

Je bouge, Je ressens, Je communique

MES **3** PREMIÈRES ANNÉES

Me comprendre pour mieux grandir ...



EDITO

Accueillir un enfant au sein d'une famille, dans une structure collective ou chez une assistante maternelle, consiste à le comprendre à travers les grandes périodes de son développement. Aujourd'hui les neurosciences permettent de mieux connaître les compétences et les besoins de l'enfant.

La petite enfance est un service sur lequel la communauté de communes du Grand-Figeac porte une attention particulière. Les responsables des structures Petite Enfance du territoire, se sont engagées pour proposer ce livret qui décline le développement psychomoteur et affectif de l'enfant, jusqu'à ses 3 ans.

En tant qu'élus, nous soutenons la démarche de nos équipes visant à développer l'accompagnement à la parentalité et les compétences de la petite enfance.

Espérant que ce livret répondra aux attentes et besoins de chacun d'entre vous !

Monsieur **Vincent Labarthe**

Président du Centre Intercommunal d'Action Sociale
Grand-Figeac

Madame **Christiane Sercomanens**

Vice-Présidente du Centre Intercommunal d'Action Sociale
Grand-Figeac

Depuis plusieurs années, les responsables des structures Petite Enfance de la Communauté de Communes se rencontrent régulièrement lors de réunions organisées par les coordinatrices Petite Enfance du CIAS du Grand-Figeac.

Suite à des observations de terrain, des questionnements et des échanges, a émergé l'idée commune d'élaborer un livret autour du développement psychomoteur et affectif du jeune enfant à destination des parents et des professionnels de la Petite Enfance.


Pour ce faire, le CIAS a sollicité la participation d'une psychomotricienne/psychologue pour disposer d'apports théoriques sur lesquels le groupe s'est appuyé.

Nous espérons que ce livret vous guidera dans l'accompagnement de l'enfant lors de ses premières années.

(Les professionnels Petite Enfance du Grand-Figeac)

«Il n'y a jamais d'échec, il n'y a que des expériences»

(Michel Claeys Bouuaert, psychothérapeute)



Le cerveau
se développe
de la 2^{ème}
semaine jusqu'à
6-9 mois in utéro.

Le toucher,
C'est le premier sens à
se développer, à partir
de la 4^{ème} semaine.

Le goût et l'odorat
se développent à
partir de la 8^{ème}
semaine.

L'audition se
développe à partir
de la 17^{ème}
semaine.

La vue se développe à partir
de la 18^{ème} semaine, Bébé
perçoit la lumière à travers le
ventre de sa mère. Dès la
36^{ème} semaine, il voit à
20 cm.



Parce que ses sens se développent in utero, Bébé à besoin :

- D'**entendre** votre voix.
- De **ressentir** votre contact et votre attention.
- De **bénéficier** d'une alimentation diversifiée et saine. Ainsi, bébé découvre de nouvelles saveurs et odeurs.
- D'être **préservé** dans son développement et sa santé, in utéro (attention au tabagisme, aux boissons alcoolisées etc).
- D'**être attendu**, tout simplement !

Quelques idées pour Bébé et ses parents

C
H
YOGA
NATATION
T

SOPHROLOGIE
RELAXATION
É
N
HAPTONOMIE
T
DANSE ORIENTALE
L



À la naissance :

La sensorialité

Mes **sens** développés dans le ventre de maman sont un **support fondamental** pour poursuivre mon évolution. Le **sentiment de sécurité** et de **continuité** sont assurés par les voix familières, le regard de mes proches, leur odeur et les battements de cœur quand je suis dans leurs bras.

La communication

Dès ma naissance, je cherche à téter, je dirige mon regard vers les voix familières, je pleure pour exprimer un besoin, je m'agrippe pour maintenir le contact. Grâce à ces réflexes, je peux **communiquer** !

C'est l'exploration et le contexte dans lequel je grandis, qui me permettent de développer mes compétences et mes connaissances du monde environnant.

Dès les 1 ères semaines :

J'ai besoin :

- de me sentir **contenu** (bras, portage, écharpe...).
- de **dormir** car quand je dors, mon cerveau se **développe**.

J'ai un temps d'attention très court, je me **fatigue vite**.

Pas de stimulation quand je montre des signes de fatigue.



Signes de fatigue :

- pleurs
- retrait relationnel (repli sur soi)
- bâillements



Mes compétences :

- Je **communique**.
- Je peux **imiter** quand j'observe le visage de mes parents.
- Progressivement, je **vois** plus distinctement et je **m'intéresse** à mon environnement.

« J'ai mon propre rythme, chaque journée est différente et mes besoins peuvent varier. Papa, maman, prenez le temps de m'observer et faites moi confiance. »

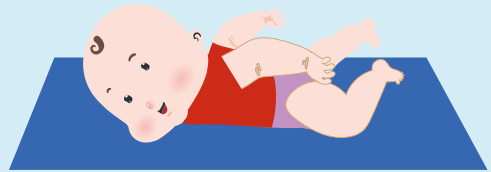
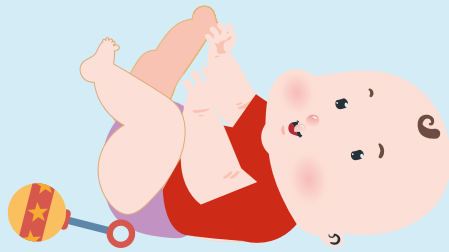


Autour de 3 mois :

Allongé au sol, je peux **suivre** du regard mes mains et bouger **librement**.

Petit à petit :

- **J'attrape** les objets à ma portée, disposés au sol à côté de moi.
- Je **porte** les objets à la bouche, les goûte et les découvre.
- Je **découvre** mes mains et mes pieds. Je m'amuse à les attraper.
- Je commence à me **retourner** du dos sur le ventre, je fais « l'avion » puis du ventre sur le dos.
- Je **reconnais** les émotions de mes proches.
- je **découvre** ma voix et les sons que je peux produire en poussant des cris plus ou moins forts.



«J'ai besoin de repères car cela me sécurise, c'est grâce à cela que je peux m'adapter aux situations que mon environnement me présente.»

⚠ Quelques recommandations

J'ai besoin :

- Que l'adulte me **parle** et me **regarde**.
- De me sentir **libre** dans mes mouvements.
A partir de 3 mois, je me sens à l'étroit dans un transat (coque, nid ...) et je suis **limité** dans mes expériences corporelles.
- De plus en plus de liberté de mouvement au sol : **pieds nus et tenue confortable** (legging, jogging).
- De **rituels** (répétitions du quotidien : heure du bain, du repas, des jouets familiers...) mais en **respectant** mes besoins et mon **rythme propre**.
- Je peux **jouer, explorer avec peu de choses** : objets légers faciles à saisir.



«Si je n'arrive pas à m'asseoir tout seul, cela signifie que je ne suis pas prêt à être dans cette position et que mes muscles se fatiguent vite. S'il vous plaît, ne me mettez pas assis !»



♥ Du côté de mes émotions

Je peux ressentir :

La peur



Le déplaisir



Le plaisir



La surprise



La colère

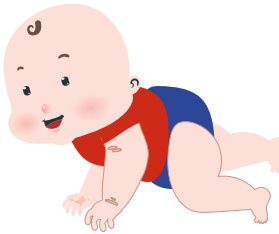


«Je suis paisible et rassuré
lorsque mes émotions sont
entendues et comprises par
mon entourage»

6-12 mois

Mes compétences

- Je me **déplace** au sol (roulé/boulé), en **rampant** puis à **4 pattes**, en faisant l'**ours**, en position **assise**....
- Je **m'entraîne à fléchir** mes genoux pour **me préparer** à marcher, à **m'asseoir** et **me relever**.



- Je **babil**le (pa, da...), je **vocalise**.

- Quand je **veux** quelque chose, je **montre** du doigt.

- Je peux **signer** (langue des signes, je fais le geste pour dire un mot).

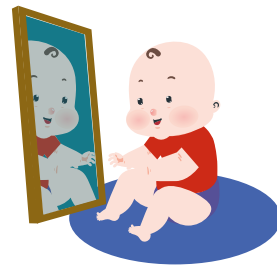
- Je peux **m'asseoir** tout seul, sans aide.

- Je **reconnais** mon reflet dans un miroir.

- Je peux **grimper les escaliers sur mes genoux**, sous le regard attentif de l'adulte et je **m'éloigne** en confiance.

- Je **m'intéresse** à l'autre, je peux le **solliciter**, je peux me faire comprendre (gestes, vocalises, regards...).

- En prenant appui, je me **hisse** pour être debout et je peux me **déplacer** «en crabe» (latéralement).



«Si je me sens prêt et que j'ai suffisamment confiance en moi, je peux marcher sans aide»



Quelques recommandations

- J'ai besoin de **faire par moi même** pour mieux **maîtriser** mes positions et progresser **sous l'attention** de l'adulte mais sans qu'il **intervienne** en l'absence de danger.
- S'il vous plaît, pour **acquérir** mon équilibre, **ne me mettez pas** dans un trotteur et ne me **faites pas marcher**, les bras au dessus de ma tête.
- Je **comprends** les phrases simples et courtes (ex: nous allons manger). **Une seule information** à la fois, me permet de bien comprendre, ce que l'adulte **attend de moi**.
- Les jeux de «caché/coucou», me **permettent** de **comprendre**, que lorsque l'adulte **quitte** une pièce, il **reviendra**.



- Il est **important** pour moi, d'**explorer** les objets par la **bouche** (texture, goût...).
- Même si je **ne parle pas encore**, j'ai besoin pour **développer** mon langage, que l'on **s'adresse** à moi avec des **mots justes** (ex: veux-tu ta tétine? Plutôt que «totote» ou «tutute»). Le chien, plutôt que le «ouah, ouah»).

«Si je crie très fort, je ne fais pas de caprice, c'est ma façon de m'exprimer : j'ai simplement besoin que l'adulte l'accepte et mette des mots sur ce que je ressens»

♥ Du côté de mes émotions

La tristesse



Je peux pleurer quand une personne familière s'éloigne et être heureux lorsque je la retrouve.

La frustration



Je réagis lorsque l'on m'interrompt dans une activité.

L'empathie



Lorsqu'un bébé pleure près de moi, je peux me mettre à pleurer aussi.

La joie



Je souris, je ris, j'éclate de rire, j'agite mes bras, mes mains, mes jambes...

La peur



Je pleure face à une personne inconnue ou quand je ne reconnais pas la personne.

La colère

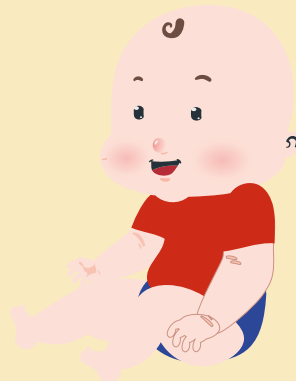


Je me mets en colère quand un besoin n'est pas satisfait rapidement.

La surprise

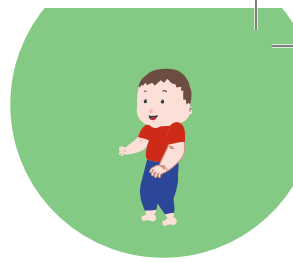


Je réagis face à un changement de situation brusque.





12-24 mois



Mes compétences

- Je **marche**, je **grimpe**, je commence à **monter les escaliers** en me tenant à la rampe.



- Je **commence à sauter** à pieds joints en me tenant.

- Je réagis au **moment de la séparation** (signe d'au revoir, bisous, pleurs, câlins, retarder le départ en restant dans les bras de l'adulte...).

- J'aime les jeux avec lesquels je peux **empiler, manipuler, remplir, vider, tirer, pousser ...**

- Je peux **regarder à distance** ce que l'adulte me montre (attention conjointe).

- J'aime **regarder, feuilleter** des livres et qu'on me raconte des histoires.



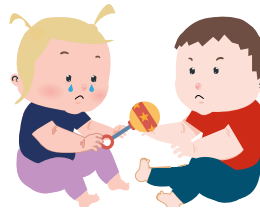
- Je **prononce** des mots, **formule** des phrases puis j'élargis mon vocabulaire.

- Je **diversifie** ma façon de **communiquer**.

- J'**explore** de plus en plus loin car j'ai davantage conscience de mes capacités motrices. Ma curiosité me pousse à aller à la conquête du monde.

- J'ai de l'**intérêt** pour les autres enfants, je les **imite** et commence à jouer. Des affinités se créent.

- Je **convoite** l'objet de l'autre enfant qui joue à côté de moi.



- Progressivement, je **me représente** mon environnement dans ma tête.

- J'**expérimente** les réactions de mon entourage en lien avec mon comportement.

- Vers 2 ans, je **joue à faire semblant**.

- Je commence à faire des **choses seul** (manger avec les doigts ou la cuillère, boire au verre, me deshabiller...).



Quelques recommandations

J'ai besoin :

- Que l'on me **fasse confiance**, que l'on **m'accompagne** dans mes explorations par le regard et que l'on **m'encourage**.



- Que l'adulte **respecte** mes moments de jeux avec les autres enfants et les émotions que je peux **ressentir**, sans **intervenir** ou **interpréter** (en l'absence de danger). Un **regard bienveillant** et **neutre**, **m'aide à grandir**.
- Que l'on **mette** des mots sur la situation vécue, sans **minimiser** ce que je peux **ressentir**.

- Que mon entourage **me rassure** et **respecte** mes temps de **récupération** (repos, sieste) car mes émotions peuvent **engendrer** de l'agitation en moi.

- Que l'on **attire** mon attention sur autre chose, pour **m'aider** à **sortir** de mes émotions désagréables.

- De consignes **courtes, claires** et **ajustées** à mon âge, pour les **comprendre** et **m'adapter** aux repères donnés par mon entourage.



«L'expression de ma colère n'est pas un caprice ou de la provocation, mais plutôt une difficulté à la réguler car mon cerveau n'en est pas encore capable.»



♥ Du côté de mes émotions

La joie et l'excitation



Quand je suis content de découvrir, de réussir de nouvelles choses.

Le plaisir ou le dégoût



Quand je goûte ou touche de nouvelles textures durant les repas ou les temps de jeux.

L'empathie



Quand je vais consoler un autre enfant qui pleure.



La Colère et la frustration



Qui peuvent me conduire à me montrer agressif avec mes pairs (morsures, coups, griffures etc) surtout lorsque je n'ai pas de mot pour exprimer mes émotions.

La Peur et l'angoisse



Durant mon sommeil, je peux revivre des moments de la journée qui m'ont marqué (cauchemar).



« Si j'ai un doudou..., il peut me rassurer, me consoler, m'aider à vivre l'émotion que je ressens »



24 mois et plus

Mes compétences

- Je suis capable de **faire la distinction** entre les garçons et les filles.
- En grandissant je suis capable de **verbaliser** mon désaccord. Mon langage se développe et je peux plus facilement communiquer.
- Je **parle** de MOI en disant « JE ».

- **J'aime faire** de plus en plus de choses **tout seul** sans l'aide de l'adulte.

- **J'aime participer** aux tâches de la vie quotidienne.

- Je **m'oppose** pour **m'affirmer** et **développer** la **confiance en moi**.



- Je **joue** aux jeux symboliques (dînette, docteur, voiture ...).

- Je suis capable de **comprendre** ce que les autres **pensent** et **ressentent**, de le prendre en **considération** et de **m'adapter**.

- Je commence à **distinguer** les différences entre ce qui est **réel** et ce qui est **imaginaire**.

- **J'enrichis** mes capacités manuelles (coller des gommettes, enfiler des perles, peinture, couper avec des ciseaux ...).



- Je peux **sauter** à « cloche pied », être en **équilibre** sur un pied, faire du **vélo** ...



«Progressivement je contrôle mes sphincters et je m'intéresse au pot. Je serai propre lorsque cela sera le moment pour moi.»



⚠️ Quelques recommandations

J'ai besoin :

- D'être **rassuré** par mon entourage. Les rituels, la répétition m'aident à me **sentir en sécurité**.
- De **faire seul** et que l'on **m'accompagne** par une **présence bienveillante** sauf si je **demande** de l'aide.
- D'un **cadre clair** et de **limites** qui m'aideront à me **structurer**, même si je **m'oppose**.
- D'être **préservé** des **méfais** des écrans (tv, tablettes, téléphones portables), même si je suis très **attiré** par eux.
- De **partager** des temps de jeux en famille, de promenades, d'**être en contact** avec la nature, d'**écouter** des histoires



- passivité ou agitation
- difficulté d'attention
- irritabilité et /ou fatigabilité
 - retard de langage
- impact des images sur l'inconscient de l'enfant
- prédisposition à l'addiction aux écrans
 - repli sur soi
 - sommeil perturbé
 - risque d'obésité

Attention aux ondes qui sont nuisibles!



♥ Du côté de mes émotions

La Peur et l'angoisse



- De nouvelles peurs et/ou terreurs nocturnes peuvent apparaître (bruits non identifiés, animaux, peur du loup, du noir, du Père Noël ...).

La colère et la frustration



- Je peux ressentir de la colère quand on me dit « non » ou quand on me dit d'attendre.

La joie et la fierté



- Quand je joue, c'est pour moi une activité très sérieuse durant laquelle je peux ressentir de la joie, de la fierté, de l'excitation, du plaisir ...
- Je suis sensible aux compliments, j'aime être encouragé et félicité. Cela me donne confiance en moi car je ressens l'attention et l'amour que l'on me porte.

La honte

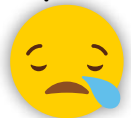


- Je développe des sentiments de gêne, de honte ou de pudeur : j'ai besoin que l'on respecte mon intimité.

La tristesse



L'empathie



La surprise



Le plaisir ou le dégoût



Questions - réponses

1/ Que faire si Bébé régurgite souvent lorsqu'il est allongé sur le sol ?

Favoriser la position légèrement inclinée (utiliser un coussin d'allaitement, un plan incliné au sol ...) après les repas et durant la digestion.

Eviter la position sur le ventre et varier les positions (sur le dos, sur le côté calé avec une serviette enroulée dans le dos, légèrement incliné ...)

Si les régurgitations persistent longtemps après les repas, prendre un avis médical.

2/ Que faire pour éviter que Bébé ait la tête plate (plagioencéphalie) ?

Même si la position sur le dos est à privilégier, il est important de varier les positions (allongé sur le côté avec une serviette enroulée tout contre le dos du Bébé ou un câle-Bébé), sur le ventre durant les temps d'éveils ...

3/ Que faire si bébé pleure lorsque je le mets en position allongée sur le sol (dos ou ventre) ?

Pour que Bébé apprécie d'être allongé, il est recommandé d'éviter de le mettre assis trop tôt alors qu'il ne sait pas le faire tout seul. Bébé s'habitue très vite à la position assise.

Par ailleurs, Bébé est souvent installé dans cette position dans le cosy, dans les bras, dans la poussette ...

Une alternative peut être proposée à Bébé, si vous le souhaitez : le porte bébé, qui permet à ce dernier de voir les choses autrement.

4/ Pourquoi bébé pleure beaucoup en fin de journée ?

Bébé a besoin d'évacuer les tensions et stimulations accumulées durant la journée. C'est un moyen pour lui de décharger le « trop-plein » et pleurer, favorise un apaisement.

? Questions - réponses

5/ Bébé ne rampe pas ou ne fait pas de 4 pattes, est ce normal ?

Certains enfants ne passent pas forcément par ces étapes de transition qui amènent à la position debout. La position assise proposée trop tôt, ne permet pas à l'enfant de prendre conscience de la globalité de son corps (schéma corporel).

6/ Pourquoi certains enfants rencontrent des difficultés de sommeil ?

Les causes peuvent être multifactorielles. Si l'enfant se réveille plusieurs fois durant la nuit ou qu'il éprouve des difficultés à s'endormir, cela peut engendrer des conséquences pour lui et toute la famille. Il est recommandé d'aller consulter un pédiatre ou un professionnel si cette situation se répète souvent ou qu'elle perdure.

7/ A quoi servent le doudou et la tétine ?

Le doudou a une fonction rassurante, sécurisante et affective. La tétine répond à un besoin physiologique de succion qui progressivement va s'atténuer notamment avec la diversification alimentaire. L'enfant peut petit à petit s'en détacher. En revanche, le doudou sera de plus en plus investi par l'enfant car il a besoin d'être rassuré lorsqu'il part à la conquête du monde.

8/ Que faire si la propreté n'est pas acquise à l'âge de 3 ans ? Faut-il s'inquiéter ?

La propreté ne s'acquiert pas à 3 ans révolus, c'est un processus qui s'effectue en lien avec la maturation de l'enfant. Il est recommandé de respecter son rythme. Après 3 ans, si la situation perdure et que vous vous inquiétez, il est conseillé d'aller en parler au pédiatre ou à un professionnel.

Si à la fin de la lecture du livret, des questions persistent, n'hésitez pas à demander conseils auprès d'un pédiatre ou médecin généraliste, des professionnels de la PMI (Protection Maternelle et Infantile), des professionnels de la petite enfance etc.

(Les professionnels Petite Enfance du Grand-Figeac)

« Jeu après jeu, l'enfant devient "Je" »

(Arnaud Gazagnes, , mathématicien)

Pour aller plus loin...

Bibliographie :

- *La motricité du bébé* - Clémence Matéos Edition Philippe Duval
- *Loczy ou le maternage insolite* - Dr Myriam David et Geneviève Appell Edition Scarabée
- *L'Explorateur nu* - Jean Epstein Editions universitaires
- Le magazine des assistantes maternelles n° 160 - février 2019
"Comment aménager un espace bébé?"
- Le magazine des assistantes maternelles n° 157 - octobre 2018
"Soutenir la motricité de Bébé"

Filmographie :

- *Bien dans son corps, bien dans sa tête*. Edition Préparons demain
- *La bougeothèque*. Le monde caché des bébés (youtube)
- *Se mouvoir en liberté*, 1994. A.Tardos, A. Szanto(Loczy)



Guide élaboré par le Centre Intercommunal d'Action Sociale

8, place vival- 46100 FIGEAC

☎ : 05 65 50 05 01

<http://www.petiteenfanceciasgrandfigeac.fr>

<https://www.facebook.com/cias.grandfigeac.1>

Comité de rédaction : les responsables des structures

Petite Enfance du Grand-Figeac

Avec la collaboration des professionnels des structures

Petite Enfance du Grand-Figeac

Apports théoriques : **Marie-Claire LUCIANI**

Illustrations : **Florian LACAZE**

Conception graphique, impression : *Enquête de sens*

☎ : 05 65 38 92 99

Les coordinatrices Petite Enfance tiennent à remercier les responsables des structures Petite Enfance qui se sont engagées pour réaliser ce projet.

Delphine Gerbet - Cécile Mas

