LE JOURNAL DES PARENTS

Trimestriel 52 - HIVER 2020

DOSSIER
DES INDISPENSABLES POUR BIEN GRANDIR

RigoLo Comme La Vie !

EDITO

Aujourd'hui, les éclairages et études scientifiques sur les neurosciences et le développement du cerveau nous permettent de mieux comprendre ce qui se joue pendant la période de la petite enfance entre 0 et 6 ans.
Reconnaitre les enjeux est une chose mais savoir comment faire en est une autre !
Bien évidemment, il n'y a pas de méthodes miracles ou de solutions toutes faites pour chaque situation. L'important est d'accompagner l'enfant dans ses découvertes.

Dans ce nouveau Journal des Parents, nous vous proposons un dossier qui regroupe des articles qui vous permettront d'avoir des repères et astuces pour aider votre enfant à bien grandir.

SOMMAIRE

DOSSIER : DES INDISPENSABLES POUR BIEN GRANDIR

LA PETITE ENFANCE : UNE PERIODE IMPORTANTE POUR LE DEVELOPPEMENT DU CERVEAU

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE

VERBALISER : POUR AIDER À GRANDIR

L'IMPORTANCE DE L'EXPÉRIMENTATION

DES CADRES ET DES LIMITES POUR GRANDIR

LE BABY SIGN

ON A TESTÉ POUR VOUS

L'AUTOMNE ET L'HIVER, DES SAISONS PROPICES AUX DÉCOUVERTES !

SANTÉ-SÉCURITÉ

LES POUX SONT DE RETOUR

Journal des Parents - Trimestriel n°52 - HIVER 2019 - édité par Rigolo Comme La Vie

Rédacteurs en chef : Aglaé GAUTIER - Denis POITOU

Comité de rédaction : Maïté ROSZAK, Laetitia ALVÈS, Lucile LEPOUTRE, Emilie HUMEZ, Elise VANDAELE, Anne BLOND

Création graphique : Héloïse PRUVOT

Contact : Rigolo Comme La Vie
162 Boulevard de Fourmies - 59100 Roubaix

Site : www.rigolocommelavie.fr

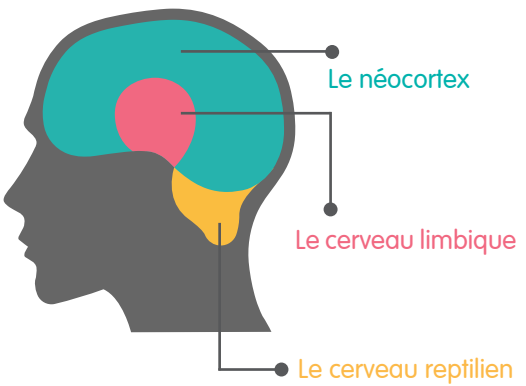
LA PETITE ENFANCE : UNE PÉRIODE IMPORTANTE POUR LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU

Les diverses expériences que vivent les enfants du plus jeune âge à l'adolescence, façonnent les adultes qu'ils deviennent, et notamment pendant la petite enfance. C'est une période où le développement du cerveau est le plus spectaculaire. En tant qu'adulte, ce que nous posons avec les enfants dans l'enfance a donc un impact sur le reste de sa vie ! Aujourd'hui, les découvertes en neurosciences viennent éclairer

Le terme « neurosciences » apparaît à la fin des années 1960 dans la langue anglaise et désigne les disciplines étudiant l'anatomie et le fonctionnement du système nerveux. **Les neurosciences affectives et sociales** s'intéressent aux émotions, sentiments et aux capacités relationnelles. Les chercheurs s'accordent à dire que le cerveau de l'enfant est fragile, malléable et immature et que le développement du cerveau se fait surtout pendant les cinq premières années de vie. Cependant, la maturation cérébrale complète n'est pas atteinte avant l'âge de 25 voire 30 ans.

De manière très schématique, le cerveau est composé de trois cerveaux :

- Le cerveau archaïque ou reptilien : responsable des comportements liés à la survie, il régit les fonctions primaires ;
- Le cerveau émotionnel ou limbique : présent chez tous les mammifères, il est tempéré par le néocortex et joue un rôle d'agent régulateur du cerveau archaïque ;
- Le cerveau supérieur appelé aussi néocortex : présent chez tous les primates, il est le siège des fonctions supérieures telles que la conscience, les capacités d'apprentissage, les capacités sensorielles, la motricité, le langage…



Ludique

Cognitif

Pédagogique

Les différentes études menées ont permis de mettre en lumière que le contrôle des émotions et de leurs manifestations chez l'enfant est impossible car la partie du cortex qui les contrôle s'active entre 5 et 7 ans.
En dessous de cet âge, c'est bien le cerveau émotionnel et le cerveau archaïque qui dominent. Les enfants ressentent des émotions mais sont dans l'incapacité de les identifier et de contrôler leurs manifestations (par exemple par des cris ou des pleurs…). Ils se retrouvent submergés. Isabelle Fillioza, psychothérapeute, parle de « tempête émotionnelle ».
Il en est de même pour la régulation des comportements sociaux et relationnels : l'enfant n'est pas encore en capacité de les réguler seul. Il a donc besoin de la présence d'adultes bienveillants qui l'accompagnent pour lui permettre de développer ses compétences pro-sociales.

QUEL EST LE RÔLE DE L'ADULTE ? COMMENT ACCOMPAGNER SON ENFANT DANS LE DÉVELOPPEMENT DE CES COMPÉTENCES ?

Les compétences pro-sociales regroupent la capacité d'établir des relations harmonieuses avec ses pairs ainsi que la capacité à résoudre les conflits de façon pacifique, et cela se joue dès le plus jeune âge.

A chaque fois qu'un adulte rassure, sécurise, console et aide un enfant à faire face à ses propres émotions, en l'autorisant à les exprimer, en le laissant expérimenter, en posant les mots sur ce qu'il vit, alors il l'aide à bien grandir.

Afin de soutenir le développement des compétences pro-sociales, nous plaçons **l'empathie, le respect du temps, le vivre-ensemble et l'estime de soi** au cœur de nos pratiques. Les professionnels offrent ainsi à l'enfant un environnement propice à un développement du cerveau au maximum de ses capacités et contribuent au bien grandir de chacun.

ESTIME DE SOI ET CONFIANCE

L'estime et la confiance sont deux notions qu'il est important de différencier. Pour avoir une bonne estime de soi, il faut avant tout avoir confiance en soi.

L'estime de soi est liée à la conscience de sa valeur personnelle : c'est savoir reconnaître ses forces, ses limites et s'accepter tel que l'on est.

Selon Bruno Humbeeck (psychopédagogue) *« l'estime de soi est un mélange délicat entre connaissance, affection et image de soi »*. Elle repose donc sur la sécurité affective et la confiance en ses compétences. L'estime de soi se développe et se construit tout au long de la vie par l'environnement, les échanges, les rencontres, les expériences et les relations.

QU'ENTENDONS-NOUS PAR LA CONFIANCE ?

C'est le fait de croire en ses capacités et à ses ressources personnelles.
« Suis-je capable d'y arriver ? »

Elle se construit au fur et à mesure et varie selon la personne, son histoire, son environnement, ses interactions familiales et sociales. En effet, la confiance en soi commence par la confiance en l'autre. Le jeune enfant est centré sur lui-même et sur son plaisir. Il voit les choses de son point de vue uniquement, car il n'a pas la capacité cognitive de se projeter à la place de l'autre : il s'agit « d'égocentrisme cognitif ». A mesure qu'il grandit, il va apprendre à se décentrer, et donc accéder à la compréhension de l'autre : prise en compte des émotions, envies et besoins différents de lui.

C'est par l'attachement à l'autre et notamment à sa figure de référence, que la confiance va se développer. Dès la naissance, l'enfant est dépendant de l'adulte pour satisfaire ses besoins. La confiance en lui s'installe s'il se sent aimé, encouragé et en sécurité. Cette relation va alors créer du lien, permettre à l'enfant de s'épanouir et installer la sécurité affective nécessaire au développement de l'attachement.

La confiance va également se construire grâce aux expérimentations de l'enfant.
Il va régulièrement vivre des réussites qui vont le conforter et recevoir des commentaires positifs. La confiance s'installe et grandit en lui : le développement de l'autonomie, la réponse à ses besoins, les expériences motrices, les échanges avec les autres.

COMMENT PRÉSERVER L'ESTIME DE SOI

Il y a 3 piliers : la vision de soi, l'amour de soi et la confiance en soi.

- **La vision de soi** se construit sur ce que nous renvoie l'environnement de nous-même. Elle concerne les paroles, les valorisations… Les mots ont beaucoup d'importance sur l'image que l'on porte sur soi.
- **L'amour de soi** fait le lien avec le sentiment d'appartenance. Elle se construit avec les relations que nous entretenons avec les autres : plus nous allons nous aimer plus nous pourrons aimer en retour.
- **La confiance en soi.** Abordé au début de l'article, l'enfant aura besoin d'écoute et d'empathie afin qu'il apprenne petit à petit à comprendre ce qu'il se passe en lui et développer sa confiance.

Photo © Arnaud Bouisson

QUE FAIRE AU QUOTIDIEN POUR FAVORISER L'ESTIME DE SOI

N'hésitez pas à parler à votre enfant en le félicitant, en mettant des mots sur ses réussites, en l'encourageant à surmonter ses difficultés et en le valorisant.

Invitez votre enfant à relever des défis selon son âge et ses capacités, en évitant de le placer en situation d'échec. Par exemple, laissez-le vous aider à ranger le linge, à débarrasser, à s'habiller seul. Lui donner des responsabilités, permettra à votre enfant de se sentir utile, de développer sa capacité à faire seul.

Rien de tel que de vivre de bons moments de complicité avec votre enfant, passer ensemble des temps de qualité : prendre plaisir, vivre et tenter de nouvelles expériences. L'estime de soi c'est s'aimer et s'apprécier.

CHEZ RIGOLO COMME LA VIE, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Nous favorisons le développement de l'estime en proposant un cadre accueillant et sécurisant. Nous accompagnons l'enfant dans ses expérimentations pour lui permettre de découvrir ses limites et de développer ses compétences en respectant son rythme.

Cela passe par :

- un aménagement de l'espace sécurisant, contenant et propice à l'exploration
- l'accompagnement dans la connaissance et la découverte de soi,
- l'adaptation et la reconnaissance de ses besoins individuelles,
- la garantie de sa sécurité psychique et affective, de l'écoute et de la considération.

Photo © Arnaud Bouisson

L'ESTIME DE SOI, QUE RETENIR ?

L'estime de soi se réalise dans le respect de chacun dans ce qu'il est, ce qu'il veut et ce dont il a besoin.

VERBALISER : POUR AIDER À GRANDIR

La « verbalisation », vous en entendez parler dans nos crèches Rigolo Comme La Vie.
Mais qu'est-ce que c'est exactement, à quoi ça sert ?
Est-ce qu'il faut tout dire à son enfant ?

QU'EST CE QUE VERBALISER ?

Verbaliser avec le tout petit c'est expliquer de manière adaptée ce que l'enfant vit, va vivre ou ressent.

C'est mettre des mots sur des actions, des situations et des émotions.

POURQUOI VERBALISER AVEC LE TOUT PETIT ?

L'enfant est un être social dès sa naissance. Même si votre enfant ne parle pas, il comprend grâce au verbal et non verbal le sens et l'intention de ce que vous êtes en train de lui expliquer. Il est donc primordial de communiquer avec lui.

Expliquer une situation, un évènement permet à l'enfant de mettre du sens dans ce qu'il vit, de mieux appréhender et comprendre son environnement : savoir ce qu'il va se passer pour ne pas subir les évènements et pouvoir les anticiper. Nommer les choses permet à l'enfant de faire des liens et d'apprendre petit à petit à identifier ce qu'il ressent ou vit.

Verbaliser permet à l'enfant de se sentir considéré et d'être reconnu comme une personne à part entière.

COMMENT VERBALISER AVEC SON ENFANT ?

Pour verbaliser avec l'enfant, vous pouvez utiliser des mots simples et des phrases courtes. N'hésitez pas à vous mettre à sa hauteur et à le regarder pour de favoriser un échange de qualité.

Quels mots ?
Utiliser des mots du langage courant et adapté à votre enfant.

Quand l'enfant entend une phrase, il en retient les mots clés. Privilégiez donc les phrases courtes et sans négation.
Par exemple, dans *« ne cours pas »*, il retient *« cours »*. Il faut donc trouver une alternative positive comme « marche ».

- Dans *« ne monte pas sur la table »* la phrase pourrait être *« descend de la table ou met tes pieds par terre »*.

- Pour *« ne crie pas »* nous pouvons dire *« parle doucement »*.

- Pour *« ne jette pas ce jouet »* vous pouvez dire *« le jouet reste dans ta main ou pose doucement le jouet par terre »*.

Si les mots employés ont une importance, le ton et le contexte dans lequel nous verbalisons le sont tout autant. Un non verbal, une attitude en cohérence avec les mots permettent de renforcer la portée du message. Au contraire, l'inverse peut brouiller ce même message.
Par exemple, en posant un interdit en riant ou en consolant un enfant sans être à 100% avec lui ou en faisant autre chose.
Si l'on dit « ne crie pas » alors que nous même nous crions, il y a peu de chance que cela fonctionne.

L'IMPORTANCE DE L'EXPÉRIMENTATION

« L'intelligence est façonnée par l'expérience » (Jean Piaget, psychologue)
Votre enfant est à la recherche de sens pour créer son identité. Cela passe par l'expérimentation, pour répondre à son besoin cognitif. Il va ainsi développer des compétences qu'il va transférer dans sa vie quotidienne.

« Mon enfant fait que des bêtises, il jette tout par terre. »

Il grandit et fait ses expériences, par la manipulation et en jouant. Il explore son environnement et prend confiance en lui. Pour cela, il a besoin de faire par lui-même et de répéter ses actions. Il va vérifier si son action a toujours le même impact. Lorsqu'il jette sa cuillère à terre, il s'assure par exemple que le bruit, lors de l'impact sur le sol, sera toujours pareil.

« Il le fait exprès, ça fait plusieurs fois que je lui demande d'arrêter. »

Le cerveau de votre enfant n'est pas assez mature pour qualifier cela de la provocation. Par exemple, lorsqu'il tire les cheveux d'un autre enfant, il ne pense pas lui faire mal, mais plutôt vérifier si la réaction sera toujours la même : est-ce que l'enfant pleure ?

Les expériences ont un impact sur son environnement et son entourage. Même si l'enfant cherche à vérifier les conséquences de son action, il faut l'aider, de manière bienvaillante à comprendre que certaines actions ne sont pas possibles.

Par exemple, lorsqu'il renverse son verre d'eau ou qu'il casse un objet. L'enfant a besoin de comprendre pourquoi son geste n'est pas possible.
Pour qu'il puisse en prendre conscience, invitez le à réparer avec votre aide ce qu'il vient de produire : *« nous allons essuyer ensemble l'eau par terre », « je te propose de m'aider à réparer le livre déchiré ».*

A LA RECHERCHE DE L'ADULTE

Un enfant a besoin d'une réaction face à tout ce qu'il fait. Il va rechercher votre attention. Il va préférer faire une action qui vous interpellera même si votre réaction est négative. Il préféra une interaction négative que pas de réaction du tout.

L'adulte réagit facilement quand l'enfant casse un objet mais moins quand il arrive à construire une tour. N'hésitez pas à constater ce que vous voyez : *« tu as réussi à le faire tout seul »*, *« tu grimpes sur le toboggan »*. Ainsi l'enfant préféra chercher l'attention positive que négative pour vous interpeller.

CHACUN SON RYTHME

Il est important de ne pas précipiter les choses. Chaque geste du quotidien est une expérimentation pour votre enfant. Lorsqu'il apprend à s'asseoir, à marcher ou encore à manger ou s'habiller. Il a besoin de l'adulte pour l'accompagner par la parole, les gestes et le regard. Montrez lui que vous lui faites confiance et que vous êtes là pour l'aider.

L'enfant a besoin d'explorer en toute sécurité sous le regard bienveillant de l'adulte qui est présent et adapte son espace pour éviter de le mettre en position d'échec ou de le mettre en danger. Lorsqu'il monte les escaliers, il va d'abord tester ses limites. C'est-à-dire qu'il va prendre le temps de sentir ce qu'il peut faire, jusqu'où il peut aller.

L'adulte est alors à coté, présent pour sa sécurité et pour l'encourager, lui faire confiance : *« tu peux le faire, j'ai confiance en toi »*.

CHEZ RIGOLO COMME LA VIE

L'enfant expérimente tout au long de la journée. Par exemple lors des repas, à l'aide d'une « double cuillère », mais aussi lors du moment du change, l'enfant qui est en capacité, a ses vêtements à sa hauteur. Il est ainsi acteur de son quotidien. Il expérimente lors d'activités de manipulation, des moments de jeux, des temps de lecture, des comptines.
Nous aménageons des espaces sécurisant et sécurisé, pour lui permettre de découvrir sans se mettre en danger. Des espaces de motricité sont adaptés en fonction du groupe d'enfant pour ne pas les mettre en situation d'échec. Ainsi, l'enfant fait connaissance avec son corps et son environnement et continue son expérimentation.

DES CADRES ET DES LIMITES POUR GRANDIR

Photo © Arnaud Bouisson

Cet article a été co-écrit avec Mathilde Mulliez (accompagnante en parentalité et périnatalité) qui anime des ateliers à La Maison Rigolo Comme La Vie-Noémi.
(http://deveniretetreparent.com).

La discipline positive, l'éducation bienveillante… Toutes les nouvelles formes de pédagogies, peu importe le nom qu'on leur donne, proposent, entre autre, d'être à l'écoute de son enfant, d'accueillir ses émotions, de le considérer comme une personne à part entière et de respecter ses choix… Elles sont également souvent associées à des méthodes sans limites, ni cadre : l'enfant décide de tout, tout le temps !

Mais est-ce vraiment le cas ? Une éducation respectueuse des besoins de l'enfant est-elle permissive et laxiste ?

Non, être à l'écoute de son enfant, ne veut pas dire ne pas imposer des règles, ni accéder à toutes les demandes et envies. C'est même tout l'inverse : tout n'est pas permis ! En grandissant et en allant se confronter au monde extérieur, l'enfant sera face à des règles : à l'école, en société, dans la vie de tous les jours (par exemple le code de la route). Tout n'est pas permis et si les règles sont transgressées il y a des conséquences.

La notion de cadre est bien présente et est même un préalable indispensable.

Un enfant qui n'a pas de cadre est « livré à lui-même » il ne sait pas où sont les limites et ce n'est pas sécurisant. Poser un cadre est nécessaire pour que l'enfant se sente en sécurité et qu'il se construise par rapport à la réalité des exigences du monde qui l'entoure. Et c'est à l'intérieur de ce cadre que l'enfant va pouvoir évoluer en toute sécurité et s'épanouir. A l'intérieur, chacun a le droit de s'exprimer, de faire connaître ses besoins, ses envies et ses humeurs sans « porter atteinte » aux autres membres de la famille. Pour cela des règles doivent être définies et clairement expliquées à l'enfant. Certaines seront fixes et immuables ou non négociables, d'autres évolutives. Elles peuvent être établies par les parents ou en famille.

Et si l'enfant dépasse le cadre et ne respecte pas les règles ? Faut-il punir ?

Il y a souvent peu de lien entre le comportement de l'enfant et la punition que l'on pose, cela empêche l'émergence du sentiment sain de culpabilité en détournant l'attention de l'enfant vers des sentiments négatifs à l'égard du parent : injustice, colère, crainte.

Les émotions causées par la punition stimulent le circuit de stress et empêchent l'enfant de réfléchir à ce qu'il a fait. L'enfant mémorisera le stress et la peur du parent et non pas ce qui aura déclenché la punition. Le parent perd de l'autorité progressivement, d'une part parce que l'enfant se protège de ses sentiments désagréables et d'autre part parce que les punitions doivent être de plus en plus sévères.
Par conséquent, les punitions évitent à l'enfant de faire face aux conséquences naturelles de ses actes et il n'apprend rien sur les raisons pour lesquelles cette action était inappropriée.

Mettre en place les conséquences logiques et naturelles (ou réparation) plutôt que des punitions permet à l'enfant d'apprendre que toutes actions engendrent des conséquences.

Qu'est-ce qu'une conséquence naturelle ?

C'est par exemple : réparer, bien souvent nous réparons à la place de l'enfant pour aller plus vite ou par peur qu'il se blesse (un verre cassé, un gobelet renversé…). Réparer à la place de l'enfant lui enseigne qu'il n'est pas capable, que ses gestes n'ont pas de conséquences et que donc il est inutile qu'il soit attentif à leur portée, que les autres sont à son service. Réparer à sa place c'est aussi le laisser dans le désarroi et l'impuissance. Comme vous, si vous aviez fait tomber votre tasse de thé ou votre verre de vin chez des amis, l'enfant éprouve désarroi et impuissance. Comme vous dans la même situation, il a besoin de faire quelque chose d'utile pour réparer le désordre causé et restaurer son image de lui-même.

Qu'est-ce qu'une conséquence logique ?

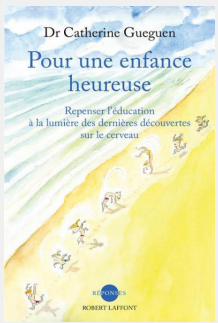
Des conséquences logiques : quand l'acte n'entraîne pas de conséquences naturelles le parent applique des conséquences logiques. Par exemple «tu as jeté le camion, je te les retire ». Il est important de doser le temps de suspension de l'objet en fonction de l'âge sous peine d'inefficacité : pas plus de cinq minutes à deux ans et pas plus d'une heure à quatre ans.

CONCLUSION DU DOSSIER

Il existe une multitude d'outils, de pédagogie qui favorisent le bien grandir de l'enfant.

L'important n'est pas de tout faire parfaitement, mais de faire de son mieux : faites confiance à votre enfant et faites-vous confiance, comme lui expérimentez, adaptez, réajustez !

NOS LECTURES COUPS DE COEUR



« Pour une enfance heureuse »
de Catherine GUEGUEN

« Au cœur des émotions de l'enfant - Comment réagir aux larmes et aux paniques »
de Isabelle FILLIOZAT

LE BABY SIGN

Le baby-sign associé à la parole est un moyen de communication à part entière. Il permet de poser des gestes sur des mots et aide l'enfant à exprimer ses besoins alors qu'il ne maitrise pas encore le langage. Il concourt ainsi une meilleure compréhension mutuelle.

En effet, il n'est pas toujours évident de comprendre et décoder les besoins, demandes, expressions et manifestations émotives des enfants. Cela crée souvent de la frustration, chez l'enfant qui se sent incompris, et chez le parent qui se sent impuissant.

Pour faciliter les échanges avec les enfants, les professionnels des crèches Rigolo Comme La Vie utilisent le baby-sign associé à la parole.

Quels sont les bienfaits de cette pratique ?

Cet outil de communication facilite les échanges. C'est surtout un outil qui a un impact positif sur la relation avec votre enfant. Il permet à l'enfant de communiquer ses besoins et ses envies. L'attention conjointe ainsi développée lors de ces échanges joue un rôle important dans l'émergence du langage.

Quand commencer ?

La communication est présente dès la vie intra-utérine, une fois la naissance de l'enfant, celui-ci s'exprime et entre en communication directe avec son entourage.

Les enfants sont capables de communiquer par des gestes bien avant de pouvoir le faire avec des mots.

L'utilisation du baby sign permet aux enfants "préverbaux" de disposer rapidement d'un large vocabulaire pour s'exprimer et être mieux compris de leur entourage en attendant que la parole se mette en place. Alors il n'y a pas vraiment d'âge pré-requis.

N'hésitez pas à laisser du temps à votre enfant afin qu'il intègre les signes. N'attendez pas systématiquement de retour de la part de votre enfant, cela ne veut pas dire qu'il ne comprend pas ce que vous lui signez… Faites-vous et faites leurs confiance !

Commencez par deux, trois signes pour lui permettre d'apprendre au fur et à mesure.

Cette année, à chaque numéro, nous vous proposons de vous imprégner du baby sign grâce à des cartes détachables.

APPRENDRE LES PREMIERS SIGNES

Poser la main sur la bouche puis l'amener devant soi et vers le haut

BONJOUR

Ouvrir puis fermer deux fois les doigts

PAPA

Taper deux fois le doigt sur la joue

MAMAN

Amener l'index, le majeur et le pouce joints à la bouche

TÉTINE

Glisser la main vers le bas

MERCI

Lever la main puis refermer les 4 doigts

AU REVOIR

L'AUTOMNE ET L'HIVER : DES SAISONS PROPICES AUX DÉCOUVERTES

Et si on décortiquait l'adage suédois :
« Il n'y a pas de mauvais temps, que des mauvais vêtements… » ?

Il est vrai que parfois, voir la pluie tomber ou sentir le vent frais nous freine dans nos sorties et pourtant !
Observer les couleurs, sentir les odeurs de l'hiver sont de petits plaisirs accessibles à tous.
Marcher dans les feuilles mortes, sauter dans les flaques, ramasser les trésors de l'automne et de l'hiver sont autant d'activités que vous pouvez partager avec vos enfants… en étant bien équipés !

Equipez-vous de chaussures adaptées (bottes, moonboots), d'un ciré, d'un bonnet et de gants et sortez admirer la beauté de ces saisons hivernales.

Arrêtez-vous pour observer les couleurs de l'automne : le rouge, le vert, le jaune, le marron et les paysages de l'hiver aux premières neiges. Amusez-vous à faire un tas de feuilles et les faire voler ensemble. Sautez dans les flaques d'eau, observez les vers de terre, ramasser les pommes de pin ou encore toucher la neige.

Ramassez les fruits des arbres : noisettes, glands, noix, marrons… et créez avec vos enfants une boîte aux trésors !

Bref, sortir du quotidien, s'arrêter en famille et prendre le temps ensemble de découvrir ou redécouvrir les petites choses simples de la vie !

Quelques idées d'activités à poursuivre à la maison et se retrouver pour échanger avec les enfants

- Craie grasse pour empreinte de feuilles
- Création de coccinelles avec les coquilles de noix
- Préparation de la décoration de la fête de l'hiver avec des pommes de pin
- Gâteau au potiron

LES POUX SONT DE RETOUR

Ça y est, la saison a commencé ! C'est le retour des petits insectes qui défilent sur les têtes des enfants et qui aimeraient bien y rester.

La contamination se fait par contact direct avec la literie, les vêtements, le textile...
Il est donc important, en plus des traitements, d'isoler tout textile qui a été en contact avec la tête.

Il est conseillé de tout laver à **60° en machine**.
Pour les tissus plus fragiles, il faut les isoler dans un sac poubelle fermé pendant 48h puis les laver en machine.

Tout doit y passer :

- Doudou
- Literie
- Peigne
- Vêtements : ne pas oublier le manteau, bonnet, écharpe
- Voiture : siège auto
- Serviettes de bain

Quelques conseils pour éviter la prolifération

- Attacher les cheveux longs pour éviter qu'ils soient en contact avec les vêtements

- Informer la crèche et les établissements qui accueillent votre enfant pour qu'ils puissent faire le nécessaire de leur côté.

- Les huiles essentielles de lavande sont d'excellent répulsifs. Sur le cuir chevelu, derrières les oreilles et dans la nuque avant de partir le matin.

  Attention il existe différentes types d'huiles essentielles, toutes ne peuvent pas être utilisées chez le jeune enfant, il faut impérativement demander conseil à votre pharmacien avant utilisation.

- Huiles végétales de coco, d'olive, elles sont naturelles et efficaces. Elles asphyxient les poux. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande, citron ou romarin, qui ont un effet d'insecticides et antibactériens. Laissez agir pendant 2h sur le cuir chevelu avant de faire un shampoing et un rinçage. Renouveler l'application 10 jours après pour tuer les lentes.

- Nettoyage du peigne au vinaigre blanc.

Photo © Adobe Stock

Il existe différents traitements et lotions pour éliminer les poux. Il est important de respecter les conseils d'utilisation, ils sont propres à chaque produit et garantissent l'efficacité et la sécurité : l'âge, le temps de pose, rinçage… et surtout parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Et s'ils résistent ?

Consulter votre médecin pour qu'il vous apporte des solutions plus adaptées.

RigoLo Comme La Vie !

www.rigolocommelavie.fr