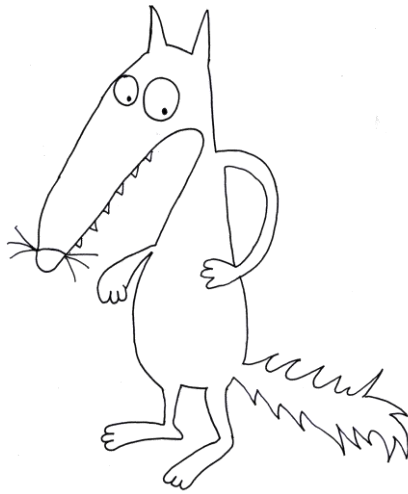


Les peurs chez l'enfant !

Petites, grandes, réelles ou imaginaires, disproportionnées ou non, **il est indispensable de toujours prendre les peurs des enfants au sérieux**. Ne les minimisez pas, ne les ignorez pas, elles ont toutes une raison d'être, même si elles sont parfois difficiles à comprendre pour les adultes. La peur est à percevoir comme un message, une façon pour l'enfant de s'exprimer.

Bonne lecture et à bientôt !
Aurélié BINDA – RPAM CCPMC



Qui a peur du loup ?

Au fond du couloir
Le loup se prépare
Il met ses bottes noires

Qui a peur du loup ? Pas nous !

Au fond du couloir
le loup se prépare
il prend son mouchoir

Qui a peur du loup ? Pas nous !

Au fond du couloir
le loup vient nous voir
à pas de loup noir

Qui a peur du loup ? C'est nous !!!

Sauvons nous !!!

Marie Tenaille

Fermetures du relais :

Lundi 10 et 17 décembre
Du Lundi 24 décembre au
vendredi 4 janvier



La 1ère journée professionnelle petite enfance de Haute-Saône réservée aux assistants maternels et aux gardes à domicile organisée initialement le samedi 17 novembre a dû être reportée suite à un mouvement de grève national annoncé ce jour-là. Elle sera proposée en **mai 2019**. Le lieu, **Saint-Loup-Sur-Semouse**, ainsi que le thème « **La motricité libre et la construction de l'estime de soi** » restent inchangés. Vous recevrez plus d'informations très prochainement.

Les différentes peurs

La peur est un sentiment normal et fondamental de notre vie. C'est une étape inévitable chez l'enfant, elle fait partie de son développement. Elle se manifeste différemment selon son âge, sa personnalité et son imagination. C'est un sentiment constructif, un enfant doit avoir peur pour se protéger des dangers réels.

Peur du noir, cauchemars et terreurs nocturnes

Les cauchemars ont lieu plutôt en fin de nuit. Les terreurs nocturnes, en début de nuit (si l'enfant n'est pas réveillé, attendre la fin de l'épisode en s'assurant qu'il ne se blesse pas surtout s'il bouge beaucoup). Contrairement aux cauchemars, les terreurs nocturnes ne laissent aucun souvenir.

Quelques conseils :

Une veilleuse ou une porte entrouverte peuvent suffire à rassurer l'enfant ainsi que le « doudou » ou un objet familier. Faire le tour de la chambre, regarder sous le lit avec l'enfant peuvent également le rassurer.

Les enfants agités ou très fatigués sont plus susceptibles d'être victimes de troubles du sommeil. Il est important de respecter le temps de sommeil des enfants et d'établir un temps calme pour le rituel du coucher.

Plus l'enfant grandit, plus il devient sensible et vulnérable.

Quelques conseils :

Là aussi le doudou ou l'objet familier sont nécessaires pour faire la transition. Il est important de décrire et d'expliquer l'environnement et la situation et d'établir des rituels pour aider l'enfant à s'habituer aux différentes situations de séparation.



Peur des monstres, des sorcières, des clowns, du Père Noël...

Pour l'enfant qui a encore du mal à distinguer l'imaginaire du réel, il est important qu'il se sente pris au sérieux dans ses peurs, qu'il soit écouté et compris.



« Il y a des peurs saines, il y a des peurs démesurées, déplacées. Il y a des peurs à traverser, d'autres à dépasser, toutes sont à respecter, à accompagner ». Extrait du livre d'Isabelle Filliozat « Au cœur des émotions de l'enfant » disponible en prêt au RPAM.

Peur de la séparation, des inconnus, des situations nouvelles

A partir de 8-9 mois, il arrive que l'enfant ait peur des visages étrangers. La peur des inconnus signifie que l'enfant reconnaît son monde familier et qu'il prend conscience de ceux qui n'en font pas partie.

A cette même période ou un peu plus tard, comme l'enfant n'a pas encore complètement intégré le concept de la permanence de l'objet, il craint que ses parents soient disparus.

Quand l'enfant commence à prendre conscience de nouvelles situations (accueil en structure collective, chez un A.M., à l'école...), il se sent menacé et a peur d'être abandonné par ses parents.

Peur des animaux

Très souvent, il s'agit d'animaux domestiques comme les chiens, les chats ... N'est-ce-pas effrayant un chien qui arrive en courant et en aboyant ? Imaginez cette situation vécue du haut de la taille d'un enfant !

Si l'enfant en éprouve le besoin, il ne faut pas hésiter à le porter lorsque des animaux dont il semble avoir peur, sont en sa présence. Il est judicieux de laisser l'enfant observer l'animal en question : son aspect, sa démarche, le bruit qu'il fait ...

L'adulte peut rassurer l'enfant en caressant lui-même l'animal s'il le peut.

Quel accompagnement pour un enfant qui a peur ?

Le rôle de l'adulte est capital dans l'apprentissage de la peur de l'enfant. **Il est là pour l'encourager à surmonter ses peurs.**

Isabelle Filliozat propose 8 étapes pour accompagner les peurs des enfants :

- Respecter son émotion :

Ne pas la nier, ni la minorer, encore moins forcer un enfant qui a peur. Un enfant a le droit d'exprimer de la peur.

- Ecouter attentivement :

Ne pas chercher à surprotéger il faut écouter l'enfant et savoir reconnaître sa peur.

- Accepter et comprendre

Accompagner avec des phrases qui approuvent sa crainte : « *Je vois que tu as peur* », « *j'ai l'impression que quelque chose t'inquiète* » ...

Il faut laisser le temps à l'enfant de comprendre le pourquoi de sa peur, de l'apprivoiser et de la dépasser. Il s'agit de faire preuve d'empathie, l'enfant a le droit de ressentir ce qu'il ressent.

- Dédramatiser

Exprimer à l'enfant qu'à son âge aussi nous avons des peurs (expliquer lesquelles). Qu'aujourd'hui encore, nous avons des craintes mais qu'il est possible de les dépasser.

- Chercher les ressources propres à l'enfant

Rappeler à l'enfant une expérience positive vécue qu'il pourra utiliser pour traverser sa peur, l'aider à se souvenir du plaisir et de la fierté éprouvés quand il a vécu cette situation.

- L'aider à se détendre

Aider l'enfant à faire disparaître la sensation d'oppression qui accompagne sa peur : exercices de respiration, de chants, d'imagination ... pour évacuer le sentiment de stress.

- Satisfaire le besoin d'information

Inviter l'enfant à trouver des informations concrètes sur sa peur, une fois qu'il est apaisé et que le stress est retombé, en lisant des livres par exemple.

- Elaborer différentes réponses face à la peur

Faire naître l'envie pour contrer la peur : qu'est-ce qui peut donner à l'enfant suffisamment envie de se confronter au chien, à l'eau ou au toboggan pour ne plus être dominé par la crainte ? ». La contrainte disparaît alors au profit de l'envie.

En affrontant sa peur, l'enfant apprend à connaître, maîtriser et gérer ses émotions. Gérer sa peur c'est aussi augmenter son capital confiance en soi.

Ouvrages pour aller plus loin sur le thème de la peur ?

« Les peurs enfantines »

Michel Zlotowicz

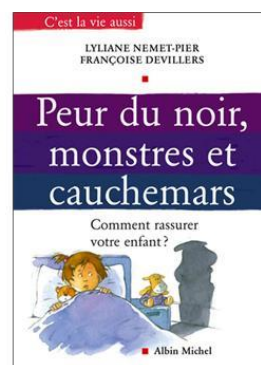


Ce livre s'appuie sur les confidences faites par des centaines d'enfants au cours d'entretiens individuels. À ce titre, il constitue une véritable « anthologie » des peurs enfantines. Tout en laissant aussi souvent que possible la parole aux enfants.

« Peur du noir, monstres et cauchemars »

Lyliane Nemet-Pier/Françoise Devillers

La peur du noir, des monstres et de la nuit, naturelle chez le petit enfant, est souvent la cause de soirées et de nuits agitées: on ne sait pas quoi faire et on réagit parfois mal... Or, apprendre à traverser la nuit en confiance est l'une des expériences fondamentales de la vie. Ce livre donne des pistes aux parents pour aider leur enfant à surmonter ses peurs, s'endormir sereinement, puis bien dormir... et eux aussi.



Même pas peur, Monsieur Croc !

Jo Lodge

Monsieur Croc est prêt à se mettre au lit lorsqu'il entend tout un tas de bruits autour de lui. Il semble un peu effrayé mais s'aperçoit vite que ce sont ses amis qui se jouent de lui...



« T'as la trouille Pistrouille »

Charlotte Hameling



Tirillé entre la peur et l'irrésistible curiosité d'affronter le loup, l'enfant est invité à suivre les empreintes de ses pas, à caresser ses oreilles, à tirer sa queue... jusqu'à tomber nez à nez avec lui ! Une aventure au détour de chaque page pour jouer avec sa peur !

Horaires du RPAM ...

Accueil public ou téléphonique

A **Montbozon** : LUNDI 13H45-17H – MARDI 13H30-15H45 ou 13h30-18H (1^{er} et 5^{ème} mardis du mois) – MERCREDI 8H-12H – VENDREDI 13H30-16H

En périodes de vacances s'ajoutent MARDI et VENDREDI 9H00-12H00

A **Loulans-Verchamp** 2^{ème} MARDI 16H-18H (sur RDV uniquement)

A **Dampierre sur Linotte** 3^{ème} MARDI 16H-18H

A **Vellefaux** 4^{ème} mardi 16H-18H et JEUDI 14H-17H

Accueil téléphonique exclusivement LUNDI 11H00-13H00

N'hésitez pas à laisser un message (répondeur ou boîte mail) avec vos coordonnées pour que nous puissions vous contacter. Lorsque vous le pouvez, et pour vous éviter toute attente, pensez à prendre rendez-vous. Il est possible d'envisager une rencontre en dehors des horaires d'accueil public **sur demande uniquement**.



Formations continues AM ...

Une nouvelle formation « Sauveteur Secouriste du Travail » sera programmée au mois de mars 2019. Merci de vous adresser au RPAM si vous souhaitez vous mettre à niveau en secourisme. Le groupe est presque complet !

En 2018, 3 sessions de formations continues ont été mises en place dans les locaux du RPAM. Cela représente **l'investissement de 25 professionnels**. Ces formations sont mises en place pour vous permettre de prendre du recul par rapport à votre activité, d'approfondir vos connaissances et d'acquérir de nouvelles compétences. N'hésitez pas à faire remonter vos souhaits 2019 auprès de l'animatrice du RPAM.

Obligations vaccinales ...

Le décret n°2018-42 du 25 janvier 2018 relatif à la vaccination obligatoire précise à l'article R. 3111-8 que « l'admission du mineur est subordonnée à la présentation du carnet de santé ou de tout autre document mentionné à l'article R. 3111-6 » soit : carnet de santé, certificats de santé ou document remis par un professionnel de santé autorisé à pratiquer les vaccinations attestant de la situation de la personne au regard des vaccinations obligatoires.

« Si l'enfant n'est pas à jour dans ses vaccinations obligatoires, seule une admission provisoire est possible en crèche, chez un assistant maternel ou à l'école. Les parents ont alors 3 mois pour régulariser la situation. Si les vaccinations ne sont pas pratiquées dans ce délai, l'enfant ne pourra être maintenu en collectivité et l'inscription ne sera pas finalisée ».

L'assistant maternel se trouve dans la même situation qu'une structure collective et l'accueil de l'enfant ne peut être que provisoire en attendant que les vaccins soient faits dans le délai des 3 mois. Si les parents ne remplissent pas leurs obligations, nous vous conseillons de contacter votre puéricultrice référente de secteur au 03.84.95.76.70

Spectacle de Noël

La compagnie En Filigrane viendra interpréter un spectacle petite enfance pour les enfants du RPAM et des crèches de la CCPMC le **vendredi 14 décembre à 17h30** dans les locaux communautaires à Montbozon. **Inscription obligatoire** par mail, téléphone ou lors des temps collectifs du RPAM avant le mercredi 12 décembre (2 adultes accompagnants maxi par famille).



Enfants nés à compter du 1^{er} janvier 2018

Âge de l'enfant à l'entrée en collectivité	Vaccination pour protéger contre	Nombre de doses que l'enfant doit avoir reçu au minimum	Nom commercial des principaux vaccins
3 mois 4 mois	Diphtérie Tétanos Polioomyélite Coqueluche Haemophilus Influenzae b Hépatite B	1 dose	INFANRIX Hexa* OU HEXTON* OU VAXELIS*
	Pneumocoque	1 dose	PREVENAR 13*
5 mois 6 mois 7 mois 8 mois 9 mois 10 mois 11 mois	Diphtérie Tétanos Polioomyélite Coqueluche Haemophilus Influenzae b Hépatite B	2 doses	INFANRIX Hexa* OU HEXTON* OU VAXELIS*
	Pneumocoque	2 doses	PREVENAR 13*
12 mois 13 mois 14 mois 15 mois	Méningocoque C Vaccination effectuée entre 5 et 6 mois	1 dose	NEISVAC*
	Diphtérie Tétanos Polioomyélite Coqueluche Haemophilus Influenzae b Hépatite B	3 doses	INFANRIX Hexa* OU HEXTON* OU VAXELIS*
16 mois et plus	Pneumocoque	3 doses	PREVENAR 13*
	Méningocoque C	2 doses si déjà vacciné avant 12 mois 1 dose si vacciné après 12 mois	NEISVAC* OU MENJUGATE*
	Rougeole Orillons Rubéole Vaccination effectuée entre 12 et 15 mois	1 dose	PRORIX* OU M-M-RVAXPRO*
	Diphtérie Tétanos Polioomyélite Coqueluche Haemophilus Influenzae b Hépatite B	3 doses	INFANRIX Hexa* OU HEXTON* OU VAXELIS*
16 mois et plus	Pneumocoque	3 doses	PREVENAR 13*
	Méningocoque C	2 doses si déjà vacciné avant 12 mois 1 dose si vacciné après 12 mois	NEISVAC* OU MENJUGATE*
16 mois et plus	Rougeole Orillons Rubéole Vaccination effectuée entre 16 et 18 mois	2 doses	PRORIX* OU M-M-RVAXPRO*

* Dans certains cas, la vaccination contre l'hépatite B est pratiquée séparément (vaccin Engixir B10* ou HBVaxpro 5*) et est associée au vaccin PENTAVAC* ou INFANRIXQUINIA*. Le nombre de doses indiqué est identique.

