulier-employeur

- À compter de mars 2019 : le centre Pajemploi calcule et verse le CMG au parent en lieu et place des CAF et MSA.
- Pajemploi va proposer un service « Tout-en-un » : Ce service propose de prélever directement le salaire du salarié sur le compte du parent et de le verser sur celui du salarié.
- Préparation du prélèvement à la source qui aura lieu à compter du 1er janvier 2020.





Attacher les enfants à l'arrière est obligatoire depuis 1992. Mais en fonction de l'âge du passager, les systèmes et équipements (rehausseur auto, siège auto, lit-nacelle) ne sont pas les mêmes.

ceintures de sécurité ou si tout simplement le véhicule ne comporte pas de banquette arrière.



### 10 ANS ET PLUS, LA CEINTURE TOUTE SEULE



## RÈGLEMENTATION ET ÉQUIPEMENTS

Jusqu'à l'âge de 10 ans, les enfants ne sont pas autorisés à s'asseoir à l'avant de la voiture. Ils doivent s'asseoir à l'arrière sur un dispositif de retenue (lit nacelle, siège à harnais, rehausseur...). En effet, la traditionnelle ceinture de sécurité n'est pas adaptée pour leur petite taille et se révèle ainsi inefficace en cas d'accident.

Le code de la route définit ainsi les conditions de transport précises en fonction du poids de l'enfant :



### RÈGLES DE TRANSPORT DE BÉBÉS (DE LA NAISSANCE À 13 KG)

Les enfants de moins de 13 kilos (groupe 0 et 0+) doivent voyager dans un siège placé dos à la route.



### RÈGLES DE TRANSPORT DE BÉBÉ DE 9 KG À 18 KG

Des sièges placés sur le siège, face à la route et fixés aux points d'ancrage de la ceinture permettent le transport en toute sécurité les enfants dont le poids est compris entre 9 et 18 kilos (groupe 1).



### RÈGLES DE TRANSPORT DES ENFANTS DE 15 KG À 36 KG

Lorsqu'il est un peu plus grand, l'enfant peut être assis sur un siège ou un simple rehausseur. Il devra conserver son siège jusqu'à l'âge de 10 ans. Ayant atteint une taille suffisante, il pourra alors s'affranchir des dispositifs de retenue et attacher sa ceinture comme les grandes personnes !

En ne respectant pas ces règles, vous mettez vos jeunes passagers en danger et risquez une amende de 135€ !



### DANS QUELS CAS MON ENFANT DE MOINS DE 10 ANS PEUT-IL S'ASSEOIR DEVANT ?

Vous êtes autorisés à asseoir un enfant sur le siège passager de votre voiture à certaines conditions : s'il est placé dos à la route sur un dispositif adapté, que tous les sièges arrière sont déjà occupés par des enfants, si les sièges arrière ne sont pas équipés de

À partir de 10 ans, un enfant peut monter à l'avant d'une voiture et mettre sa ceinture normalement.

- En cas de non respect de ces règles de sécurité, une amende de 4ème classe peut être dressée aux contrevenants (135 euros). Il arrive fréquemment que les enfants se détachent pour jouer ou se débarrasser des sangles qui les gênent il faut très tôt leur apprendre que la ceinture est là pour leur protection. Et n'oubliez pas que les petits copient les grands. Donc en voiture, tout le monde a sa ceinture !



## VOYAGER AVEC BÉBÉ

Bientôt l'heure de prendre la route avec bébé ? Si vous souhaitez que tout se passe bien pour votre jeune passager, et vous épargner du même coup quelques pleurs, crises, vomi surprise et autres réjouissances de ce genre, les lignes qui suivent sont pour vous. Un voyage en voiture avec bébé doit et peut rester une partie de plaisir pour toute la famille. Il suffit pour cela de vous imprégner des conseils rassemblés dans cet article

1. *Chargement des bagages et dernières vérifications*
2. *Installation des passagers et départ avec bébé*
3. *En voiture avec bébé : les précautions à considérer*
4. *Pendant le trajet : bien s'occuper de bébé*
5. *Eviter et gérer le mal de cœur de bébé sur la route*

## 1) CHARGEMENT DES BAGAGES ET DERNIÈRES VÉRIFICATIONS

Mieux vaut charger et vérifier son véhicule un peu en avance et sans bébé. Cela permet ensuite à toute la famille d'embarquer plus rapidement, sans stress, et sans risque d'attente sous la pluie ou dans le froid. Il faut pour cela prévoir le temps nécessaire, et se construire éventuellement une petite routine pour ne rien oublier. Il est bon également d'informer celui qui reste avec bébé du temps nécessaire pour réaliser ces préparatifs, et de prendre une marge suffisante, surtout si on a des impératifs horaires à respecter.





Il est important que bébé ne ressente pas un stress trop important de ses parents avant le départ, pendant les derniers préparatifs. Idéalement vous aurez pris soin de préparer vos bagages au moins la veille pour éviter toute précipitation.

Concernant le chargement des bagages, les valises les plus lourdes doivent être idéalement chargées avant les autres de manière à être plus basses dans le coffre. Il faut aussi, au cas où, essayer de laisser accessible la poussette et la valise qui contient les affaires de bébé (vêtements, jouets supplémentaires, coussin...), et ce même si vous aurez par ailleurs aussi prévu de garder tout ce qu'il faut normalement pour bébé directement dans l'habitacle du véhicule (doudou, tétine, change...).



## **DERNIERS PRÉPARATIFS ET VÉRIFICATIONS :**

**Pas de voyants d'alerte sur le tableau de bord** qui restent allumés après le démarrage de la voiture.

**Panneau "bébé à bord"** bien posé à l'arrière du véhicule.

. **Siège bébé bien installé** : on vérifie qu'il est bien fixé et on ouvre un peu les bretelles du siège en avance pour faciliter ensuite l'installation de bébé.

. **Pas d'objets sur la plage arrière** du véhicule qui pourraient se transformer en dangereux projectiles en cas de freinage brusque ou d'accident.

. **Dégivrage et déneigement** du véhicule si besoin.

. **S'il fait froid, on commence à réchauffer** l'intérieur du véhicule.

. **S'il fait chaud, on aère ou on met un peu la climatisation** pour commencer à faire baisser la température.

**Si le véhicule était garé un peu loin de la maison, on le rapproche si possible** du domicile pour faciliter ensuite l'embarquement de la famille.

Maintenant que la voiture est prête, toute la famille va pouvoir monter à bord sereinement.



## **2) INSTALLATION DES PASSAGERS ET DÉPART AVEC BÉBÉ**

Un mobile d'éveil accroché au siège devant lui  
Son doudou et une ou deux peluches supplémentaires

Un ou deux livres (qu'il lira de toute façon rapidement, à cet âge il y a peu de chance qu'il se concentre dessus au point que cela lui donne le mal de cœur comme pour des enfants plus grands).

D'autres petits jouets divers (ni trop petit pour qu'ils ne tombent pas dans des recoins de la voiture, ni trop gros pour qu'il puisse les manipuler facilement) : une petite voiture qu'il aime bien, un harmonica...

Ecouter de la musique pour bébé, berceuses et autres comptines, diffuser via l'autoradio de la voiture

ou avec une petite enceinte portable reliée à votre smartphone ou lecteur MP3.

Chanter avec ou sans musique derrière vous

Divers jeux liés au langage : devinettes, cris d'animaux...

Divers jeux de geste nécessitant alors de monter avec bébé à l'arrière du véhicule : la bête qui monte, guilis en tout genre...

**Enfin les pauses peuvent être aussi l'occasion de se détendre et de s'adonner à d'autres jeux :**

- Les aires de repos des autoroutes sont souvent équipées de quelques modules de jeux en plein air.
- On peut parfois improviser un petit cache-cache.
- On peut étendre une grande serviette de pique-nique par terre en été pour permettre à bébé de se rouler un peu et d'en faire son tapis de jeu pendant quelques minutes.
- On peut profiter de certaines étapes sur le trajet (repérées à l'avance ou improvisées) pour faire une halte sympa, près d'une rivière ou autre...



## **3) ALLAITEMENT, HYDRATATION ET ALIMENTATION DE BÉBÉ**

Si bébé doit être détaché pour être nourri ou pour boire, il faut arrêter le véhicule par sécurité.

- Si bébé prend des biberons de lait préparés, on prévoit bien avant de partir les doses qui conviennent pour le voyage (une de plus au cas où).
- Si bébé est en âge de tenir son biberon tout seul vous pouvez lui laisser à côté de lui. Certains sièges bébé prévoient un espace pratique pour poser le biberon au niveau de l'accoudoir et donc toujours à portée de main de bébé. C'est surtout utile pour le biberon d'eau.
- Pour réchauffer un biberon (ce qui n'est pas obligatoire, beaucoup d'enfants s'en passe très bien), un petit pot ou un plat préparé, vous pouvez utiliser un chauffe-biberon branché à l'allume cigarette (comptez alors une bonne dizaine de minutes), ou utiliser un micro-onde dans un restaurant ou une station service sur la route. L'idéal est de devancer légèrement le moment où bébé aura faim pour éviter qu'il ne crie famine.



## **4) CHANGE DE BÉBÉ**

Munis de votre tapis à langer, il est facile de changer la couche de bébé à l'arrière du véhicule si vous avez encore de la place à l'arrière. Cela devient moins facile lorsque vous avez deux sièges auto à l'arrière et une voiture 5 places.



### les ingrédients de la recette

4 demi poires au sirop  
170 g de Céréales CHOCAPIC  
100 g de Chocolat NESTLÉ DESSERT Noir  
2 Chocolat SMARTIES jaunes  
4 œufs  
1 kiwi  
150 g de beurre

50 g de sucre semoule  
1 rouleau de bonbon (réglisse)  
30 g de pâte d'amandes blanche  
30 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
2 cuillérées à soupe de crème liquide

### Préparation de la recette :

1. Préchauffe\* le four Th. 7 (200°C) et mixe\* finement 150 g de céréales pour obtenir de la poudre.
2. Dans un saladier, mélange les œufs avec le sucre et le beurre fondu. Ajoute la farine, la levure et les céréales mixées puis les poires coupées en dés. Verse cette préparation dans un moule à cake beurré et fariné et mets-le\* au four pendant 25 minutes.
3. Démoule ton gâteau sur une grille et laisse-le refroidir 30 minutes. Coupe ton gâteau à 7 cm du bord et pose le plus petit morceau de cake au dessus de l'autre pour créer la voiture.
4. Fais fondre le chocolat avec la crème liquide et nappes-en la voiture. Enfonce deux Smarties jaune pour faire les phares, place le réglisse sur le capot et 4 rondelles de kiwi pour faire les roues.
5. Etale ta pâte d'amande blanche et coupe un rectangle pour faire le pare-brise et les fenêtres. Coupe 2 petits bâtons avec le réglisse pour faire des essuie-glaces et place-les sur le pare brise en pâte d'amande. \*avec l'aide d'une grande personne.



## Une petite automobile

En route pour chanter cette petite comptine sur les autos !  
Vite, vite, elle court de ville en ville, il ne faut pas la rater.  
Une chanson pour enfant à fredonner dans la voiture.

Une petite automobile  
qui courait de ville en ville  
où allait-elle ?  
A Paris P.A.R.I.S.  
De quelle couleur était-elle ?  
Bleue (ou autre)  
As-tu du bleu sur toi ?  
Oui  
O gué, tu es sauvé...  
Non  
O pardon...





**Avant l'âge d'un an**, l'enfant exercera les mêmes actions qu'avec n'importe quel objet : taper, lancer, porter à la bouche. Donc autant lui donner d'autres jouets plus adaptés à sa démarche exploratoire que des véhicules.

**Vers un an**, il imitera ses aînés en faisant rouler une voiture ou en poussant une simple boîte, actions souvent accompagnées de « vroom » ou « tut » avec la voix.

**Après un an**, s'identifier à un as du volant deviendra possible. Les premières voitures à faire rouler au sol doivent être faciles à prendre en main, pas trop lourdes, et bien sûr aux normes de sécurité. Si elles sont en plastique, vérifiez sur l'emballage l'absence de particules toxiques connues et privilégiez les véhicules à bords mous. Les bolides, conçus par plusieurs fabricants et déclinés dans une large gamme de couleurs et de motifs, sont adaptés aux petites mains. Leur forme arrondie est moulée en un seul bloc de plastique, de manière à limiter le nombre d'éléments détachables ou cassables. En bois, certaines voitures sont munies d'une poignée intégrée dans la forme épurée d'une voiture de sport.

**Attention à leur poids, excessif lorsque des petits bébés sont dans la même pièce.**

**À l'âge des premiers pas**, les véhicules à friction, dont les roues continuent à avancer après avoir été énergiquement frottées sur le sol, font découvrir les rapports de cause à effet de manière plus efficace que les voitures radiocommandées, à réserver pour les plus grands. Un signe distinctif courant sur les premières voitures est leur personnalisation avec un visage souriant sur le devant de la carrosserie : certains enfants y sont sensibles, d'autres n'y prêtent pas attention. Sur d'autres modèles, des éléments annexes sont plus envahissants : sons, paroles, musiques et fonctions lumineuses de toutes sortes. Si votre observation vous informe,

au cas par cas, sur la valeur ajoutée au plaisir de son usager, pourquoi pas. Mais n'oubliez pas que les petits joueurs apprécient aussi la sobriété, qui laisse la porte ouverte à toutes leurs projections.

Lorsqu'un enfant veut donner un prénom à sa voiture et la faire parler, il saura bien le faire lui-même ! Et côté bruits, il suffit de s'approcher d'un petit groupe de joueurs rassemblés autour d'un garage ou d'un circuit de routes pour constater leur capacité à trouver les onomatopées adéquates

**Conseil Sécurité :** Soyez attentif aux roues en caoutchouc qui pourraient se détacher, avant qu'elles ne se retrouvent dans la bouche d'un enfant ! Triez les voitures selon l'âge des enfants accueillis. Il suffit de préparer une corbeille spécifique pour les plus petits pour qu'ils puissent jouer aux voitures en toute sécurité, en même temps que les plus grands.. **Jouer aux petites voitures, en plus de l'imagination, sollicite la motricité fine et le langage**, suscite la coopération entre pairs et fait appel à l'organisation spatiale. Les jeunes enfants, avec leur goût de la précision, aiment installer les voitures pare-choc contre pare-choc à l'intérieur du garage ou le long d'une route. En grandissant, ils s'intéressent de plus en plus aux détails qui distinguent les différents univers : transport de passagers mais aussi voitures de police, camions de pompier, ambulances, engins de chantier, véhicules agricoles, etc. Ces thèmes suscitent soit l'envie de s'isoler pour se raconter son histoire tout seul dans son coin, soit le besoin de trouver des partenaires de jeu pour élaborer un scénario commun. Pour les plus grands, vers 3 ans, l'installation du décor fait partie du jeu et certains auront, en plus des figurines, l'idée de prendre des cubes pour le compléter. Il est donc judicieux de placer les jeux de construction à proximité du coin voitures.



## FABRIQUER DES VOITURES AVEC DES ROULEAUX DE PAPIER



des rouleaux de papier toilette (1 par voiture)  
– du carton fin – des attaches parisiennes (4 par voiture)  
– de la peinture (de la gouache de préférence) et des pinceaux – des ciseaux – de la colle à papier – et éventuellement une perceuse

### La Technique :

Peignez les rouleaux aux couleurs de votre choix. Prenez avec le carton fin, tracez des cercles pour les roues diamètre de 4 cm. Découpez et peignez. Faire un "H" sur le dessus de vos rouleaux, pour faire une ouverture, pour la place du conducteur et découpez (à l'aide d'un cutter). Le petit rabat en carton (plié vers l'intérieur) servira à coller le volant, le plus grand (plié en deux) fera office de dossier au pilote. Faites ensuite 4 trous dans les rouleaux et au centre de chaque roue, pour assembler le tout avec les attaches parisiennes (rabattre chaque attache à l'intérieur du rouleau

Glissez une figurine dans chaque voiture et c'est parti pour une course endiablée !

