



Des idées, des infos, pour bien-être ensemble.

**Ce temps de déconfinement est une situation particulière où vous passez peut-être encore des journées entières avec vos enfants à la maison. Les émotions peuvent être exacerbées et le moral parfois mis à rude épreuve. Aussi nous souhaitons vous exprimer notre soutien et vous aider à traverser cette période avec autant de sérénité et de gaieté possible.**

**L'ensemble des équipes PMI sont joignables au numéro vert suivant : 0800 81 00 81**

**Nous vous rappelons que toutes les activités, proposées ci-dessous, nécessitent la présence d'un adulte !**

### Défi en famille



Concours de la plus belle cabane pour mettre à l'honneur les petits aventuriers qui investissent salons ou chambres avec des cartons, draps, couvertures...



Famille de Raphaël  
2 ans et demi

### Du côté des marcheurs ...

#### La chasse aux couleurs

Un petit jeu pour commencer à repérer et nommer les couleurs : sur une feuille de papier dessiner et colorier un rond rouge, faire la même chose sur 3 autres feuilles en utilisant d'autres couleurs : vert, bleu et jaune. Partez ensuite, en famille, à la chasse aux objets de la couleur des ronds, puis venez les déposer sur celui qui correspond.



### Du côté des non marcheurs ...



#### Les paniers sensoriels

Constituer différents paniers à trésors à placer sur son tapis de jeu ; cela participera à sa motricité, à son éveil sensoriel. Votre enfant va prendre plaisir à découvrir, à manipuler et à vider.

Remplir par exemple :

- Un panier sur le thème de la salle de bain : 1 éponge neuve, 1 petite brosse, 1 gant de toilette, 1 petit bol, 1 petit jouet de bain, 1 miroir de poche.
- Un panier sur le thème du bois : 1 cuillère en bois, 1 anneau, 1 cube/kapla
- Un panier « rouge » : avec des objets de cette couleur puis changer de couleur par du bleu, jaune...

### La comptine du jour

#### Donne moi un bisou (sur l'air de « Ba Moin En Ti Bo » - la compagnie créole)

Une comptine pleine de tendresse pour charger les batteries de bébé au moment des séparations (avant d'aller dormir, d'aller chez nounou, en crèche ou chez mamie), pour accompagner le déconfinement, ou simplement par plaisir :

*Donne-moi 1 bisou, 2 bisous, 3 bisous doudou (x2)  
Des bisous dans le cou, des bisous sur les joues  
Des bisous sur le nez, pour me réconforter.*

*Donne-moi 1 câlin, 2 câlins, 3 câlins doudou (x2)  
Des câlins dans le cou, des câlins sur les joues  
Des câlins sur le nez pour me réconforter.*

<https://bit.ly/2yDdPQq>

## Le livre dans tous ses états

Le Conseil départemental du Tarn et sa médiathèque poursuivent leur mobilisation pour soutenir l'ensemble des Tarnais pendant cette période particulière ! La Médiathèque départementale vous propose un nouveau dispositif : « Lectures en balade dans le Tarn : de Fil à Oreilles » Des lectures téléphoniques vous sont ainsi proposées : un moment à vous, pour vous, à déguster seul ou en famille. À l'heure convenue, installez-vous confortablement. Une bibliothécaire prend contact et vous régale d'un conte, de poèmes, d'une nouvelle, d'un extrait de roman : il y en a pour tous les goûts ! Alors, n'hésitez-plus : laissez-vous tenter par cette expérience ! Pour vous inscrire, vous et/ou vos enfants, merci de remplir ce formulaire : <https://bit.ly/2VY3d7o>

### LECTURES EN BALADE DANS LE TARN

DE FIL...

...À OREILLES

Des bibliothécaires vous racontent des histoires au téléphone



## La minute prévention : Les pleurs de bébé

En moyenne un nourrisson pleure plus de 2 heures par jour : cela peut paraître beaucoup, mais c'est en fait parfaitement normal.



### Il peut vouloir dire :

Qu'il a faim, que sa couche est souillée, qu'il a besoin d'un câlin, qu'il y a trop de bruit ou trop de monde, qu'il a trop chaud ou trop froid, qu'il a du mal à s'endormir, qu'il a mal au ventre, il peut avoir aussi besoin de décharger un trop plein d'émotions...

### Pour l'apaiser :

Votre présence réconfortante est parfois la seule solution immédiate à apporter à votre enfant : le regarder, le rassurer, le berger, lui caresser doucement le ventre ou le dos...

Vérifiez qu'il ne faille pas changer sa couche, proposez-lui un peu d'eau ou de lait, contrôlez sa température. Vous pouvez aussi lui proposer une musique douce, le promener ou l'emmener dans un endroit calme ...

### S'il continue à pleurer :

- Passez le relais à un autre adulte disponible (second parent, grands-parents, oncle ou tante...)
- Si ce n'est pas possible, couchez votre bébé dans son lit sur le dos quelques instants afin de faire une pause, pour souffler, pour reprendre vos esprits et revenir quand vous allez mieux.

N'hésitez pas à appeler une personne de confiance (un parent, une amie, une voisine, le médecin, la PMI...) qui pourra vous écouter et vous conseiller dans ces moments difficiles.

Le sentiment d'impuissance face aux pleurs d'un enfant peut nous rendre vulnérables.

Vous avez sans doute entendu parler du syndrome du bébé secoué, et vous vous dites peut-être que cela n'arrive qu'aux autres ? Nous sommes pourtant tous concernés !

La majorité des cas de bébés secoués touche des enfants de moins de 1 an, et 75% surviennent dans les 6 premiers mois. Envahi par l'épuisement, par un sentiment d'exaspération, l'adulte peut perdre le contrôle l'espace de quelques secondes.

### **SECOUER UN BÉBÉ NE VEUT PAS FORCÉMENT DIRE : VOULOIR FAIRE MAL À SON ENFANT.**

Il est important de savoir que cela peut également arriver lors d'une réaction de panique face à un enfant qui fait un malaise : l'adulte le secoue pour le réanimer. Ce geste n'amènera aucune amélioration, tentez de le stimuler en lui parlant et en le touchant, etappelez les secours.

Lorsqu'un bébé est secoué, le cerveau encore fragile, peut subir de graves lésions.

Il est important que tout parent/adulte se retrouvant dans cette situation fasse examiner l'enfant immédiatement par un médecin.

Les lésions causées peuvent entraîner la mort ou le handicap à vie. **IL SUFFIT D'UNE FOIS !**

# Bien vivre ensemble : Les émotions en famille

Les émotions de votre enfant sont parfois exacerbées et il est souvent bien difficile pour lui de les gérer. C'est tout à fait normal car son cerveau n'est pas encore mature.

Il a besoin de vous pour apprendre : à les accueillir, les nommer, les comprendre et pour les traverser en toute sécurité.

Devenir autonome prend du temps !

Or, les adultes ne sont pas toujours très à l'aise avec leurs propres émotions : selon notre éducation, notre culture, les émotions peuvent être considérées comme tabou.

Pourtant, nous savons qu'elles sont l'affaire de tous : parents et enfants, et qu'elles rythment le quotidien de tout un chacun et celui de la famille.

Une des idées pour vous aider à communiquer de manière plus apaisée est d'utiliser les cartes à émotions téléchargeables ici : <https://bit.ly/2WML50R>

Une fois imprimées et découpées, prenez un temps pour les découvrir ensemble : les observer, les décrire, les nommer, parler de ses ressentis et ce qu'elles évoquent chez vous.

## Elles peuvent être utilisées par exemple :

- **Comme un rituel** : chaque soir, chaque membre de la famille, avec votre aide, choisit une carte qui symbolise ce qu'il a vécu dans la journée.  
Par exemple: **" Je suis content(e) car j'ai retrouvé mon copain aujourd'hui ! "**  
ou pour un adulte **" Je suis fatigué(e) car j'ai eu beaucoup de choses à faire aujourd'hui ! "**
- **À disposition dans l'espace de vie commune et accessibles à tout moment de la journée par l'enfant** : cela lui permettra, lorsqu'il en ressent le besoin, de les utiliser pour mieux vous exprimer son ressenti.



Ces propositions vous permettent de mieux vous comprendre, d'apprendre à être attentif à ce que vit l'autre.



**les cartes à émotions téléchargeables ici :**  
<https://bit.ly/2WML50R>