



Bien grandir de la tête aux pieds de 0 à 6 ans

Constance de Ferrières, psycho-somatotherapeute & Mathilde de Kersabiec, psychomotricienne

L'enfant de 0 à 3 ans.

Le sommeil

Lorsque la période du sommeil arrive pour le bébé, cela suppose un véritable **lâcher prise** de sa part. Il a donc besoin d'être **sécurisé** le plus possible, au moment du coucher avant d'entrer en phase de sommeil.

Plusieurs pistes pour créer une sécurité pour l'enfant :

- Respecter un **rythme** ; **TOUJOURS**. Il faut insister sur ce rythme, même en vacances les horaires doivent rester les mêmes. Cela est primordial pour **guider** le bébé vers l'endormissement. Le sommeil joue un rôle capital dans son développement (acquisition des informations, mémorisation, etc...).
- Crée un **rituel** d'endormissement. (*Exemple : le bain → une comptine → une histoire*). Ce rituel est **rassurant** et favorise un **endormissement serein** pour le bébé.

Le langage

Commencer dès que possible avec des **signes**. Cela aide le bébé à se faire comprendre le plus tôt possible et engendre moins de frustration de sa part, de ne pas être compris.

Utiliser un **langage NORMAL** avec les enfants dès leur plus jeune âge. Pas de langage « bébé ». L'enfant fonctionne, apprend et découvre le monde par **mimétisme**. Le bébé est en capacité de comprendre avant de parler. Dès lors, lui parler normalement dès son plus jeune âge s'avère être le secret du développement du langage par la suite.

L'éducation « bienveillante »

Une éducation bienveillante n'est pas une éducation où tout est permis. C'est une éducation où l'enfant est **respecté** en tant que **personne**.

Un **cadre** est nécessaire ; primordial. Le **NON** doit avoir sa place. Un NON est un NON. La parole des parents/de l'adulte doit être crédible. Il ne doit pas revenir dessus.



La socialisation :

Les **premiers sourires** apparaissent aux alentours des **3 mois** du bébé. Ils sont, dans un premier temps, dirigés vers la mère, puis s'étendent ensuite à la famille (noyau) avant d'être partagés de manière plus élargie.

Les émotions :

Les émotions sont semblables à des **explosions** que les enfants ne sont pas en mesure de gérer. Le cerveau limbique n'est pas mature.

La phase des « 2 ans » est particulièrement critique. C'est une période « pénible » mais cette phase est le **signe que tout va bien** pour l'enfant.

Suite dans la partie 3-6 ans.

Le développement psychomoteur

Un matériel basique à avoir : le **tapis**. Le reste du matériel de puériculture est superflu (**à bannir : youpla**)

Ce qui est le plus important et qu'il faut avoir à l'esprit : **COMMENT** l'enfant a marché et non « à quel âge ? »

Il est important pour le développement futur de l'enfant, de bien **passer par toutes les étapes** avant de marcher :

3 phases :

- Phase **statique** : l'enfant est sur son tapis, il ne se déplace pas. Le **tapis** est vraiment le matériel de puériculture basique qu'il faut avoir. S'il y en une seule chose à avoir c'est un tapis.
- Phase **dynamique** : l'enfant s'enroule, tourne, rampe, fait du 4 pattes, tombe, recommence...
Durant cette phase la **répétition** des mouvements et des actions permet **l'intégration**. L'adulte doit se positionner en **accompagnateur**. Il est là pour accompagner et aider le bébé à passer d'une position à l'autre. Il doit l'aider sans pour autant brûler les étapes (**exemple : importance de passer** par le « 4 pattes » avant de se mettre debout). L'adulte ne doit forcer aucune de ces étapes. Il va **guider, soutenir, encourager, accompagner** l'enfant. Ce n'est



pas lui qui provoque le passage d'une étape à l'autre ; il accompagne seulement l'enfant **quand celui-ci est prêt**. Il l'aide à passer d'une position à l'autre. **Aider sans brûler les étapes.**

- Phase de **verticalité** : l'enfant se met debout, il marche, court...

L'enfant de 3 à 6 ans (la maternelle)

La gestion des émotions :

Toutes les émotions que nous vivons sont **bonnes**. Elles sont révélatrices de quelque chose, d'un **positionnement**, d'un **besoin**. Or à cet âge-là, les enfants ne sont pas en mesure de comprendre et de connaître ce besoin. D'où la difficulté pour eux à gérer leurs émotions. À cet âge, la manifestation de la **colère est importante** ; elle exprime un besoin.

3 phases :

- Que se passe-t-il dans **mon cœur** ? J'ai été **contrarié, frustré** ce qui me rend triste et/ou en colère. Frustration et colère sont liées. Il est important de **verbaliser** l'émotion ressentie ; elle est l'expression de mon **besoin**.
- Comment je réagis **physiquement**, comment je « **gère ma colère** »

Les colères quotidiennes :

1. *L'enfant a le droit, et c'est normal, d'être en colère. On peut le lui dire.*
2. *Se protéger : mettre l'enfant plus loin. Il peut exprimer sa colère dans un lieu spécifique (ex: le coin colère). L'enfant doit vivre sa colère plus loin. Il a le droit de faire sortir sa colère, et c'est important. Il peut crier, par exemple, mais plus loin. Il ne peut pas faire retentir sa difficulté sur l'entourage; c'est la règle. « Tu te calmes, et quand tu seras prêt à demander pardon, tu pourras revenir ».*
3. *L'apaisement. Pour sortir de cet état de colère il faut revenir dans les sensations physiques; sortir du cerveau limbique. (Ex: passer un gant d'eau froide sur le bras « c'est froid »; l'enfant va se concentrer sur cette nouvelle sensation; il va revenir à ses émotions. C'est l'apaisement.*

- **Revenir** sur la gestion de la colère. L'enfant peut revenir quand il se sent **prêt** et **calme**.

Lorsque l'enfant ressort de son **isolement** il est plus pertinent de lui demander « est-ce que tu es prêt à revenir ? Est-ce que tu es calme maintenant ? Est-ce que tu es prêt à respecter



les règles ? » afin qu'il soit investi dans son retour, plutôt que de lui imposer ce retour en disant « tu respectes les règles maintenant ». On lui **redonne une place**.

Lors de son retour, l'enfant va passer à l'étape de la **réparation** puis à celle de demande de **pardon**. La réparation permet de d'abord **recréer du lien**, pour ensuite demander pardon, ce qui est parfois nécessaire.

Lorsqu'une colère se manifeste il est important de toujours se demander : « quel est le besoin qui génère cette émotion ? »

Aux alentours des **7 ans** l'enfant rentre dans **l'âge de raison**. Il gère mieux ses émotions. Les colères sont par exemple moins longues et moins souvent.

Le mouvement :

Le mouvement est la **capacité innée** de bouger. Il dépend de :

- La qualité de la **stimulation environnementale**
- Les **prédispositions génétiques**
- La **maturation développementale**
- L'**impact psychologique**

Nous avons tendance à beaucoup nous questionner sur un enfant qui bouge beaucoup.

Le mouvement est une manière, pour l'enfant, de **gérer ce qui se passe émotionnellement** en lui.

Quelques conseils pour limiter le mouvement permanent :

- **Bien s'asseoir** : à table notamment, vérifier que la chaise haute/ l'assise propose une assise pour les pieds. Ceux-ci doivent être stables.
- Revenir au **sol** : remettre au sol l'enfant (ex: faire les devoirs au sol, jouer par terre)
- Revenir aux **basiques dehors** : bâtons, terre...
- **Stimuler** : les enfants sont capables de faire plein de choses (ex: les lacets)

Attention : ne pas sur-stimuler les enfants avec trop d'activités extra-scolaires

L'autonomie :

L'adulte doit se positionner **à côté de** l'enfant. Il le met en **confiance**.



L'enfant va croire en lui parce que ses parents croient lui; c'est ainsi qu'il va faire grandir son **estime de lui**.

Importance de **responsabiliser** l'enfant à la hauteur de ses capacités. Il fait éduquer selon l'**équité** et non selon l'égalité, en prenant en compte l'âge de l'enfant (notamment dans les fratries).

Il est important de développer le **goût de l'effort** chez l'enfant, notamment à l'**encourageant**. Ne pas faire à la place de l'enfant mais simplement l'aider à **persévérez**. (*Exemple : laisser l'enfant essayer de mettre ses chaussures seul. S'il n'y arrive pas, continuer de l'encourager et venir l'épauler, en béquille, en glissant un doigt pour l'accompagner dans son processus d'apprentissage, mais ne pas prendre la chaussure et lui mettre.*)

Quelques repères d'autonomie chez l'enfant :

- Mettre son pyjama/ s'habiller : 3 ans
- Mettre le couvert (les fourchettes, les cuillères ; ce qui ne se casse pas...) : 3 ans
- Prendre sa douche seul : 4 ans
- Faire son lit : 4 ans
- Mettre la vaisselle dans le lave-vaisselle : 4 ans
- Participer au changement des draps avec l'adulte : 5 ans

La socialisation :

L'apprentissage de la vie se fait avec les autres. Deux apprentissages simultanés :

- Le respect de **soi** : l'enfant apprend à **dire NON** quand ça ne va pas. Il comprend/apprend à dire NON aussi quand ça ne va pas dans son corps. (Exemple : être poli c'est très bien, mais le bisous ne doit pas être obligatoire. On ne doit pas forcé un enfant à faire un bisou pour dire bonjour ou au revoir; du moment qu'il reste poli c'est ok).
- Le respect des **autres** : l'enfant doit **accepter** que **l'autre** entre sur son territoire mais il va lui aussi entrer sur le territoire de l'autre et se faire accepter.

L'enfant entend tout. Il est donc nécessaire et indispensable d'avoir un **discours positif** sur l'autre. Vigilance : ne jugeons pas trop vite devant nos enfants.

Dire bonjour :

Ne pas forcer l'enfant à dire bonjour à un instant T (mais attendre tout de même qu'il y ait le bonjour).



« Prends ton temps et quand tu es prêt tu dis bonjour et après tu peux aller jouer »

L'enfant est prêt quand il a **installé sa sécurité**.

Les écrans :

Référence : Anne-Lise Ducanda

- Avant 3 ans : zéro écran !
- 90% des élèves en difficulté sont surexposés aux écrans.
- Effet COVID (plus d'expositions des enfants aux écrans du fait du confinement): bébés nés en 2019, 1/3 ne parlent pas.

Quelques conseils à garder en tête :

- *L'adulte valorise l'enfant et se réjouit*
- *Il est important de laisser faire l'enfant pour qu'il puisse agrandir sa zone de sécurité.*
- *Aider l'enfant à prendre sa place en lui posant des questions.*
- *Poser des limites essentielles*

Des conseils pour le couple :

- *Un couple qui prend soin de lui et qui va bien, ce sont des enfants qui vont bien. Si le couple va bien, les enfants le ressentent, cela rayonne sur eux et ils se sentent en sécurité.*
- *Réserver 2 week-ends par an pour les parents, sans enfant. Week-ends pour prendre soin de son couple, se retrouver.*
- *Prévoir 1 à 2 soirées par semaine, sans écran (ni téléphone, ni film, ni série...) en couple. L'objectif est de partager un vrai temps à deux, échanger sur nos vies, les projets, continuer de se découvrir l'un l'autre.*

Merci à Mesdames Constance de Ferrières, psycho-somatothérapeute & Mathilde de Kersabiec, psychomotricienne pour leur relecture et leur autorisation de diffusion de ces notes.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur ces deux professionnelles, le profil de Constance de Ferrières est disponible sur ce site <https://www.lecabantais.fr/constance-de-ferrieres>. Elle a également une page Facebook sur laquelle elle partage des articles qu'elle relaie ou bien qu'elle écrit : Constance de Ferrières - thérapeute. Mathilde de Kersabiec est également présente sur Facebook : Mathilde de Kersabiec psychomotricienne.