

# RELAIS INFOS <sup>n°107</sup>

Journal d'information du RPE du SICA • Janvier - Février 2024



Édito  
Permanences



DOSSIER  
Les émotions  
du jeune enfant



Recette  
Bricolage  
Temps d'éveil  
et jeux



## ÉDITO

Bonjour à toutes tous,

En cette nouvelle année, nous vous présentons tous nos vœux de bonheur, de santé et de réussite. Que chaque journée de 2024 puisse être une occasion de rire et s'émerveiller.

C'est avec plaisir que nous vous accueillons, enfants, parents et assistantes maternelles, pour vous accompagner au mieux selon vos besoins.

Nous espérons vous retrouver nombreux lors des temps d'éveil et jeux, qui auront lieux au Relais ou dans différentes communes en itinérance,

Bien à vous,

**Lise Verpillat et Anne Laroche**

## PERMANENCES

LES PERMANENCES ONT LIEU **UNIQUEMENT SUR RDV**

**Lundi** 9h-12h (PIREY) / 13h30-18h (CHEMAUDIN-ET-VAUX)  
**Mardi** 9h-12h (CHEMAUDIN-ET-V.) / 13h-16h (CHEMAUDIN-ET-VAUX)  
**Mercredi** 9h-12h (ÉCOLE-VALENTIN) / 14h-17h (SERRE-LES-SAPINS)  
**Judi** 9h30-11h30 (PELOUSEY) / 14h-15h30 (MISEREY-SALINES)  
et 16h-17h (CHEMAUDIN-ET-VAUX)  
**Vendredi** matin : animations en fonction du planning  
13h30-16h30 (CHEMAUDIN-ET-VAUX)

**FERMETURES DU RPE : 16 janvier après midi - 14 février - 24 janvier - 18 mars**  
Du 24 février au 3 mars



## RELAIS PETITE ENFANCE

### DU SICA

8 Grande rue  
25320 CHEMAUDIN-ET-VAUX

TéL. 06 32 15 35 42

rpe.sica@francas-doubs.fr  
www.rfamaudeux.jimdo.com



# Les émotions du jeune enfant

Il existe 6 émotions fondamentales, ce sont des réactions spontanées aux situations que l'enfant vit, dans lesquelles un ou plusieurs de ses besoins\* ne sont pas satisfaits. Elle se traduisent par la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût, la surprise.

Avant 5 à 6 ans, l'enfant ne peut contrôler seul ses émotions, son cerveau supérieur n'est pas encore mûr et ses tempêtes émotionnelles (joie, tristesse, peur) ont toujours besoin d'être accompagnées par un adulte bienveillant, et empathique.

\*Pyramide des besoins fondamentaux



## Accueillir et accompagner les émotions...

Certaines émotions ne sont pas agréables, mais l'enfant a besoin de les vivre et de les laisser passer comme une vague, avec le soutien de l'adulte qui par une posture bienveillante, empathique et sans jugements peut agir comme un co-régulateur.

En effet, pour traverser les moments de « tempête » émotionnelle, l'enfant a d'abord besoin que ses émotions soient accueillies, non seulement pour se rassurer et se sentir en confiance, mais également pour progressivement les apprivoiser. Puis, selon l'âge et les compétences de l'enfant, en verbalisant et en l'aidant à mettre en mots ses émotions, l'adulte lui permet aussi de les reconnaître et d'apprendre à les exprimer sans déborder, ni se couper de lui-même.

## ... quels bienfaits ?

En reconnaissant et en mettant des mots sur ses émotions, l'enfant peut réussir à mieux les gérer. Cela lui apprendra peu à peu comment réagir ou comment adapter son comportement quand il vit une émotion. Par exemple, il pourra arriver à se calmer s'il est fâché au lieu de crier ou de frapper, mais aussi diminuer son stress.

*Un enfant qui maîtrise ses émotions réagit également mieux aux différentes situations de la vie, développe naturellement de l'empathie et la coopération, permet alors le maintien de bonnes relations avec les autres et une meilleure gestion des conflits.*

*L'accompagner dans la gestion de ses émotions soutient également le développement du cerveau qui est en pleine construction, ainsi que les facultés intellectuelles et affectives, ce qui facilite les apprentissages, la mémoire ou encore la concentration et peut être bénéfique au niveau de la scolarité.*

Accueillir l'émotion de l'enfant, c'est envoyer le message que l'émotion est normale et nécessaire, même si elle n'est pas toujours agréable



Verbaliser l'émotion de l'enfant, c'est l'aider à développer sa conscience et son vocabulaire émotionnel : "je comprends", "c'est normal ce que tu traverses"...



Plus tard, l'enfant saura reconnaître et vivre son émotion sans déborder ni se couper de lui-même



# Bibliographie

## *Après la pluie*

de Astrid Desbordes (Auteur), Pauline Martin (Illustrations)

## *Gaston Grognon dit non !*

de Suzanne Lang

## *Le jardin de mes émotions*

de François walter

## *La sécurité émotionnelle de l'enfant*

de Dr Anne Raynaud

## *Le livre en colère*

de Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau

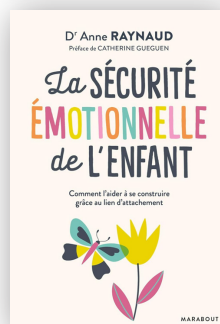
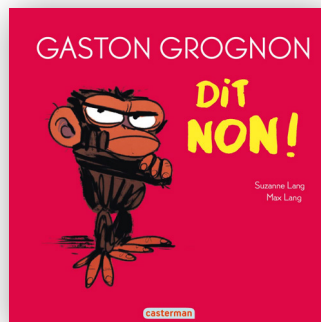
## *Au cœur des émotions de l'enfant*

de Isabelle Filliozat

## *Pleurs et colères des enfants et des bébés :*

*comprendre et répondre aux émotions de son enfant*

de Aletha Solter



## Et si on chantait !

La neige tombe sur mon nez  
La neige tombe sur mon nez  
Oh, oh, oh! J'ai le nez gelé  
Frotte, frotte, frotte mon nez pour le réchauffer !  
Frotte, frotte, frotte mon nez,  
Frotte, frotte, frotte ton nez pour le réchauffer !  
La neige tombe sur mes mains  
Oh, oh, oh! J'ai les mains gelées  
Frappe, frappe, frappe mes mains pour les réchauffer  
Frappe, frappe, frappe mes mains  
Frappe, frappe, frappe tes mains  
Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez pour le réchauffer !  
La neige tombe sur mes bras  
Oh, oh, oh! J'ai les bras gelés  
Frotte, frotte, frotte mes bras pour les réchauffer !  
Frotte, frotte, frotte mes bras

Frotte, frotte, frotte tes bras  
Frappe, frappe, frappe mes mains  
Frappe, frappe, frappe tes mains  
Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez pour le réchauffer !  
La neige tombe sur mes pieds  
Oh, oh, oh! J'ai les pieds gelés  
Tape, tape, tape mes pieds pour les réchauffer !  
Tape, tape, tape mes pieds  
Tape, tape, tape tes pieds  
Frotte, frotte, frotte mes bras  
Frotte, frotte, frotte tes bras  
Frappe, frappe, frappe mes mains  
Frappe, frappe, frappe tes mains  
Frotte, frotte, frotte mon nez  
Frotte, frotte, frotte ton nez pour le réchauffer !

# Bricolage

## Ours polaires



### Matériel adapté :

- De la peinture blanche
- Des feuilles de couleurs épaisses
- Une fourchette
- De la colle (faite maison : recette ci-dessous)
- Un feutre noir
- Une paire de ciseaux

### Réalisation

**Étape 1 :** laisser l'enfant choisir une feuille de la couleur de son choix. À l'aide de la fourchette, il va appliquer de la peinture blanche au centre de la feuille.

**Étape 2 :** il peut continuer autant qu'il veut, cela apporte de la texture à sa peinture. Laisser sécher la peinture.

**Étape 3 :** dans différentes feuilles colorées, découper les oreilles, deux tailles de museaux et les yeux.

**Étape 4 :** laisser l'enfant coller les oreilles et le plus gros museau.

**Étape 5 :** l'enfant peut ajouter maintenant les yeux, le petit museau et dessiner au feutre la bouche de l'ours.

*Activité tirée du site : Un jour un jeu*

### Recette colle maison

#### Ingrédients

2 c à S de Farine - 3 verres d'eau

- 1 • Dans une casserole à feu doux, versez ½ verre d'eau et les 2 cuillères à soupe de farine.
- 2 • À l'aide d'un fouet, remuez l'ensemble
- 3 • Tout en mélangeant, ajoutez le reste d'eau petit à petit.
- 4 • Votre colle maison est prête dès lors qu'elle a un aspect un peu épais.
- 5 • Si elle est trop épaisse, vous pouvez rajouter de l'eau.
- 6 • Dès que c'est bon, mettez votre colle au frais pour la refroidir.
- 7 • Une fois froide, votre colle maison est prête à l'emploi ! Bravo à vous  
Votre colle se conservera pendant environ 3 à 4 jours.

# Recette

## Ananas au Chocolat



### Ingrédients

- 1 ananas frais (ou des rondelles d'ananas au sirop)
- 150g de chocolat fondu
- Noix de coco rapée
- Graines de sésame
- Amandes effilées

### Préparation

Si vous utilisez un ananas frais, pelez-le, coupez-le en rondelles et enlevez le centre ;

Si vous utilisez des rondelles d'ananas au sirop, égouttez-les bien.

Faites ensuite fondre le chocolat au bain marie (ou au micro-onde).

Préparez une plaque recouverte de papier cuisson. Prenez une rondelle d'ananas et trempez-la dans du chocolat fondu jusqu'à la moitié.

Déposez-la sur la feuille de cuisson et parsemez-y des amandes effilées.

Faites de même avec les autres rondelles d'ananas en y parsemant tantôt des graines de sésame, tantôt de la noix de coco râpée.

Laissez reposer à température ambiante ou au frais jusqu'à ce que le chocolat durcisse et savourez !

*Recette tirée du site Ptit Chef : <https://www.ptitchef.com/recettes/gouter/ananas-au-chocolat-le-dessert-parfait-a-faire-avec-les-enfants-fid-1576119>*

# Les temps d'éveil et jeux du Relais

Ces temps s'adressent aux enfants de 0 à 6 ans, accompagnés de leur assistant(e) maternel(le), garde à domicile ou de leur parent.

Ils se déroulent de 9h30 à 11h.

### Sur inscription.

Merci de prévoir une paire de chaussons.

Au programme : jeux libres, comptines, histoires...

De jolis moments de partage en perspective !

## JANVIER

- Lun. 8** PIREY,  
**Mer. 10** DANNEMARIE SUR CRETE, en partenariat avec la bibliothèque  
**Ven. 12** PELOUSEY, éveil musical avec Nicolas Cagnoni  
**Jeu. 18** ECOLE VALENTIN, éveil corporel en musique  
**Ven. 19** LES AUXONS, à la Bibliothèque  
**Jeu. 25** POUILLEY LES VIGNES  
**Ven. 26** MISEREY SALINES  
**Mar. 30** CHEMAUDIN ET VAUX en partenariat avec la micro crèche les Calinoux

## FEVRIER

- Ven. 2** PELOUSEY  
**Lun. 5** PIREY  
**Mer. 7** DANNEMARIE SUR CRETE, en partenariat avec la bibliothèque, 10h-10h45 pour les 0-4ans, éveil corporel en musique ; 11h12 pour les 4 ans et +, yoga  
**Ven. 9** MISEREY SALINES, éveil musical avec Nicolas CAGNONI  
**Ven. 16** LES AUXONS, au complexe sportif

## MARS

- Lun. 4** PIREY  
**Jeu. 14** ECOLE VALENTIN  
**Ven. 15** LES AUXONS en partenariat avec la bibliothèque  
**Mer. 20** DANNEMARIE SUR CRETE, en partenariat avec la bibliothèque  
**Jeu. 21** POUILLEY LES VIGNES, musical avec Nicolas CAGNONI  
**Ven. 22** MISEREY SALINES  
**Mar. 26** CHEMAUDIN ET VAUX, en partenariat avec la micro crèche les Calinoux  
**Ven. 29** PELOUSEY



**LE RELAIS DESSERT** AUDEUX • CHAMPAGNEY • CHAMPVANS-LES-MOULINS • CHAUCENNE • CHEMAUDIN-ET-VAUX • DANNEMARIE-SUR-CRÊTE • ÉCOLE-VALENTIN • FRANOIS • LES AUXONS • MAZEROLLES-LE-SALIN • MISEREY-SALINES • NOIRONTE • PELOUSEY • PIREY • POUILLEY-FRANÇAIS • POUILLEY-LES-VIGNES • SERRE-LES-SAPINS

Dépôt légal : Janvier 2024 • ISSN : 2681-2584 • Directeur de publication : Olivier BRASSEUR LEGRY

Rédaction : Lise VERPILLET, Responsable du Relais • Création graphique et impression : Imprimerie du Château - Gy