

CARNET de BORD du Relais Petite Enfance

Janvier/Février/Mars 2024

PROGRAMME des matinées d'éveil

JANVIER

Lu 15 Animation **Contes** Catherine BOHL

Ve 19 **LUDOBUS**

Je 25 Animation **Éveil** par Audrey

Ve 26 La **médiathèque** vient au relais

FÉVRIER

Je 01 Animation **Cirque** Un brin de Cirque

Ve 02 **Cuisine sucrée**

Lu 05 Animation **Musique** Delphine*

Ve 09 Animation **Contes** Catherine BOHL

Je 15 **Activités manuelles** : table à savon

Ve 16 **Activités manuelles** : transvasement

Lu 19 **Cuisine salée** + pique-nique au relais

Lu 26 Animation **Éveil** par Audrey

MARS

Ve 01 **Ludothèque** de Fumel

Lu 04 **Activités manuelles** : Patouille

Ve 08 et Lu 11 **relais fermé**

Je 14 **Activités manuelles** : Coquille

Ve 15 La **médiathèque** vient au relais

Lu 16 Animation **Musique** Delphine

Ve 22 Animation **Contes** Catherine BOHL

Lu 25 et Ma 26 **relais fermé (formation à Bx)**

Je 28 **Balade en forêt** + pique-nique au relais

Ve 29 Animation **Cirque** Un brin de Cirque



*Animation musique Delphine : Delphine AUDEVARD, intermittente du spectacle, professionnelle expérimentée dans les animations pour un très jeune public. Elle viendra au RPE : 5 séances avant l'été et 1 après.

Les **matinées d'éveil** se déroulent de **9h30 à 12h15/12h30** dans 3 sites différents
Lundi à Born adresse : 55 rue le Crèche 47210 Saint Eutrope de Born Tél : 05.53.71.53.05
Jeudi à Castillonnès : Rue de l'ancienne gare 47330 Castillonnès Tél : 07.57.49.64.22
Vendredi à Monflanquin : locaux de l'ALSH au lieu-dit Coulon 47150 Monflanquin Tél : 05 53 49 55 84
Si vous souhaitez participer aux ateliers d'éveil, merci de vous inscrire **par email à l'adresse suivante** : laure.cambon@ccbastides47.com

- Quelques **modifications** pourront être apportées à ce planning

Le Relais Petite Enfance est un **service offert** aux Assistants(es) Maternels(les) agréés(es) (ou aux candidats(es) à l'agrément), aux Familles, aux Gardes à domicile, aux Professionnelles de la Petite Enfance du territoire.

Il n'est ni un mode d'accueil, ni un service employeur, de contrôle des assistantes maternelles, sa fréquentation est libre et gratuite. Pour pouvoir en profiter et assister aux matinées d'éveil, merci de venir me demander un dossier d'inscription que vous me rapporterez rempli lors de votre première participation.

Laure Cambon Responsable du Relais Petite Enfance

Planning des fermetures et congés du Relais Petite Enfance de Janvier à Juillet 2024



JOURS ISOLÉS de fermeture, FERIÉS et PONTS > jusqu'à l'été

- Vendredi 08, Lundi 11 MARS : congés
- Lundi 25 et Mardi 8 MARS : formation
- Lundi 1er avril (lundi de Pâques)
- Vendredi 15, Lundi 15 AVRIL : congés
- Mercredi 1er mai
- Mercredi 8, Jeudi 9 et vendredi 10 mai (pont de l'Ascension)
- Lundi 20 mai (lundi de Pentecôte)
- Vendredi 31 MAI, Lundi 3 JUIN : congés



VACANCES d'ÉTÉ :
- du Vendredi 26 juillet inclus au lundi 19 août inclus
(Réouverture à Monflanquin Mardi **20** Août à 9h)

SONDAGE réalisé pendant le dernier trimestre à l'attention des parents

À la question :

- **Seriez-vous intéressé(e/s) par des réunions traitant de sujets autour de l'accompagnement à la parentalité ?**
 - ⇒ 75% des retours OUI
- **Quels thèmes souhaiteriez-vous aborder ?**
 - ⇒ 1 les limites ou comment apporter un cadre sécurisant et bienveillant
 - ⇒ 2 l'accompagnement à l'acquisition de la propreté
 - ⇒ 3 l'alimentation
- **À quel moment souhaiteriez-vous que ces rencontres aient lieu ?**
 - ⇒ 1 lundi à 19h
 - ⇒ 2 mardi à 19h, mercredi à 19h et samedi matin
- **Quel lieu vous conviendrez ?**
 - ⇒ 1 Monflanquin
 - ⇒ 2 Cancon
- **Voudriez-vous voir apparaître sur votre territoire d'autres types de projet autour de la parentalité et de la petite enfance ?**
 - ⇒ 44 % des retours OUI
 - ⇒ lesquels : activités et lieux de rencontres parents/enfants, café des parents, sorties, baby gym, cours de cuisine, parcours de psychomotricité, yoga bébé, bébés nageurs, méditation, ...
- **Souhaitez-vous être tenu au courant des animations, activités (pour les moins de 5 ans) proposées par la collectivité sur notre territoire ?**
 - ⇒ 95% des retours OUI

Ce sondage vous a été proposé parce que le service Petite Enfance de la Communauté de Communes des Bastides en Haut Agenais Périgord souhaite vous mettre ne place des réunions informatives et interactives, animées par des professionnels avec des thèmes au plus près de vos préoccupations de futurs parents, parents.

Vous recevrez dans le courant de l'année 2024 des invitations pour des animations en soirée lundi, mardi, mercredi d'une durée de 2h environ.

Il vous suffira de vous inscrire pour chaque soirée/rencontres/conférences en amont pour y participer.

Un grand merci pour votre participation à ce sondage, j'espère qu'il permettra à notre collectivité de répondre à vos attentes.

8 idées reçues sur ce qui rend nos enfants heureux

1- Un enfant heureux a tout ce qu'il désire

Le bonheur n'est absolument pas la satisfaction de tous les désirs, tous les philosophes sont d'accord là-dessus ! Quel que soit son âge, obtenir ce qu'on désire apporte un soulagement transitoire qui ressemble au bonheur, mais qui n'est pas le vrai bonheur. Un peu comme quand on se gratte là où ça nous démange, on éprouve un soulagement positif agréable, mais se sentir vraiment heureux, c'est différent ! Et une fois passée la satisfaction immédiate d'un désir, il s'en crée instantanément de nouveaux, c'est inextinguible. L'humain est ainsi fait, il désire ce qu'il n'a pas, mais dès qu'il l'a, il se tourne vers ce qu'il n'a pas encore. Pour rendre votre enfant heureux, ne lui donnez pas tout ce qu'il veut, apprenez-lui à choisir ses priorités, à tolérer la frustration, à limiter ses désirs. Expliquez-lui qu'il y a des choses qu'on peut avoir et d'autres pas, c'est la vie ! Dites-lui que vous, les parents, êtes soumis à la même loi, que vous devez accepter de mettre des limites à vos désirs. La pluie mouille, on ne peut pas avoir tout ce qu'on veut ! Face à des adultes clairs et cohérents, les tout-petits comprennent tout de suite la logique du monde.

2- Un enfant heureux fait ce qu'il lui plaît

Il existe deux familles de bonheur. Le bonheur lié au plaisir – par exemple faire de la balançoire, recevoir des câlins, manger des bonbons et des bonnes choses, éprouver des sensations agréables... Et le bonheur lié à la maîtrise de nouvelles acquisitions, aux progrès qu'on fait chaque jour dans ses activités, par exemple comprendre comment on fait un puzzle, savoir faire du vélo sans les petites roues, préparer un gâteau, écrire son nom, construire une tour en Kapla, etc. Il est essentiel que les parents aident leur tout-petit à découvrir qu'il existe du plaisir dans la maîtrise, que cela demande des efforts, que c'est parfois difficile, qu'il faut recommencer, mais que ça vaut le coup car, au bout, la satisfaction est immense.

3- Un enfant heureux est forcément joyeux

Certes, un enfant épanoui, équilibré, qui va bien dans sa tête, qui est confiant dans la vie, sourit et rit beaucoup avec ses parents et avec ses copains. Mais que l'on soit adulte ou tout-petit, on ne peut pas être heureux 24 heures sur 24 ! Dans une journée, on est également déçu, frustré, triste, inquiet, en colère... de temps en temps. L'important, c'est que les moments positifs où votre enfant est cool, joyeux, satisfait, soient plus nombreux que les moments négatifs. Le ratio idéal, c'est trois émotions positives pour une émotion négative. Les émotions négatives ne sont pas le signe d'un échec éducatif. Accepter qu'un enfant éprouve de la tristesse et soit capable de découvrir par lui-même que sa tristesse peut disparaître et qu'elle ne débouche pas sur des catastrophes est fondamental. Il doit faire par lui-même son "immunité psychologique". On sait que si on élève un enfant dans une hygiène trop stricte, on augmente le risque d'allergies car il ne peut faire son immunité biologique. Si on surprotège son enfant des émotions négatives, son système immunitaire psychique ne peut pas apprendre à s'organiser.

4- Un enfant aimé est toujours heureux

L'amour inconditionnel et illimité de ses parents est nécessaire, mais pas suffisant pour faire le bonheur d'un enfant. Pour bien grandir, il a aussi besoin d'un cadre. Savoir dire non quand c'est nécessaire est le meilleur service qu'on puisse lui rendre. L'amour parental ne doit pas être exclusif. Les croyances du genre "Nous seuls savons te comprendre, nous seuls savons ce qui est bien pour toi" sont à proscrire. Il est essentiel que les parents acceptent que d'autres adultes puissent intervenir dans son éducation d'une façon différente de la leur. Un enfant a besoin de se frotter aux autres, de découvrir d'autres modes relationnels, d'éprouver de la frustration, de souffrir parfois. Il faut savoir l'accepter, c'est ça une éducation qui fait grandir.

5- Un enfant heureux a plein de copains

Certes, un enfant qui va bien est généralement à l'aise en société et exprime facilement ce qu'il ressent. Mais ce n'est pas une règle absolue. On peut avoir un style de personnalité différent et être bien dans sa peau. Si les contacts sociaux fatiguent votre enfant plus que les autres, s'il est précautionneux, un peu réservé, qu'importe, il a en lui la force des discrets. L'important pour qu'il soit heureux, c'est qu'il sente qu'il est accepté tel qu'il est, qu'il ait des zones de liberté. Un enfant adepte du bonheur tranquille qui chantonne, se déplace en sautillant, aime jouer tout seul dans sa chambre, s'invente des mondes et a quelques copains, trouve dans sa vie ce dont il a besoin et s'épanouit autant que le leader le plus "populaire" de la classe.

6- Un enfant heureux ne s'ennuie jamais

Les parents ont la hantise que leur enfant s'ennuie, tourne en rond, reste inoccupé. Du coup, ils lui organisent des emplois du temps de ministre, multiplient les activités. Quand nos pensées vagabondent, quand on ne fait rien, quand on regarde le paysage par la fenêtre d'un train par exemple, des zones spécifiques de notre cerveau – que les scientifiques appellent le "réseau par défaut" – s'activent. Ce réseau joue un rôle fondamental dans la mémoire, la stabilité émotionnelle et la construction de l'identité. Aujourd'hui, ce réseau fonctionne de moins en moins, notre attention est captée en permanence par les écrans, les activités enchaînées... On sait que les temps de débrayage cérébraux augmentent le niveau de bien-être, alors que la suroccupation engendre le stress et diminue le sentiment de bonheur. Ne remplissez pas d'activités les mercredis et les week-ends de votre enfant. Laissez-le choisir celles qui lui plaisent réellement, qui lui font vraiment plaisir et entrecoupez-les de moments où il n'y a rien de prévu, des pauses qui l'apaiseront, le calmeront et l'inciteront à faire fonctionner sa créativité. Ne l'habituez pas aux activités "à jet continu", il ne les appréciera plus et deviendra un adulte dépendant de la course aux plaisirs. Ce qui est, on l'a vu, le contraire du vrai bonheur.

7- Il doit être protégé de tout stress

Les études montrent que chez les enfants, la surexposition au stress est problématique, comme la surprotection. Il est préférable que l'enfant soit informé de ce qui se passe dans sa famille, avec les mots simples et dédramatisant de ses parents et aussi qu'il comprenne que ces mêmes parents font face : la leçon comme quoi l'adversité existe et qu'il est possible de l'affronter lui sera précieuse. En revanche, il est inutile évidemment d'exposer l'enfant aux infos télévisées, sauf si c'est sa demande et dans ce cas, toujours être à ses côtés pour répondre à ses questions et l'aider à décrypter les images qui peuvent être bouleversantes.

8- Il faut lui dire "je t'aime" chaque jour

Il est important de lui dire souvent et clairement qu'on l'aime, mais pas forcément de façon quotidienne. Notre amour doit être toujours perceptible et disponible, mais ne doit pas être étouffant et omniprésent.

Article du site PARENTS publié par Catherine MARCHI, *psychologue et coach*