



**AU
RENDEZ-VOUS
DES**

Bout' Choux

93
JANV. - FÉV.

Journal du Relais Petite Enfance Dame Blanche

**LE RELAIS PETIT ENFANCE
DAME BLANCHE DESSERT :**

Bonnay – Châtillon-le-Duc – Cussey-
sur-l'Ognon – Devecey – Geneuille –
Mérey-Vieille – Palise – Venise –
Vieille

PERMANENCE

Sur rendez-vous
et par téléphone

Mardi – Mercredi :
de 13h45 à 16h45

FERMETURE DU RELAIS

5 janvier
17 janvier
14 février

Relais Petite Enfance

Maison de la Petite Enfance
15 route de Bonnay
25870 Devecey
06 88 60 18 80 ou 03 81 56 85 52
rpe.devecey.cdb@francas-doubs.fr

Le mot de l'animatrice

Bonjour,

En cette nouvelle année, je vous présente tous mes 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 je continuerai de vous accueillir, enfants, parents et assistantes maternelles, pour vous accompagner au mieux selon vos besoins.

Le Relais Petite Enfance poursuit son accueil sur rendez-vous ou par téléphone selon les mêmes horaires qu'en 2023.

J'espère vous retrouver nombreux lors des temps d'éveil et jeux, qui auront lieu au Relais ou dans différentes communes en itinérance.

Bonne lecture

Anne Laroche, animatrice du Relais

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 !



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 traduit 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.

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 ?

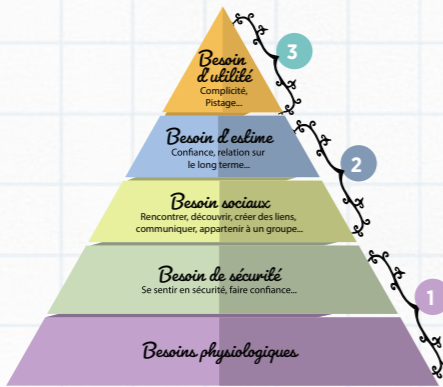
En reconnaissant et en mettant des mots sur ses émotions, l'enfant peut réussir à mieux les gérer. Cela lui apprendra peu à peu comment réagir ou comment adapter son comportement quand il vit une émotion. Par exemple, il pourra arriver à se calmer s'il est fâché au lieu de crier ou de frapper, mais aussi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

Anne Laroche et Lise Verpillat



- 1 Besoins vitaux
- 2 Besoins psychologiques
- 3 Besoins d'épanouissement

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 te 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

LE LIVRE EN COLÈRE,
De Cédric Ramadier et Vincent Bourgeau

Ed. L'école des loisirs, 2016
Après le livre qui dort, voici le livre en colère, tellement en colère qu'il est tout rouge ! Mais la colère, heureusement, passe et le livre se calme, se détend petit à petit. Ouf ! Ça y est, le livre n'est plus fâché !



APRÈS LA PLUIE
De Astrid Desbordes (Auteur),
Pauline Martin (Illustrations)

Ed. Albin Michel jeunesse, 2023
Archibald a remarqué que ce qu'il ressent change souvent, comme le ciel. Parfois, il y a comme un orage à l'intérieur ou des nuages gris, et puis le grand soleil revient.



GASTON GROGNON DIT NON !
De Suzanne Lang

Ed. Casterman, 2023
Aujourd'hui, Gaston n'a envie de dire qu'une seule chose : NON !



LE JARDIN DE MES ÉMOTIONS
De François walter

2023
Et si le bonheur était comme un jardin rempli d'émotions, comment l'entretenir et le faire pousser en harmonie ? Laura est une jardinière un peu spéciale, elle va te montrer comment semer et entretenir de belles émotions et en faire un magnifique jardin où tu te sentirais bien toute ta vie.



LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE DE L'ENFANT
De Anne Raynaud

Ed. Marabout, 2019
L'enfant a en effet besoin de grandir dans un environnement stable, sécurisé, entouré de repères. Anne Raynaud livre ici les clés pour comprendre, appliquer et alimenter ce besoin.



AU CŒUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT
De Isabelle Filliozat

Ed. Marabout, 2019
Les parents sont souvent démunis devant l'intensité des émotions de leur enfant. Ils cherchent volontiers à les calmer, à faire taire les cris, les pleurs. Or l'émotion a un sens, une intention. Elle est guérissante. Ce livre très concret tire ses exemples du quotidien, aide les parents à comprendre la peur, la colère, la joie, la tristesse et le besoin de l'enfant d'exprimer ces sentiments. Tout cela pour mieux l'accompagner vers l'autonomie et vers davantage d'apaisement.



PLEURS ET COLÈRES DES ENFANTS ET DES BÉBÉS : COMPRENDRE ET RÉPONDRE AUX ÉMOTIONS DE SON ENFANT
De Aletha Solter

Ed. Jouvence, 2023
Ce livre révolutionnaire vous aidera à améliorer vos rapports avec les enfants, que vous soyez parent, substitut parental, enseignant ou professionnel de la santé, et à mieux comprendre pourquoi les bébés et les enfants pleurent.



EN CUISINE

ANANAS AU CHOCOLAT

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 !

INGRÉDIENTS

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

Source : <https://www.ptitchef.com/recettes/gouter/ananas-au-chocolat-le-dessert-parfait-a-faire-avec-les-enfants-fid-1576119>



BRICOLAGE

OURS POLAIRES



RÉALISATION

- 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.
- 2- Il peut continuer autant qu'il veut, cela apporte de la texture à sa peinture. Laisser sécher la peinture.
- 3- Dans différentes feuilles colorées, découper les oreilles, deux tailles de museaux et les yeux.
- 4- Laisser l'enfant coller les oreilles et le plus gros museau.
- 5- L'enfant peut ajouter maintenant les yeux, le petit museau et dessiner au feutre la bouche de l'ours.

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

Source : Site Un jour un jeu

COLLE MAISON


RÉALISATION


- 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

INGRÉDIENTS

 2 c à soupe de farine

 3 verres d'eau

 Se conserve pendant environ 3 à 4 jours

Temps d'éveil et jeux

Les animations du RPE sont gratuites et ouvertes aux enfants de 0 à 6 ans, accompagnés de leurs assistant(e) maternel(le), garde à domicile ou de leur parent.



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

06 88 60 18 80 / rpe.devecey.cdb@francas-doubs.fr

JANVIER 2024

10	Mercredi	Geneuille	9h30-11h
18	Jeudi	Devecey, Médiathèque Georges Sand	9h-11h
25	Jeudi	Châtillon-le-Duc	9h30-11h

FÉVRIER

01	Jeudi	Bonnay, éveil musical avec Nicolas	9h30-11h
07	Mercredi	Geneuille	9h30-11h
15	Jeudi	Cussey-sur-l'Ognon	9h30-11h
22	Jeudi	Châtillon-le-Duc	9h30-11h
29	Jeudi	Devecey, RPE	9h30-11h

MARS

06	Mercredi	Geneuille, avec Myriam de Croqu'livre	9h30-11h
14	Jeudi	Devecey, Médiathèque Georges Sand	9h-11h
21	Jeudi	Châtillon-le-Duc	9h30-11h

