



YOUP'À BOUGE!
NOVEMBRE 2022

L'IDÉE DE L'AUTOMNE

RESSOURCES POUR DES STRUCTURES PRÉSCOLAIRES ACTIVES AU QUOTIDIEN



Promouvoir la santé psychique en crèche

MALIKA BAIQIA LEHMANN, COORDINATRICE YOUP'À BOUGE

Depuis plus de 13 ans, Youp'la bouge s'implique pour la promotion du mouvement dans les structures d'accueil de la petite enfance. Des enfants qui bougent, du personnel éducatif qui le permet ainsi que des parents informés. Une articulation entre santé psychique et santé physique présente depuis les débuts du projet mais que nous souhaitons valoriser.

Pour cette idée de l'automne, nous vous proposons de faire des ponts entre votre concept Youp'la bouge et la promotion de la santé psychique. Réfléchir à l'espace, au temps, au matériel ainsi qu'à l'équipe qui entoure l'enfant, c'est favoriser la santé psychique des enfants - et cela vous le faites déjà au quotidien !

CE MOIS-CI

ON INTÈGRE LES NOTIONS DE PROMOTION DE LA SANTÉ PSYCHIQUE DE L'ENFANT EN CRÈCHE AU PROJET YOUP'À BOUGE

1. PENSER L'ESPACE ET LE TEMPS - PAGE 2
2. PENSER LE MATÉRIEL - PAGE 3
3. PENSER L'ÉQUIPE - PAGE 4

PENSER L'ESPACE ET LE TEMPS

L'organisation de la structure, l'aménagement de l'espace à disposition mais également l'articulation des différents temps de la journée doivent permettre REPOS, MOUVEMENT et CONCENTRATION.

DU TEMPS CALME EN MOUVEMENT

Entre attentes de l'adulte et besoin de l'enfant, il n'est pas toujours simple de gérer les temps calmes ou le temps où une grande concentration est requise. Apprendre à rester calme s'apprend. C'est une compétence en développement que l'adulte peut soutenir. Pour y parvenir, certains enfants ont besoin de mouvement alors pourquoi ne pas envisager des temps calmes mais actifs ?

- S'enrouler et se dénouer dans un drap ou une couverture
- Se coucher sur une peau de mouton ou dans un petit "nid" que l'enfant aura aménagé au préalable
- Se balancer sur une balle cacahuète adaptée à la taille de l'enfant
- Déposer des petits sacs lestés sur le corps de l'enfant
- S'asseoir dans une toupie géante ou dans un bilibo
- Se cacher dans une cabane

Ces temps peuvent être proposés pour clore une activité ou comme petits ateliers libres d'accès.

12 RECOMMANDATIONS POUR LA PROMOTION DE LA SANTÉ PSYCHIQUE DANS LA PETITE ENFANCE

WWW.PROMOTIONSANTE.CH

1. Etre là pour l'enfant - des soins fiables
2. Manifester son plaisir - valoriser l'enfant
3. Consoler - le soutien émotionnel
4. Parler avec l'enfant - créer du lien
5. Expliquer fournir des repères
6. Jouer - apprendre à se connaître et découvrir le monde
7. Tisser de nouveaux liens - favoriser le contact avec les autres
8. Savoir faire soi-même - l'autonomie et ses limites
9. Alimentation et activité physique - le corps et le bien-être émotionnel
10. S'apaiser - les pauses et les rituels
11. Le sentiment d'appartenance - se sentir accepté et intégré
12. L'enfant, ses parents et les autres - liens intimes et interdépendance

Un enfant en bonne santé mentale est un enfant qui se développe bien, joue, rigole, explore.

"Le jeu est un fertilisant pour les neurones"
Cherine Fahim, docteure en neurosciences



De l'alternance entre les moments calmes et les moments actifs résultent l'équilibre. Et dans votre structure, comment s'organisent ces différents moments ? Sont-ils présents - où, quand et comment ?



MOMENTS DE REPOS



MOMENTS DE MOUVEMENT



MOMENTS DE CONCENTRATION



Définition de l'OMS

Organisation mondiale de la santé

La **santé mentale** est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

PENSER LE MATÉRIEL

Au quotidien, penser le matériel signifie trier, ranger, aménager, proposer, varier pour permettre à l'enfant d'**EXPLORER**, de **DECOUVRIR** et d'**AGIR**, d'**ASSOCIER**, en bref - **COMPRENDRE LE MONDE**.



On pense à utiliser du matériel de récupération - bouteille PET, papier de journal, divers contenants.



On prévoit du matériel simple mais en plusieurs exemplaires pour permettre manipulation, déplacements, échanges seul ou à plusieurs.

Les stades du développement de **Jean PIAGET (1896-1980)**

Piaget a été un pionnier pour conceptualiser l'importance du mouvement et de l'expérience dans le développement. Les premiers stades qu'il a définis sont le stade sensorimoteur et pré-opératoire. Ces stades sont considérés comme des fondements sur lesquels pourront se développer des compétences de plus en plus abstraites. Permettre l'exploration quelles que soit les capacités actuels de l'enfant c'est soutenir l'enfant dans son développement psychomoteur.

Le stade sensorimoteur

De 0 à 18-24 mois env. toutes les choses apprises sont basées sur des expériences ou des essais et des erreurs. L'activité motrice a lieu sans utilisation de symbole. Les expériences mènent vers l'acquisition de la **permanence de l'objet**.

Le stade pré-opératoire

De 2 à 7 ans env. le langage, la mémoire et l'imagination sont en plein développement. L'intelligence est à la fois égocentrique et intuitive. Elle conduit vers la **pensée symbolique**.

Avec les plus petits

Matériel

Une variété de textures : serviette en tissu éponge, drap en plastique, fausse fourrure, manteau de laine, tissu satiné, toile cirée, morceau de carton ondulé etc.



L'aventure des textures

Sur une grande surface au sol, on étale les différents matériaux les uns à côté des autres de manière à recouvrir le sol entièrement. On pense à créer des contrastes - du doux, du rugueux, du clair, du foncé, du dur, du mou etc.

On place bébé au sol aux abords des textures préalablement disposées.

On s'éloigne un peu et on encourage bébé à nous rejoindre. On pense à observer ses expressions au contact des différentes textures. On le rassure et on se rapproche si besoin.

Variante : on peut aussi envelopper bébé dans les matériaux des différentes textures au lieu de le faire ramper dessus. On lui offre le temps de sentir, d'appivoiser, d'explorer chaque texture avant de la remplacer par une autre. On pense à décrire le matériel, parler de ses propres ressentis tout en jouant.

Avec les plus grands

Matériel

Une variété d'objets : des marchepieds plus ou moins hauts, des planches de bois, des caisses, des baguettes, des rondins de bois de différentes tailles etc.

Le chantier du mouvement

On propose du matériel polyvalent aux enfants et on les laisse créer leur propre projet moteur - faire rouler, empiler, grimper, casser, reconstruire, collaborer etc.

On observe, on accompagne si besoin mais surtout on ajuste sa posture de manière à permettre à l'enfant la concrétisation de son projet moteur.

PENSER L'EQUIPE

Un-e professionnel-le de l'enfance qui soutient la santé psychique de l'enfant est un professionnel qui ajuste sa posture. Pour y parvenir il aura besoin d'outils.



Observation



Analyse de pratique

FAIRE L'EXPÉRIENCE DE SA PROPRE EFFICACITÉ

C'est permettre à l'enfant de rentrer dans un cercle vertueux. Plus il expérimente, plus il deviendra efficace. Plus il est efficace, plus il aura envie d'expérimenter à nouveau. C'est un dopant pour la confiance en soi. L'adulte ajuste son accompagnement en conséquence.



Au dessus des capacités enfantines actuelles

L'enfant ne peut agir ni contrôler ses actions. Il ne peut pas progresser ni apprendre, va abandonner son action. L'adulte invite l'enfant à rejoindre la zone orange en verbalisant la difficulté et en proposant une action réalisable.



La nouveauté

De part l'offre spatiale, temporelle et matérielle, l'enfant sera amené à changer d'action. Il va se donner de nouveaux défis. Cette zone est idéale pour développer un sentiment d'auto-efficacité. L'adulte soutient l'action de l'enfant en l'encourageant et le valorisant.



Le connu

L'enfant répète des actions, il consolide ses acquis. Cette zone est importante mais peut être orientée vers la nouveauté. L'adulte attire l'attention de l'enfant et oriente son action vers une complexification par l'apport d'un élément nouveau (objet, proposition, défi etc.).



C'est une bonne question ! Et toi que fais-tu au quotidien ?

??



Et ma santé mentale, comment faire pour la préserver ?



Aujourd'hui j'ai fait une liste de toutes les personnes ou organisations vers qui je me tournerais en cas de besoin.

Formations YLB ++

Youplà bouge vous propose la formation Pro SP 0-4 ans adaptée pour les crèches. Cet formations comporte :

- **1 module de base**
Renforcement de la santé psychique des enfants de moins de 4 ans
- **2 modules complémentaires**
Parentalité et Vulnérabilité

+ d'infos sur www.youplabouge.ch

SE DOCUMENTER

www.santepsy.ch

www.promotionsante.ch



Photo 1 : pexels-yan-krukov-5791244

Photo 2 : pexels-tatiana-syrikova-393296

Photo 3 : pexels-yan-krukov-8429938