



# Dis-Nous N'Ours

26 juin 2020

Numéro 1

## Sommaire

*Qui sommes-nous ?  
Création de l'association  
Atelier 2019  
La Nous N'Ourserie  
Le Nous N'Oursologue  
Quelques mielleries  
Notre logo  
Programme 2020*

## Atelier 2019

*Premier temps du cycle de formation, avant même la création de l'association, soutenue par EFA91, la CAF et le CD. Retour sur cette après-midi riche en partage.*

Pages 2 et 3

## Le Nousnoursologue

*Le post-confinement en 10 points : ressentis d'enfants.*

*Petit conseil de kinésiologie.*

Pages 4 et 5

## Programme 2020

*Un sérieux programme de travail avait été défini fin 2019. La situation de pandémie a bousculé les événements, mais voilà le calendrier à venir.*

Page 6

## Qui sommes-nous ?

L'origine de ce projet est la participation de deux bénévoles actives de l'association EFA91 au défi associatif "Ambition familles" de l'UDAF de l'Essonne les 6 et 13 octobre 2018. Récompensé par le 3ème prix, le projet présenté souhaite faciliter l'arrivée d'un enfant adopté par la création d'un support ludique (nounours) sur lequel l'enfant peut accrocher des cartes lui permettant de se repérer dans le temps, dans l'espace et sur lequel il peut également identifier



<https://www.udaf91.fr/associations/le-trophee-de-l-innovation-associative/actualites/531-retour-sur-ambition-familles-le-defi-associatif.html>

les personnes rencontrées ou afficher ses émotions.

## Création de l'association

Suite à la remise du prix de l'Udaf, une équipe de 7 personnes s'est constituée autour du projet, pour réfléchir ensemble à la suite à donner. Après une année de réflexion et de travail, une association a vu le jour le 24 janvier 2020, enregistrée au Journal Officiel le 1er février. Son nom ? Nous N'Ours !



De gauche à droite : les six membres fondateurs de l'association : Murielle, Jean-Pierre, Véronique, Isabelle, Carine, Julia. Au premier plan : notre plus jeune soutien et un prototype de Nous N'Ours.

**Nous N'Ours**

association pour une parentalité communicante et bienveillante

Siège social : à l'UDAF de L'Essonne

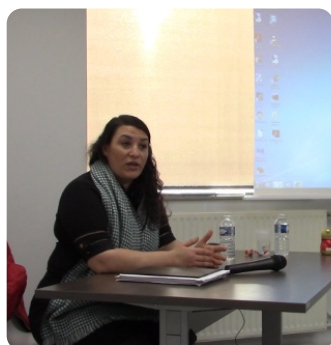
315 square des Champs Élysées, BP 107, 91004 - ÉVRY-COURCOURONNES Cedex

# Atelier 2019 :

## "ARRÊTE TON CAPRICE !!!"

### "Donne-moi plutôt des repères"

Conférencière : Liliana Mingita, psychologue clinicienne et thérapeute familiale de l'AFA (Agence Française de l'Adoption)



Animatrices :  
Isabelle & Carine

Nous voilà réunis lors de ce premier atelier Nous N'ours pour réfléchir aux médiums possibles favorisant une meilleure communication parent-enfant et

permettant d'accompagner les émotions de l'enfant.

Pour introduire cet atelier, nos 2 animatrices ont joué une scène mettant en avant la



difficulté tant pour l'enfant que pour l'adulte de communiquer. Carine joue un parent interrompant brusquement son enfant, Isabelle, en pleine exploration ludique pour aller chez le docteur... Elle était en effet concentrée à construire une tour de Kapla. Isabelle, frustrée, ne peut s'empêcher de s'opposer et de faire une colère... La maman, pressée et stressée par la peur d'arriver en retard au rendez-vous perd patience, attrape sa fille par la main tout en disant "Arrête ton caprice!"

La problématique qui se pose est celle de la gestion des émotions chez l'enfant.

Liliana Mingita expose son

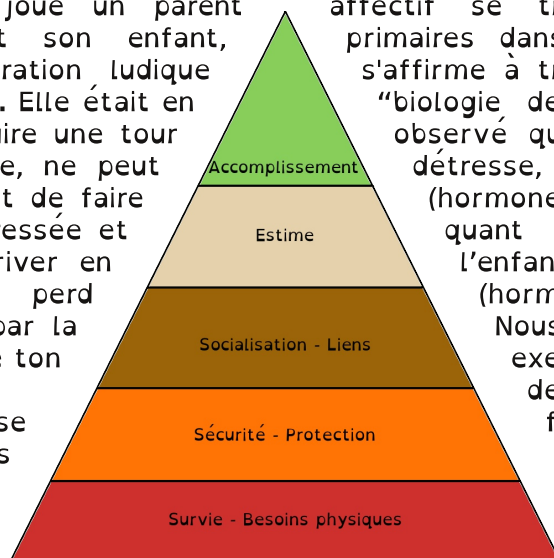
analyse et dévoile des pistes pour y remédier en s'appuyant sur les savoirs en psychologie du développement et les neurosciences. A travers la scénette, nous constatons que le temps de l'enfant est différent de celui de l'adulte. L'enfant n'ayant pas le même rapport au temps et à l'espace qu'un adulte, il se retrouve comme "agressé" dans son univers. La maman n'a pas pris le temps de s'intéresser à l'activité de son enfant dans un premier temps et de préparer psychologiquement en douceur à ce changement d'autant plus qu'un rendez-vous chez le docteur peut-être angoissant pour certains enfants.

**Le concept de caprice n'existe pas.**

Les neurosciences nous ont permis de saisir que le cerveau du jeune enfant est immature et très fragile. En effet, il n'arrive à maturité que vers 30 ans. Ainsi avant 5-6 ans, l'enfant ne peut contrôler seul ses émotions, son cerveau supérieur n'est pas encore mûr et ses tempêtes émotionnelles (joie, tristesse, peur) ont toujours besoin d'être accompagnées par un adulte bienveillant, empathique, maternant, affectueux. Le concept de caprice n'existe pas.

Nous savons que le jeune enfant pour se construire a besoin d'un environnement "suffisamment bon" (Winnicott) pour être "secure". La théorie de l'attachement (J.Bowlby) qui suppose que le besoin psycho-affectif se trouve parmi les besoins primaires dans la pyramide de Maslow, s'affirme à travers les trouvailles de la "biologie de l'attachement". Il a été observé que lorsqu'un enfant est en détresse, il sécrète de la cortisol (hormone de stress, peur..), l'adulte quant à lui, lorsqu'il console l'enfant, sécrète de l'ocytocine (hormone de l'empathie).

Nous observons souvent, par exemple, le jeune enfant faire des allers-retours entre ses figures d'attachement (Care-giver= celui qui prend soin) et ses objets d'explorations. L'enfant



revient "faire le plein" d'ocytocine pour repartir de plus belle à ses occupations.

Emmi Pickler (Pédagogie Łoczy), à travers ses travaux, a développé divers outils pédagogiques axés sur le prendre soin de jeunes enfants (orphelins) carencés psycho-affectivement. Elle a mis en évidence l'importance des repères spatio-temporels, de la verbalisation avant, pendant et après toute action ou bien encore d'un système de référence.. Chacun de ces outils contribuent au bien-être affectif.

Il a été constaté également que plus le lien d'attachement est insecure, plus il est difficile de gérer les émotions.

Avec ses éléments nos deux actrices ont rejoué la scène mais cette fois-ci avec une posture préventive, attentive et empathique de la maman. Celle-ci vient s'intéresser à la construction de la tour, félicite sa fille et l'avertit en amont qu'il faudra arrêter son jeu pour se préparer à aller chez le docteur. La fille ayant eu le temps de finir son jeu,

accepte la transition et de se préparer pour partir.

Ainsi c'est par une posture empathique de l'adulte, une disponibilité psychique, une communication positive et bienveillante et divers outils répondant aux besoins et capacités de l'enfant que nous pouvons accompagner ses émotions.

Les échanges avec la salle qui ont suivis ont permis aux participants de questionner, faire préciser certains points évoqués au cours de la scénette et d'échanger avec la conférencière et les animatrices. L'après-midi s'est terminée autour d'un café accompagné de petits gâteaux et a permis aux discussions de se prolonger.

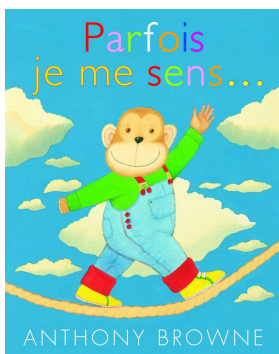
Le théâtre forum s'étant invité à cette conférence, et les retours ayant été très positifs sur le dynamisme induit et la participation encouragée, nous le ré-inviterons pour l'acte 2.

**POUR ALLER PLUS LOIN : LE SITE INTERNET DES PROS DE LA PETITE ENFANCE**

- les découvertes sur le cerveau : essentielles pour mieux comprendre le jeune enfant
- la théorie de l'attachement devrait être enseignée à tous les professionnels de la petite enfance
- accompagner l'enfant vers son autonomie



## La Nous N'Ourserie

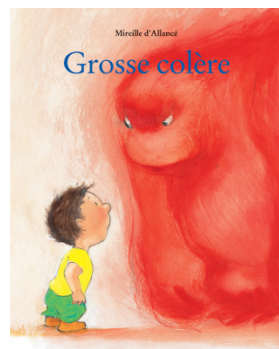


**Parfois je me sens ... / Anthony Browne – Kaléidoscope, 2011**

A chaque page, une émotion, un sentiment, illustrés d'une manière très expressive sous les traits d'un petit singe.

**Grosse colère / Mireille d'Allancé – Ecole des Loisirs, 2000**

Robert a passé une très mauvaise journée. Il n'est pas de bonne humeur et en plus, au dîner, il y a des épinards ! Papa l'envoie dans sa chambre. Alors Robert sent tout à coup monter en lui une chose terrible...



**Je signe mes émotions / Mésisande Luthringer – Petit doux, 2019**

Un petit imagier des émotions pour aider votre bébé à exprimer ses émotions. Colère, joie, petit bobo, la langue des signes adaptée aux bébés permet à l'enfant de s'exprimer pour une relation parent-enfant plus sereine !

# Le Nous N'Oursologue

## Le post-confinement en 10 points : ressentis d'enfants

La reprise tant attendue peut être malgré tout difficile. Voici en 10 points les sujets à discuter pour un démarrage en douceur :



1 – Je retrouve des repères (la crèche, l'école ...).

2 – J'ai peur de la maladie, de transmettre la maladie.



3 – Je retrouve mes grands-parents, ma famille.

4 – Je retrouve mes amis.



5 – Je me sens plus responsable, en appliquant les gestes barrières j'ai appris à me protéger et à protéger les autres. J'ai un rôle à jouer pour lutter contre l'épidémie. Cela me fait grandir.

6 – Je me sens plus proche de ma famille, nous avons plus de temps pour parler. Nous avons eu plus besoin de communiquer.



7 – Ma famille a été bouleversée par la maladie, par des conflits.

8 – Mes parents ont des soucis avec leur travail, ils sont beaucoup moins disponibles.



9 – Je reprends mes activités, j'ai de nouveau un suivi, je retourne chez la psychologue, chez l'orthophoniste ...

10 – Je suis inquiet/inquiète pour la suite. J'ai peur de l'inconnu, de ne pas savoir si cette maladie reviendra ou pas.



Liliana Mingita & Isabelle Choquin



## Quelques Mielleries



### PRENDS MON TEMPS

Prends mon temps,  
celui qui me construit,  
qui rythme ma vie.  
Le tien est trop chaotique,  
il n'a pas ma logique.  
Ne sois pas là à côté de moi,  
mais là pour moi.  
J'ai besoin d'attention  
de sentir tes intentions.

Ne me promène pas dans ta vie,  
garde pour moi le sens de  
l'envie.

Il te faudra résister,  
apprendre à t'échapper.

Etre parent,  
C'est penser « enfant ».  
Construis notre harmonie,  
celle où tout est adouci.

ISABELLE



Courant mai, suite à la pandémie covid-19, un site internet proposant des ressources et une ligne d'écoute a vu le jour : <http://www.enfance-et-covid.org/>

En cette période particulière de confinement et de dé-confinement, les habitudes familiales, le rythme scolaire et notre façon de travailler ont été chamboulés, autant que nos repères, nos ressentis et nos émotions.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'élément Terre est associé à l'estomac et à la rate, deux organes qui permettent la digestion et l'assimilation des aliments. De la même façon, ils permettent également la digestion de l'inquiétude, de la peur engendrée par ce virus et du stress que ces derniers mois ont généré. L'élément Terre est aussi à la base du discernement pour dégager nos priorités, nos besoins essentiels et assimiler le changement.

Pour retrouver l'équilibre, il est nécessaire de réinstaller un ancrage solide en recontactant la nature. Notre corps et notre mental ont besoin d'un retour à la Terre pour se ressourcer, retrouver de la stabilité et de la clarté. Avec les enfants, profitez généreusement de promenades dans la nature, du plaisir du jardinage, redécouvrez l'odeur des feuilles, des fleurs, des légumes et la sensation de la terre dans vos mains, de l'herbe sous vos pieds...



### EXERCICE DE VISUALISATION POUR PETITS ET GRANDS

Mettez-vous pieds nus au sol, jambes légèrement écartées, genoux déverrouillés.

Fermez les yeux, prenez conscience de votre respiration, sentez le sol sous vos plantes de pieds, constatez votre verticalité.

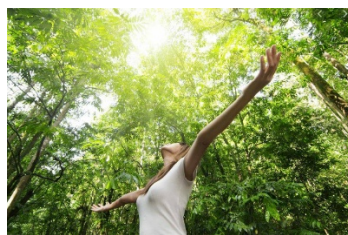
Imaginez que de belles racines poussent sous vos pieds et s'enracinent dans le sol, les racines grandissent et s'étalent dans la terre nourricière aussi loin que vous le souhaitez.

Ressentez votre posture, est-elle plus stable ?

Votre respiration est-elle plus dense et régulière ?

Votre mental est-il apaisé ?

Murielle Xavier



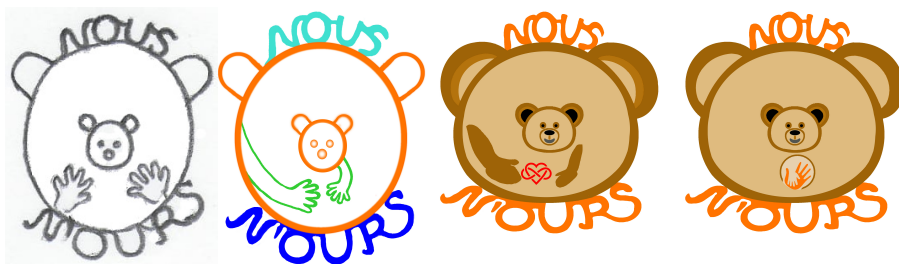
Pour adhérer / nous soutenir,  
rejoignez-nous sur :



## Notre logo

Le logo d'une association, c'est son identité visuelle, qui permet aux futurs adhérents ou aux éventuels sponsors de la reconnaître. Alors nous nous sommes mis au travail : avec le nom de l'association, l'image du Nounours était naturelle, mais attention, pas question de passer pour un fabricant de jouet ! Quels sont les symboles que nous souhaitons faire passer : le lien, la communication et l'échange !

Nous avons chacun réfléchi, griffonné, crayonné... et un jeune grand-père dessinateur a trouvé une idée... dont nous sommes partis pour arriver au logo que vous avez découvert en première page. Merci Bernard !



## Programme 2020



**19 SEPTEMBRE** : atelier d'échanges entre parents, dont l'objectif sera d'identifier les problèmes rencontrés avec leurs enfants (difficultés de compréhension, inquiétude, angoisse, déviances de comportement, ...) en utilisant l'outil "théâtre-forum".

**OCTOBRE OU NOVEMBRE (DATE À CONFIRMER)** : carrefour d'échanges de solutions concrètes mises en place par les parents en réponse aux problématiques analysées.

**5 DÉCEMBRE** : présentation du support de communication Nous N'Ours et exemple d'utilisations.

## Nous N'Ours

Siège social :  
A l'UDAF de L'Essonne  
315 square des Champs  
Élysées  
BP 107  
91004 - ÉVRY-  
COURCOURONNES Cedex



Pour nous contacter :  
nousnours.accueil@gmail.com

Nos partenaires :



PRÉFET DE L'ESSONNE

**Nous N'Ours**

association pour une parentalité communicante et bienveillante

Siège social : à l'UDAF de L'Essonne

315 square des Champs Élysées, BP 107, 91004 - ÉVRY-COURCOURONNES Cedex