



# *Le journal de la micro-crèche de Thiais*

**PEDAGOGIE**

L'importance du jeu

**SANTE**

La sophrologie

**ATELIER**

La sophrologie en action

**COMPTINE**

Le petit bonhomme

*n°3*

*Mars 2023*



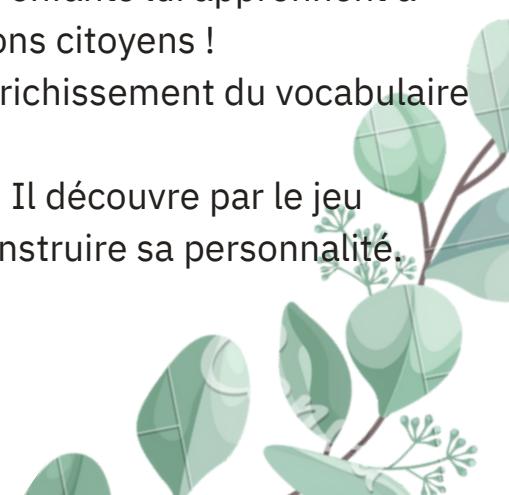
# **L'IMPORTANCE DU JEU**

Les recherches et études portant sur les jeux à travers l'Histoire ont montré que nos ancêtres, y compris les hommes préhistoriques qui vivaient il y a des millions d'années, jouaient. Leurs jeux étaient très rudimentaire mais les enfants de la Préhistoire avaient déjà des jouets ! Quelles que soient les conditions de vie ou le niveau de développement des civilisations, l'Homme a toujours réservé une place particulière au jeu.

## **Qu'apporte le jeu aux enfants ?**

Le jeu est un outil fondamental pour le développement de l'enfant. C'est par lui que les enfants s'épanouissent. Ils ne jouent pas pour apprendre, mais apprennent parce qu'ils jouent.

## **Le jeu permet**

- Le développement des sens : le toucher, le goût, l'odeur, la vue et l'ouïe. La texture du jeu, sa couleur, sa forme, sa taille lui permet de découvrir toutes ces sensations et ainsi de lui procurer du plaisir.
  - Le développement physique : la manipulation de jeux dès le plus jeune âge permet à l'enfant de prendre conscience de son corps, l'exercice répétitif des gestes renforcera chaque partie de son corps.
  - Le développement intellectuel : les moments d'exploration, l'utilisation du même jeu favorisent dans l'avenir la résolution de problèmes. Un jeu lancé au sol, qui lui est rendu, puis de nouveau lancé et encore rendu (vous avez bien l'image en tête ?), l'enfant ne vous embête pas, au contraire il explore, il cherche à comprendre.
  - Le développement social : jouer avec vous ou avec d'autres enfants lui apprennent à partager, à attendre, et à respecter les règles. Des futurs bons citoyens !
  - Le développement du langage : le jeu permet à l'enfant l'enrichissement du vocabulaire grâce aux interactions avec d'autres groupes.
  - Le développement affectif : le jeu est un moment de plaisir. Il découvre par le jeu différentes émotions qui petit à petit va lui permettre de construire sa personnalité.
- 

## Les idées de jeux selon l'âge

Voici une liste ci-dessous de jeux à mettre à disposition auprès des enfants, cela reste une liste non exhaustive.

Des jeux destinés à des bébés de 8 mois peuvent être très bien utilisés pour un bébé de 6 mois comme à un enfant de 16 mois.

Restez attentif à ses réactions et ses besoins.

0-6 mois : hochets, mobiles, miroir, tapis d'éveil, cartes de nomenclature noires et blanches...

6-12 mois : jeux à emboîter, le jeu du caché-coucou, jeu de transvasement, livres...

12-18 mois : jeux d'imitation, chariot de marche, jeux de construction, puzzles, dessin, manipulation...

18-24 mois : parcours de motricité, jeux de balles, pâte à modeler...

A partir de 2 ans : jeux de memory, éveil corporel, éveil musical...

A partir de 3 ans : jeux moteurs (courir, sauter), jeux d'imagination ( faire semblant d'être...), jeux de manipulation...

## La posture de l'adulte

Les adultes sont comme des "phares" qui éclairent par leur présence les zones de jeu, permettent aux enfants de développer des interactions variées et positives entre eux. Pour "bien jouer", les enfants ont besoin en permanence de deux supports fondamentaux qui interagissent entre eux : la présence d'adultes "phares" et des jeux qui répondent à leurs besoins d'exploration.

### Sources

1. Anthony Stephanov (EJE, référent pédagogique et directeur de crèches)  
"Je n'ai pas d'idée de jeux !" Ed. Philippe Duval
2. [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com)
3. Anne-Marie Fontaine (formatrice auprès des professionnels de la petite enfance)  
"Aménager les espaces de jeu des tout-petits." Ed. Philippe Duval

# LA SOPHROLOGIE

La sophrologie : une pratique qui favorise le bien-être au quotidien pour toute la famille.  
Etre parent est le plus beau métier du monde ...Mais il n'est pas toujours facile !

Devenir parent implique de nouvelles tâches qui changeront et évolueront selon l'âge de l'enfant. Les tout-petits réclament beaucoup d'attention, les plus grands se disputent, les ados vivent une «crise »...

Et si la sophrologie aidait à vivre les situations de la vie quotidienne de façon plus sereine et permettait d'expérimenter une autre façon d'entrer en relation avec nos enfants ?

***Marine Dauby, conseillère familiale et sophrologue spécialisée enfants, nous explique pourquoi et comment cette discipline peut nous aider dans notre parentalité.***

## Qu'est-ce que la sophrologie ?

Crée par Alfonso CAYCEDO, la sophrologie est une méthode qui permet la détente du corps et du mental. C'est un entraînement qui vise la recherche d'un état d'équilibre et d'harmonie pour retrouver une meilleure connaissance de soi et permet de mieux gérer ses émotions. C'est un outil de développement et d'évolution personnelle qui utilise des techniques de respiration, le relâchement musculaire et la pensée positive.

En mobilisant ses propres capacités, ses ressources, la sophrologie permet de reprendre contact avec son corps, ses sens, ses émotions.

## Pour qui ?

Les séances de sophrologie s'adressent à tous ceux qui désirent développer leur bien-être. Cette méthode simple est accessible aux enfants, ados et adultes sans prérequis, et s'adapte aux capacités physiques et à la mobilité de chacun.

## En quoi la sophrologie peut nous aider ?

Gérer les peurs/ les phobies

Réduire le stress

Développer les compétences émotionnelles

Accompagner le changement (naissance, divorce,...)

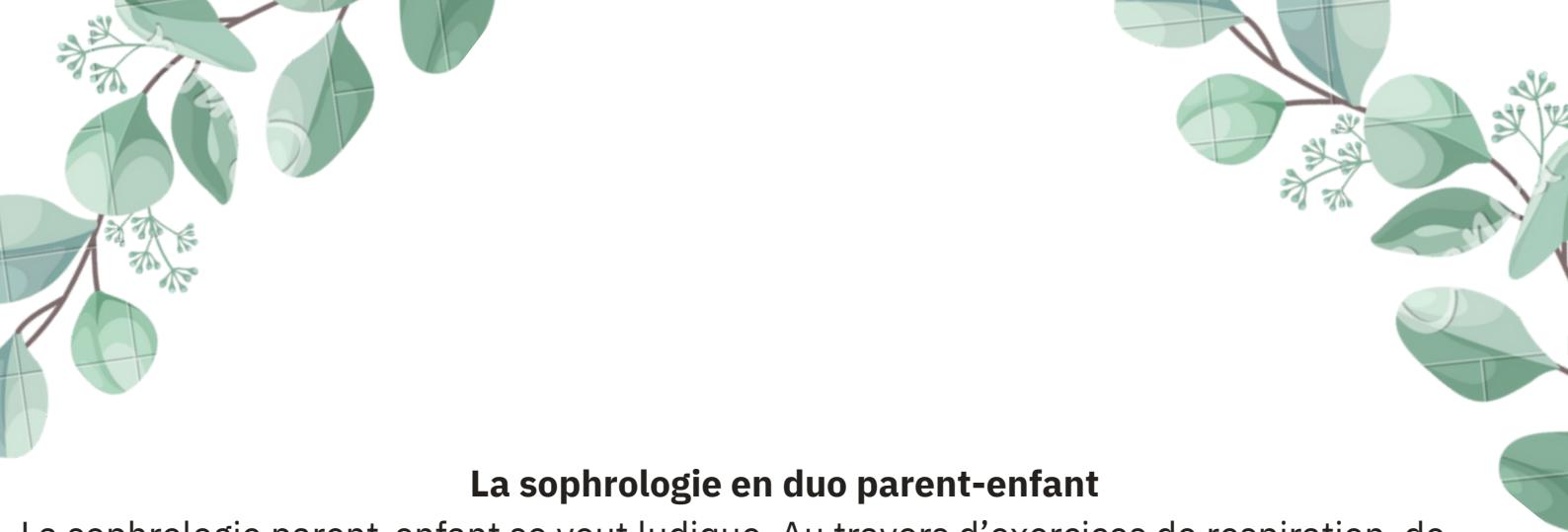
Réduire les troubles du sommeil

Préparer des examens

Développer la créativité

Accroître la confiance/estime/motivation





## **La sophrologie en duo parent-enfant**

La sophrologie parent-enfant se veut ludique. Au travers d'exercices de respiration, de relaxation, d'écoute du corps, d'éveil des sens, la sophrologie se vit sous forme de jeux et d'exercices simples. Elle permet à l'enfant et au parent de se rapprocher, respirer ensemble, renforcer le lien d'amour et vivre un moment de partage, de calme et de détente. C'est aussi un moment, dans une bulle de calme, qui permet de sortir du quotidien.

## **La sophrologie pour les enfants**

Pour le jeune enfant, la pratique permet de prendre conscience de sa respiration et favorise l'intégration du schéma corporel.

Les exercices se font sous forme de jeux et la créativité a une place importante.

A partir de 6 ans, la sophrologie aide l'enfant à mieux comprendre, exprimer puis gérer calmement ses émotions.

Elle l'aide à renforcer sa confiance en lui et peut le soutenir dans ses apprentissages. Mais aussi, elle peut l'accompagner pour dépasser l'anxiété, surmonter une crise, ou encore traverser un changement de vie familiale ou scolaire.

## **La sophrologie pour les adolescents**

L'adolescence est une période transitoire marquée par des transformations physiques, psychiques et psychologiques. La sophrologie permet d'accompagner l'adolescent durant cette transition et lui offre des outils pour construire son identité, s'affirmer et retrouver si besoin un état de bien-être.

## **Sophrologie et soutien à la parentalité**

La sophrologie vient vous éclairer dans votre vécu de parent. Elle vous invite à décoder vos propres besoins et ceux de vos enfants afin d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. C'est un outil formidable pour apprendre à « lâcher prise ».

# La sophrologie en action

## Envie de passer à l'action ?

Voici trois pratiques que vous pouvez réaliser avec votre enfant. Si vous avez plusieurs enfants, je vous invite à prendre un temps avec chacun d'entre eux, quitte à reproduire l'exercice plusieurs fois.

### La berceuse pour respirer à deux

Prenez-vous dans vos bras  
Bercez-vous doucement  
Synchronisez vos respirations  
Prenez conscience de l'autre  
Concentrez-vous sur les odeurs, le battement du cœur, la respiration

### Le Jeu du miroir pour renforcer la complicité

En position assise  
Positionnez-vous face à face  
L'un fait tous les mouvements qu'il souhaite de façon très lente, l'autre reproduit les mouvements  
Échangez les rôles : le miroir devient créateur de mouvements.

### Le ballon pour calmer les angoisses et apaiser les tensions

En position allongée  
Posez chacun une main sur le ventre de l'autre  
Imaginez que le ventre est un ballon  
Sentez le ballon qui se gonfle et se dégonfle à chaque respiration  
Synchronisez vos respirations  
Accueillez tous vos ressentis et profitez de cette sensation de détente qui s'installe.

#### Pour aller plus loin

**Vous souhaitez vous faire accompagner par un.e sophrologue ?**

**La durée de l'accompagnement peut varier de 3 à 12 séances selon les besoins et les attentes exprimés.**

**Une séance de sophrologie pour adulte dure environ 1h et se déroule en 3 temps :**

- **Un temps d'échanges**
- **Une technique dynamique adaptée**
- **Un moment de relaxation accompagné par la voix du sophrologue**

**La sophrologie peut se pratiquer en cabinet, à domicile mais aussi en visio.**

**Trouver un sophrologue : <https://annuaire-sophrologues.fr>**

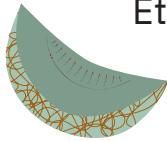
**Marine Dauby**

**Conseillère Familiale et sophrologue spécialisée enfants**

**[www.respire-encouleurs.com](http://www.respire-encouleurs.com)**

**Facebook/instagram : @respire.encouleurs**

# LE PETIT BONHOMME



C'est un petit bonhomme

Petit, petit, petit

Sa tête est une pomme

Son nez est un radis

Ses yeux sont des groseilles

Sa bouche est un bonbon

Et il a pour oreilles, des graines de melon

long, long, long

Sa jambe est une banane

Son autre jambe aussi

A sa main, une canne

En sucre d'orge Candy

Il a une longue barbe

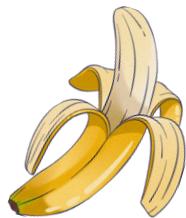
Un tout petit chapeau

Une feuille de rhubarbe

Lui fait un long manteau, teau, teau

C'est un petit bonhomme

Petit, petit, petit



Accompagner vos paroles en montrant les différentes parties du corps, cela aidera votre enfant à les connaître.

<https://www.youtube.com/watch?v=mPyGvCG86a4>