



NEWSLETTER 4

AU COEUR DE LA NATURE

Édition Les bienfaits pour les adultes

ÉDITO

Pour cette dernière semaine de notre mois thématique, nous tournons notre regard vers vous, **les professionnels**. Si la nature est un terrain d'éveil pour l'enfant, elle est aussi **un puissant levier de bien-être et de sérénité pour les équipes**.

Travailler au contact du vivant, c'est **s'offrir un cadre de travail plus apaisé qui transforme nos pratiques**. Comment la nature impacte-t-elle notre Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT) ? Quelle posture adopter pour être ce « phare » rassurant sans s'épuiser ?

Bonne lecture et bonne semaine.



BIEN-ÊTRE ET QVCT : LA NATURE COMME RESSOURCE

La nature ne fait pas du bien qu'aux enfants ; **elle est un axe majeur de notre politique QVCT et des réflexions de la CSSCT** (Commission santé, sécurité et conditions de travail):

- **Réduction de la charge mentale** : le contact avec l'extérieur diminue le niveau de cortisol (stress) et apaise les tensions sonores.
- **Amélioration du cadre de travail** : un environnement biophilique (végétaux, lumière naturelle) rend les espaces plus sains et plus attractifs.
- **Donner du sens** : intégrer la Nature dans nos projets renforce le sentiment d'utilité et de créativité professionnelle.

LES BABY SIGNS NATURE DE LA SEMAINE

Cette semaine, les baby signs que nous vous partageons sont : **dormir, s'allonger, calme, doux, beau**.

Ces signes permettent aux enfants, même les plus petits, de mettre des mots sur leurs observations et de partager leur émerveillement avec vous.

Merci à Clément (Hem Colbert) APE et formateur baby-signs de nous permettre d'enrichir nos pratiques de communication gestuelle.

[Découvrir les signes](#)

LA POSTURE DE L'ADULTE «PHARE»

Travailler dehors ne signifie pas **«faire l'animation»** à tout prix. La posture idéale est celle de **l'observateur bienveillant** :

- **Savoir observer** : prendre le temps de regarder l'enfant explorer sans intervenir immédiatement.
- **S'adapter sans forcer** : le dehors n'est pas une obligation. Il faut savoir lire les besoins du groupe : si le froid ou la fatigue s'installent, on rentre. La sécurité affective prime sur l'activité.
- **Sécuriser** : comme un phare, l'adulte est un point de repère stable qui permet à l'enfant de s'éloigner pour explorer, tout en restant sous un regard protecteur.

INTERVIEW : LES PROS TÉMOIGNENT

« Ce qui ressort le plus (...) **c'est beaucoup moins de conflits entre enfants à gérer**. Ce contact direct avec la nature apaise et ressource. (...) »

Une « quatrième chambre » s'est créée naturellement sous le préau et **les enfants s'y endorment plus paisiblement**. »

L'équipe de la crèche de Châteaubourg



[Découvrir le témoignage](#)