



Dis-Nous N'Ours

janvier 2021

Numéro 2

Sommaire

Notre proto

Atelier 2020 : acte 2

La Nous N'Ourserie

Le Nous N'Oursologie 1

Quelques mielleries 1

Le Nous N'Oursologie 2

Quelques mielleries 2

Mobilier en carton

Programme 2021

Atelier 2020

Deuxième acte d'une série de trois, soutenu par EFA91, la CAF et le CD. Retour sur cette après-midi riche en partage, malgré sa tenue en visio-conférence.

Pages 2 à 4

Le Nousnoursologie

Le mutisme sélectif

Petit conseil de kinésiologie

Pages 5 à 9

Programme 2021

Un sérieux programme de travail avait été défini pour 2020. La pandémie a bousculé les événements, mais voilà le calendrier prévisionnel à venir.

Page 12

Notre proto Ami N'Ours

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 2018. Récompensé par le 3ème prix, le projet présenté souhaite faciliter la communication enfant-parents par la création d'un support ludique sur lequel l'enfant peut se repérer dans le temps, dans l'espace et sur lequel il peut également identifier les personnes rencontrées ou afficher ses émotions. Avec l'aide de Sandrine (voir page 10), ce projet a pris corps. Venez découvrir Ami N'Ours :

samedi 30 janvier à 14h en visio-conférence

" Arrête ton caprice !!! " - acte 3, Le temps du soutien, dernier épisode de la saison 1, animé par Mme Liliana Mingita.

*Les Nous N'Ours
vous disent un GRAND
Merci
Pour votre soutien en dépit
des circonstances*

NOUS COMPTONS SUR VOTRE PRESENCE
AU THEATRE-FORUM DU 30 JANVIER
N'HESITEZ PAS A VOUS INSCRIRE

ICI : **ACTE 3 LE TEMPS DU SOUTIEN**

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 2020

"Arrête ton caprice !!!" acte 2

"Maintenant, donnons-lui des repères!"

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

Animatrices : Isabelle & Julia

Webmaster : Jean-Pierre

Le temps du confinement et du déconfinement

C'est dans les locaux de l'UDAF91, le 19 septembre 2020 que nous nous sommes réunis en équipe réduite, Liliana Mingita et quatre co-fondateurs de Nous N'Ours, pour animer en visio-conférence l'acte 2 de notre saison 1 « Arrête ton caprice ! », Covid-19 oblige.

Ce numéro « spécial » confinement, nous a permis d'aborder des situations rencontrées en temps de confinement et de déconfinement à partir des 3 items suivants :

1- Maman en télétravail (anticipation, disponibilité, temps de chacun)

Un parent se retrouve à gérer à la fois une visio-conférence professionnelle et l'accompagnement de son enfant. Le parent a organisé la situation pour occuper son enfant en oubliant toutefois de lui donner un jouet important pour lui. N'ayant pas informé son interlocuteur de la présence de son enfant, la situation dérape lorsque l'enfant réclame le jouet

qui lui manque, et met la maman en difficultés face aux demandes simultanées de son patron.

Liliana Mingita, notre psychologue met en avant l'importance de l'anticipation, de la préparation de l'enfant quel que soit le contexte. Associer l'enfant à la préparation des jouets qu'il souhaitait aurait évité l'oubli de la voiture désirée. L'enfant se serait senti **coopérant autour du projet de maman. La coopération reste une des pistes fondamentales dans l'organisation de la vie quotidienne permettant à chacun d'exprimer ses besoins autour d'un projet commun, celui de la famille.** Corentin, dans le public nous fait remarquer avec justesse que le parent se trouve dans cette situation à cause de son patron. Lui rappeler que ce dernier a été informé de la présence de l'enfant au domicile dès la proposition de télétravail aurait permis une situation plus sereine.

La scénette est rejouée autour de deux propositions : maman prépare les jouets avec son enfant. Ils font un débriefing ensemble du déroulé de la réunion afin de vérifier que chacun ait bien son espace d'expression. Les règles et les contraintes sont rappelées à l'enfant mais dans une situation qui a du sens puisqu'il a participé

à son organisation. Le parent rappelle à son patron dès le début de la réunion que l'enfant est présent. Le patron plus compréhensif expose ses demandes à son employée et lui propose un second rendez-vous pour la restitution des réponses. L'enfant devient totalement coopérant, prêtant ses crayons de couleur



à maman pour qu'elle prenne des notes.

2- Séparation à la crèche en période de déconfinement (séparation, exploration)

C'est le premier retour à la crèche de Louisa, une petite fille de deux ans, après un long confinement passé avec ses parents. Elle arrive avec sa maman. Après les transmissions habituelles, Louisa est prise de panique au moment de la séparation malgré la verbalisation de la situation en amont par sa maman et le professionnel. Elle refuse de rester à la crèche. La maman négocie puis pressée met sa fille dans les bras du professionnel référent et s'en va.

Dans cette situation, comme nous l'avons abordé lors de l'acte 1, le temps de

l'enfant est différent de celui de l'adulte. La crèche est redevenue possiblement, après deux mois de confinement, un environnement étranger pour Louisa.

Dans cette observation, Louisa a besoin d'être sécurisée. Plusieurs pistes d'accompagnement sont possibles :

- **L'inclure aux transmissions, s'adresser directement à elle en se mettant à sa hauteur afin qu'elle soit actrice de ce temps transitionnel ;**
- **Lui proposer une visite des locaux, lui remonter ses effets personnels afin de lui permettre de se familiariser à nouveau avec les lieux ;**
- **Utiliser le doudou comme allié ("objet transitionnel" Winnicott) ;**
- **Exposer à l'enfant la journée type qu'elle va vivre. Pourquoi pas avec un support ludique visuel.**

La scénette est rejouée autour de ses propositions. Maman et Louisa sont venues à la crèche quelques jours avant le jour J. Louisa a repris contact avec son référent, le lieu et ses habitudes. Le jour de son retour à la crèche, Louisa reprend vite ses habitudes et part à quatre pattes découvrir les jouets en se retournant à peine vers maman !

Le public réagit à cette fin et la volonté de Louisa de partir explorer le monde. Notre psychologue revient sur ce point en rappelant que **l'enfant n'ira à la conquête du monde extérieur que s'il se sent conforté par une base affective solide et sereine.** Il doit d'abord être en paix avec lui-même. Ce sujet semble intéresser les

participants et reste une piste sérieuse pour une prochaine conférence.

3- Je veux sortir ! (frustration)

Un petit garçon souhaite sortir jouer au ballon dans le parc. Son papa lui explique les interdits du confinement mais lui propose une alternative : faire un tour de vélo. Le petit garçon se réjouit mais souhaite tout de même emmener son ballon avec lui.

L'idée de l'alternative est plébiscitée mais effectivement bien souvent, elle ne suffit pas. Un papa nous fait remarquer que très certainement arrivé au parc l'enfant n'aurait plus voulu jouer au ballon parce qu'il y aurait découvert un toboggan ou tout autre jeu. Encore une fois, la

préparation de la sortie avec l'enfant, le trajet, ce que l'on va y voir ... aurait déplacé le centre d'intérêt initial de l'enfant sans qu'il ne revienne dessus. La coopération permet de préserver le lien, la communication et une construction commune.

L'assemblée se quitte sur une après-midi riche en propositions concrètes pour les parents et futurs parents. L'interaction du public avec les problématiques proposées permet de trouver des solutions qui ont un sens et qui sont systématiquement décryptées par notre psychologue, Liliana Mingita. Nous nous séparons sur une très agréable sensation de partage.

Julia Baudry & Isabelle Choquin



La Nous N'Ourserie



Gaston la Licorne / Aurélie Chien Chow Chine - Hachette enfants

Gaston est une petite licorne dont la crinière et la queue changent de couleur selon son humeur. Il propose des solutions pour apprendre à gérer ses émotions.

Collection de livre sur les émotions :

- Mes émotions (avec roue des émotions)
- Je n'arrive pas à dormir

- Je boude
- Je suis en colère
- Je suis joyeux
- Je me concentre
- Je suis triste
- Je suis timide
- Je suis tout fou-fou
- ...

Le blog pour avoir les dernières nouvelles de Gaston : <https://aureliechienchowchine.blogspot.com/>



Accueillie depuis ses 15 mois, Cataleya ne dit pas un mot. Lorsqu'une professionnelle lui pose une question, elle n'y répond pas. Elle fixe l'adulte qui interagit avec elle mais reste atone. C'est à peine si elle esquisse un sourire lorsqu'elle est heureuse. Ses quelques sourires semblent forcés.

Au sein de la section, en présence des autres enfants et des professionnels, elle joue majoritairement à l'écart du groupe. Elle ne réagit pas si un camarade tape, tire les cheveux ou mord. Elle n'envoie pas de signe d'alerte.

Elle semble retenir ses mots mais aussi ses émotions comme si elle se censurait. Or, au moment même où elle retrouve ses parents, Cataleya devient une autre petite fille, elle rit aux éclats, saute, crie voire même fait des colères pendant le rhabillage.

Comment expliquer une telle différence de comportement entre la maison et la crèche ? **Cataleya souffre de mutisme sélectif, un trouble anxieux rare (1 enfant sur 140 de moins de 8 ans).**

Selon les études les plus récentes, le mutisme sélectif est un trouble anxieux de l'enfance qui se caractérise par l'incapacité de l'enfant à parler dans certains endroits (enfant qui ne parle pas à l'école par exemple) alors qu'il peut parler tout à fait normalement dans les endroits où il se sent à l'aise comme à la maison. Dans plus de 95% des cas, ce trouble est associé à l'anxiété sociale, ce qui explique que l'environnement scolaire représente un des endroits les plus anxiogènes pour l'enfant mutique et que c'est lors de l'entrée en collectivité qu'il devient le plus souvent manifeste.

Plus difficiles à détecter à cause de son jeune âge, les signes d'alerte sont néanmoins souvent déjà présents chez l'enfant en crèche (ne parle pas, ne pleure pas, visage impassible, regard fuyant).

Julia Baudry



Quelques Mielleries



L'apprentie girafe : <https://apprentie-girafe.com/>

Site présentant des ressources de communication bienveillante illustrée : des outils à acheter ou à imprimer pour une contribution libre en participation consciente (minimum : 1 €), des articles et des vidéos.

Bonus de début d'année : un document de cinq pages illustrées à compléter, colorier, annoter pour explorer votre année 2020 à la lueur de vos besoins et démarrer l'année 2021 en lien avec vos aspirations.



Le Nous N'Oursologue : Parlons de Réflexes Archaïques...

Petit conseil de
Kinésiologie

Par définition, un réflexe est une réaction motrice involontaire en réponse à un stimulus. « Tu as eu un bon réflexe », signifie en fait que « tu as su réagir justement et rapidement sans réfléchir ». Il s'agit, en fait, la plupart du temps de nos réflexes archaïques ou primitifs, c'est-à-dire de nos automatismes inconscients.

Ces réflexes s'acquièrent sans apprentissage, à partir de la 5ème semaine de vie fœtale, puis durant toute la grossesse, au moment de la naissance et pendant les premières années de vie. Quand sous échographie, nous pouvons constater que l'embryon sait déjà téter son pouce, que le bébé



© fezailc de Pixabay

à peine né sait faire quelques pas, puis quand l'enfant se retourne pour attraper une peluche, qu'il va ramper et passer à quatre pattes pour découvrir le monde qui l'entoure, pour enfin se relever et marcher, il s'agit bien de réflexes archaïques.

Selon ce que la maman a vécu pendant la grossesse, la façon dont s'est déroulé l'accouchement, et comment l'enfant a pu évoluer dans son milieu familial, ces réflexes ont pu être intégrés ou non. S'ils ne l'ont pas été, certains de ces réflexes ne répondront pas quand nous aurons besoin d'eux.

Au cours de notre vie, comme enfant puis comme adulte, nous avons trouvé des astuces pour répondre aux événements extérieurs. Pourtant, quand nous ne tenons pas en place assis sagement sur notre chaise, quand nous n'arrivons pas à attraper un ballon ou que tout nous tombe des mains, quand nous souhaitons nous mettre en action mais que le corps ne répond pas, quand nous devons prendre la parole en public



© kristine431 de Pixabay

mais qu'aucun son ne sort, quand nous avons mille projets à la minute mais qu'aucun ne voit le jour....ces incidents sont souvent le signe de réflexes non intégrés.

Ces réflexes interagissent dans nos trois dimensions (avant/arrière, haut/bas, gauche/droite) et constituent notre équilibre de vie :

LA FOCALISATION : la coordination entre l'avant et l'arrière du corps. L'intelligence attentionnelle permet d'avoir une vue d'ensemble ou de voir les détails, assure l'instinct de survie par la motricité et la posture.

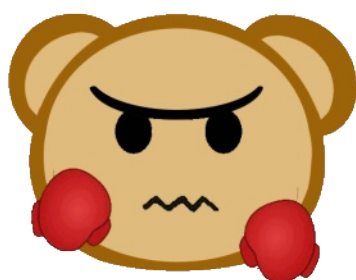
LE CENTRAGE : la gravité et la stabilité entre le haut et le bas du corps. La sphère émotionnelle influe sur l'expression des ressentis, l'affirmation de l'estime de soi et l'organisation de la gestion du stress.

LA LATERALITE : la communication entre la droite et la gauche du corps. La sphère cognitive traite les informations pour nos apprentissages, notre raisonnement et permet de se projeter dans le futur.

Quand nous sommes soumis à des stimuli stressants, à une situation inhabituelle ou face à une période d'incertitude, comme par exemple actuellement avec l'actualité autour de la COVID, les fonctions de notre corps et de notre cerveau sont parasitées. Toute l'énergie se concentre dans notre instinct de survie (la focalisation et la sphère corporelle), l'effort constant demandé nous empêche d'être disponible pour d'autres tâches (apprendre, se contrôler, se projeter....).

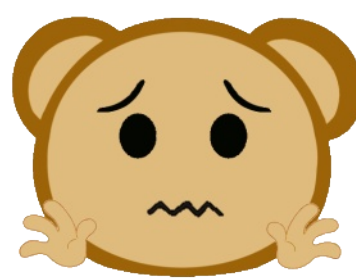
REFLEXE DE PARALYSIE PAR LA PEUR et REFLEXE TENDINEUX DE PROTECTION

Ces deux réflexes entrent en action dans notre mode de survie. Comme les animaux, les hommes ont conservé un 'détecteur de danger' conçu pour les protéger et répondre de façon instinctive suivant trois types de comportement possible : le figement (faire le mort), la fuite (éviter la situation) ou le combat (attaquer). La problématique majeure est que le cerveau ne fait pas la différence entre les situations réelles ou imaginaires, le simple fait de suggérer un danger suffit à déclencher l'alarme.



COMBATTRE

FUIR



FAIRE LE MORT

© Nous N'Ours

| REFLEXES | Réflexe de paralysie par la peur | Réflexe Tendineux de Protection |
|--|---|---|
| Petite histoire | Apparaît au 2ème mois de vie fœtale. Rétraction ou figement de l'embryon quand il y a une peur de perdre le bébé ou s'il a été envisagé de ne pas garder l'enfant. | Apparaît à la naissance. Gestion des mouvements prévus et imprévus. Equilibre postural statique et dynamique. |
| Description | Capacité de l'embryon à se protéger. En lien direct avec l'ensemble des stress émotionnels, physiques, biochimiques. | Ce réflexe, musculo-tendineux, agit sur toute la chaîne musculaires postérieure, et nous tire littéralement vers l'arrière face à une menace physique ou émotionnelle. |
| Utilité | Permet la réaction de figement ou de fuite. Se réactive en cas de chocs physiques ou émotionnels. | Permet la réaction de fuite ou de lutte. Exemple si nous traversons une rue, être capable du bond en arrière pour éviter une voiture. |
| Conséquences en cas de non-intégration | Quand nous ne pouvons pas fuir ou attaquer (ex : au travail, à l'école) et que les tensions s'accroissent jour après jour. | |
| | Le système nerveux est comme éteint, se laisse envahir par la peur. Impossibilité de ressentir, enfermement sur soi. Difficultés à regarder quelqu'un dans les yeux. Ne sait plus traiter les sons, y compris sa propre voix. | Chaîne musculaire arrière figée qui empêche l'action. Tension dans les mollets, puis le sacrum, le dos et les cervicales. Déséquilibre, dos voûté, Emotions refoulées, la personne est bloquée dans les schémas du passé. |
| Les signes | Sommeil perturbé, troubles dépressifs, hypocondriaque, anxiété, phobies, dépendances, mutisme quand trop d'émotion, hypersensibilité, s'isole facilement, apnée, n'aime pas être touché, maladies de peau. | Stress permanent, douleurs musculaires, ne comprend pas les consignes, problème de concentration, colère incontrôlée, changements difficiles à vivre, fatigue dès le réveil. |



Murielle XAVIER
KINÉSIOLOGUE



- SUR RENDEZ-VOUS -
Tél. 06 84 17 56 68

28310 JANVILLE-EN-BEAUCE

QUELQUES EXERCICES POUR APPRENDRE À SE DÉTENDRE
(ISSUS DU BRAIN GYM® ET DE NEUROGYMTONIK®)

Ils ont pour but de libérer les tensions du corps et du mental. Les pratiquer régulièrement va aider la normalisation de ces réflexes.

1 - Hydratation

En cas de stress, il est nécessaire de donner plus de carburant à notre corps qui est en surconsommation. Boire de l'eau plate par petite gorgée, garder l'eau quelques secondes dans la bouche pour laisser le temps au cerveau d'enregistrer l'information.

- Je nourris mes cellules et j'élimine les déchets de mon corps.

2 - Etirement global

Allongé sur le dos, ramener les genoux vers soi et attraper ses pieds, puis déplier les jambes le plus possible en gardant la tête au sol et penser à bien respirer.

Variante pour les enfants « Je gigote »

Allongé sur le dos ou debout, je gigote dans tous les sens, je grimace de tout mon corps ; quand je dis 'statue', je me fige et je respire amplement, puis je 're-gigote'...

- Je détends ma chaîne musculaire postérieure, je décrispe tout mon corps.



3 – Mouvements croisés ou Cross-Crawl

Croiser la ligne médiane du corps en positionnant alternativement main droite sur genou gauche et main gauche sur genou droit. Amusez-vous en créant des mouvements en « X » avec bras et jambes, vers l'avant, vers l'arrière, assis, couché...

- Je connecte les 2 hémisphères de mon cerveau, j'emplis mon corps d'énergie.

QUELQUES RESSOURCES

<https://www.reflexes.org/imp-reflexes-archaiques>

<https://neurogymtonik.com>

Pleurs, crises et opposition chez les tout-petits ... et si c'était de l'anxiété ? »

Nancy Doyon et Suzie-Chiasson Renaud.



Murielle Xavier



Quelques Mielleries *moins sucrées*



Et si respecter nos engagements envers les enfants nous incitait à être des citoyens plus responsables ! Nous n'avons cessé de le répéter, c'est à nous les adultes qu'incombe la tâche de veiller sur les enfants et de les protéger. Bien loin de nos soucis quotidiens : « La crise à laquelle nous faisons face est une crise universelle qui changera à jamais les vies de certains enfants ».

Si la protection des populations reste plus que légitime et prioritaire, ne doit-elle pas être réfléchie, travaillée, préparée, adaptée pour favoriser le bien-être des enfants ? Et si chacun d'entre nous faisait en sorte que des mesures de dernier recours ne viennent pas bouleverser leur vie ?

Lecture partagée et extraits de la Note de synthèse: L'impact de la COVID-19 sur les enfants, 15 avril 2020, Nations Unies

« On estime que 42 à 66 millions d'enfants pourraient sombrer dans l'extrême pauvreté en raison de la crise qui sévit cette année, ce qui s'ajouterait aux 386 millions d'enfants qui vivaient déjà dans l'extrême pauvreté en 2019. »



« Les difficultés économiques que connaissent les familles en raison du ralentissement économique mondial pourraient se solder par des centaines de milliers de décès d'enfants supplémentaires en 2020, ce qui annulerait en une seule année les progrès accomplis au cours des deux ou trois dernières années en ce qui concerne la réduction du taux de mortalité infantile. »

« Avant la crise, un enfant de moins de 15 ans mourait déjà toutes les cinq secondes dans le monde, un enfant sur cinq souffrait de malnutrition (retard de croissance), plus de la moitié (53 %) des enfants âgés de 10 ans dans les pays à faible revenu intermédiaire (et jusqu'à quatre enfants sur cinq dans les pays pauvres) ne pouvaient lire ni comprendre des histoires simples et un enfant sur quatre de moins de 5 ans n'avait pas été déclaré à la naissance. »

« L'expérience du VIH au Kenya montre que les enfants qui perdent un parent ont moins de chances de retourner à l'école. Dans les situations de conflit permanent, les enfants qui ne sont pas scolarisés peuvent être incités à rejoindre des forces ou des groupes armés, perpétuant ainsi le cycle de la violence. »

«... les campagnes de vaccination contre la rougeole ont été suspendues dans au moins 23 pays qui avaient ciblé au total plus de 78 millions d'enfants jusqu'à l'âge de 9 ans. Dans le même temps, les enfants et les adolescents atteints de maladie chronique, y compris celles et ceux qui vivent avec le VIH, risquent de voir leur accès aux médicaments et aux soins réduits. »

« Dans le monde, 368,5 millions d'enfants dans 143 pays qui dépendent normalement des repas scolaires comme source fiable de nutrition quotidienne doivent maintenant se tourner vers d'autres sources. »

« Si les écoles restent fermées et que les filles abandonnent leurs études, il faudra aussi s'attendre à une augmentation du nombre de grossesses chez les adolescentes dans l'année à venir. »

« De manière tragique, les mesures de confinement sont aussi l'occasion pour les adultes maltraitants de faire du mal aux enfants. Les enfants sont rarement en mesure de signaler les actes si terribles. Pourtant, à une époque où les besoins se font de plus en plus pressants, les enfants n'ont plus le même accès au corps enseignant pour signaler les problèmes à la maison, tandis que les services sociaux et les services juridiques et services de protection des enfants qui y sont liés sont suspendus ou réduits. »

« La pandémie de COVID-19 vient mettre notre solidarité à l'épreuve à tous égards : au sein des communautés locales, parmi la communauté des chercheurs comme dans la communauté des nations. La protection des enfants peut être un facteur d'unité entre les peuples. »

Sandrine Bruyère,

créatrice de mobilier design en carton

Depuis plusieurs années, Sandrine se consacre à sa passion : la fabrication de meubles et d'objets déco en carton. Un univers qu'elle a découvert lorsqu'elle était documentaliste : « J'imaginai des ateliers et outils innovants et pédagogiques pour les personnes en situation d'illettrisme ». En 2017, elle crée sa société « SB Art Style » avec l'idée de redorer l'image du carton, une matière trop systématiquement jetée et victime de préjugés. Elle aime créer des modèles uniques et originaux, en explorant une technique de traverses croisées bien rodée. Cette cartonniste autodidacte a déjà réalisé des meubles style arabe, des commodes, des canapés,

Pour adhérer / nous soutenir,
rejoignez-nous sur :



des miroirs, un comptoir ... tous aussi solides les uns que les autres. Sandrine imagine et dessine elle-même ses créations « L'avantage du carton, c'est qu'il offre une véritable liberté dans les formes et les tailles que l'on recherche ». Chaque projet est sur mesure et étudié avec l'objectif d'apprendre, de s'amuser, de communiquer, de ranger, d'exposer, de cacher, de susciter la curiosité rien n'est fait au hasard !

Pourquoi parler de Sandrine! Pour l'aide qu'elle a apportée à notre projet. Cette créatrice a été enchantée par notre projet, et s'est proposée pour créer deux prototypes d'Ami N'Ours répondant au cahier des charges établi, et en ajout bien-sûr son grain de création.

Pour le découvrir, rendez-vous le 30 janvier prochain!

Programme 2021



30 JANVIER 2021 : " Arrête ton caprice !!! "

" Le temps du soutien", acte 3. C'est par le Théâtre Forum que seront abordés les items fondateurs d'un attachement sécurisé.

Des interlocuteurs identifiés ... et toutes les petites surprises que nous réservent "Ami N'Ours", outil de communication innovant disposé à vous aider à accompagner votre enfant et votre famille.

PRINTEMPS 2021 : inauguration de Ami-N'Ours

Si les conditions nous le permettent, nous prévoyons un temps plus festif pour vous présenter Ami N'Ours.

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