



# Réseau Pratiques

## La Fiche Pratique

### AVIS IMPORTANT

Les fiches et récits d'expériences « Pratiques » sont diffusés dans le cadre du réseau d'échanges d'idées et de méthodes entre les ONG signataires de la « charte Inter Aide ».

Il est important de souligner que ces fiches ne sont pas normatives et ne prétendent en aucun cas « dire ce qu'il faudrait faire » ; elles se contentent de présenter des expériences qui ont donné des résultats intéressants dans le contexte où elles ont été menées.

Les auteurs de « Pratiques » ne voient aucun inconvénient, au contraire, à ce que ces fiches soient reproduites à la condition expresse que les informations qu'elles contiennent, soient données intégralement y compris cet avis. Si elles sont citées, la source (Réseau Pratiques) et les auteurs doivent être mentionnés intégralement.

## FORMATION EVEIL A LA PETITE ENFANCE

### SOCIAL / ACCOMPAGNEMENT FAMILIAL

<b>Organisation</b>	ATIA <a href="http://www.atia-ong.org/">http://www.atia-ong.org/</a> et KOZAMA <a href="https://www.facebook.com/KozamaKoloZazaMalagasy/">https://www.facebook.com/KozamaKoloZazaMalagasy/</a>
<b>Date</b>	Juin 2020
<b>Auteur(s)</b>	Anaïs Baronnat, Chargée d'appui au programme Education, ATIA
<b>Relecteur</b>	Adrien Cascarino, Chargé d'appui technique Accompagnement Familial, ATIA
<b>Mots clés</b>	Petite enfance, bébé, éveil, éducation, accompagnement, relation, parent, enfant, participatif
<b>Résumé</b>	<p>L'objectif de la formation est de former des futurs animateurs d'Ateliers Parents Enfant. Après cette formation, les participants auront des connaissances solides sur la petite enfance (santé, hygiène, nutrition, parentalité...). En plus de la base théorique, les participants auront acquis des méthodes pour animer l'atelier de manière participative et des clés pratiques pour accompagner les jeunes parents. Cette formation peut être étendue à tous les acteurs de la petite enfance (nourrice, personnel en crèche).</p> <p>Cette formation a été créée en collaboration avec l'équipe de Kozama. La première version pilote a été testée une première fois auprès des partenaires de Kozama avant modifications et finalisation de la formation. La formation a été conduite auprès de 48 participants, partenaires de Kozama sur le volet Petite Enfance en Janvier 2020. Les retours des participants ont été positifs, notamment sur le fait que la formation soit basée sur des méthodes participatives.</p>

### Participants cibles pour cette formation :

- animateurs sociaux responsables d'un atelier Parent-Enfant

### Objectifs

#### Objectifs généraux :

- Renforcer les connaissances globales théoriques et pratiques sur le développement de l'enfant entre 0 et 3 ans.
- Savoir animer des Ateliers Parents-Enfant de manière participative.

#### Objectifs spécifiques :

- Pouvoir comprendre, observer et mettre en place des techniques pour renforcer la relation entre les parents et l'enfant ;
- Comprendre les attentes et les besoins des parents et savoir s'y adapter ;
- Être capable de vulgariser les connaissances apprises pendant la formation afin de les transmettre aux bénéficiaires finaux.
- Être en mesure de mettre en place un Atelier Parents-Enfant.

### Modalités de la formation :

#### Logistique

- Formation en présentiel ;
- 5 jours de formation de base avec la possibilité de la compléter par des modules complémentaires à la carte ;
- Mode d'animation : participatif et interactif favorisant le partage d'expériences grâce à des méthodes pédagogiques adaptées ;
- Documents remis à l'issue de la formation :
  - Fiches récapitulatives des thèmes.
  - Fiche « Déroulement d'un Atelier Parent Enfant »

#### Pré requis de la formation :

- Motivation à se former dans le domaine de la petite enfance ;
- Motivation à mettre en place et animer des ateliers parents-enfant ;
- Les futurs participants à la formation doivent répondre à un questionnaire préalable afin de recueillir leurs attentes et besoins concernant cette formation.

#### Critères d'évaluation de la formation :

- Tour de table sur le ressenti des participants à la fin de chaque journée ;
- Questionnaire d'évaluation individuel à chaud en fin de formation ;

**Table des matières**

**PLAN DE FORMATION ..... 1**

**RECUEIL DES ATTENTES ..... 0**

**FORMATION « PETITE ENFANCE ET MISE EN PLACE D’UN ATELIER PARENTS-ENFANT » ..... 0**

**Module 1 - GENERALITES SUR LA PETITE ENFANCE ET L’ATELIER PARENTS-ENFANT ..... 1**

    1. Ouverture de la formation ..... 6

    2. Généralités sur le développement de l’enfant entre 0 et 3 ans. .... 7

    3. Un Atelier Parents-Enfant, c’est quoi ? ..... 8

    4. Synthèse du Module ..... 9

**Module 2 - LE JEU ET L’ENFANT ..... 11**

    1. Introduction au thème ..... 14

    2. Tout est un jeu ..... 15

    3. Renforcer la relation parent enfant grâce au jeu pendant les ateliers parents-enfant ..... 19

    4. Synthèse du module et fermeture de la journée ..... 20

**Module 3 - DE LA CONCEPTION A LA NAISSANCE ..... 22**

    1. Introduction de la journée ..... 25

    2. Les étapes de la grossesse à l’accouchement ..... 25

    3. Les difficultés ..... 34

    4. Synthèse du module ..... 40

**Module 4 - ÊTRE PARENTS ..... 41**

    1. Introduction au thème ..... 44

    2. La parentalité ..... 44

    3. Mises en situations concrètes ..... 46

    4. Interactions Parents-Enfant ..... 48

    5. Synthèse du module ..... 49

**Module 5 - LE DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L’ENFANT ..... 51**

    1. Introduction de la journée ..... 54

    2. Les étapes du développement psychomoteur chez l’enfant de sa naissance à 3 ans ..... 54

    3. Favoriser le développement psychomoteur chez l’enfant en Atelier Parents-Enfant ..... 62

    4. Synthèse du module ..... 64

**Module 6 - LE DEVELOPPEMENT DU LANGAGE ..... 65**

    1. Introduction au thème ..... 68

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

2. Le développement du langage .....	68
3. Favoriser le développement du langage chez l'enfant.....	70
4. Synthèse du module et fermeture de la journée .....	73
<b>Module 7 - NUTRITION.....</b>	<b>75</b>
1. Introduction au module « Nutrition » .....	78
2. Introduction au thème .....	78
3. Allaitement .....	85
4. Diversification alimentaire .....	90
5. Synthèse du module .....	94
<b>Module 8 - HYGIENE &amp; SANTE .....</b>	<b>95</b>
1. Introduction de la journée.....	98
2. Introduction au thème .....	98
3. Hygiène.....	98
4. Bain & Massage .....	103
5. Synthèse du module.....	107
<b>Module 9 - CADRES, LIMITES et EMOTIONS.....</b>	<b>108</b>
1. Introduction de la journée.....	111
2. Introduction au thème .....	111
3. Les émotions chez l'enfant.....	113
4. Cadre et limites.....	116
5. Synthèse du module.....	117
<b>Module 10 - TECHNIQUES &amp; POSITIONNEMENT DE L'ANIMATEUR EN ATELIER PARENTS-ENFANT .....</b>	<b>118</b>
1. Introduction au thème .....	120
2. Positionnement de l'animateur.....	120
3. Les techniques d'animation pour créer une thématique en APE.....	122
4. Fermeture de la formation .....	136
<b>EVALUATION DE LA FORMATION.....</b>	<b>137</b>
<b>CAHIER DU PARTICIPANT .....</b>	<b>138</b>
<b>SOURCES .....</b>	<b>171</b>
<b>OUTIL D'EVALUATION PICCOLO .....</b>	<b>174</b>
<b>FICHE DE PREPARATION POUR ANIMATEURS APE .....</b>	<b>177</b>
<b>FICHE DE PRESENCE – FORMATION EVEIL.....</b>	<b>178</b>
<b>ATTESTATION DE FORMATION .....</b>	<b>179</b>

## PLAN DE FORMATION

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Généralités sur la petite enfance et l'APE	De la conception à la naissance	Développement psychomoteur de l'enfant	Nutrition	Cadre, Limite et émotions
Le jeu	Être Parents	Développement du langage	Hygiène & Santé	Posture de l'animateur en APE

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement  
<http://www.interaide.org/pratiques>

## RECUEIL DES ATTENTES

### FORMATION « PETITE ENFANCE ET MISE EN PLACE D'UN ATELIER PARENTS-ENFANT »

Nom : .....

Prénom : .....

Organisme : .....

Fonction : .....

Avez-vous déjà suivi une formation en petite enfance ?      OUI      NON

Si oui, lesquelles ?

.....

Quelle est votre expérience dans la petite enfance ?

.....

.....

.....

Qu'attendez-vous en priorité de cette formation ?

1.

2.

3.

Qu'aimeriez-vous apprendre, mettre en place ou changer suite à cette formation ?

.....

.....

***Ce questionnaire est très important, nous vous remercions d'avance pour votre collaboration. Il permettra au formateur d'adapter au mieux les contenus à vos besoins et attentes.***

## Module 1 - GENERALITES SUR LA PETITE ENFANCE ET L'ATELIER PARENTS-ENFANT

### Objectif général :

- Introduire la formation par une matinée d'informations générales sur la petite enfance et l'Atelier Parents-Enfant afin d'instaurer un climat de confiance et une dynamique – indispensables – pour la suite de la formation.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre et être capable d'expliquer les objectifs et l'impact d'un atelier parents-enfant.
- Prendre conscience de ses propres connaissances dans le domaine de la petite enfance.
- Créer une dynamique entre les participants.
- Instaurer une relation de confiance entre les intervenants et les participants.

### Liste Matériels :

- PowerPoint
- Craie
- Pictogramme des règles
- Papier Kraft
- Stylos
- Feuille réponse Quizz
- Feuille « déroulement d'un APE »
- Une balle

Durée : 4h

Horaires : 8h00 – 12h00



Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement  
<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
8h00-9h00  1h00	<b>1. Ouverture de la formation</b>	Connaître les participants et les intervenants  Créer un cadre favorable pour la formation	Mieux se connaître + prénom de chacun  Présentation de la formation et de Kozama  Attentes des participants (reprendre questionnaires pré formation)  Présentation des objectifs de la formation Objectifs du module  Contrat d'apprentissage	Activité brise-glace en extérieur (si possible) Qu'avons-nous en commun ? 20'  Exposé 10'  Travail en groupe 10'  Exposé 10'  Brainstorming en plénière 10'	Craie pour délimiter 2 parties  PowerPoint  Papier Kraft et stylo  Feuilles de couleur  Pictogrammes des règles
9h00-10h  1h00	<b>2. Généralités sur le développement de l'enfant entre 0 et 3 ans.</b>	Prendre conscience de ses propres connaissances concernant l'éveil de l'enfant	Quizz Retrouver les thèmes principaux concernant le développement de l'enfant	Petit Quizz 40'  Retrouver le planning de la semaine en groupe 20'	Feuilles préparées pour réponse des participants + PowerPoint  Papier Kraft ou feuilles de couleur
10h00 – 10h15 / 15 minutes	<b>PAUSE</b>				
10h15-11h30  1h15	<b>3. Un atelier Parent Enfant, c'est quoi ?</b>	Savoir comment s'organise un APE Connaître les objectifs de cet atelier	Objectifs d'un APE et son déroulement	Brainstorming 15'  Exposé Questions/réponses 30'	Papier Kraft + stylos  Feuille « déroulement d'un APE »

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



			<p>Les conditions nécessaires à la mise en place d'un APE :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lieu</li> <li>- Matériels nécessaires</li> <li>- RH</li> <li>- Parents et Enfants</li> <li>- Programme défini en amont</li> </ul>	<p>Tables rondes et mise en commun + questions/réponses 30'</p>	
<p>11h30-12h00  30 minutes</p>	<p><b>4. Synthèse du Module</b></p>	<p>Synthétiser les premières connaissances transmises</p> <p>Connaître l'état d'esprit des participants</p>	<p>Reprise des idées clefs de la matinée</p>	<p>La balle magique 30'</p>	<p>Une balle</p>

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## CONTENU DU FORMATEUR

- **A préparer pour le jour J :**
  - Le matériel nécessaire :
    - Ordinateur
    - Vidéoprojecteur
    - Rallonge
    - Marqueurs
    - Masking tape
    - Papier
    - Supports
  - Récupération des questionnaires pré-formation
  - S'assurer du lieu où se déroulera la formation

### 1. Ouverture de la formation

Présentation individuel

#### Activité brise-glace pour mieux se connaître

Qu'avons-nous en commun ? Tracez une ligne à l'aide d'une corde ou de craie sur le sol. L'animateur cite des critères et les participants se placent de part et d'autre de cette ligne en fonction de leur réponse. (Ex : sportif/non-sportif, ville/campagne, débutant/expérimenté...). Il est conseillé par la suite de demander aux membres du groupe de formuler eux-mêmes des critères. Cette activité permet d'apprendre à se connaître et suscite l'intérêt des participants pour leurs collègues. C'est pourquoi il est nécessaire de bien en choisir les critères. Le fait de changer en permanence de groupe en fonction des réponses renforce l'effet de groupe, introduit une atmosphère détendue et intègre tout le monde, même les plus réservés.

#### Attentes des participants et objectifs de la formation

Si le formateur a récupéré les questionnaires préalables à la formation, il peut reprendre les attentes citées par les participants en faisant un lien avec les objectifs de la formation. Dans le cas où il n'a pas pu récupérer les questionnaires préalables, il peut former des groupes qui formuleront chacun au moins deux attentes. De la même manière, le formateur doit faire des liens entre attentes des participants et objectifs de la formation. Dans cette partie, il faut présenter les objectifs de la semaine de formation mais également les objectifs de la matinée.

#### Contrat d'apprentissage

Les règles de vie pendant la formation doivent être trouvées par les participants et acceptées par tous.

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 2. Généralités sur le développement de l'enfant entre 0 et 3 ans.

### Quizz :

Tout d'abord, former plusieurs groupes de 3 ou 4 personnes pour répondre au quizz et ainsi introduire le thème de la formation. Pour former les groupes, on peut utiliser la technique des chiffres. Désigner chaque personne avec un chiffre entre 1 et 4. Toutes les personnes ayant été désigné « 1 » forment un groupe. Le formateur veillera à présenter ce quizz comme un jeu et non comme une évaluation des connaissances. Le formateur distribue une feuille à chaque groupe pour remplir les réponses de chaque question (Cf. Annexe).

La correction se fait en plénière où le formateur détaille un peu chaque réponse.

### Liste des questions

1. Il n'est pas nécessaire de communiquer avec un enfant tant qu'il ne parle pas. VRAI / FAUX

FAUX

Il est très important de parler à un enfant avant même qu'il commence à parler (avant même qu'il naisse) car cela lui donne une existence. De la même manière, il est important de le nommer. Le fait de lui parler lui donnera confiance pour parler lorsqu'il rentrera dans la phase d'apprentissage du langage.

2. Combien de temps en moyenne dort un nouveau-né ?

Environ 16h sur 24h la première semaine de vie.

3. A partir de quel âge peut-on commencer la diversification alimentaire ?

L'âge du début de la diversification alimentaire chez le bébé est très variable en fonction de différents critères. D'un point de vue mécanique, le bébé ne peut pas manger d'aliments solides avant ses 6 mois. A partir de 6 mois, le seul lait maternel ne suffit plus à l'enfant.

4. A partir de quel âge un enfant peut-il être massé ?

Il est possible de masser un enfant dès que le cordon ombilical est tombé mais la peau d'un nouveau-né est très fragile et il faudra faire un massage court avec des caresses. Le bébé peut être massé à partir de 2 mois.

5. En moyenne, à partir de quel âge un enfant est prêt à devenir propre ?

Chaque enfant est différent mais l'apprentissage de la propreté débute en moyenne entre 20 et 24 mois. L'acquisition de la propreté ne peut se faire qu'à partir du moment où l'enfant a acquis la maturation neurologique nécessaire. Avant 18 mois, inutile d'y penser. Passé cet âge, et si vous le sentez prêt, proposez-lui de faire pipi dans un pot. La propreté de nuit s'acquiert autour de 3 ans. S'il mouille son lit ou son pantalon, surtout ne le grondez pas. Il a besoin d'encouragements.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

6. L'animateur montre un jeu et demande l'âge correspondant pour jouer à ce type de jeu

7. Laisser tout faire à un enfant lui permet de s'épanouir : VRAI / FAUX

Un enfant a besoin d'un cadre et de limites afin de s'épanouir et apprendre à vivre en société. Poser un cadre et des limites à un enfant lui permet d'acquérir une liberté au sein de ce cadre et aussi, apprendre à respecter des règles de vie commune.

8. Comment se sent le nouveau-né quand il sort du ventre de sa mère ?

Stressé, c'est un nouveau monde qui s'ouvre à lui, avec beaucoup de lumières et de sons qu'il ne connaît pas encore.

9. Un enfant qui ne pleure jamais est un enfant sage VRAI / FAUX

Pas forcément. Il est difficile de déceler les besoins d'un bébé qui ne pleure jamais mais cela ne veut pas forcément dire qu'il est en mauvaise santé. Un enfant qui ne pleure jamais peut être malade ou faire une dépression mais cela reste rare.

10. A partir de quel âge un bébé peut tenir sa tête tout seul ?

A partir de 4 mois en général. Quand le nourrisson est à plat ventre, il arrive à soulever sa tête vers 2 mois et demi. Mais il garde la posture quelques instants seulement. C'est à 4 mois que le bébé contrôle sa tête lorsqu'il est porté en position verticale. Il la tient droite et la tourne à volonté. A cet âge, sur le dos, il la ramène vers son torse et ne la laisse plus repartir vers l'arrière.

### Planning de la semaine :

A partir des questions et réponses, et toujours en groupe, demander aux participants de dégager les grands thèmes de l'éveil. Ainsi, le planning de la semaine est découvert par les participants et peut être présenté par le formateur.

Pour plus de détail sur le développement de l'enfant, voir le document très complet à [ce lien](#).

### **3. Un Atelier Parents-Enfant, c'est quoi ?**

Définition d'un Atelier Parents-Enfant : C'est un atelier régulier qui regroupe entre 10 et 15 parents avec leur enfant entre 0 et 3 ans pendant 1h30-2h afin d'échanger sur divers thèmes concernant le développement de l'enfant.

Objectifs d'un APE et son déroulement :

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Les activités pendant l'APE : jeu, bain, massage, thème

Les conditions nécessaires :

- Salle
- Matériels nécessaires
- Ressources humaines
- Parents et enfants
- Programme bien défini en amont

Chaque centre peut insérer d'autre activité selon leurs besoins.

A travers un petit débat en plénière, essayer de faire émerger les objectifs de cet atelier tout en les notant sur un papier kraft.

Objectifs APE :

- Renforcer la relation Parents-Enfant
- Prévenir le retard psychomoteur de l'enfant
- Transmettre des connaissances sur le développement de l'enfant
- Proposer des activités adéquates aux parents à faire avec leurs enfants
- Développer les connaissances des parents sur les besoins de leur enfant en fonction de l'âge de ce dernier.

Une fois les objectifs énumérés, créer plusieurs groupes qui répondront aux questions suivantes sous forme de table ronde. Une personne de chaque groupe sera responsable de faire la restitution.

Quelles sont les conditions nécessaires pour mettre en place un APE ? (Ressources humaines, ressources matérielles, lieu...)

Quels peuvent être les impacts sur les bénéficiaires de la mise en place d'un tel atelier ?

Quelles actions mettre en place pour créer une bonne communication autour de l'atelier ?

Imaginez comment peut se dérouler un Atelier Parent Enfant.

Restitution en plénière.

Distribution du déroulé d'un atelier APE et explication plus détaillée des thèmes, du bain, massage à travers des questions/réponses.

## 4. Synthèse du Module

La balle magique

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Thème 1 : Qu'est-ce qui m'a le plus intéressé ce matin ?

Thème 2 : Un mot pour décrire la matinée.

Thème 3 : Comment je me sens ?

Choisissez un thème et faites passer la balle. Un participant cite un sujet ou une procédure ou un concept quand elle a attrapé la balle. Le formateur l'écrit sur un tableau. Quand une personne attrape la balle, elle annonce quelque chose qui a un rapport avec le thème choisi, puis passe la balle à une autre personne. Recommencez jusqu'à ce que tout le monde ait eu l'opportunité de parler. Variations : quand on reçoit la balle, chaque personne dit le thème ou sujet abordé lors de la formation qui a été le plus important pour elle. Attention, chaque participant doit donner un élément différent à chaque fois qu'il a la balle pour éviter les redites.

- Document à préparer et remettre aux participants :

- Déroulement d'un APE

- Planning de formation

### MOTS CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ Chaque personne a des connaissances en petite enfance
- ✓ Objectifs APE
- ✓ Déroulement d'un APE

## Module 2 - LE JEU ET L'ENFANT

### Objectif général :

- Comprendre les enjeux du jeu dans le développement de l'enfant et la relation parent enfant.

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître différents types de jeux afin de proposer des jeux qui favorisent le développement de l'enfant
- Identifier les jeux en fonction de l'âge et de ses objectifs pédagogiques
- Être en mesure de détourner un objet pour le convertir en jeu pédagogique
- Être capable d'introduire le jeu pour renforcer le lien parent enfant

### Matériels :

- Feuille « D'accord/Pas d'accord »
- PowerPoint
- Papier Kraft
- Marqueurs
- Mallette de jeux APE
- Objets du quotidien
- Feuille « jeu libre » ; « jeu du miroir », « jeu du 'faire semblant' », « comptines », « jeu du cache-cache »
- Crayons
- Post-It


Durée : 3h

Horaires : 13h00-16h00

Source : UNICEF



À l'âge de 3 ans,  
le cerveau de votre  
bébé est formé  
à plus de  
**80 %**



**15 minutes**  
de jeu suffisent à  
stimuler des milliers de  
connexions cérébrales  
chez votre bébé

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
13h00 – 13h30 30 minutes	<b>1. Introduction au thème</b>	Commencer l'après-midi par une activité dynamique pour favoriser la participation  Introduire le thème et les objectifs du module	Poser les 3 questions (cf. contenu du formateur) afin de provoquer un débat entre les participants  Explication des objectifs et programme de l'après-midi.	Débat mouvant 20'  Exposé 10'	Feuille réponse à disposer par terre « d'accord »/ « pas d'accord »  Feuille avec objectifs, plan du module et définition du mot « jeu »
13h30 – 14h30 1 heure	<b>2. Tout est un jeu</b>	Identifier les jeux en fonction de l'âge et de ses objectifs pédagogiques  Être en mesure de détourner un objet pour le convertir en jeu pédagogique	Proposer aux participants de trouver les jeux en fonction des tranches d'âge.  Les participants se séparent en 4 groupes et doivent réfléchir sur les objectifs pédagogiques de chaque jeu en fonction de la tranche d'âge choisie.  Chaque groupe met en commun ses réflexions pour tous les participants.	Travail de groupe en plénière 10'  Travail de groupe 30'  Mise en commun et synthèse 20'	Mallette de jeux de l'APE Objets du quotidien Une feuille « jeu libre » ; « jeu du miroir », « jeu du 'faire semblant' », « comptines », « jeu du cache-cache » Papier Kraft + marqueurs
14h30 – 14h45 15 minutes	<b>PAUSE</b>				
14h45 – 15h30 45 minutes	<b>3. Renforcer la relation parent enfant grâce au jeu pendant les ateliers parents-enfant</b>	Comprendre les enjeux du jeu dans le renforcement de la relation parent-enfant	En plénière, organiser un théâtre forum avec 2 cas différents. Expliquer de manière claire les consignes, ne pas hésiter à	Théâtre forum 45' 10' par cas	Papier kraft

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



		Pouvoir se positionner en tant qu'animateur pendant l'Atelier Parent Enfant	reformuler plusieurs fois les consignes. Faire un débriefing après chaque cas.		
15h30– 16h 30 minutes	<b>4. Synthèse du module et fermeture de la journée</b>	Synthétiser les points essentiels du thème.  Rappeler l'horaire de début de formation du lendemain.	Demander aux participants d'écrire 3 mots pour résumer l'après-midi.  Proposer aux volontaires de venir expliquer les mots choisis.  Synthèse des points essentiels Rappel du début à 8h00 le lendemain + demander de former un groupe pour la restitution le lendemain.	Travail individuel 10'  Mise en commun 10'  Exposé 10'	Post it et crayons

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## CONTENU DU FORMATEUR

### 1. Introduction au thème

#### Débat mouvant :

Le débat mouvant est un débat dynamique qui favorise la participation.

- L'animateur prononce certains énoncés volontairement polémiques puis il propose aux participants de se positionner physiquement dans la salle, "ceux qui ne sont pas d'accord avec ce qui vient d'être dit d'un côté, ceux qui sont d'accord de l'autre".
- Personne n'a le droit de rester au milieu (sans avis), le fait de se déplacer réellement pousse à choisir un camp et des arguments.
- Une fois que tout le monde a choisi "son camp", l'animateur demande qui veut prendre la parole pour expliquer son positionnement.
- Pour initier le débat, il peut commencer par demander qui est fortement positionné par rapport à ce qu'il vient de dire.
- Quand un camp a donné un argument, c'est au tour de l'autre camp d'exprimer un argument. C'est un ping-pong. Mais si un argument du camp opposé est jugé valable par un participant, il peut changer de camp.
- Quand l'animateur le choisit, il clôt le débat et prononce un autre énoncé.

#### Liste des énoncés

- 1) Le jeu développe l'enfant psychologiquement et physiquement.

En effet, le jeu développe l'enfant aussi bien psychologiquement que physiquement. Le jeu peut développer sa psychomotricité (sauter, ramper, faire du sport...) donc physiquement. Les jeux peuvent aussi développer des compétences sociales, morales et intellectuelles (comme l'esprit d'équipe, la réflexion pour atteindre un objectif et le respect de consignes...)

- 2) L'enfant se développe en jouant seul.

L'enfant qui joue seul développe :

- Autonomie ;

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Sens de l'initiative ;
  - Confiance en soi ;
  - Créativité ;
  - Rester calme
- 3) Il y a des jouets pour filles et des jouets pour garçons.

Les jouets ne sont pas destinés naturellement pour les filles ou pour les garçons. Il est tout à fait normal qu'un petit garçon souhaite jouer avec une poupée. En effet, il est normal qu'il reproduise dans ces jeux ce qu'il voit dans son quotidien. Cela ne prédit en aucun cas son orientation sexuelle plus tard.

Faire une synthèse du débat mouvant.

Ne pas hésiter à aménager le lieu avant le retour des participants.

### **Explication des objectifs et programme de l'après-midi :**

Le formateur prend un temps pour introduire le thème, les objectifs de l'après-midi, définir le mot « jeu » et quelques bienfaits du jeu chez l'enfant.

Jouer permet à l'enfant de se développer sur les plans sensoriel, physique, intellectuel, affectif et social. C'est aussi à travers le jeu qu'il développe sa personnalité et prend conscience de son identité.

Définition du jeu : Activité physique ou intellectuelle exercée dans le but de se divertir.

Synonymes: passe-temps, distraction, divertissement, délassement, récréation, amusement.

## **2. Tout est un jeu**

Dans la salle de formation, il faut disposer toute la mallette de jeu, ainsi que quelques objets du quotidien, une feuille « jeu libre », « jeu du miroir », « jeu du 'faire semblant' », « comptines », « jeu du cache-cache » (cf. Tableau d'exemples de jeux croisés avec l'âge). Dans une autre partie de la salle, il faut créer des cercles avec 4 tranches d'âge :

- 0-6 mois
- 6 mois – 1 an
- 1 à 2 ans

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Tout âge

En plénière, les participants doivent déplacer les jeux dans la tranche d'âge qu'il pense être la bonne. Une fois l'exercice terminé, le formateur peut poser des questions sur les jouets qui ne sont pas classés dans la bonne tranche d'âge. Il peut également demander quels jouets peuvent se retrouver dans différentes tranches d'âge. (Cf. Tableau d'exemples de jeux croisés avec l'âge).

Ensuite, demander aux participants de former 4 groupes. Chaque groupe choisit une tranche d'âge et doit réfléchir sur les questions suivantes :

- Pourquoi ce jeu est-il adapté à cette tranche d'âge ?
- Que développe ce jeu chez l'enfant ?
- Est-il adapté aux filles et aux garçons ? Pourquoi ?
- Pensez-vous à d'autres jeux ou jouets adaptés à cet âge ?

Pour la catégorie « tout âge », les questions seront quelque peu différentes :

- Pourquoi ces jeux sont-ils adaptés à tout âge ?
- Prenez 2 ou 3 jeux et déclinez leur utilisation en fonction de l'âge de l'enfant.
- Ces jeux sont-ils adaptés aux filles et aux garçons ? Pourquoi ?
- Pensez-vous à d'autres jeux adaptables entre 0 et 2 ans ?

Etant donné le grand nombre de jeu, les participants ne sont pas obligés d'analyser chaque jeu mais ils peuvent choisir un échantillon pour ne pas dépasser le temps de cette étape.

Chaque groupe met en commun ses réflexions pour les autres participants. Ces derniers peuvent ajouter une idée à la fin de chaque restitution.

Le formateur peut faire une synthèse en théorisant rapidement ce qui a été dit pendant la restitution.

0-6 mois	6 mois – 1 an	1 – 2 ans	Tout âge
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluches</li> <li>• Cubes en tissu (différentes textures)</li> <li>• Mobile</li> <li>• Hochets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux du miroir</li> <li>• Peluches</li> <li>• Cubes en tissu (différentes textures)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux d'encastrement</li> <li>• Cônes progressifs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balles en mousse</li> <li>• Peluches marionnettes</li> <li>• Objets du quotidien</li> <li>• Jeux d'eau</li> </ul>

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapis d'éveil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objets de différentes formes, textures, couleurs...</li> <li>• Jeux à pousser/tirer</li> <li>• Instrument de musique</li> <li>• Poupée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voitures (grand modèle et petit modèle)</li> <li>• Livres en tissu</li> <li>• Imagier en papier</li> <li>• Jeux de répétition</li> <li>• Jeu d'équilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comptines</li> <li>• Cache-cache</li> </ul>
---	--	--	--

Tableau d'exemples de jeux croisés avec l'âge

Attention, à ne pas trop stimuler l'enfant, notamment s'il montre des signes de refus, cela signifie qu'il a été assez stimulé et a besoin de calme.

### ➤ Jouer seul

L'enfant qui joue seul développe : autonomie, sens de l'initiative, confiance en soi, créativité, capacité à rester calme. Voici quelques idées pour encourager un enfant à jouer seul:

Laissez à sa portée des jouets adaptés à ses capacités et à ses goûts. Si un jeu est trop facile, il ne s'y intéressera pas longtemps. À l'inverse, s'il est trop difficile, il demandera de l'aide. Demandez à l'enfant ce qu'il aimerait faire et proposez-lui quelques idées au besoin. Par exemple: danser, faire un casse-tête ou dessiner. Vers 3 ans, les enfants commencent aussi à apprécier les jeux de rôle. Commencer un jeu avec l'enfant, puis s'éloigner pour le laisser continuer seul. Rester dans la même pièce et faire quelques commentaires sur son jeu (ex. : «Bravo, tu construis une belle tour avec tes blocs»). Quand l'enfant aura plus confiance en lui, il pourra jouer seul dans une autre pièce. Il ne sentira plus le besoin de jouer sous vos yeux. Toutefois, un enfant a besoin de jouer avec ses parents, il ne peut pas jouer seul constamment.

### ➤ Jouer au ballon et à la balle

Les jeux de ballon ou de balle permettent de développer la coordination des yeux et de ses mains.

Vers 6 mois, l'enfant peut manipuler une balle avec ses deux mains et vers un an, il peut recevoir une balle et le faire rouler lorsqu'il est assis par terre.

### ➤ Jouer à se cacher

Bienfaits : prend confiance en lui, exerce sa mémoire et concentration.

RESEAU PRATIQUES

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

De 0 à 1 an, commencer par le fameux coucou puis petit à petit entrez dans le vrai jeu du cache-cache à partir de 18 mois car il supporte mieux la séparation.

➤ **Jeu de répétition**

Bienfaits : mémoire, confiance en lui, coordination de gestes, pouvoir prédire...

Il est normal qu'un enfant aime recommencer les mêmes jeux et se faire relire plusieurs fois la même histoire. La répétition permet à l'enfant de faire des apprentissages et de développer des habiletés.

➤ **Les écrans**

Attention les écrans ne sont pas toujours un facteur de développement chez l'enfant. La sédentarité et le manque d'activité physique pourraient également nuire au développement des habiletés motrices comme marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc. Ces habiletés motrices sont indispensables au développement global de l'enfant. Idéalement, avant 2 ans, un enfant ne doit pas – ou très peu - être exposé aux écrans en général (télévision par exemple).

➤ **Jouet pour fille / Jouet pour garçon**

Il n'existe pas de jeu naturellement fait pour les filles et les garçons. Il existe des jeux scientifiques, des jeux sportifs, des jeux de construction, des jeux éducatifs... Mais les jeux ne sont pas genrés. Les jouets ne sont pas destinés naturellement pour les filles ou pour les garçons. Il est tout à fait normal qu'un petit garçon souhaite jouer avec une poupée. En effet, il est normal qu'il reproduise dans ces jeux ce qu'il voit dans son quotidien. Cela ne prédit en aucun cas son orientation sexuelle plus tard.

➤ **La lecture<sup>1</sup>**

La lecture pour les enfants a un effet triple :

- Réconfort : Lire une histoire à son enfant permet de passer un moment calme et de douceur avec lui.
- Jouer : pour les tout-petits, préférer les livres que l'enfant peut manipuler (différentes textures, différentes couleurs). Lire des histoires à son enfant permet de développer son imaginaire.

---

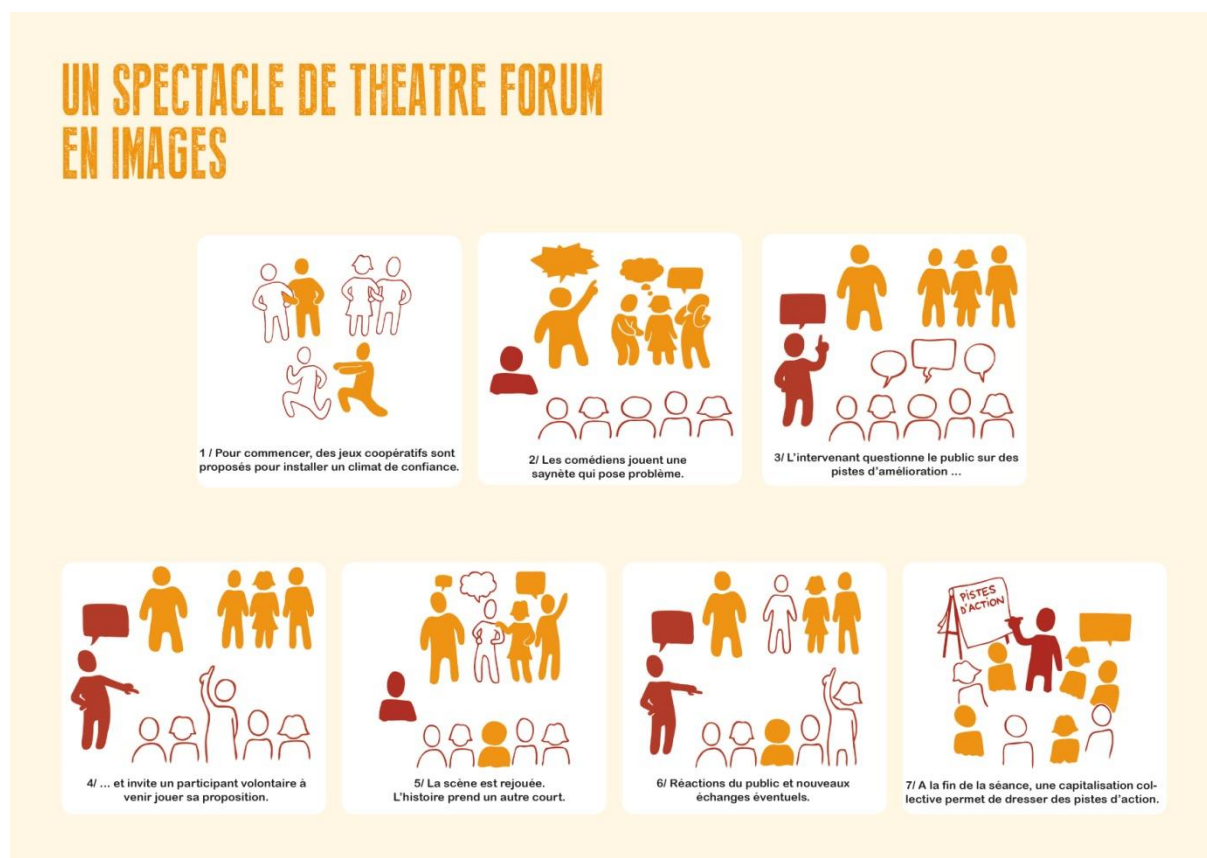
<sup>1</sup> D'après Naître et Grandir ([https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/langage/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-bienfait-lecture-lire](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/langage/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-bienfait-lecture-lire))

- Enseigner : La lecture permet à l'enfant d'apprendre les couleurs, les formes, les tailles des objets, de nouveaux mots.... En lui relisant plusieurs fois les histoires qu'il aime le plus, il pourra développer sa mémoire et pourra raconter l'histoire à sa façon. Enfin, la lecture permet de donner goût aux livres à l'enfant.

### 3. Renforcer la relation parent enfant grâce au jeu pendant les ateliers parents-enfant

Le formateur explique précisément en quoi consiste un théâtre forum. Ce type de méthode pédagogique n'est pas connu de tous et peut être difficile à comprendre.

Théâtre forum : Le formateur explique que des participants volontaires vont jouer une saynète. Les participants peuvent prendre quelques minutes pour se mettre d'accord sur le jeu d'acteur. Les spectateurs observent la scène. Quand un spectateur pense qu'il aurait pu réagir différemment, il doit frapper dans ses mains. Les acteurs se figent, le participant devient acteur en remplaçant l'un des premiers acteurs. Quand le formateur juge que la scène tourne en rond, il arrête le cas. Il crée un débat entre tous les participants puis synthétise les idées qui ont été discutées.



Acteurs : un parent, un enfant et un animateur.

Le formateur choisit 2 cas des 3 proposés ci-dessous.

Cas 1 : Le parent est distrait ou discute avec un autre parent au moment du temps de jeu libre, l'enfant ne sait pas comment jouer avec le jeu, comment se positionne l'animateur ?

*Synthèse* : il est important de ne pas mettre le parent en défaut. L'animateur peut s'asseoir près de l'enfant et lui montrer comment fonctionne le jeu puis laisser l'enfant et observer si le parent prend le relais. Il peut aussi inciter l'enfant à aller demander de l'aide à son parent et l'accompagner (en disant par exemple au parent : « je crois que XX a une question »).

Cas 2 : L'enfant met le jouet à la bouche et le parent tape directement l'enfant sans explications avant de lui confisquer le jeu. L'enfant se met à pleurer.

*Synthèse* : L'animateur peut se rapprocher du parent afin d'échanger sur ce qu'il vient de se passer. Sans la juger, il peut expliquer à l'enfant pourquoi son parent lui a confisqué le jeu puis, si cela permet de calmer l'enfant, il peut expliquer au parent qu'il est souvent plus efficace à long terme d'expliquer pourquoi il ne peut pas mettre le jouet à la bouche (hygiène...).

Cas 3 : Le parent ne laisse pas l'enfant jouer librement et ne le laisse pas expérimenter par lui-même.

*Synthèse* : L'animateur peut venir « distraire » le parent en lui demandant comment il va, tout en gardant un œil sur l'enfant et en le félicitant régulièrement lorsque ce dernier progresse dans son jeu (« bravo, tu arrives à faire rouler la voiture tout seul, sans maman/papa »). Il est important de trouver un équilibre entre le jeu libre et le jeu avec ses parents.

*Synthèse générale* : le formateur conclue en rappelant la différence et la complémentarité du rôle du parent et de l'animateur pendant le jeu libre. Le positionnement est différent.

#### 4. Synthèse du module et fermeture de la journée

Demander aux participants d'écrire 3 mots pour décrire l'après-midi sans utiliser le mot « jeu » et « développement ».

**Synthèse des points essentiels :**

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



Moment de jeu = moment de découverte pour l'enfant. Le jeu développe la curiosité, l'autonomie et la psychomotricité de l'enfant.

Dès son plus jeune âge, le nourrisson bénéficie de moments de jeu sous forme d'interactions, de touchers ou de découvertes qu'il partage avec ses parents et avec les personnes qu'il connaît bien.

Pour le bébé, le jeu prend plusieurs formes et peut s'intégrer facilement dans les activités du quotidien. Maintenir un contact régulier avec bébé, être attentif à ses réactions et prendre plaisir à échanger avec lui par le jeu, les chants, le toucher et le rire favoriseront son bien-être et son développement.

L'enfant a besoin d'explorer de manière indépendante mais il a également besoin de l'adulte pour l'amener à certaines découvertes. Jouer avec un enfant permet de créer un lien affectif et de confiance. C'est un moment de détente agréable et de partage avec son enfant.

Les parents peuvent stimuler les enfants à jouer en leur proposant de nouveaux jeux ou en leur suggérant de nouvelles manières de jouer avec un jeu.

Tout peut être un jeu (tant que ce n'est pas dangereux pour l'enfant)

Rappel du début à 8h30 le lendemain + décider d'un petit groupe qui devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille
- Dire quelque chose de rigolo sur la veille
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

### MOTS-CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ Jeu = découverte
- ✓ Jeu = plusieurs formes
- ✓ Tout peut devenir un jeu
- ✓ Jouer ensemble = Lien affectif et confiance
- ✓ Pas de jeu prédéfini en fonction du sexe

## Module 3 - DE LA CONCEPTION A LA NAISSANCE

**Objectif général :**

- Donner une vision d'ensemble des étapes de la grossesse à la naissance chez la mère et l'enfant.

*Objectifs pédagogiques :*

- Enrichir ses connaissances sur la vie prénatale.
- Être sensibilisé aux complications que peuvent rencontrer les parents avant et après la naissance de leur enfant.
- Être capable d'élaborer des messages clefs à transmettre aux parents lors d'Ateliers Parents-Enfant.

*Matériel nécessaire :*

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| ➤ PowerPoint   | ➤ Stylos        |
| ➤ Flipchart    | ➤ Photos        |
| ➤ Papier Kraft | ➤ Etudes de cas |

*Durée :* 4h00

*Horaires :* 8h00-12h00



Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
8h00-8h30 30 minutes	<b>1. Introduction de la journée</b>	Faire un rappel sur les thèmes	<p>Activité Brise-Glace</p> <p>Restitution de la veille</p> <p>Point sur le programme de la matinée et les objectifs du module.</p> <p>Discussion autour des problèmes de logistique s'il y en a.</p>	<p>Au choix du formateur 10'</p> <p>Exposé par un petit groupe 10'</p> <p>Exposé en plénière 10'</p>	<p>Flipchart</p> <p>PowerPoint</p>
8h30-9h 30'	<b>2. Introduction du thème</b>	<p>Installer un climat de communication entre les participants</p> <p>Introduire le thème du module à travers un échange</p>	<p>Disposer les photos par terre ou sur une table.</p> <p>Proposer la question « Quelle photo représente le mieux la grossesse selon vous ? »</p> <p>Chaque participant peut prendre une photo et prend un temps de réflexion avant de présenter sa photo au groupe et justifier son choix.</p> <p>Synthèse par le formateur</p>	<p>Photo-langage 30'</p> <p>Dont explications 3'</p> <p>Réflexion personnelle 5'</p> <p>Mise en commun 20'</p> <p>Dont 1 minute/participant</p> <p>Exposé 10'</p>	<p>Photos</p> <p>Papier Kraft + stylos</p>
9h-10h 1 heure	<b>3. Les étapes de la grossesse à l'accouchement</b>	<p>Partir de questions réelles pour développer des connaissances théoriques et pratiques</p> <p>Imaginer comment transposer ces connaissances en APE</p>	<p>Diviser les participants en groupes égaux.</p> <p>Proposez-leur d'imaginer comment ils répondraient à une un parent qui leur poserait ces questions.</p>	<p>Travail de groupe 20'</p>	<p>Liste de Questions</p>

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

			Restitution en plénière	Restitution 40'	
10h-10h15 15 minutes	<b>PAUSE</b>				
10H15-11h30 1h15	<b>4. Les difficultés</b>	Echanger autour de cas concrets et délicats sur la parentalité	Introduction et consignes 5' Former 5 groupes Lecture et réflexion sur l'étude de cas Restitution de chaque groupe Synthèse du formateur 10'	Etude de cas 1h05 Dont : 35' 25' Exposé en plénière 10'	Feuilles imprimées avec les 5 études de cas Feuilles vierges à distribuer à chaque groupe
11h30-12h 30 minutes	<b>5. Synthèse du module</b>	Synthétiser les connaissances vues durant ce module	Faire un cercle puis poser les questions suivantes : « Le temps accordé à la discussion du sujet était suffisant ». « Le module a répondu à toutes mes attentes ». « J'ai compris l'importance du sujet ». « Je serai capable d'appliquer les connaissances acquises au cours de la session lors d'un Atelier Parents-Enfant ».	Avancer/reculer d'un pas	Pas de matériel nécessaire

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

### 1. Introduction de la journée

➤ Restitution de la veille :

Le petit groupe constitué de 2 ou 3 personnes devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille
- Dire quelque chose de rigolo sur la veille
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

#### 1. Introduction au thème

➤ Photo-langage

1. Mise en place : Si possible, étaler les photos dans un coin de la pièce ou dans une autre pièce. Posez la question « Quelle photo représente le mieux la grossesse selon vous ? ». Le formateur explique que chaque participant doit prendre une seule photo et peut prendre quelques minutes pour réfléchir à sa justification. Le formateur rappelle que chacun peut s'exprimer dans la bienveillance et le non-jugement.
2. Mise en commun : demander aux participants d'expliquer leur choix pendant que le formateur note sur un tableau les mots-clefs utilisés par les participants. Afficher les images choisies.
3. Prise de conscience : Faire une petite synthèse orale des mots-clefs exprimés par les participants. Synthétiser en expliquant que chaque personne vit une grossesse de manière très différente.

### 2. Les étapes de la grossesse à l'accouchement

Ces questions sont des questions réelles qui ont été posées aux animateurs de Kozama par les parents pendant des ateliers.

➤ **GROSSESSE**

1. *Quelles sont les causes des « envies » des femmes enceintes ? Nausées ? Vomissements ? Des bouffées de chaleur ?*

Les nausées et les vomissements sont fréquents au cours du premier trimestre de la grossesse. Environ 50 % des futures mères en souffriront et 25 % n'auront que des nausées. Bien qu'on parle parfois de nausées matinales, ces malaises peuvent être présents à n'importe quel moment de la journée.

Selon les experts, les nausées et les vomissements seraient vraisemblablement causés par les modifications hormonales qui se produisent en début de grossesse. La fatigue et les facteurs émotionnels pourraient aussi être en cause.<sup>2</sup>

### **2. Quand et comment puis-je communiquer avec mon bébé ?**

Il est possible et même conseillé de parler à son bébé in utéro. Les bébés développent le sens de l'ouïe plus que n'importe quel autre sens. Les parents peuvent lui parler mais aussi lui faire écouter de la musique.

### **3. Quelles sont les causes des malformations chez les bébés ?**

Les causes sont souvent inconnues mais certains facteurs favorisent les malformations chez le bébé comme la consommation d'alcool, les carences nutritionnelles, les maladies génétiques et l'utilisation de médicaments.<sup>3</sup>

### **4. Qu'est-ce que je dois manger pendant ma grossesse ?**

L'alimentation durant la grossesse ne change pas vraiment avec l'alimentation normale. La femme enceinte doit manger en plus grande quantité mais continuer un régime sain et équilibré.

### **5. Comment faire le suivi de ma grossesse ?**

Voir le médecin ou la sage-femme, faire des consultations dans les CSB 1.

### **6. Quels sont les impacts sur le bébé quand il y a un conflit dans le couple ?**

---

<sup>2</sup> <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/nausees-vomissements-durant-grossesse/>

<sup>3</sup> <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/problèmes-de-santé-infantiles/présentation-des-malformations-congénitales/présentation-des-malformations-congénitales>

L'arrivée d'un enfant change fatalement l'équilibre du couple. Chaque être humain doit gérer ces changements et ses propres angoisses et cela peut en arriver à des disputes. L'important est de dialoguer dans le couple, il est normal d'être angoissé par le changement. Cependant, l'enfant ressent les émotions négatives.

### **7. Pourquoi la femme enceinte vit des changements d'humeurs ?**

En dépit d'un sentiment de bien-être en général, certaines femmes sont surprises d'expérimenter des changements d'humeur rapides se manifestant par exemple par de l'irritabilité, des explosions de pleurs en alternance à de grandes démonstrations de joies. Les émotions intenses que peut ressentir une femme enceinte peuvent découler des poussées hormonales et des modifications de son apparence corporelle.<sup>4</sup>

### **8. Pourquoi les femmes ont des œdèmes avant l'accouchement ?**

Durant la grossesse, la circulation sanguine ralentit et la croissance de l'utérus augmente la pression exercée sur les principaux vaisseaux sanguins du ventre. Cela peut causer l'enflure des jambes et des pieds, ou ce qu'on appelle l'« œdème ».

Près de 80 % des femmes enceintes subissent ce genre de désagrément. Le temps chaud et une posture debout ou assise prolongée peuvent empirer le problème.

### **9. Pourquoi ai-je toujours envie d'uriner ?**

Cette envie fréquente de faire pipi est causée par la pression que l'utérus exerce sur la vessie et par l'augmentation du flux sanguin qui oblige les reins à traiter une plus grande quantité de liquide.

Ce désagrément disparaît durant le 2e trimestre et se manifeste de nouveau vers la fin du 3e trimestre, lorsque le bébé descend dans le bassin et appuie sur la vessie. À la fin de la grossesse, l'envie plus fréquente d'uriner est un signe que l'accouchement approche.<sup>5</sup>

### **10. Est-ce que je peux choisir le sexe de mon enfant ?**

---

<sup>4</sup> <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/fiche.aspx?doc=grossesse-emotions-maman>

<sup>5</sup> <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/fiche.aspx?doc=grossesse-envie-frequente-uriner>

Cela est scientifiquement impossible.

### **11. Pourquoi je ne peux plus mettre de pantalon ?**

Les pantalons seront de plus en plus difficiles à fermer et finiront par être impossibles à fermer. Il est possible de mettre des robes et des jupes. De plus, les pantalons trop serrés peuvent générer des mycoses, surtout en début de grossesse.

### **12. Quels sont les grands changements chez une femme enceinte ?**

- |   |  |
|---|--|
| a. Prise de poids   | i. Congestion nasale et saignements de nez |
| b. Intensité des émotions   | j. Constipation et hémorroïdes             |
| c. Dépression   | k. Crampes dans les jambes                 |
| d. Nausée   | l. Douleur à l'aîne                        |
| e. Fatigue  | m. Enflure aux jambes et aux pieds         |
| f. Vergetures   | n. Envie fréquente d'uriner                |
| g. Peurs et angoisses (peur d'accoucher, peur de ne pas être une bonne mère, peur que le bébé soit en mauvaise santé) | o. Fatigue                                 |
| h. Brûlures d'estomac   | p. Mal de dos                              |
| q. Maux de tête   |  |
| r. Nausées et vomissements  |  |
| s. Pertes vaginales   |  |
| t. Sautes d'humeur  |  |
| u. Souffle court  |  |
| v. Varices aux jambes   |  |

Une femme enceinte change beaucoup physiquement et ce n'est pas toujours facile de l'accepter pour elle. Elle se fatigue plus vite et plus les mois passent, moins elle est en capacité de faire ce qu'elle fait habituellement, ce qui peut créer un sentiment de frustration en elle qui est tout à fait normal.

## ➤ ACCOUCHEMENT

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



### **1. Pourquoi mettre l'enfant sur la mère quand le bébé vient de naître ?**

Afin que le bébé puisse reconnaître l'odeur de sa mère, entendre ses battements de cœur et sa voix, commencer l'allaitement si la mère souhaite allaiter, pour que la séparation se fasse progressivement.

### **2. Quelles sont les difficultés et douleurs après l'accouchement ?**

Il est normal de ressentir une grande fatigue après l'accouchement. Une femme qui vient d'accoucher va également avoir des pertes de sang. Il est conseillé de ne pas trop en faire et de dormir dans les moments où son enfant dort. Ne pas hésiter à consulter un médecin en cas de doutes sur les douleurs.

La mère peut vivre un baby-blues (Cf. p.36)

### **3. Pourquoi n'ai-je pas de lait ? Difficultés pour allaiter.**

Beaucoup de nouvelles mères se demandent comment savoir si leur bébé a pris assez de lait et craignent de ne pas avoir une sécrétion lactée suffisante pour leur enfant.

Comprendre le **mécanisme de la lactation** vous aidera à avoir confiance en vous.

La quantité de lait que produisent les seins dépend de la fréquence des tétées et de l'efficacité de la succion du bébé au sein. Quand le bébé est au sein, sa succion provoque la libération par l'hypophyse de deux hormones, l'ocytocine et la prolactine.

La **prolactine** est considérée comme l'hormone de la production du lait.

Plus le bébé tète, plus le corps de la mère libère de prolactine et plus les seins produisent du lait. Si le bébé a besoin de plus de lait que n'en produit la mère, il aura besoin de téter plus souvent ou plus efficacement, afin que la production augmente.

La seconde hormone, l'**ocytocine**, provoque des contractions musculaires dans les seins, contractions qui font cheminer le lait dans les canaux lactifères et le font jaillir du mamelon lorsque le bébé tète. C'est ce qu'on appelle le réflexe d'éjection. De nombreuses mères le perçoivent comme un picotement, un fourmillement ou une contraction

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

La production de lait est un très bon exemple du principe de l'offre et de la demande. Au début, votre corps ne sait pas de quelle quantité de lait votre bébé aura besoin. Il en fabrique donc une certaine quantité. C'est en donnant le sein à la demande que vous permettez à votre corps de produire automatiquement le volume de lait correspondant aux besoins de votre enfant.<sup>6</sup>

#### **4. A partir de quand la mère peut sortir du lit et se laver ?**

La mère peut avoir des vertiges quelques heures après l'accouchement, mais elle peut se lever et se laver dès qu'elle ressent le besoin.

#### **5. Hygiène de l'enfant**

Voir Bain & Massage (Module Hygiène & Santé)

#### **6. Peut-on avoir une vie sexuelle pendant la grossesse ?**

Hormis si le médecin vous le stipule clairement, il n'y a pas de raisons physiologiques d'arrêter sa vie sexuelle. Cependant, avec le changement de corps et la fatigue, la libido peut baisser.

---

<sup>6</sup> <https://www.lilfrance.org/1006-comment-augmenter-votre-lactation>

### THEORIE

#### Au 1er trimestre

- **A partir de la fécondation**, le futur bébé entame le processus d'implantation dans l'utérus et en profite pour se développer. Ses cellules se multiplient à une vitesse incroyable.
- **A la 4e semaine de grossesse, l'embryon est totalement implanté.**
- A la 5e semaine, le cordon ombilical est déjà là et le placenta commence à se former.
- A la 6e semaine, son cœur se met à battre, il a un cerveau, une moelle épinière et commence à bouger aux alentours de la 8e semaine.
- A la 9e semaine, ses bras et ses jambes commencent à se former. Une semaine plus tard, ses oreilles apparaissent.
- A la 11e semaine de grossesse, le bébé passe du statut d'embryon à celui de fœtus. A compter de maintenant, les risques de fausse couche sont nettement diminués.

#### Au 2e trimestre

- **A la 12e semaine de grossesse, le futur bébé a déjà des yeux, une bouche** qu'il utilise pour boire du liquide amniotique dont il commence à percevoir le goût. Il urine et ses cordes vocales commencent à se former. Il a des ongles. A ce stade, il fait environ 6 cm et pèse environ 9 gr.



- A la 13e semaine, le bébé a des os et commence à avoir des germes de dents et des poils. Son sang se met à circuler et pigmente sa peau qui devient rose après avoir été transparente.
- A 14 semaines, il suce son pouce et son sexe devient bien visible. Il mesure environ 10 cm et pèse 43 gr.

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Une semaine plus tard, il effectue ses premiers mouvements respiratoires pour entraîner ses poumons.
- A la 16e semaine, il commence à être vigoureux. C'est à ce moment que la mère commence généralement sentir ses premiers mouvements. Il mesure 14 cm et pèse 110 gr.
- Dans la semaine qui suit, il entend les voix, spécifiquement celle de sa mère ainsi que les bruits extérieurs qui peuvent le faire sursauter. Il commence à avoir de la graisse, qui lui permettra plus tard d'affronter le monde extérieur et de réguler sa température.
- A 20 semaines, il pèse 240 gr et mesure environ 20 cm. La mère le sent vraiment. Désormais, il a l'apparence d'un bébé prêt à naître, même si tout n'est pas encore en place.
- A 23 semaines, il commence à ouvrir les yeux et fait la distinction entre le jour et la nuit. Si on place une lampe torche sur votre ventre, il va cacher ses yeux avec ses mains pour se protéger.
- La semaine suivante, il mesure 27 cm et pèse 600 gr. A partir de ce moment ses systèmes respiratoires, immunitaires et digestifs se perfectionnent.
- A la 26e semaine de grossesse, ses yeux ont pris la couleur bleu-gris, les cils font leur apparition et son cerveau est de plus en plus évolué. Une semaine plus tard, il sait pleurer et commence à rêver.

### Au 3e trimestre

- A partir de la 30e semaine de grossesse, tous ces organes sont fonctionnels et il grossit beaucoup. Il réagit aux émotions de la mère. Les petites filles ont déjà leur stock d'ovocytes et les testicules des petits garçons sont descendus. Normalement, il prend sa place pour l'accouchement, avec la tête en bas.
- Entre la 30e et la 35e semaine, les os de votre bébé se consolident, ses muscles se densifient et son cerveau termine son évolution.
- A partir de la 35e semaine de grossesse, tout est en place. Il est parfaitement mature pour l'accouchement qui devrait se dérouler aux alentours de la 39e semaine de grossesse.

Texte d'après Frédérique Odass

### ➤ Devenir parents

Devenir parents est une grande étape dans une vie. Le couple passe d'une équipe composée de deux à trois personnes. Cela entraîne des bouleversements auxquels le couple doit s'adapter. Le temps

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

passé ensemble n'est plus aussi extensible qu'avant. Le couple va devoir s'inventer une nouvelle manière de se relier ensemble.

« Les nouveaux parents doivent affronter beaucoup de changements : de nouvelles responsabilités, de nouvelles routines, le manque de sommeil, les pleurs du bébé, et même les changements hormonaux maternels.

Il est donc normal que les nouveaux parents se sentent parfois dépassés par les événements, fatigués, impuissants face aux pleurs de leur bébé et plus irritables parce qu'ils manquent de sommeil. Ils peuvent aussi se sentir coupables de ne pas réussir à accomplir certaines tâches quotidiennes en raison du manque de temps ou d'énergie. Tout cela peut leur donner le sentiment qu'ils ont complètement perdu le contrôle de leur vie. »<sup>7</sup>

➤ Naissance de l'enfant

Caractéristiques	Vie Prénatale		Vie Postnatale	
Environnement physique	Milieu +/- constant	Milieu liquide (liquide amniotique)	Milieu variable	Milieu gazeux (air), expérience de la pesanteur
Température		Relativement constante		Fluctuations atmosphériques (l'enfant doit réguler sa température)
Stimulations		Minimales		Tous les sens (et le tact en particulier) sont excités par différents stimuli
Nutrition	Vie parasitaire	Dépend du sang maternel	Existence « autonome »	Dépend de la nourriture extérieure et du fonctionnement digestif du bébé

<sup>7</sup> D'après naïtre et grandir : [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-arrivee-bebe-devenir-parent](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-arrivee-bebe-devenir-parent)

Respiration		Passe par la circulation sanguine de la mère (via le placenta)		Passe par le système pulmonaire du bébé
Elimination		Passe par la circulation sanguine de la mère (via le placenta)		Evacuation par la peau, les reins, les poulains et les intestins du bébé

### 3. Les difficultés

Le formateur propose que les participants se divisent en 5 groupes en fonction des intérêts de chacun pour les thèmes suivants :

- Grossesse non désirée
- Enfant en situation de handicap
- Enfant idéal/Enfant réel
- Dépression post-partum
- Enfant prématuré

Le formateur veille à ce que les groupes soient équilibrés au niveau du nombre. Il peut alors expliquer que chaque groupe va travailler sur une étude de cas différente et répondre aux questions posées.

#### ➤ Etude de cas

##### Grossesse non désirée :

Fanomezana est un garçon de 13 mois. La mère a 17 ans et vit dans un centre spécialisé pour les personnes présentant des troubles psychologiques. C'est dans ce centre qu'elle a rencontré le père de Fanomezana, Tovo, lui aussi atteint de troubles psychologiques. Aujourd'hui, l'enfant vit chez sa grand-mère. Elle vient à l'APE avec Fanomezana. C'est un bébé assez maigre, il est très souvent malade et il n'est pas joyeux comme les autres enfants de l'APE. Un jour, la grand-mère raconte à un animateur que la mère ne vient plus voir son fils et qu'il est souvent malade depuis ce moment-là. Elle explique aussi que c'est mieux que l'enfant reste avec elle, au vu de l'incapacité de sa fille à s'occuper de son enfant.

Analyse de la situation :

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Que répondez-vous à la grand-mère ?

*Dans ce cas-là, l'animateur peut essayer de savoir si le père voit son enfant. Il peut essayer de mieux comprendre les relations des proches de l'enfant avec l'enfant mais aussi entre les proches eux-mêmes. En créant une relation de confiance avec la grand-mère, il essaiera de comprendre si cet enfant était désiré. Il pourra insister sur la communication dès le plus jeune âge avec l'enfant pour lui expliquer la situation. La transparence est très importante pour que le petit garçon puisse se construire.*

*Par ailleurs, vers 13 mois, l'enfant peut souffrir de ne plus voir sa mère subitement, surtout s'il ne comprend pas pourquoi. Si sa mère ne peut pas s'occuper de lui, des visites régulières auprès de l'enfant peuvent néanmoins lui être bénéfiques.*

### Enfant en situation de handicap :

Nathalie, 17 ans, est en terminale. Elle tombe enceinte de son petit ami de l'époque, lui aussi en terminale. Un jour, elle arrive chez son cousin, paniquée et lui explique qu'elle est tombée enceinte. Elle se demande quel avenir l'attend avec un enfant. Elle décide d'avorter après 4 mois de grossesse. Aujourd'hui, elle a 24 ans et elle est mariée avec un autre homme. Il y a 2 ans, Nathalie a eu un enfant handicapé moteur. Elle se sent coupable de ces actions passées et pense que c'est à cause de son avortement que l'enfant est né handicapé.

Analyse de la situation :

D'après les informations dont vous disposez, quels sont les besoins de Nathalie ?

*D'après l'étude de cas, Nathalie a besoin d'être rassurée, écoutée et de faire disparaître sa culpabilité. Dans un premier temps, l'animateur peut lui expliquer qu'il n'y a pas de raisons médicales que l'enfant soit né handicapé moteur à cause d'un avortement qu'elle a subi quelques années auparavant, surtout s'il n'y a pas eu de complications médicales. La faire déculpabiliser de l'avortement est une première étape.*

*La deuxième étape est de discuter avec elle de la relation qu'elle entretient avec son enfant né en situation de handicap. En effet, la naissance d'un enfant handicapé peut être très difficile à supporter pour les parents, qui peuvent notamment ressentir une agressivité coupable envers cet enfant qui ne correspond pas à ce qu'ils attendaient et qui va leur demander beaucoup plus de temps et d'énergie*

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

qu'un enfant non handicapé. Il est important que les parents puissent verbaliser cette agressivité et parler avec d'autres personnes, sans culpabilité, des difficultés qu'ils rencontrent.

### Enfant réel / Enfant idéal

Haingo, 35 ans, a déjà deux garçons de 12 et 8 ans. Elle rêve d'une petite fille. Elle tombe enceinte de son 3<sup>ème</sup> enfant. A l'échographie, le médecin lui annonce que c'est une fille. Quelle émotion pour elle qui en rêvait ! Elle s'empresse d'acheter des vêtements pour son futur bébé. A la naissance, stupeur, c'est un garçon qui naît. Les parents sont déçus. Depuis ce jour, c'est la nounou qui s'occupe de ce garçon, les parents et ses frères ne le considèrent pas. Son grand frère lui dit souvent « on n'a pas voulu de toi ». Après plusieurs APE, l'animateur cherche à comprendre pourquoi la nounou est en charge d'amener l'enfant en APE. La nounou explique toute l'histoire.

Analyse de la situation :

Comment réagissez-vous en tant qu'animateur ?

*Premièrement, il serait intéressant de savoir si la nounou vient d'elle-même ou si ce sont les parents qui ont demandé à la nounou d'emmener le petit garçon. L'animateur peut se renseigner sur la relation entre l'enfant et la nounou. L'objectif serait de rencontrer la mère de ce petit garçon pour discuter avec elle de ses difficultés à accepter son 3<sup>ème</sup> enfant. Les parents n'ont pas fait le deuil de leur enfant idéal, bébé sur lequel ils se sont projetés pendant tout le temps de la grossesse.*<sup>8</sup>

### Dépression post-partum :

Angela est une toute nouvelle mère à venir à l'APE, elle a accouché de son premier enfant il y a 6 mois. Pendant l'APE, elle confie qu'elle se sent déprimée et dépassée depuis 3 mois. Elle explique qu'elle n'a pas d'intérêt pour son fils, qu'elle n'arrive pas à dormir et pleure beaucoup. Elle a le sentiment constant de ne pas être une bonne mère, elle ne sait pas comment s'en occuper et se sent exténuée. Elle raconte aussi qu'elle rêvait de cet enfant et que cet enfant est un projet de couple avec son mari.

Analyse de la situation :

---

<sup>8</sup> Pour plus de détail sur la notion d'enfant idéal, voir la [formation sur les représentations des parents](#).



Quels conseils donneriez-vous à Angela ?

*En discutant avec Angela, l'animateur peut essayer de comprendre si la mère souffre d'une dépression post-partum. Elle semble très fatiguée. L'animateur peut lui conseiller de trouver des personnes ressources dans son entourage qui pourrait l'aider à prendre un peu de temps pour se reposer. L'animateur peut essayer de comprendre ce sentiment constant de ne pas être une bonne mère en lui demandant des exemples. Il peut aussi la rassurer la mère en lui expliquant qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises mères. L'animateur peut également lui proposer de venir régulièrement à l'APE pour connaître de nouvelles mères et pouvoir échanger avec elles sur les difficultés.<sup>9</sup>*

### Enfant prématuré :

Nivo est née à 6 mois et demi. Elle est restée 6 mois sous assistance respiratoire la nuit car elle s'arrêtait de respirer. Avant d'avoir Nivo, la mère a vécu 4 fausses couches. L'arrivée de Nivo n'était pas prévue car elle est arrivée très tôt et la mère pensait que ce serait une fausse couche de plus. Aujourd'hui, Nivo a 1 an et demi. Elle est de petite taille et elle ne marche pas encore. Elle a encore des problèmes respiratoires. La mère nous confie son histoire.

Analyse de la situation :

Que répondez-vous à la mère ?

*L'animateur essaie de comprendre les inquiétudes de la mère. Il peut lui en demander plus sur le suivi médical et ce que disent les médecins. L'animateur peut rassurer la mère en lui disant qu'un enfant se développe petit à petit, à son rythme, d'autant plus quand l'enfant a eu des difficultés à la naissance et encore maintenant. Il est important pour l'animateur de rassurer la mère et la conseiller. Cependant, il doit également être conscient de ses limites en termes de connaissances et pouvoir l'orienter sur d'autres services.*

### ➤ Synthèse des cas

---

<sup>9</sup> Pour plus de détail sur la dépression post partum, voir les pages 5 à 10 de la [fiche pratique sur la dépression](#).

Il est important de préciser la différence entre baby blues (qui arrive à la plupart des femmes) et la dépression post-partum.

### **Le baby blues**

Le baby blues ou « syndrome du troisième jour » apparaît chez la mère dans les premiers jours qui suivent l'accouchement. Les symptômes se manifestent par de l'irritabilité, de l'anxiété, de la vulnérabilité et des sautes d'humeur. Il s'agit d'une réaction transitoire qui s'explique par des changements physiologiques (chute hormonale importante), une augmentation du stress et un manque de sommeil.

Le baby blues peut affecter jusqu'à 80 % des femmes. Il est généralement passager et dure de quelques heures à 15 jours. Dans la plupart des cas, les symptômes s'estompent d'eux-mêmes sans qu'il n'y ait d'intervention.

Si, après plusieurs semaines, la mère se sent encore malheureuse ou dépassée par les événements ou si elle ne porte que peu d'intérêt à son bébé, elle ne souffre sans doute plus de baby blues mais plutôt d'une dépression post-partum (ou postnatale).

### **La dépression post-partum**

La dépression post-partum peut se manifester à tout moment pendant l'année suivant l'accouchement. Les spécialistes s'entendent pour dire qu'il n'existe pas de cause unique à la dépression postnatale, mais plutôt une combinaison de facteurs qui peuvent tous jouer un rôle dans son déclenchement.

La dépression post-partum peut ainsi s'expliquer par des causes physiologiques, mais elle peut aussi être déclenchée par les énormes changements de vie provoqués par l'arrivée du bébé. Elle peut également être causée par le fait que la mère se sente dépassée, voire submergée, par les contraintes et par un manque d'équilibre entre les tâches et les activités agréables.

Les études rapportent que la dépression post-partum (dépression majeure) touche environ 7 % des mères au cours des trois premiers mois suivant l'accouchement. Elle peut toutefois affecter jusqu'à 19 % des femmes dans le cas d'une dépression légère. Selon les études, le taux de dépression postnatale est, de manière générale, plus élevée trois mois après l'accouchement et diminue graduellement par la suite.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

### Facteurs de risque et conséquences de la dépression post-partum

Les femmes qui ont déjà souffert de dépression ou d'anxiété dans le passé ou pendant leur grossesse sont plus à risque de développer une dépression post-partum. D'autres facteurs de risque ont été reconnus, par exemple :

- avoir récemment vécu des événements stressants (ex. : déménagement, stress financier);
- être peu soutenue socialement;
- démontrer une faible estime de soi;
- avoir une moins grande satisfaction conjugale.

Contrairement au baby blues, la dépression post-partum est plus grave. Dans les cas les plus sévères, elle peut non seulement nuire à la mère, mais nuire aussi au développement du lien d'attachement entre elle et son bébé et réduire ses interactions avec lui. Le développement cognitif, social et affectif de son enfant pourrait même en être affecté.

Puisque le traitement est plus efficace lorsque la dépression post-partum est détectée tôt, la mère qui pense en souffrir doit demander du soutien. Le père et les autres membres de l'entourage immédiat de la mère en dépression doivent s'assurer qu'elle obtient l'aide dont elle a besoin.

### Symptômes à surveiller

- une profonde tristesse sans raison apparente;
- un épuisement permanent ou des problèmes de sommeil (dormir trop ou pas assez);
- un sentiment de dévalorisation ou une culpabilité excessive (impression d'être une mauvaise mère, difficulté à établir un lien avec votre bébé);
- un sentiment d'irritabilité et de refus de votre bébé;
- une extrême anxiété (surtout en ce qui a trait au bien-être de votre enfant);
- une incapacité à vous occuper correctement de votre enfant;
- un désintérêt pour les activités ou un manque de plaisir durant celles-ci;
- un changement d'appétit;
- le sentiment que les choses ne s'amélioreront jamais.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## Image de la maternité et dépression

Dans notre société, on a souvent l'impression que la maternité doit toujours être une expérience positive. Pourtant, ce n'est pas toujours le cas. Cette image peut favoriser l'apparition d'un sentiment de culpabilité ou d'incompétence ou encore causer une perte d'estime de soi chez les femmes pour qui la maternité n'est pas toujours rose.

## 4. Synthèse du module

- Avancez / Reculez d'un pas

Demandez aux participants de former un cercle. Lisez des phrases portant sur les critères d'évaluation. Après quelques secondes de réflexion, ils doivent avancer d'un pas s'ils sont d'accord avec l'affirmation, reculer d'un pas s'ils ne le sont pas ou rester sur place s'ils ne souhaitent pas se prononcer. Après chaque proposition, le formateur peut proposer aux participants de s'exprimer afin d'en savoir plus.

Cette méthode rapide de visualisation de l'évaluation est moins ennuyeuse pour les participants, vous permet d'en voir immédiatement le résultat. Voici quelques exemples d'affirmations :

« Le temps accordé à la discussion du sujet était suffisant ».

« Le module a répondu à toutes mes attentes ».

« J'ai compris l'importance du sujet ».

« Je serai capable d'appliquer les connaissances acquises au cours de la session lors d'un futur APE »

### MOTS-CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ Changements à plusieurs niveaux
- ✓ Nouvelle vie
- ✓ Suivi de grossesse
- ✓ Difficultés
- ✓ Adaptation
- ✓ Dédramatisation

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## Module 4 - ÊTRE PARENTS

### Objectif général

- **Pouvoir appuyer les adultes dans leurs rôles parentaux et intervenir en cas de difficultés**

### Objectifs pédagogiques :

- Réfléchir au concept de parentalité et des rôles parentaux
- Analyser les interactions Parents-Enfant lors d'un Atelier Parents Enfant
- Être capable de conseiller un parent en cas de difficulté dans son rôle de parent.

### Liste matériels :

- PowerPoint
- Flipchart
- Marqueurs

*Durée* : 3h00



### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
13h00 – 13h30 30 minutes	<b>1. Introduction au thème</b>	Commencer l'après-midi par une activité dynamique pour favoriser la participation  Introduire le thème et les objectifs du module	Raconter une histoire  Explication des objectifs et programme de l'après-midi.	Activité brise-glace 20'  Exposé 10'	Flipchart/PowerPoint
13H30-13H50 20 minutes	<b>2. La parentalité</b>	Définir le rôle parental  Partager des visions différentes de la parentalité	Disposer un papier Kraft dans la salle.  Proposer la question « Qu'est-ce qu'un parent ? »  Discussion autour de la question et des réponses apportées par les participants	Brainstorming 10'  Discussion & Synthèse 10'	Papier kraft Marqueurs
14h-15h 1h	<b>3. Mises en situation concrètes</b>	Analyser des situations concrètes en APE  Pouvoir accompagner les parents en cas de difficultés avec leur enfant	Cas 1 et 2 (Cf. fiche du formateur)  Synthèse par le formateur	Jeu de rôle 50' Dont : Cas 1 20' - Jeu 5' - Débat 10' - Jeu n°2 5' Cas 2 20' - Jeu 5' - Débat 10' - Jeu n°2 5'  Synthèse 5'	PowerPoint
15h-15h45 45'	<b>4. Interactions Parents Enfant</b>	Encourager les interactions Parents/Enfants pendant l'APE	Un groupe travaille sur « Comment se matérialisent les interactions parent/enfant ? Quelles sont les formes d'interaction ? »	Travail de groupe 20'	Papier Kraft Feutre

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

		Réfléchir sur les interactions parents / enfants dès le plus jeune âge et leurs conséquences.	Un groupe travaille sur « Les bienfaits des interactions parents/enfant »	Mise en commun et discussions 20'	PowerPoint
			Synthèse par le formateur	5'	
15h45– 16h 15 minutes	<b>5. Synthèse du module</b>	Synthétiser les points essentiels du thème.  Rappeler l'horaire de début de formation du lendemain.	Synthèse des points essentiels  Rappel du début de la formation le lendemain et possibilité de dire les thèmes qui seront abordés + demander restitution par un petit groupe	Exposé 10'	PowerPoint

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 1. Introduction au thème

- Activité brise-glace « raconter une histoire » :

Les participants se lèvent pour former un cercle. Le but de ce jeu est de former une histoire avec la contribution de chaque participant. Chacun dit une phrase qui doit :

- Être cohérente et qui pourrait apporter un peu d'humour à l'animation,
- Être construite en une seule phrase continue,
- Être grammaticalement correct.

Par exemple : « j'allais prendre mon petit déjeuner ce matin » « un chien m'a sauté dessus » « j'ai dit bonjour au chien » « le chien m'a demandé ce que j'allais prendre comme petit déjeuner »

Le jeu peut se terminer quand tous les participants ont dit au moins une phrase.

## 2. La parentalité

- Brainstorming

Proposer la phrase « Qu'est-ce qu'un parent ? » aux participants. Chaque participant ayant une idée peut se lever et écrire son idée sur le papier Kraft. Il peut justifier sa réponse et se rasseoir. Les autres participants peuvent débattre ou ajouter un élément de réponse. Puis, un autre participant se lève pour noter une autre idée et ainsi de suite.

Le but de cette étape de la formation est de mettre en commun les visions de chacun sur les rôles des parents tout en arrivant au fait qu'il n'y a pas de recette pour être un bon parent. Synthèse

Définition Parentalité : « La parentalité désigne de façon très large la fonction « d'être parent ». Dans cette expression, le terme « parent » désigne non seulement les géniteurs biologiques, mais de façon plus large tout adulte ayant la responsabilité d'élever un enfant (une famille d'accueil, un beau-père, une famille adoptante, un oncle ayant la charge d'un enfant). Ce concept permet d'agrèger des pratiques multiples et très différentes en incluant tout un ensemble de dimensions associées telles



que la responsabilité sociale et juridique, les relations affectives, le fonctionnement psychique et les pratiques éducatives. »<sup>10</sup>

Le formateur veillera à donner cette définition mais aussi la rendre plus accessible en reprenant des éléments dits pendant le Brainstorming. Il est important que le formateur insiste sur le fait qu'il existe autant de parentalité que de parents. Le formateur peut demander l'expérience de chacun en tant que parent également.

### Les rôles parentaux :

- Les parents non biologiques sont capables d'élever des enfants qui sont heureux, confiants et en bonne santé.
- Les femmes ne sont pas mieux qualifiées que les hommes pour élever des enfants. Les deux sexes sont importants dans la vie d'un enfant.
- Le même style parental ne marche pas avec tous les enfants.
- Être parent est un rôle qui est à la fois satisfaisant et frustrant.
- Les parents riches et bien éduqués ne sont pas automatiquement mieux qualifiés pour élever des enfants que les parents avec moins d'argent ou moins bien éduqués.
- La bonne éducation des enfants repose sur un dosage équilibré de soins, d'encouragement et de bons conseils.
- Vous n'êtes pas un mauvais parent juste parce que vous n'avez pas toujours la solution.
- Essayez toujours :
  - de respecter et d'écouter l'enfant;
  - d'être un bon modèle de comportement;
  - de vous rappeler que les enfants sont tous différents;
  - d'être patient, encourageant et compréhensif avec un enfant;
  - d'établir des règles claires et précises en matière de comportement acceptable;
  - de discipliner votre enfant d'une manière positive, sans être trop sévère;

Pour plus de détail sur la parentalité, deux formations existent aussi en anglais : une [pour les animateurs sociaux](#) et une autre [pour les familles](#).

---

<sup>10</sup> D'après Fédération Solidarité « Parentalité et soutien à la parentalité »

### 3. Mises en situations concrètes

Sous forme de jeux de rôle, proposer deux situations. L'objectif de cette séquence est de réfléchir en groupe sur le positionnement de l'animateur ET les interactions parents/enfant.

Pour chaque cas, 3 acteurs volontaires devront jouer : un animateur, un enfant et un parent.

Pendant que les acteurs préparent leur scénette à l'extérieur de la salle, le formateur donne des conseils sur l'observation de la scénette :

- Observation de l'animateur
- Observation de l'enfant
- Observation du parent
- Attention particulière au langage non verbal

Une fois la scénette jouée une première fois et le débat entre les participants ayant eu lieu, les acteurs peuvent rejouer une deuxième fois la scénette en intégrant les commentaires faits pendant le débat.

#### Cas 1 :

Haingo – 22 ans - et son fils Julio viennent à l'Atelier Parents Enfant depuis quelques temps. Julio est un petit garçon de 1 an et demi. Ils aiment jouer ensemble et semble avoir une vraie complicité. Quand Haingo veut aller aux toilettes, elle se lève, met ses chaussures et part aux toilettes en claquant la porte de la salle d'APE derrière elle. Julio se met à pleurer à chaudes larmes.

Le formateur laisse lire ce cas aux 3 nouveaux acteurs volontaires. Une fois qu'ils sont prêts, ils peuvent jouer cette première scène. Une fois la scénette terminée, le formateur lance un débat « Comment réagissez-vous en tant qu'animateur ? » :

- « Qu'avez-vous observé ? »
- « Comment réagissez-vous en tant qu'animateur ? »

*L'animateur peut aller rassurer l'enfant en lui disant que sa mère va revenir dans très peu de temps. Une fois la mère revenue, il peut prendre un temps de discussion avec la mère en lui disant que son fils s'est mis à pleurer quand elle est partie aux toilettes et que cela peut être évité en lui expliquant que « maman va partir aux toilettes, mais je vais revenir dans quelques minutes. Il y a les animateurs et tes*

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

*copains ici, ils vont prendre soin de toi. A tout de suite. » L'enfant peut être angoissé par la séparation avec sa mère et avoir peur qu'elle ne revienne jamais. Cette angoisse peut facilement être apaisée grâce à la communication.*

### Cas 2 :

Rina – 18 ans – vient avec sa petite fille Mbola de 8 mois pour la première fois. Rina change Mbola quand elle en a besoin, elle lui donne le sein quand Mbola le réclame. D'extérieur, Rina s'occupe de sa petite fille et elle ne manque de rien. Or, elle ne regarde jamais Mbola dans les yeux, elle ne lui parle jamais et n'a pas de gestes affectueux envers sa fille. Elle s'occupe de sa fille « comme un robot ».

Le formateur laisse lire ce cas aux 3 nouveaux acteurs volontaires. Une fois qu'ils sont prêts, ils peuvent jouer cette première scène. Une fois la scénette terminée, le formateur lance un débat :

- « Qu'avez-vous observé ? »
- « Comment réagissez-vous en tant qu'animateur ? »

*Rina s'occupe des besoins physiques de sa fille mais pas de ses besoins émotionnels (voir Module 1), ce qui peut avoir des conséquences à long terme pour l'enfant. Lorsque les parents sont détachés émotionnellement de leur enfant, c'est souvent parce qu'ils sont eux même en souffrance (voir module 3 et dépression post-partum) ou parce que l'histoire de la conception de l'enfant est compliquée et douloureuse. L'animateur doit intervenir, par exemple en se rapprochant de Rina, en lui demandant comment elle va et, progressivement, en posant des questions sur son passé, la grossesse, la naissance de son enfant, ses motivations à venir à l'APE, la relation avec son enfant. Une fois ces informations recueillies, l'animateur pourra discuter de Rina avec le reste de l'équipe des animateurs afin de pouvoir mettre en place des actions pour améliorer la relation parent/enfant.*

Synthèse : L'animateur doit se positionner comme observateur en premier lieu puis comme accompagnateur. Pour que le parent ne se sente pas jugé, l'animateur devra prendre soin d'avoir créé un premier lien, de poser des questions sur les difficultés que peuvent rencontrer le parent. L'animateur peut rappeler qu'il n'existe pas de recette magique ni de mode d'emploi pour être parent mais que certains conseils peuvent être utiles. Il est important d'observer la réaction du parent lors de ce type de discussion et d'être toujours vigilant à ne pas dévaloriser le parent, en s'excusant très vite et en expliquant mieux les choses si on sent que le parent a l'impression d'être jugé.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 4. Interactions Parents-Enfant

Le formateur veillera à faire un lien avec la séquence antérieure en expliquant brièvement la définition d'une interaction. L'objectif de cette séquence est de savoir reconnaître les interactions « positives » des parents/enfant.

### ➤ Définition Interaction Sociale

« Relation interpersonnelle entre deux individus au moins, par laquelle les comportements de ces individus s'influencent mutuellement et se modifient chacun en conséquence. »<sup>11</sup>

Les interactions entre les parents et l'enfant commencent bien avant la naissance du bébé.

Interactions possibles :

- Contact physique avec ses parents
- Prendre soin de l'enfant
- Affection
- Téter le sein de sa mère
- Le regarder
- Lui sourire
- Le toucher
- Le considérer comme une personne à part entière
- Lui parler et lui expliquer les changements de situation
- Communiquer
- Répondre aux besoins de l'enfant
- Jouer avec son enfant
- Chants/Comptines

### ➤ **Le besoin d'attachement : un besoin inné.**

La communication émotionnelle et affective existe d'emblée chez le nouveau-né. Elle est déterminante pour le développement de l'ensemble des secteurs de la vie psychique de l'enfant. La découverte par les parents des compétences de leur enfant va faciliter la mise en place des interactions (Le bébé est à

---

<sup>11</sup> D'après Le Larousse

la fois soumis aux influences de ses parents mais il les modifie aussi lui-même) et de l'attachement précoce.

L'attachement est un lien affectif et social développé par une personne envers une autre. Dans la théorie de l'attachement développée par J. BOWLBY, à partir de travaux d'observation, « la propension à établir des liens forts avec des personnes particulières existe dès la naissance et se maintient tout au long de la vie ». Le besoin d'attachement est un besoin primaire, inné chez l'homme.

Cet attachement se développe à partir de comportements innés : pleurs, succion, agrippement qui permettent de maintenir la proximité physique et l'accessibilité à la figure d'attachement privilégiée qui est le plus souvent représentée par la mère.

Les fonctions de cet attachement sont la protection, le réconfort et la consolation quand l'individu perçoit des menaces extérieures ou internes.

Si les réponses de l'entourage sont adéquates au besoin d'attachement de l'enfant, celui-ci développera une base de sécurité et une image de lui-même positive.

## 5. Synthèse du module

Il est possible de laisser faire la synthèse de l'après-midi à un participant afin de déceler les potentiels points qui restent incompris.

Toute la complexité du rôle des parents au cours de l'enfance et de l'adolescence consiste précisément à assurer ce passage de la dépendance totale à l'attachement adulte.

La relation parent enfant est la première relation que l'enfant expérimente et elle aura une influence sur le développement psychoaffectif de l'enfant.

Ce rôle varie selon les âges, qui exigent des parents des attitudes différentes : tantôt protectrice, tantôt détachée et libérale ; il faut tantôt préserver l'enfant de tous les risques, tantôt le laisser prendre des risques. D'où la difficulté d'être parents.

Rappel du début à 8h00 le lendemain + décider d'un petit groupe qui devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Dire quelque chose de rigolo sur la veille

Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

### MOTS CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ **ParentalitéS**
- ✓ **Théorie de l'attachement**
- ✓ **Importance de la communication/interaction**
- ✓ **Il n'existe pas de recette magique pour être un bon parent**
- ✓ **Animateur bienveillant et sans jugement**

## Module 5 - LE DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT

### Objectif général :

- Comprendre les enjeux du développement psychomoteur chez l'enfant

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les différentes étapes du développement psychomoteur de l'enfant
- Vulgariser ces savoirs lors d'ateliers parents-enfant à travers des jeux et thèmes

### Liste matériel :

- Flipchart
- PowerPoint
- Papier Kraft
- Jeu « Etapes du développement de l'enfant » plastifié
- Jeux & accessoires pour jeu de rôle
- Feuilles de couleur
- Marqueurs

Durée : 4h00



Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
8h00-8h30 30'	<b>1. Introduction de la journée</b>	Faire un rappel sur les thèmes Organiser la journée de formation Commencer la journée par une activité de concentration	Restitution de la veille  Activité brise-glace  Petit point sur le programme de la matinée et de la journée. Discussion autour des problèmes de logistique s'il y en a.	Exposé par un petit groupe 5'  Le nœud 15'  Exposé en plénière 5'	Flipchart  Pas de matériel nécessaire  PowerPoint ou feuilles préparées avec programme et objectifs
8h30 - 9h45 1h15	<b>2. Les étapes du développement psychomoteur chez l'enfant de sa naissance à 3 ans</b>	Définir le développement psychomoteur Connaître les différentes étapes du développement psychomoteur chez l'enfant	Définition du terme « développement psychomoteur » Synthèse rapide par le formateur en plénière.  Former 3 groupes et expliquer les consignes de l'activité. Réalisation de l'activité.  Mise en commun en plénière + réponse du formateur pour les éventuelles questions	L'alphabet 20'  Travail de groupe 25'  Mise en commun et questions/réponses 30'	Papier Kraft  Jeu « Etapes du développement de l'enfant » plastifié  Projection du tableau « principales étapes du développement de l'enfant »
9h45 - 10h00 15 minutes	<b>PAUSE</b>				
10h00 - 11h30 1h30	<b>4. Favoriser le développement psychomoteur chez l'enfant en Ateliers Parents-Enfant</b>	Donner des méthodes pour favoriser le développement psychomoteur de l'enfant  Pouvoir donner des conseils aux parents sur ce thème	Expliquer les consignes du jeu de rôle. Proposer à 6 participants de jouer les rôles (3 mères, 3 enfants, 3 animateurs)	Jeu de rôle 1h Dont 20' pour chaque jeu de rôle + discussion 15' de jeux de rôle 5' de discussion/synthèse	Jeux et accessoires pour jeu de rôle  Papier Kraft

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



			En guise de synthèse, demander aux participants des exemples d'activités/jeux qui peuvent être mis en place pour encourager le développement psychomoteur de l'enfant en APE	Brainstorming/discussion 30'	
11h30 - 12h00 30'	<b>5. Synthèse du module</b>	Synthétiser les connaissances vues durant le module	Afficher 3 couleurs dans la salle. « J'ai compris » « Je n'ai pas bien compris » « Je suis étonnée » Les participants s'expriment à chaud	Code couleur mouvant	Feuilles de couleur

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 1. Introduction de la journée

### ➤ Restitution de la veille

Le groupe - constitué de 2 ou 3 personnes - devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille
- Dire quelque chose de rigolo sur la veille
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

### ➤ Activité brise-glace

Le nœud : Idéalement, diviser le groupe en équipes de 8 à 12 personnes. Le formateur crée le nœud afin qu'il soit assez difficile à démêler. Chaque personne joint sa main droite avec une autre personne du groupe, mais pas avec celle qui se trouve à sa droite ou à sa gauche. Ensuite, chaque personne joint sa main gauche, mais pas avec celle qui se trouve à sa droite ou à sa gauche ni avec la même personne que précédemment. Puis les groupes doivent se démêler sans se lâcher les mains. Ils peuvent relâcher un peu leurs prises pour pouvoir tourner. Ils peuvent enjamber ou passer en dessous des autres. La première équipe qui arrive à démêler son nœud gagne.

➔ Il est toujours possible de défaire les nœuds sans se lâcher les mains mais cela peut nécessiter un peu d'acrobaties 😊.

## 2. Les étapes du développement psychomoteur chez l'enfant de sa naissance à 3 ans

### ➤ L'alphabet

Proposer au groupe de se mettre en rang en respectant l'ordre alphabétique des prénoms, c'est dans cet ordre et avec la première lettre de leur prénom qu'ils devront tous démarrer leur phrase ou leur apport sur le terme « développement psychomoteur ». Rappeler qu'il n'y a pas de proposition « bête ». Le formateur note les idées sur un support afin de pouvoir synthétiser ensuite. Lors de la synthèse, la définition ci-dessous ne doit pas être donnée de façon brute, mais reprise à partir des éléments de réponse donnés par les participants.

### ➤ Définition du développement psychomoteur :

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

« Le développement psychomoteur désigne **l'évolution des compétences** d'un individu depuis sa naissance jusqu'à l'âge adulte. Le développement psychomoteur est particulièrement important chez les enfants qui vont très rapidement acquérir des **capacités motrices mais aussi psychologiques, cognitives (intellectuelles) et sociales**. Dans les quelques mois qui suivent sa naissance par exemple, le bébé devient capable de maîtriser ses gestes et tous ses sens. »

➤ Principales étapes du développement de l'enfant

Le formateur forme trois groupes. Chaque groupe reçoit un tableau vide avec les différents âges de la naissance à 5 ans. Puis le formateur distribue une partie des phrases du tableau ci-dessous à chaque groupe. Le but du jeu est de classer les éléments dans chaque âge. Les participants sont invités à ajouter de nouveaux éléments en fonction de leur connaissance et/ou idées.

Une fois les 20 minutes écoulées, le formateur demande :

1. s'il y a eu des difficultés à réaliser cette activité ;
2. S'il y a des groupes qui ont trouvé de nouveaux éléments ;
3. S'il y a des questions.
4. Restitution rapide de chaque groupe.
5. Résumé rapide de chaque étape par le formateur grâce au tableau « principales étapes du développement psychomoteur de l'enfant » (Cf. Tableau en bleu)

## Jeu du Développement psychomoteur de l'enfant<sup>12</sup>

NAISSANCE - 5 MOIS	6 MOIS – 1 AN	1 AN	2 ANS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je dors 18 heures par jours.</li> <li>- Je reste longtemps éveillé après mon repas(4).</li> <li>- Quand on met un doigt dans ma main, je le serre très fort (1-2).</li> <li>- Je joue avec mes pieds et mes orteils et je les mets en bouche (5).</li> <li>- Je contrôle ma tête (3mois) .</li> <li>- Je vocalise (3).</li> <li>- Je suis très intéressé par mon environnement (3).</li> <li>- Je souris à ma maman quand elle me parle (3).</li> <li>- Je ris (4).</li> <li>- Je mets tous les objets en bouche (5).</li> <li>- Je réagis aux bruits (1).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je dors 14 heures par jour.</li> <li>- Quand je suis couché sur mon dos, je relève souvent ma tête (6).</li> <li>- Quand je suis couché, je me retourne (6-7).</li> <li>- Je sais mâcher (7).</li> <li>- Quand je m'appuie sur mes mains, je sais rester assis (7).</li> <li>- Je sais ce que veut dire le « non » (8).</li> <li>- Je suis très sensible à la séparation (8).</li> <li>- J'imites des sons(8 ; 9 ; 10).</li> <li>- Je me tiens debout en me tenant (8-9).</li> <li>- Je joue à « coucou-beuh ». (8)</li> <li>- Je rampe (9).</li> <li>- Quand je suis assis, je me hisse pour me mettre debout (9).</li> <li>- J'attrape des tous petits objets entre mon pouce et mon index (9).</li> <li>- Je donne un objet à l'adulte mais je ne le lâche pas (10).</li> <li>- Je mets des tous petits objets dans une boîte et je les retire (11).</li> <li>- Je laisse tomber des objets au sol (11 ; 12).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je lance une balle.</li> <li>- Je commence à marcher seul (15).</li> <li>- Je construis une tour de 2, 3 ou 4 cubes.</li> <li>- Je pointe du doigt sur un livre d'image quand on me demande "Où est... ?" (18).</li> <li>- Je suis très intéressé par les livres.</li> <li>- Je réponds à des ordres simples (18).</li> <li>- Je connais le sens de nombreux mots.</li> <li>- Je commence à m'opposer (15).</li> <li>- Je pleure quand je n'ai pas ce que je veux, je veux faire les choses tout seul (15).</li> <li>- Je parle tout le temps mais on ne comprend pas ce que je dis (15).</li> <li>- Je dis « maman » et « papa » (15).</li> <li>- J'imites ma maman dans ses activités ménagères (15-18).</li> <li>- Discrimine Grand / petit / Haut / bas.</li> <li>- Pointe 2 ou 3 parties du corps.</li> <li>- J'arrête de mettre tous les objets en bouche (15).</li> <li>- Je montre où j'ai mal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je dévisse un couvercle.</li> <li>- J'enfile 4 grosses perles.</li> <li>- Je saute sur mes 2 pieds.</li> <li>- Je ne bave plus.</li> <li>- Je cours.</li> <li>- Je monte et descends les escaliers.</li> <li>- Je construis une tour de 5, 6 ou 8 cubes.</li> <li>- Je connais une couleur.</li> <li>- Je sais compter jusque deux.</li> <li>- Je montre 5 ou 6 images quand on lui demande "Où est ... ? » (24 - 30).</li> <li>- Je m'affirme, je dis « non ».</li> <li>- J'aime mes jouets et je n'aime pas qu'on me les prenne.</li> <li>- Je me sépare plus facilement de maman.</li> <li>- Je demande pour faire pipi ou caca.</li> <li>- Je bois tout seul, je mange tout seul.</li> <li>- J'imites un trait horizontal /Vertical / Circulaire.</li> <li>- Sur demande, je place un objet : Dans /Sur/Sous/ A côté.</li> <li>- Je pointe quatre parties du corps et je les nomme.</li> </ul>

<sup>12</sup>Langage et socialisation / Neuromoteur / Cognitif / Sensoriel / Sommeil – Eveil / Autonomie

3 ans	4 ans	5 ans
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je fais des cauchemars.</li> <li>- Quand je parle de moi j'utilise le « je », et le « moi ». Quand je parle de toi j'utilise-le «-tu ».</li> <li>- Période d'œdipe (rivalité, identification, identité sexuelle, d'où viennent les enfants ?).</li> <li>- Maintenant, je me sépare facilement de maman.</li> <li>- Je joue avec les autres enfants.</li> <li>- Je saute sur un pied.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Je pose constamment des questions.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je joue avec des compagnons imaginaires.</li> <li>- Je compte jusqu'à 3.</li> <li>- J'identifie où il y en a plus et moins.</li> <li>- Je commence à comprendre le présent et le passé.</li> <li>- Je nomme 2 ou 3 couleurs.</li> <li>- Je connais : Devant / Derrière / Sur / Sous / Dans / Dehors / Grand / Petit / Haut / Bas.</li> <li>- Je sais dire si un objet est lourd / Léger / Long / Court.</li> <li>- Je nomme et montre 11 parties de mon corps.</li> <li>- Je suis propre le jour et propre la nuit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je sais dire comment je m'appelle, mon âge et les prénoms de mes amis et des personnes qui vivent à ma maison.</li> <li>- Je sais la différence entre les sexes.</li> <li>- Je réconforte des personnes tristes.</li> <li>- One man show.</li> <li>- Je raconte des histoires exagérées.</li> <li>- Je copie X ; O ; □ (54).</li> <li>- J'enfile plusieurs perles dans un ordre défini (rythme).</li> <li>- Je connaît hier / Demain / Quand.</li> <li>- KIM de 3 ou plus d'objets.</li> <li>- Je nomme 3 couleurs ou plus.</li> <li>- Mes yeux ouverts, je reste debout immobile.</li> <li>- Mes yeux fermés, je reste debout (10 secondes).</li> <li>- Je touche plusieurs fois mon nez avec chaque index.</li> <li>- Je m'habille et me déshabille tout seul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je participe à des jeux compétitifs.</li> <li>- Je marche pointe de pied contre talon</li> <li>- Je fais les marionnettes avec chaque main et mes deux mains ensemble sur demande.</li> <li>- Je touche mon pouce avec chaque doigt (main droite et gauche).</li> <li>- Mes yeux fermés, je me tiens debout (30 secondes).</li> <li>- Je montre mes dents / Plisse mon front / soulève mes sourcils sur demande.</li> <li>- Je reconnais : Le matin / l'après-midi / Jour de la nuit / Avant / après.</li> <li>- Je nomme 4 couleurs.</li> <li>- Je classifie 3 images dans l'ordre (séquences d'une petite histoire).</li> <li>- Je discrimine : Loin / Près.</li> <li>- Je dessine un bonhomme : Tronc et tête avec huit parties (détails du visage et membres).</li> </ul>

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Principales étapes du développement de l'enfant de la fin de la 1<sup>re</sup> année à la 4<sup>e</sup> année  
(d'après Tourrette et Guidetti, 2008 et le test Brunet-Lézine (Josse, 1997)).

Âge	Posture/motricité	Manipulations	Communicatif et social
2-3 mois	Relève la tête, suit une cible des yeux.	Tient fermement le hochet.	Vocalise, sourit.
4-5 mois	Tient assis avec un léger soutien. Debout, soutenu sous les bras, supporte une partie de son poids.	Secoue le hochet en le regardant, tend la main et saisit un cube.	Exprime de façon différenciée plaisir, déplaisir, colère ou joie. Sourit à son image dans le miroir, différencie visages familiers et étrangers.
6-7 mois	Couché sur le dos attrape ses pieds. Tient brièvement assis sans soutien.	Tient un objet dans chaque main.	Réagit à son nom, fait des vocalises variées, joue à coucou et à jeter ses jouets.
8-9 mois	Se retourne du dos sur le ventre, tient assis sans soutien, se tient debout avec appui.	Manipule les objets de façon de plus en plus fine. Retrouve un objet caché sous une serviette.	Réagit aux mots familiers. Émet des syllabes redoublées.
10-12 mois	Se retourne sur le dos, se met assis seul puis se met debout avec appui, ensuite seul. Marche avec aide.	Met un objet dans un autre et le retire, enfle des anneaux. Gribouille un peu sur démonstration.	Dit un mot de 2 syllabes. Secoue la tête pour dire « non ». Jargonne de façon expressive.
14-17 mois	Marche seul, monte un escalier à 4 pattes, pousse un ballon du pied.	Fait un gribouillage sur ordre. Boit seul et mange seul à la cuiller.	Montre du doigt ce qu'il désire. Produit ses premiers mots.
20-24 mois	Donne un coup de pied dans le ballon, court. Monte et descend un escalier sans alterner les pieds. Acquisition de la propreté diurne.	Empile des cubes. Place des formes simples d'encastrement. Tourne les pages d'un livre. Joue à faire semblant.	Explosion du vocabulaire. Production de « phrases » de 2 mots, puis de 3 mots. S'identifie dans le miroir. Utilise son prénom.
30 mois	Monte l'escalier seul en alternant les pieds.	Tour de 8 cubes. Imité un trait vertical et un trait horizontal. Enfile seul ses chaussettes ou chaussons.	Nomme des objets, utilise les pronoms. Comprend des prépositions de lieu.
36 mois	Pédale sur un tricycle. Attrape un ballon bras tendus.	Habille une poupée. Copie un rond. Commence à utiliser des ciseaux à bouts ronds. S'habille presque seul.	Progrès importants en expression verbale. Nomme les couleurs. Utilise le « je » et des phrases de type Sujet + Verbe + Complément.
48 mois	Descend seul l'escalier en alternant les pieds. Attrape un ballon, bras fléchis. Debout, lance un ballon. Propreté nocturne.	Se lave seul les mains. Utilise une fourchette. Copie un carré à 4 ans (un triangle à 5 ans et un losange à 6 ans).	Produit des phrases de plus en plus complexes. Conjugue les verbes. Marquage verbal du temps (prépositions temporelles, indications de futur).

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

### Entre 1 et 4 mois

A la naissance, le bébé possède des réflexes dits archaïques. Il s'agit de mouvements automatiques involontaires qui apparaissent pendant la vie fœtale. Il tète, serre sa main très fort lorsqu'on pose un doigt dans sa paume, marche lorsqu'on le tient debout. Ces réflexes innés vont peu à peu disparaître pour laisser place à des réflexes plus volontaires vers l'âge de deux mois. A cet âge, le tout-petit fait désormais de vrais sourires en réponse à l'adulte. Il tourne la tête pour suivre les objets et agite les mains et les jambes. Son corps se tonifie de plus en plus : les muscles de sa nuque et de son cou deviennent progressivement fermes. Lorsque vous le prenez dans les bras de façon horizontale, il est capable de tenir sa tête quelques instants. Vers 4 mois généralement, il tient sa tête pendant de longs moments. Posé sur le ventre, il sait aussi redresser sa nuque et ses épaules pour regarder ce qui l'entoure. Il est très curieux, il aime regarder tout ce qui se passe autour de lui. Parallèlement, il commence à rouler sur le côté pour essayer de passer sur le dos ou sur le ventre.

- Sa motricité fine

L'enfant explore son corps dès la naissance. Ses mains le fascinent, il les regarde, joue avec elles, puis il va les porter à sa bouche, quelle découverte ! Il adore sucer ses doigts. Vers 3 mois, le bébé tend la main vers des objets et il est capable de secouer un jouet quelques secondes. Il apprend progressivement à bouger les doigts.

Entre 2 et 4 mois, un bébé commence à faire fonctionner ses cordes vocales. Il gazouille, babille puis rit aux éclats.

### Entre 4 et 8 mois

L'enfant coordonne de mieux en mieux ses mouvements, il adore donner des coups de pieds. Vers 5 mois, il se met certainement sur le ventre quand il est couché sur le dos, et vice versa. Sa tête tient droite sans soutien. Posé sur le ventre, il soulève sa tête et ses épaules en se tenant sur les mains et les bras. Allongé sur le dos, il lève les jambes en extension. Il est aussi capable de tourner la tête quand il entend un son. Dès l'âge de 6 mois, certains enfants se préparent à ramper ou à faire du quatre-pattes. Aux alentours 7 mois, le nourrisson tient assis seul sans aide, il se peut également qu'il soit capable de se relever en se tenant à un support.

- Sa motricité fine

Entre 4 et 8 mois, l'enfant apprend à se servir de ses mains et fait connaissance de son corps grâce à elles. Il découvre ses pieds, ses cheveux, ses organes génitaux. Il aime jouer avec ses orteils. A 5 mois,

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

il réussit à saisir les objets qu'on lui tend, en resserrant ses doigts dessus. A ce stade, le tout-petit est en plein dans la phase « orale », il porte à sa bouche tout ce qu'il attrape. Il se sert de sa main comme d'une pince pour attraper les objets avec lesquels il veut jouer entre 5 et 7 mois. Il est de plus en plus sensible aux bruits qu'il entend et aux voix familières. A 7 mois, il tend désormais les bras pour qu'on le prenne.

### Entre 8 et 12 mois

A 8 mois, le bébé commence désormais vraiment à se déplacer : il rampe ou fait du quatre-pattes. A ce stade, certains enfants tiennent debout et avancent en s'accrochant aux meubles. Vers 10 mois, Il peut être capable de tenir seul debout quelques instants puis plus longtemps. Il utilise ses bras pour garder l'équilibre. La plupart des enfants marchent entre 10 et 18 mois.

- Côté motricité fine

Son habileté ne cesse de se renforcer. Il attrape les objets avec plus de précision et les passe d'une main à l'autre. Il aime jouer à « donner et prendre » avec d'autres personnes et à « coucou, caché ». Il adore aussi lâcher l'objet qu'il a dans la main et le regarder tomber par terre. Vers 9 mois, l'enfant exprime son envie de manger avec les mains et peut commencer à utiliser une cuillère, même s'il ne sait pas encore bien la manipuler. Il reconnaît son prénom et tourne sa tête quand il entend qu'on l'appelle. Il commence également vraiment à jouer aux alentours de un an. Il passe du temps à empiler des cubes, encastrer des formes.

### Entre 12 et 18 mois

Vers l'âge de 1 an, il sait se tenir debout et peut faire ses premiers pas. Au début, il n'est pas très stable et marche avec les pieds bien écartés, il se cogne et tombe fréquemment. Il aime pousser, déplacer les choses (chariots, chaises). Il grimpe sur des meubles, mais ne sait pas toujours comment redescendre. Il peut monter un petit escalier sur les mains et les genoux. La marche bien acquise, vers 15, 16 mois, certains enfants commencent à courir et à monter les escaliers avec un peu d'aide. A 18 mois, théoriquement, le petit est de plus en plus stable dans sa marche et court certainement. Il sait se baisser pour ramasser des choses sans perdre l'équilibre.

- Sa motricité fine

A 12 mois, un enfant est capable de tenir quelque chose dans une main tout en se servant de l'autre. Il est de plus en plus adroit et attrape facilement des petits objets avec son index et son pouce. Entre



12 et 18 mois, il se concentre de plus en plus dans ses jeux et se perfectionne pour empiler les briques, les cubes. Il s'intéresse aussi aux puzzles et commence à utiliser un crayon. Il prend beaucoup de plaisir à retirer ses chaussettes. Il faudra attendre 18 mois pour qu'il commence vraiment à manger seul avec une cuillère.

### Entre 19 et 24 mois

L'enfant acquiert de nouvelles capacités motrices. Il court, monte et descend les escaliers, sait sauter depuis une petite hauteur. Il est aussi capable de grimper sur un meuble et d'en redescendre. Il est capable de s'accroupir pour jouer et il adore danser quand il entend de la musique. Dès 18 mois, il peut aussi commencer à s'habiller tout seul. A 2 ans, le petit enfant sait marcher tout en transportant un gros jouet. C'est aussi vers cet âge-là qu'il est capable de taper dans le ballon avec son pied.

- Sa motricité fine

Il devient de plus en plus précis dans ses gestes. Il est capable de tenir des choses différentes dans chaque main. Côté jeux, il ajuste les pièces du puzzle avec plus de précision. Il aime se balancer sur le cheval à bascule et jouer avec des instruments de musique.

### Entre 24 et 36 mois

Il monte et descend parfaitement les escaliers, il sait de mieux en mieux sauter en décollant ses deux pieds du sol. Il adore les jeux d'extérieur, il court de plus en plus vite, ramasse, lance et tape dans un ballon. Il adore la trottinette. Et il s'habille presque tout seul. Son développement moteur est quasiment terminé. A 3 ans, certains enfants commencent à faire du tricycle.

- Sa motricité fine

Au cours de cette période, les compétences s'affinent. Il est de plus en plus adroit avec ses mains. Son dessin s'améliore, ses puzzles sont plus complexes, ses constructions plus élaborées. Entre 24 et 36 mois, l'enfant apprend à tourner les poignées, dévisser les couvercles, débiller des objets.<sup>13</sup>

Pour une description du développement psychomoteur en lien avec le développement psychologique et la relation aux parents voir une description exhaustive [ici](#) et un résumé [là](#).

---

<sup>13</sup> D'après <https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/les-grandes-etapes-du-developpement-psychomoteur-de-lenfant>



### 3. Favoriser le développement psychomoteur chez l'enfant en Atelier Parents-Enfant

Sous forme de jeu de rôle, les participants devront essayer d'imaginer quelles sont les techniques qui favorisent le développement psychomoteur de l'enfant. Les participants déplacent le mobilier pour former un cercle avec des chaises. Le formateur demande à 3 participants volontaires de jouer le premier jeu de rôle. Le participant qui joue l'animateur peut choisir l'animateur qui va jouer la mère.

Les étapes du jeu de rôle :

1. Simulation : 1 animateur, 1 mère, 1 enfant (ou plusieurs selon le cas)
2. Demander aux participants ce qu'ils observent du comportement de l'enfant, de la mère et de l'animateur afin de créer un espace de discussion
3. Faire ressortir des pistes d'améliorations exprimées par des participants.
4. Passer au jeu de rôle suivant

Cas 1 : Lors d'un APE, la mère ne laisse pas marcher seul son enfant. Elle le suit partout dans la pièce en lui prenant la main. L'enfant essaie de détacher sa main de la main de sa mère.

A partir du positionnement de « l'animateur », le formateur doit lancer le débat avec les autres participants.

Synthèse : Lorsqu'un espace est sécurisé, il est important de laisser l'enfant libre de ses mouvements. C'est ainsi qu'il apprend, explore et découvre les capacités de son corps. L'enfant va certainement tomber mais c'est à force de tomber qu'il apprend à découvrir son équilibre et à marcher.

Cas 2 : Pendant un bain, la mère, pressée d'en finir, agit rapidement. Sa petite fille prend le savon puis commence à se savonner le ventre. La mère ralentit par les mains de sa fille, lui retire rapidement pour continuer à la laver.

Synthèse : L'animateur peut encourager la petite fille sur le moment. Puis discuter avec la mère une fois le bain fini. Il est important de ne pas culpabiliser le parent, simplement lui montrer que ce type de situation - où l'enfant imite l'adulte - permet d'encourager l'enfant vers une plus grande autonomie. L'animateur peut aussi expliquer avec humour que plus vite l'enfant apprend à se laver tout seule, plus vite la mère n'aura plus à s'occuper du bain et que ça vaut le coup de laisser sa fille commencer à se laver toute seule si elle le souhaite 😊.

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Cas 3 : Lors d'un APE, la mère ne laisse pas son enfant jouer avec d'autre enfant. A chaque fois que son enfant se rapproche d'un autre enfant, elle le prend par le bras et le rapproche vers elle. L'enfant, frustré et énervé, se met à pleurer. Sa mère a peur que les autres enfants le tapent ou qu'il se fasse mal.

Synthèse : Dans un premier temps, il est important de prendre le temps de discuter avec la mère afin de comprendre ce refus de socialisation pour son enfant. Après, de même que dans le cas 1, on peut expliquer aux parents que l'APE est un espace sécurisé, où les animateurs sont vigilants et que s'il y a un problème (l'enfant tombe ou se bat avec un autre enfant), il sera très vite résolu et il n'y aura pas de conséquences graves. Il est important pour les enfants de faire l'expérience des problèmes et de l'échec (tant qu'il n'y a pas de conséquences graves) pour qu'ils aient moins peur d'essayer de nouvelles choses : il vaut mieux essayer et se tromper qu'avoir peur de tout ☺.

### Comment favoriser le développement psychomoteur chez l'enfant ?

- Jouets adaptés à l'âge
- Motricité libre
- Proposer des activités nouvelles et adaptées à l'âge de l'enfant
- Donner confiance en l'enfant
- Mettre un cadre lors des activités
- Jeu libre
- Rassurer l'enfant
- L'encourager à tenter de nouvelles expériences sans l'obliger
- De l'affection
- D'avoir confiance en lui et en ses capacités
- Stimulation

### Qu'est-ce qui ne favorise pas le développement psychomoteur de l'enfant ?

- Le laisser constamment jouer seul
- Ne jamais le laisser jouer seul
- Ne pas laisser l'enfant se développer à son rythme
- Le comparer à d'autres enfants
- Mettre la pression à l'enfant

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Le brainstorming autour des activités possibles en APE pour favoriser le développement psychomoteur de l'enfant est l'occasion de faire un lien avec le module sur le jeu et ainsi pouvoir lier jeux & développement psychomoteur.

#### 4. Synthèse du module

➤ Code couleur mouvant

Afficher trois feuilles de couleur dans la pièce. Chaque couleur correspond à une des qualifications suivantes :

- J'ai compris
- Je n'ai pas bien compris
- Je suis étonné

Proposer aux participants de dire une phrase sur la matinée. A chaque affirmation, les participants se déplacent dans la pièce en fonction de leur ressenti. Le formateur donne la parole aux participants qui souhaitent s'exprimer.

#### MOTS CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ Développement psychomoteur
- ✓ 1 enfant = 1 rythme
- ✓ Equilibre entre autonomie & accompagnement de l'enfant
- ✓ Animateur = médiateur
- ✓ Activités & Jeux

## Module 6 - LE DEVELOPPEMENT DU LANGAGE

### Objectif général :

- **Connaître les étapes du développement du langage chez l'enfant entre 0 et 3 ans**

### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les différentes étapes du développement du langage
- Mettre en place des activités favorisant le développement du langage en APE.

### Matériels nécessaires :

- PowerPoint
- Marqueurs
- Papier Kraft
- Vidéo « Booster le langage de bébé »

Durée : 3h



Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
13h00 – 13h30 30'	<b>1. Introduction au thème</b>	Commencer l'après-midi par une activité dynamique pour favoriser la participation  Introduire le thème et les objectifs du module	Activité « jeu des possibilités »  Explication des objectifs et programme de l'après-midi.	Activité Brise-Glace 20'  Exposé du titre et objectifs du module 5'	Une feuille de papier vierge  PowerPoint avec objectifs
13h30 – 14h15 45'	<b>2. Le développement du langage chez l'enfant</b>	Définir et introduire des concepts comme le langage et la communication  Connaître les différentes étapes du développement du langage chez l'enfant entre 0 et 3 ans.	Brainstorming en plénière afin de définir et introduire le langage.  Synthèse par le formateur, penser à faire le lien avec les idées des participants.  Partager les participants en 5 groupes. Le formateur donne une tranche d'âge par groupe. Le formateur explique que chaque groupe a quelques minutes pour trouver quels mimes peuvent être associés au stade de développement du langage à cet âge. Le formateur est un facilitateur et peut donner des éléments de réponse en cas de difficultés. Pour aider les participants à trouver, le formateur peut donner les différentes tranches d'âge avant le début du jeu.  Synthèse des apports + ajouts si besoin	Brainstorming 10'  Synthèse 5'  Imitations 25' dont :  Recherche par groupe 10'  Jeu 15'  Synthèse 5'	Papier Kraft  Définition sur le PowerPoint       PowerPoint avec les principales étapes du développement du langage

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

14h15 – 14h30 15 minutes	PAUSE				
14h30 – 15h30 1h'	<b>3. Favoriser le développement du langage chez l'enfant</b>	<p>Apprendre comment stimuler le développement du langage chez l'enfant tout en suivant son propre rythme d'apprentissage</p> <p>Pouvoir échanger sur ce thème avec les parents lors d'APE</p>	<p>Former un cercle dehors si possible, sinon autour de la salle. Le centre représente le forum.</p> <p>Le formateur explique les règles du Forum.</p> <p>Le formateur va poser 2 questions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelles activités faisables en APE peuvent favoriser le développement du langage ?</li> <li>- Quel comportement en tant qu'adulte peut encourager le développement du langage chez l'enfant ?</li> </ul> <p>Synthèse en plénière</p>	<p>Explications 5'</p> <p>Le forum 20' dont</p> <p>Question 1 10'</p> <p>Question 2 10'</p> <p>Synthèse et discussion 30'</p>	<p>Papier Kraft</p> <p>PowerPoint</p>
15h30-16h 30'	<b>4. Synthèse du module et fermeture de la journée</b>	<p>Synthétiser les points essentiels du thème.</p> <p>Rappeler l'horaire de début de formation du lendemain.</p>	<p>Visionnage de la vidéo Youtube « Booster le langage »</p> <p>Rappel du début à 8h00 le lendemain + demander de former un groupe pour la restitution le lendemain.</p>	<p>Vidéo 5'</p> <p>Discussion autour de la vidéo et du module 15'</p> <p>Exposé 10'</p>	<p>Rétroprojecteur</p> <p>Vidéo « booster le langage de bébé »</p>

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 1. Introduction au thème

### ➤ Jeu des possibilités

Se mettre en cercle. Disposer une feuille de papier sur une table. Chacun son tour, une personne doit se placer devant le groupe et utiliser la feuille de papier comme s'il s'agissait d'un autre objet quelconque (un radeau, un bâton, un berceau, ...). Le reste de l'équipe doit deviner, grâce au mime de la personne, quel est l'objet que représente la feuille de papier. Le démonstrateur ne peut pas parler, et les présentations doivent être originales ! Cet exercice, réalisé en équipe stimule la créativité et la capacité d'innovation.

## 2. Le développement du langage

### ➤ Brainstorming

Une fois toutes les idées énumérées, le formateur définit le terme « langage » à partir des productions des participants.

### ➤ Définition « Langage »

D'après le Larousse, le langage est la « Capacité, observée chez tous les hommes, d'exprimer leur pensée et de communiquer au moyen d'un système de signes vocaux et éventuellement graphiques (la langue). » Le langage est l'élément clef de la communication.

### ➤ Devinettes

Partager les participants en 5 groupes. Le formateur donne une tranche d'âge par groupe. Le formateur explique que chaque groupe a quelques minutes pour trouver quels mimes peuvent être associés au stade de développement du langage à cet âge. Le formateur est un facilitateur et peut donner des éléments de réponse en cas de difficultés. Pour aider les participants à trouver, le formateur peut donner les différentes tranches d'âge avant le début du jeu.

A la fin, le formateur synthétise les apports des participants et effectue des ajouts si besoin.

5 tranches d'âge :

- 3/6 mois
- 7/10 mois



- 12/18 mois
- 18/24 mois
- 2/3 ans

### Entre 3 et 6 mois : il gazouille

A cette période, le bébé a déjà compris qu'il peut converser avec les personnes qui l'entourent. Il entre véritablement en communication avec l'autre grâce à ses sourires, ses pleurs et ses vocalises. Il repère des phonèmes, répond aux phrases en émettant plusieurs sons et en scrutant le visage. Il exprime ses émotions via des gazouillis différents. Il réagit aussi aux mimiques, aux intonations. Il peut sursauter, s'arrêter de jouer avec son hochet s'il entend un bruit inconnu.

### Entre 7 et 10 mois : il babille

C'est une période importante pendant laquelle l'enfant comprend que les mots parlent de sa relation avec les objets. Il intègre les termes utilisés dans son quotidien : « C'est l'heure du repas ! », « C'est le moment de changer la couche ! ». Toutes les petites étapes de sa journée sont intégrées. Il entend et vit des situations répétitives, ce qui lui permet de mémoriser et d'extraire les mots signifiants pour un jour les réutiliser.

Sa compréhension s'enrichit de jour en jour. Il appréhende non seulement les mots mais aussi les intonations de voix et va même jusqu'à les imiter pour se les approprier. Il joue à produire des sons, des bruits et module l'intensité de sa voix. Quand on lui parle, il répond même par des vocalisations. C'est aussi le moment où il prononce ses premières syllabes « papapapapapa » « mamamamama » : il babille !

### De 12 à 18 mois

Le tout-petit prononce, en général, son premier mot entre 12 et 16 mois. Les mots qu'il apprend à dire par la suite désignent habituellement les gens et les objets familiers. Ils sont aussi souvent liés aux routines, comme « dodo » ou « allo ».

À cet âge, le tout-petit n'est pas encore capable de combiner des mots pour indiquer les choses qu'il voit et pour exprimer ce qu'il veut. Ainsi, un mot peut vouloir dire plusieurs choses. Par exemple, le mot « encore » est souvent utilisé dans plusieurs contextes.

Le tout-petit comprend encore plus de mots qu'il n'en dit. Il apprend rapidement le sens de nouveaux mots désignant des objets ou des actions qui se trouvent ou qui ont lieu dans un contexte familier. Il saisit des consignes simples comme : « Viens ici. »

À cet âge, il est fréquent que l'enfant ne dise pas de nouveaux mots chaque jour. Il faut souvent attendre qu'il utilise environ 50 mots avant que son vocabulaire ne progresse plus vite. Il est aussi normal qu'il ne prononce pas clairement les mots.

Pendant cette période, l'enfant est capable de reconnaître certains objets dans un livre et de les pointer si on le lui demande (ex. : si on lui pose la question « Il est où le chat? »).

### De 18 à 24 mois

Le tout-petit continue de développer son vocabulaire. Lorsqu'il dit plusieurs mots désignant des gens et des objets, il commence à nommer des actions (ex. : manger, boire). Certains sons restent difficiles à prononcer pour lui.

Lorsque le tout-petit est capable de dire plusieurs mots, il commence à les mettre ensemble pour construire des phrases de deux mots, comme : « Papa parti. » S'il essaie de faire des combinaisons de mots un peu plus longues, il omet souvent les petits mots (ex. : mon, il, à), car ceux-ci sont difficiles.

À ce stade, il n'est pas rare qu'il montre du doigt des images dans les livres et qu'il nomme et commente un peu ce qu'il voit.

### De 2 à 3 ans

À cet âge, l'enfant apprend à organiser les mots dans un certain ordre de manière à faire des phrases. Il utilise d'ailleurs souvent des phrases de deux ou trois mots pour s'exprimer, comme : « Papa prend balle », et pour poser des questions, comme : « Est où maman? ». Les personnes qui connaissent bien l'enfant comprennent généralement ses « phrases ».

Le nombre de mots que le tout-petit comprend et dit continue à augmenter rapidement durant cette période. L'enfant prend moins de temps qu'avant à comprendre un nouveau mot et à l'intégrer dans son vocabulaire.

Il commence aussi à comprendre des notions plus abstraites. Par exemple, il connaît la différence entre « haut » et « bas » ou « grand » et « petit ». Il est également capable de suivre des directives à deux étapes, comme : « Va chercher la balle et lance-la-moi. »

Pendant cette période, l'enfant réussit aussi à mieux comprendre des histoires simples dans les livres. Il peut aussi répondre à de petites questions qu'on lui pose au fil de la lecture. Par exemple : « Où est la maman? », « Qui est là? » ou « Qu'est-ce qu'il fait, le papa? ».

Vers 3 ans, l'enfant prononce généralement plusieurs sons correctement.

## **3. Favoriser le développement du langage chez l'enfant**

### ➤ Le forum

Le forum est le centre de la salle, chacun peut y pénétrer pour lancer une idée, une controverse. Les autres membres de l'assemblée vont réagir, contredire ou enrichir les propos. Chaque participant venant au centre ne peut lancer qu'une seule idée à chaque fois. Le formateur note les idées clefs de ce débat.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Voici quelques conseils et activités visant à favoriser le développement des habiletés langagières des enfants.<sup>14</sup>

- **Soyez à l'écoute des signes de communication de l'enfant.** Les sons, les gestes, les sourires et les pleurs sont tous des façons qu'il utilise pour vous dire quelque chose.
- **Mettez des mots sur ce que l'enfant tente de communiquer. S'il utilise des mots, répétez ce qu'il dit** et montrez-lui ou donnez-lui l'objet qu'il nomme lorsque c'est adéquat. Par exemple, s'il dit le mot *lait*, répondez-lui : « Oui, c'est le lait! » en lui donnant son verre. Cela lui indique que vous comprenez ce qu'il dit et que vous y accordez de l'importance. Il découvre alors que ses efforts pour communiquer donnent des résultats.
- **Lorsque vous ne comprenez pas l'enfant, essayez de saisir ce qu'il veut exprimer en observant le contexte.** Par exemple, s'il pointe l'extérieur en disant « dehors » alors que vous êtes dans la maison, observez s'il y a quelque chose de spécial dehors ou s'il veut simplement dire qu'il veut sortir.
- **Aidez l'enfant à vous comprendre** en articulant clairement et en ne parlant pas trop vite. Toutefois, évitez de lui parler en bébé (ex. : dire « kiki » pour « biscuit ») et de faire des phrases incomplètes (ex. : « Maman partie au magasin! »).
- **Nommez ce que vous voyez autour de vous à la maison ou lorsque vous faites une promenade dehors** (ex. : « C'est un arbre, un oiseau, un chien... »). Nommez aussi ce qu'il montre ou regarde avec intérêt. Félicitez-le lorsqu'il répète le mot en question, mais ne le forcez pas à le faire.
- **Enrichissez le vocabulaire** de l'enfant en ajoutant un élément à ce qu'il exprime. Par exemple, s'il dit le mot *pomme*, dites-lui : « Oui, une bonne pomme! » Ou, s'il dit « bonne pomme », répondez-lui : « Oui, tu manges une bonne pomme. » En ajoutant des mots, vous lui apprenez à les utiliser.
- **Commentez souvent ce que dit l'enfant.** Par exemple, s'il dit « gros chat », répondez : « Oui, c'est un gros chat noir. Tu aimes les chats, toi! » Cela le prépare à utiliser les mots qu'il connaît pour construire des phrases, même s'il ne sait pas encore s'y prendre tout seul. Cela lui permet aussi de se sentir écouté et intéressant.
- **Proposez à votre enfant des livres** aux illustrations simples et colorées représentant des objets, des personnages ou des événements qui l'intéressent. Nommez ce que vous voyez sur les images ou racontez l'histoire dans vos mots. Cela aide votre tout-petit à apprendre les mots. Vous gagnez à

<sup>14</sup> D'après [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/langage/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-developpement-langage-parole-enfant-1-3-ans#\\_Toc533171604](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/langage/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-developpement-langage-parole-enfant-1-3-ans#_Toc533171604)

réserver des moments pour regarder des livres avec lui, mais vous pouvez en plus en laisser à sa disposition pour qu'il puisse les feuilleter quand il le souhaite.

- **Montrez à l'enfant que ce qu'il dit vous intéresse** et donnez-lui en même temps un modèle en répétant ce qu'il dit ou en allongeant ses phrases.
- **Pour amorcer une discussion avec l'enfant, partez de ce qu'il est en train de faire.** Ainsi, au lieu de lui parler de sa journée, observez son jeu du moment et parlez-lui de ça (ex. : « Tu fais une grosse tour! Vas-tu ajouter encore d'autres blocs? »).
- **Lorsque vous ne comprenez pas ce que dit un enfant, tentez de le découvrir en observant le contexte et en vous concentrant sur ce qui était clair.** Par exemple, s'il a dit une petite phrase et que vous avez seulement compris « chat », dites-lui : « Tu me parles d'un chat! Où l'as-tu vu? »
- **Aidez-le à construire son vocabulaire en lui parlant,** mais aussi à comprendre le rôle des choses qui l'entourent et à organiser le monde dans sa tête. Par exemple, montrez-lui une brosse à dents et dites-lui : « C'est une brosse à dents. Tu te laves les dents avec une brosse à dents. »
- **Ne vous concentrez pas sur la prononciation de l'enfant, mais sur ce qu'il veut dire.** Ainsi, s'il n'a pas dit correctement un mot, ne le lui mentionnez pas. Prononcez simplement le mot correctement. Par exemple, plutôt que de dire : « On dit "sssapin", pas "tapin" », vous pouvez répondre : « Oui, tu as raison, c'est un beau ssssapin! ».
- **Utiliser des livres** qui comportent des histoires proches de son quotidien. Posez-lui des questions sur ce qui est raconté. Laissez-le commenter et vous poser des questions : c'est comme ça qu'il développera le plus son langage.

Souvenez-vous que tous les enfants apprennent à maîtriser le langage à leur propre rythme. Certaines de leurs capacités se développent tôt et d'autres, plus tard.

En général, il est conseillé de :

- se placer à sa hauteur;
- ne pas aller au-devant de ses besoins;
- être à l'écoute et ne pas le bombarder de questions;
- mettre les bons mots sur ses tentatives de communication, tout en l'encourageant (communiquer et reformuler) ;

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Lui parler dès le plus jeune âge afin qu'il puisse comprendre le monde qui l'entoure.

### ➤ À retenir

- Un enfant commence généralement à parler entre 12 et 16 mois.
- Quand il a plus de vocabulaire, le tout-petit combine des mots. Cela se produit souvent entre 18 mois et 2 ans.
- Pour aider votre enfant à développer son langage, soyez à l'écoute de ses signaux de communication et répétez ce qu'il dit correctement en ajoutant des mots.
- Chaque enfant développe son langage à son rythme. Ce n'est pas parce qu'un tout-petit parle moins qu'un autre qu'il a nécessairement des difficultés.
- Un enfant a des difficultés de langage lorsqu'il comprend difficilement ce qu'on lui dit ou qu'il s'exprime moins ou moins clairement que la majorité des autres enfants de son âge.
- Il est possible d'aider un enfant qui a des difficultés de langage en adoptant différentes attitudes comme se placer à sa hauteur, ne pas aller au-devant de ses besoins et mettre des mots sur ce qu'il veut communiquer.
- Lorsque vous rencontrez un enfant qui montre des troubles du langage, il est très important de ne pas étiqueter l'enfant d' « idiot »... mais de se renseigner d'abord sur l'histoire de l'enfant : s'il y a eu des accidents, des problèmes à l'accouchement etc. afin d'éliminer les causes organiques. On peut ensuite l'orienter vers un médecin (généraliste ou spécialiste ORL ou neurologue). Parfois, des enfants peuvent présenter des retards du langage ou avoir du mal à parler car ils ont vécu des événements douloureux (abandon, décès des parents, ...) et se sont renfermés sur eux même. Le retard peut alors rapidement se rattraper lorsque l'enfant reprend confiance en lui et dans le monde qui l'entoure. A l'inverse, l'étiquetage trop rapide de l'enfant pourrait entraîner un retard de développement de l'intelligence et un retard psychologique avec des troubles du comportement, alors qu'au départ, son intelligence est normale.

## 4. Synthèse du module et fermeture de la journée

### ➤ Vidéo

Vidéo « Booster le langage de bébé » sur la chaîne Youtube de Doctissimo (<https://www.youtube.com/watch?v=tKIZW3AQ2to>)

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Groupe de restitution du lendemain

Le petit groupe constitué de 2 ou 3 personnes devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la journée
- Dire quelque chose de rigolo sur la journée
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

### MOTS CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ Le langage s'acquiert étape par étape
- ✓ 1 enfant = 1 rythme
- ✓ Astuces pour favoriser le langage

## Module 7 - NUTRITION

### Objectif général :

- Avoir des connaissances basiques sur la nutrition d'une femme enceinte et d'un enfant jusqu'à 2 ans.

### Objectifs pédagogiques :

- Simplifier les connaissances apprises durant ce module pour les transmettre aux bénéficiaires lors d'Ateliers Parents-Enfant.
- Savoir répondre aux interrogations des bénéficiaires concernant la nutrition, l'allaitement, la diversification alimentaire.

### Matériels nécessaires :

- PowerPoint
- Rétroprojecteur
- Feuilles blanches
- Stylos
- Jeu JICA
- Papier Kraft
- Feutres
- Matériel de la thématique diversification alimentaire



### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
08h00-8h20 20'	<b>1. Introduction de la journée</b>	<p>Connaître le thème du module</p> <p>Commencer la matinée par une activité de concentration</p>	<p>Activité brise-glace</p> <p>Restitution de la veille</p> <p>Introduction du thème sans dire les objectifs car ils seront exposés dans la séquence suivante</p>	<p>10'</p> <p>5'</p> <p>Exposé en plénière 5'</p>	PowerPoint ou Flipchart
8h20-8h45 25'	<b>2. Introduction au thème</b>	<p>Permettre à chacun de prendre un temps de réflexion individuelle sur le thème.</p> <p>Connaître les objectifs du module</p>	<p>Donner une feuille à chaque participant</p> <p>Mise en commun de la question n°3 pour les volontaires (Cf. guide de session)</p> <p>Présenter les objectifs et le plan du module</p>	<p>Idéation 10'</p> <p>10'</p> <p>Exposé en plénière 5'</p>	<p>Feuilles blanches et stylos</p> <p>PowerPoint ou feuilles préparées avec programme et objectifs</p>
8h45-9h45 1h	<b>3. Nutrition</b>	<p>Définir les termes « nutrition, malnutrition, sous-alimentation, sur nutrition »</p> <p>Comprendre les besoins nutritionnels d'un bébé et d'un enfant</p>	<p>Former 4 groupes et expliquer les règles du jeu.</p> <p>Mise en route du jeu et réflexion sur deux repas équilibrés.</p> <p>Proposer une mise en commun des repas équilibrés composés par chaque groupe. Le formateur donne des éléments théoriques pendant la discussion.</p> <p>Essayer de faire ressortir ce qu'est la nutrition à travers un brainstorming en guise de synthèse.</p>	<p>Explications et formation des groupes 5'</p> <p>Jeu 15'</p> <p>Mise en commun et discussion 30'</p> <p>Synthèse 10'</p>	<p>Jeu JICA sur la nutrition (photos d'aliments différents et des assiettes)</p> <p>Papier Kraft et feutres</p>
9h45-10H00 15 minutes	<b>PAUSE</b>				

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



10h00-10h45 45'	<b>4. Allaitement</b>	<p>Connaître les bases de l'allaitement</p> <p>Savoir répondre aux questions des parents</p>	<p>Diviser le groupe en 3 sous-groupes qui prennent un cri chacun.</p> <p>Prendre un temps entre chaque question pour donner quelques informations supplémentaires sur le thème.</p> <p>Synthèse du formateur</p>	<p>Quizz 40'</p> <p>Synthèse 5'</p>	<p>Buzz</p> <p>Questions et réponses sur un PowerPoint</p>
10h45-11h30 45'	<b>5. Diversification alimentaire</b>	<p>Comprendre les enjeux de la diversification alimentaire chez l'enfant</p> <p>Faciliter cette étape pour les parents venant en APE</p>	<p>Débat autour de la diversification alimentaire</p> <p>Chaque groupe répond aux questions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Combien de fois la mère allaite son enfant par jour ?</li> <li>2) A quel moment la mère peut introduire d'autres aliments ?</li> <li>3) Comment alterner nourriture et allaitement ?</li> <li>4) Quel est le meilleur moment pour supprimer une tétée et introduire un aliment ?</li> <li>5) Comment diminuer de jour en jour l'allaitement et comment introduire de jour en jour les aliments ?</li> </ol> <p>Chaque groupe fait une restitution en utilisant les photographies</p> <p>Synthèse par le formateur</p>	<p>Débat 5'</p> <p>Travail de groupe 15'</p> <p>Mise en commun 20' Dont 10' par groupe</p> <p>Synthèse 5'</p>	<p>Photos de l'activité « diversification alimentaire »</p>
11H30-12H 30'	<b>6. Synthèse du module</b>	<p>Synthétiser les connaissances vues durant ce module</p>	<p>Demander aux participants d'exprimer la question 2 de la première activité :</p> <p>Ce qu'ils aimeraient savoir sur le sujet qu'ils ne savent pas déjà</p> <p>Faire un point sur la journée du lendemain + former le groupe de restitution</p>	<p>Discussion 25'</p> <p>Exposé 5'</p>	

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## 1. Introduction au module « Nutrition »

### ➤ Activité brise-glace

Demander à un ou plusieurs participants de proposer une activité brise-glace au groupe. Le formateur veillera que l'activité proposée demande aux participants de se déplacer afin de les animer pour la matinée.

### ➤ Restitution de la veille

Le groupe - constitué de 2 ou 3 personnes – devra en 5 minutes maximum :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille
- Dire quelque chose de rigolo sur la veille
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

## 2. Introduction au thème

Proposer un brainstorming individuel autour du mot « nutrition ». Cette première partie en individuel permettra d'enrichir le propos des futures activités.

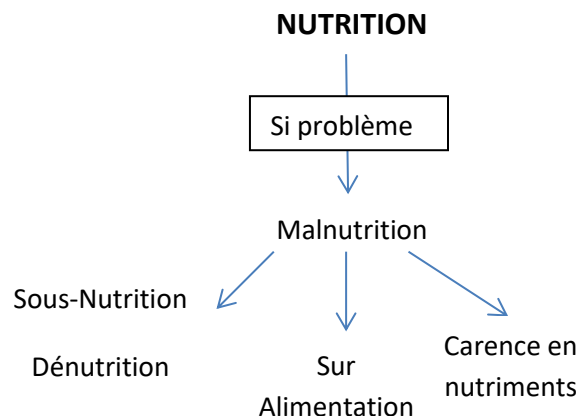
Demander aux participants de noter :

1. Tout ce que qu'ils connaissent actuellement sur le sujet ;
2. Écrire ensuite ce qu'ils aimeraient savoir sur le sujet qu'ils ne connaissent pas déjà.
3. Réfléchir à la raison pour laquelle ce sujet est important / à ce qu'ils aimeraient apprendre sur la nutrition au reste du groupe

Les participants volontaires partagent leur réponse à la 3<sup>ème</sup> question. Expliquer aux participants que les autres questions seront reprises pendant le reste de la formation.

Le formateur explique les objectifs de ce module ainsi que le plan du module.

## 1. Nutrition



Définition « Nutrition »<sup>15</sup> :

La nutrition c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition – c'est-à-dire un régime adapté et équilibré – et la pratique régulière d'exercice physique sont autant de gages de bonne santé.

Une mauvaise nutrition peut entraîner un affaiblissement de l'immunité, une sensibilité accrue aux maladies, un retard de développement physique et mental et une baisse de productivité.

### ➤ Jeu JICA

Former 4 groupes.

Chaque groupe sera responsable d'une des planches (accompagnement, légumes, fruits, aliments). Les groupes doivent trouver le plus vite possible toutes les cartes correspondantes à leur planche.

Si ce jeu n'existe pas, il est possible de chercher des photos d'aliments (légumes, fruits, viande, poisson, céréales, féculent). Ensuite, il suffit de créer plusieurs planches en fonction des types d'aliments : légumes, fruits, viande, poisson, céréales, féculent.

<sup>15</sup> D'après l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé

Une fois, ce jeu de rapidité terminé, chaque groupe doit réfléchir à la composition de deux repas équilibré. Une fois cette réflexion terminée, vient le moment de la mise en commun. Chaque groupe propose son repas équilibré. Les autres groupes peuvent réagir s'ils ne sont pas d'accord. Les formateurs peuvent donner quelques éléments théoriques sur la composition d'un repas équilibré.

Le formateur peut synthétiser en expliquant que ce jeu peut tout à fait être reproduit en APE.

➤ Les besoins en nutrition d'après l'OMS

➔ Pour les adultes

Un régime alimentaire sain est composé des éléments suivants:

- des fruits, des légumes, des légumineuses (par exemple, des lentilles et des pois), des fruits secs et des céréales complètes (par exemple du maïs, du riz non transformé.)
- au moins 400 g (soit 5 portions) de fruits et légumes par jour ; les pommes de terre, les patates douces, le manioc et les autres racines amyliacées ne font pas partie des fruits et des légumes.
- moins de 30 % de l'apport énergétique total provenant des matières grasses. Il convient de préférer les graisses insaturées (qu'on trouve dans le poisson, l'avocat et les noix, ainsi que dans les huiles de tournesol, de soja, de colza et d'olive) aux graisses saturées (qu'on trouve dans la viande grasse, le beurre, l'huile de palme et de noix de coco, la crème, le fromage) et aux acides gras de toutes sortes. Il existe ainsi des acides gras industriels (qu'on trouve dans les aliments cuits au four et frits ainsi que dans les en-cas et dans les aliments préemballés, de même que des acides gras issus des ruminants (qu'on trouve dans la viande et les produits laitiers provenant des animaux ruminants comme les vaches, les moutons, les chèvres). Il est proposé de réduire l'apport en graisses saturées à moins de 10 % de l'apport énergétique total et celui en acides gras à moins de 1 %. Les acides gras trans industriels, en particulier, ne peuvent pas faire partie d'une alimentation saine et devraient en être exclus.
- moins de 5 g de sel (soit environ une cuillère à café) par jour, en privilégiant le sel iodé.

➔ Pour les nourrissons et les jeunes enfants

Au cours des deux premières années de la vie d'un enfant, une nutrition optimale favorise une croissance en bonne santé et améliore le développement cognitif. Elle réduit aussi le risque de surpoids, d'obésité ou de MNT à un stade ultérieur de la vie.

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Âge	Texture	Fréquence	Quantité à chaque repas
De 6 mois à 8 mois	Commencer avec des bouillies épaisses ou des aliments réduits en bouillie. Continuer avec de la nourriture familiale en purée	2 fois par jour et tétées fréquentes 2 encas peuvent être proposés à la demande	2 à 3 cuillers à soupe pour commencer Augmenter régulièrement jusqu'à 2/3 d'une tasse de 250 ml à chaque repas
9-11 mois	Aliments hachés ou réduits en purée, aliments que l'enfant peut saisir	3 à 4 repas plus des tétées Plus 1 à 2 encas à la demande	1/2 bol de 250 ml
12-23 mois	Nourriture familiale, coupée menu, hachée ou réduite en purée si nécessaire	3 à 4 repas plus 2 encas à la demande entre les repas plus les tétées	3/4 ou un bol entier de 250 ml

Note: Si le nourrisson n'est pas allaité, ajouter 1 à 2 tasses de lait et 1 à 2 encas par jour.

Les conseils pour un régime alimentaire sain chez les nourrissons et les enfants sont les mêmes que pour les adultes, en ajoutant les éléments importants suivants :

- Durant les six premiers mois de la vie, l'allaitement est recommandé. Si ce n'est pas possible, le bébé doit être nourri de lait spécifique reproduisant le lait maternel.
- il convient de poursuivre l'allaitement au sein en continu jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà.
- à partir de l'âge de six mois, le lait maternel doit être complété par des aliments variés, adaptés, sûrs et riches en nutriments. Il ne faut pas ajouter de sel et de sucre aux aliments de complément. (Voir Diversification alimentaire)

➔ Conseils pratiques pour une alimentation saine, pour les enfants comme pour les adultes

- Fruits et légumes

Voici quelques pistes pour augmenter la consommation de fruits et légumes :

- manger des légumes à tous les repas ;
- manger des fruits frais et des légumes crus comme en-cas ;
- consommer des fruits et des légumes frais de saison ; et
- diversifier les fruits et les légumes consommés.
- Graisses

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Il est possible de réduire les apports en graisses, en particulier en acides gras en procédant comme suit :

- cuire à la vapeur ou faire bouillir plutôt que frire les aliments ;
- Utilisez de l'huile de soja, de colza, de maïs ou de tournesol ;
- manger des produits laitiers allégés et de la viande maigre, ou retirer la graisse visible de la viande ;
- limiter la consommation d'aliments cuits au four et frits, ainsi que d'en-cas et d'aliments préemballés qui contiennent des acides gras industriels.

- Sel, sodium et potassium

La plupart des gens ont des apports excessifs en sodium à cause de la consommation de sel (en moyenne 9 g à 12 g de sel par jour) et des apports insuffisants en potassium (moins de 3,5 g). Cela contribue à l'hypertension artérielle qui, elle-même, accroît le risque de cardiopathies et d'accident vasculaire cérébral.

Chaque année, 1,7 million de décès pourraient être évités en réduisant la consommation de sel pour atteindre le niveau recommandé de moins de 5 g par jour.

La consommation de sel peut être limitée en adoptant les stratégies suivantes :

- limiter la quantité de sel et de condiments à forte teneur en sodium (par exemple la sauce soja, la sauce de poisson et le bouillon) ajoutée pendant la cuisson et la préparation des aliments ;
- ne pas mettre de sel ou de sauces à forte teneur en sodium sur la table ;
- limiter la consommation d'en-cas salés ; et
- choisir des produits à faible teneur en sel.

On peut augmenter l'apport en potassium, susceptible d'atténuer les effets négatifs d'une forte consommation de sel sur la tension artérielle, en mangeant des fruits et légumes frais.

- Sucres

La consommation de sucres libres augmente le risque de caries dentaires. L'excès de calories consommées dans les aliments et les boissons riches en sucres libres contribue également à une prise de poids mauvaise pour la santé, pouvant entraîner surpoids ou obésité. Les dernières données

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

factuelles montrent également que les sucres libres ont un effet sur la tension artérielle et les lipides sériques, et laissent entendre qu'une réduction de la consommation de sucres libres réduit les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires.

La consommation de sucres peut être limitée en adoptant les stratégies suivantes :

- limiter la consommation d'aliments et de boissons à forte teneur en sucres, par exemple les en-cas sucrés, les bonbons et les boissons sucrées (c'est-à-dire tous les types de boissons contenant des sucres libres, à savoir les sodas, les boissons non gazeuses, les jus de fruits ou de légumes, les concentrés liquides ou en poudre, les eaux aromatisées)
- grignoter des fruits frais et des légumes crus plutôt que des en-cas sucrés.

➤ Comment composer un repas équilibré ?

- **de l'eau à volonté.** Buvez au moins 1,5 litre de liquide, pendant et entre les repas, sous forme d'eau et de boissons non caloriques ;

- **des féculents à chaque repas.** Céréales, aliments à base de céréales (riz, pâtes, semoule, blé, pain...), légumes secs (lentilles, fèves, pois...), pommes de terre... de préférence complets ;

- **5 fruits et légumes.** C'est-à-dire au moins 400 g, à tous les repas, sous toutes leurs formes (cuits, crus, mixés...) ;

- **1 à 2 fois de la viande, du poisson ou des œufs.** En proportion inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes). Pour la viande, préférez les morceaux les moins gras. Pour le poisson, consommez aussi des espèces grasses ;

- **3 produits laitiers.** À chaque repas, alternez lait, fromages, yaourts afin d'obtenir un bon compromis entre matières grasses et calcium ;

- **Un peu de matières grasses.** Variez les sources (huiles, beurre, margarine...) et modérez votre consommation ;

- **Rarement, des produits sucrés.** Tous sont caloriques, soit parce qu'ils sont riches en sucre (sodas, bonbons...), soit parce qu'ils cumulent sucre et gras (pâtisseries, viennoiseries, chocolat...)<sup>16</sup> ;

---

<sup>16</sup> D'après <https://www.santemagazine.fr/alimentation/acheter-et-cuisiner/repas-equilibre/comment-equilibrer-son-alimentation-172338>

➤ Quelles sont les conséquences de la malnutrition?

Tous les pays du monde sont concernés par la malnutrition. Environ 1,9 milliard d'adultes dans le monde sont en surpoids, alors que 462 millions d'autres présentent une insuffisance pondérale. De même, on estime à 41 millions le nombre d'enfants âgés de moins de 5 ans qui sont obèses ou en surpoids, et à 159 millions le nombre d'enfants à souffrir d'un retard de croissance et 50 millions à être émaciés. Par ailleurs, 528 millions (soit 29%) des femmes en âge de procréer dans le monde sont anémiées, et la moitié d'entre elles environ auraient besoin d'une supplémentation en fer.

De nombreuses familles ne disposent pas, pour des raisons économiques ou autres, des quantités suffisantes d'aliments nutritifs comme les fruits et les légumes frais, les légumineuses, la viande et le lait, alors que les aliments et les boissons riches en graisses, en sucre et en sel sont moins chers et plus faciles d'accès.



Cela  
entraîne  
une

augmentation rapide du nombre d'enfants et d'adultes obèses et en surpoids, aussi bien dans les pays pauvres que dans les pays riches. Il n'est pas rare de trouver des cas de dénutrition et de surpoids dans la même communauté, dans le même foyer, voire chez le même individu; il est possible d'être à la fois en surpoids et carencé en micronutriments, par exemple.

Exemple d'une assiette équilibrée :

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>





### 3. Allaitement

➤ Quizz

Proposer un quizz en groupe autour de l'allaitement. Former trois nouveaux groupes. Chaque groupe choisit un cri. L'équipe gagnante pourra donner un gage aux deux équipes perdantes. Entre chaque question, le formateur donne rapidement la parole à l'équipe gagnante pour qu'ils en disent plus sur le sujet de la question. Au besoin, le formateur ajoute les idées essentielles ou erronées.

#### 1) Le lait d'une mère est-il forcément adapté à son bébé ? OUI

OUI ! Pour un tout petit, il n'y a rien de mieux que le lait maternel. Il lui offre les anticorps dont il a besoin, le protégeant ainsi de bien des infections. Il est aussi plus facile à digérer que le lait industriel. De plus, sa composition est parfaitement adaptée à son âge et à son poids. L'unique contre indicateur pourrait être si la mère suit un traitement, il est conseillé de demander à son médecin en amont.

#### 2) L'allaitement empêche-t-il de tomber enceinte ? OUI et NON

Oui et Non. Une ovulation peut avoir lieu avant le retour de couches. Souvent, les règles ne reviennent qu'à la fin de l'allaitement, mais une ovulation peut survenir avant cette date. Pour une femme qui n'allait pas, les règles reviennent généralement au bout de 6 semaines. Pour une femme qui allaite, les règles viennent plus tardivement mais il est difficile de dire quand. Les conditions pour que l'allaitement protège de tomber enceinte sont très strictes.

« L'allaitement peut effectivement protéger contre une grossesse, mais seulement à certaines conditions. La mère doit pouvoir répondre non aux 3 questions suivantes :

Est-ce que ses menstruations sont revenues? Son bébé passe-t-il de longues périodes sans téter parce qu'il reçoit des suppléments, comme une préparation pour nourrissons ou des aliments solides, ou parce qu'il fait ses nuits ? Est-ce que son bébé a plus de 6 mois?

Ces questions visent en fait à déterminer la fréquence à laquelle le bébé boit. Pour que l'allaitement protège efficacement contre une grossesse, le bébé doit boire au moins toutes les 4 heures pendant le jour et toutes les 6 heures pendant la nuit. Dans ces conditions, seulement 2 % des femmes deviendront enceintes dans les 6 prochains mois. Par contre, si la mère peut répondre oui à l'une des 3 questions, elle devrait utiliser un autre moyen de contraception puisque les probabilités de concevoir un nouveau bébé sont alors beaucoup plus grandes. »<sup>17</sup>

### **3) Une femme qui allaite son bébé doit-elle manger et boire plus d'eau ? OUI**

Oui, la mère doit manger d'environ 600 calories de plus par jour, soit 50 grammes de riz cuit.

### **4) L'allaitement maternel protège-t-il des infections microbiennes ? VRAI**

Depuis longtemps, on sait que les enfants nourris au sein sont plus résistants aux infections (gastro-entérites, otites, etc.) que les autres. Ce phénomène est dû à plusieurs substances immunologiques et non immunologiques qui s'opposent à la prolifération microbienne. On a notamment identifié dans le lait de femme un grand nombre d'anticorps spécifiques. Ces anticorps sont dirigés contre les staphylocoques, les streptocoques, les pneumocoques, etc.

### **5) Avoir les mamelons plats ou creux empêche d'allaiter. FAUX**

Redoutés à tort par les mères, les seins ombiliqués ne gênent en rien l'allaitement. Cette idée du 'bout de sein mal formé' doit être démystifiée. Le bébé, face au sein, peut téter l'auréole même si le mamelon est aplati ou invaginé. Le simple fait de téter forme les bouts de sein en quelques jours.

### **6) Il est préférable de donner le sein ou le biberon à heures fixes plutôt qu'à la demande. VRAI ET FAUX**

La mère peut parfaitement laisser le bébé fixer ses horaires. Toutefois, cette règle est souple et tout est affaire de bon sens et de compromis. L'idéal est de commencer par un allaitement libre et d'amener

---

<sup>17</sup> D'après Naitre et Grandir [<https://naitreetgrandir.com/blogue/2016/01/26/fertilite-allaitement-reponses-questions-courantes/>]

progressivement et en souplesse le bébé à des horaires réguliers plus compatibles avec la vie moderne. A partir de 2 ou 3 mois les horaires des repas sont surtout fonction de la vie familiale. Attention toutefois, lorsqu'il s'agit d'un nourrisson malade, prématuré, hypotrophique, somnolent ou traumatisé à la suite d'un accouchement difficile, l'allaitement à la demande n'est pas prudent. L'enfant est en effet incapable, provisoirement ou définitivement, d'établir lui-même ses horaires. Il convient de l'alimenter à horaires fixes, toutes les 2 heures par exemple.

### **7) Une mère peut exclusivement allaiter son enfant jusqu'à quel âge ?**

Petit rappel : l'OMS (l'Organisation mondiale de la santé) recommande un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois puis un allaitement en complément d'autres aliments jusqu'à l'âge de 2 ans.

### **8) Le lait artificiel a les mêmes propriétés que le lait maternel. FAUX**

Malgré les efforts des industriels pour se rapprocher toujours plus de la composition du lait maternel, aucun n'est parvenu à l'imiter parfaitement. En effet, les laits maternisés ne contiennent pas d'anticorps vivants, transmis par la mère à l'enfant lors de l'allaitement. Le lait des mamans renfermerait aussi des « tranquillisants » naturels, favorisant l'endormissement des nouveau-nés. Sans oublier les apports en vitamines A, B, C, D, E, deux fois plus importants que dans le lait de vache.

### **9) Que faire si la mère ne produit pas assez de lait.**

La mère doit manger à sa faim et essayer d'avoir une alimentation variée et équilibrée. La fatigue et le stress ne favorise pas la production de lait. Si toutefois ça ne fonctionne pas, la mère peut passer aux biberons de lait artificiel ou demander à une autre mère qui a trop de lait.

« Un grand nombre de médicaments sont sans danger pour les mères qui allaitent. Toutefois, certains peuvent nuire à la production de lait ou à la santé de votre bébé. Quel que soit le médicament prescrit par votre médecin, n'oubliez pas de lui dire que vous allaitez. »<sup>18</sup>

### **10) Quelle est la fréquence journalière d'allaitement ?**

---

<sup>18</sup> D'après la leche league, [<https://www.lillefrance.org/1006-comment-augmenter-votre-lactation>]

Le nourrisson boit habituellement plus de 8 fois en 24 heures. Cependant, tous les bébés n'ont pas le même rythme, et il n'existe pas de fréquence « normale » de tétées. Chaque mère et chaque bébé sont uniques. La règle d'or de l'allaitement, les premières semaines, est donc de faire boire le bébé « à la demande », sans limiter le nombre ni la durée des tétées. Sauf quelques exceptions (voir question 8), un bébé ne prend jamais plus de lait que nécessaire. Il contrôle lui-même ce dont il a besoin. Le plus important, c'est que l'enfant prenne correctement le sein, tète efficacement et avale du lait. Lorsque l'enfant grandit, il faut s'assurer qu'il a au moins 6 tétées efficaces par jour. Avec l'âge, elles deviendront plus courtes, plus espacées et plus satisfaisantes.

# Zoom sur l'allaitement

## Les positions

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.

### POSITION SEMI-ASSISE



Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.

### LA MADONE



La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le corps du bébé est en position couchée sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.

### LA MADONE INVERSÉE



Identique à la Madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.

### LE FOOTBALL



Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.

### COUCHÉE SUR LE CÔTÉ



La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou suite à un accouchement par césarienne.

### FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, et si vous ne ressentez aucune douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

### LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

## La prise du sein



Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.



Appuyez le menton du bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche. La lèvre du bas doit être à l'extérieur de l'aréole.



Quand le bébé ouvre grand, rabattre doucement sa tête vers le sein. Quand le mamelon touchera son palais, le réflexe de téter se déclenchera.



Lorsque la prise du sein est bonne, le menton du bébé est enfoncé dans le sein. On ne voit donc pas ses lèvres. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

### CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche du bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

### Signes que la tétée va bien

**1** Le bébé tète, avale et respire sans problème. On peut le voir et l'entendre avaler. On peut aussi observer et entendre une pause dans la respiration lorsque le bébé avale.

**2** Les mouvements de sa mâchoire sont visibles. Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.

**3** Le mamelon est toujours rond après la tétée. S'il est déformé, cela signifie que le bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.



La mère peut ressentir de l'inconfort les premiers jours, les mamelons étant alors plus sensibles. La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éprouvée que la première semaine.



Si la douleur est trop importante, c'est peut-être que la position du bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer. Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.

La tétée doit être sans douleur.

Partagez

ement

#### 4. Diversification alimentaire

Afin d'introduire la notion de « diversification alimentaire », le formateur demande aux participants ce qui vient après l'allaitement.

➤ Photo Témoignage

Le formateur sépare le groupe en deux sous-groupes. Il leur distribue les photos de l'activité. Le formateur explique qu'ils vont devoir utiliser les photographies lors de leur restitution.

Lors du travail de groupe, chaque groupe doit réfléchir aux questions suivantes :

- 1) Combien de fois la mère allaite son enfant par jour ?
- 2) A quel moment la mère peut introduire d'autres aliments ?
- 3) Comment alterner nourriture et allaitement ?
- 4) Quel est le meilleur moment pour supprimer une tétée et introduire un aliment ?
- 5) Comment diminuer de jour en jour l'allaitement et comment introduire de jour en jour les aliments ?

Lors de la mise en commun, chaque groupe explique ses réponses avec les photos qui leur ont été distribuées. Le formateur synthétise et rectifie au besoin. L'animateur peut expliquer que cette technique est utilisée lors des APE.

➤ S'il a moins de 9 mois

- Procéder à la diversification alimentaire graduellement pour éviter l'engorgement des seins de la mère et le risque de mastite, mais aussi pour ne pas brusquer le bébé. Prévoyez environ 4 semaines pour une diversification complète et en douceur.
- Remplacer la tétée la « moins aimée » de la journée.
- Quand la mère ne ressent plus l'engorgement (souvent après 3 ou 4 jours), remplacer une autre tétée. L'important est de ne pas éliminer 2 tétées consécutives. Graduellement, la mère peut remplacer autant de tétées qu'elle le désire.
- Couper les tétées du matin et du soir en dernier, car ce sont souvent celles que les enfants préfèrent. La mère peut les garder très longtemps. De nombreuses mamans y parviennent même après être retournées au travail.

- Malgré un arrêt graduel, la production de lait peut causer un inconfort. Expulser une petite quantité de lait (en pressant vos seins pour faire sortir un peu de lait) au moment de la tétée sautée pour vous soulager.
- Si, quelques jours après la dernière tétée, la mère ressent un engorgement, elle peut tirer un peu de lait ou remettre son bébé au sein pendant quelques minutes.











➤ S'il a plus de 9 mois

- Sans lui « refuser » le sein du jour au lendemain, cesser de lui offrir.
- Retarder les tétées s'il n'est pas trop impatient. Cela contribuera à les espacer et à en diminuer le nombre. Lui changer les idées en lui proposant d'autres activités.
- Raccourcissez la durée des tétées.
- Changer le contexte des tétées

➤ Que donner à la place du sein?

Si le bébé a moins de 9 mois, le lait maternel doit être remplacé par une préparation pour nourrissons enrichie de fer. Servir la préparation pour nourrissons ou le lait à l'enfant dans un biberon, un gobelet ou un verre avec ou sans bec. En général, les bébés allaités qui ont plus de 6 mois préfèrent le gobelet. Il est normal que le bébé ne boive au verre qu'une petite quantité de lait à la fois. Lui en proposer souvent. Si l'enfant ne boit pas assez de lait au verre, donnez-lui aussi le biberon.

A partir de 6 mois, on peut commencer la diversification alimentaire :

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : QUELLES QUANTITÉS DONNER À BÉBÉ QUOTIDIENNEMENT ?	4 MOIS	5 MOIS	6 MOIS	7 MOIS	8 MOIS
					
<b>LÉGUMES</b> 	50g / jour Purée lisse	120g / jour Purée lisse	160g / jour Purée lisse	170g / jour Purée texture d'un écrasé	180g / jour Purée texture d'un écrasé avec petits morceaux
<b>FRUITS</b> 	50g / jour Compote lisse	80g / jour Compote lisse	100g / jour Compote ou fruit mixé	150g / jour Compote ou fruit en tranche ou fruit écrasé	160g / jour Compote ou fruit en tranche ou fruit écrasé
<b>VIANDE ou POISSON ou OEUFS</b> 	NI VIANDE NI POISSON NI OEUFS	NI VIANDE NI POISSON NI OEUFS	10g de viande ou 10g de poisson ou 1/4 de jaune d'oeuf cuit	10g de viande ou 10g de poisson ou 1/4 d'oeuf cuit	10g à 15g de viande ou 10g à 15g de poisson ou 1/2 oeuf cuit
<b>LAITAGES</b> 	PAS DE LAITAGE : Lait maternel ou lait maternisé uniquement	1/2 Yaourt ou 1 petit-suisse ou 50g de fromage blanc	1 Yaourt ou 2 petits-suisse ou 100g de fromage blanc ou 15g de fromage pasteurisé	1 Yaourt 1/2 ou 4 petits-suisse ou 120g de fromage blanc ou 15g de fromage pasteurisé	1 laitage à chaque repas
<b>FÉCULENTS</b> 	Céréales (facultatif): 1 cuillère à soupe pour 100ml	Pomme de terre : En purée, 40g avec 80g de légumes	Pomme de terre : En purée, 50g avec 150g de légumes ou 20g de pâtes cuites dans la purée ou 10g de pain ou gâteau	Pomme de terre : En purée, 50g avec 120g de légumes ou 25g de pâtes cuites dans la purée ou 15g de pain ou gâteau	Pomme de terre : En purée, 60g avec 120g de légumes ou 30g de pâtes cuites dans la purée ou 20g de pain ou gâteau

NB : le tableau ci-dessus propose la diversification alimentaire à partir de 4 mois mais l'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Voici comment démarrer la diversification alimentaire de bébé (en version texte) :

1. On commence la diversification alimentaire avec **un seul légume** (on commence par les légumes pour éviter que bébé ne préfère les fruits après, et un seul aliment pour pouvoir déceler les éventuelles allergies alimentaires) (légume cuit, mixé en purée)
2. On continue avec ce même légume pendant 3 jours, tout en augmentant le nombre de cuillères petit à petit (le nombre de cuillères indiqué dans le tableau ci-dessous de démarrage de diversification alimentaire est donné à titre indicatif)
3. Après 3 jours, on continue la diversification alimentaire mais avec **un autre légume, seul également** (cuit, mixé en purée lisse)
4. Après 3 jours, nouveau légume, même texture, toujours seul, cuit mixé en purée lisse (On continue sur cette même fréquence pendant 15 jours).
5. Au bout de 15 jours, on peut commencer à **mélanger les légumes déjà préparés** les 15 jours précédents, puis en introduisant un nouveau légume à ces mélanges si on le souhaite au fur et à mesure des jours (de nouveau, une seule introduction à la fois pour bien déceler les éventuelles allergies liées à cette nouvelle introduction). C'est également le moment où l'on commence à diversifier en **introduisant les fruits** dans l'alimentation de bébé (au goûter, c'est un bon moment pour bien différencier le salé du midi, du sucré l'après-midi). On commence avec un fruit, cuit mixé en compote lisse.
6. On termine toujours le repas avec le lait habituel (qui reste l'alimentation principale du bébé)<sup>19</sup>

➤ L'enfant ne veut pas manger un autre aliment

Si l'enfant refuse le biberon, le gobelet ou le verre, ne pas le forcer à boire. Lui changer plutôt les idées et réessayer quelques minutes plus tard. S'il refuse toujours, penser à reporter le de quelques jours et, en attendant, raccourcissez la durée de chaque tétée.

---

<sup>19</sup> D'après Cooking for my baby [<https://www.cookingformybaby.com/diversification-alimentaire-bebe-demarrer/>]





## ➤ Rassurante tétée

Peu importe son âge, la tétée représente bien plus qu'un repas pour l'enfant : c'est un moment de contacts intimes et réconfortants que le biberon aura du mal à remplacer.

Âge	Texture	Fréquence	Quantité à chaque repas
De 6 mois à 8 mois	Commencer avec des bouillies épaisses ou des aliments réduits en bouillie. Continuer avec de la nourriture familiale en purée	2 fois par jour et tétées fréquentes 2 encas peuvent être proposés à la demande	2 à 3 cuillères à soupe pour commencer Augmenter régulièrement jusqu'à 2/3 d'une tasse de 250 ml à chaque repas
9-11 mois	Aliments hachés ou réduits en purée, aliments que l'enfant peut saisir	3 à 4 repas plus des tétées Plus 1 à 2 encas à la demande	1/2 bol de 250 ml
12-23 mois	Nourriture familiale, coupée menu, hachée ou réduite en purée si nécessaire	3 à 4 repas plus 2 encas à la demande entre les repas plus les tétées	3/4 ou un bol entier de 250 ml


Note: Si le nourrisson n'est pas allaité, ajouter 1 à 2 tasses de lait et 1 à 2 encas par jour.

### COMMENT COMMENCER LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE BÉBÉ ?

SEMAINES 1 ET 2	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15
MIDI	🍴🍴🍴														
	UN SEUL ET MÊME LÉGUME CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE			UN NOUVEAU LÉGUME, SEUL CUIT ET MIXÉ EN PURÉE LISSE		
	EXEMPLE : LA CAROTTE			EXEMPLE : LA COURGETTE			EXEMPLE : LE BROCOLI			EXEMPLE : LA PATATE DOUCE			EXEMPLE : LE POTIMARRON		
	FINIR LE REPAS DU MIDI AVEC LE LAIT HABITUEL UNE FOIS 120g de PURÉE ATTEINTS, SUPPRIMEZ LE LAIT LORS DE CE REPAS ET REMPLACEZ PAR UN LAITAGE.														
	 --> SI BÉBÉ N'AIMÉ PAS, NE PAS INSISTER. TENTER DE NOUVEAU L'ALIMENT UNE SEMAINE APRÈS.  --> UNE RÉACTION ALLERGIQUE PEUT SE DÉCLARER APRÈS PLUSIEURS MINUTES OU PLUSIEURS JOURS. ARRÊTER L'ALIMENT EN CAUSE ET EN PARLER AVEC LE PÉDIATRE														
SEMAINES 3 ET 4	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR 24	JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30
MIDI	🍴🍴🍴														
	COMMENCER LES MÉLANGES DE LÉGUMES CUIITS ET MIXÉS EN PURÉE LISSE														
	EXEMPLES : CAROTTE ET PATATE DOUCE					COURGETTE ET POMME DE TERRE					POTIMARRON ET CAROTTE				
FINIR LE REPAS DU MIDI AVEC LE LAIT HABITUEL UNE FOIS 120g de PURÉE ATTEINTS, SUPPRIMEZ LE LAIT LORS DE CE REPAS ET REMPLACEZ PAR UN LAITAGE.															
GOÛTER	🍴🍴🍴														
	UN SEUL ET MÊME FRUIT CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			UN NOUVEAU FRUIT, SEUL CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			UN NOUVEAU FRUIT, SEUL CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			UN NOUVEAU FRUIT, SEUL CUIT ET MIXÉ EN COMPOTE LISSE			COMMENCER LES MÉLANGES DE FRUITS CUIITS ET MIXÉS EN COMPOTE LISSE		
	EXEMPLE : LA POMME			EXEMPLE : LA POIRE			EXEMPLE : LA BANANE			EXEMPLE : LA PÊCHE			EXEMPLE : POIRE ET POMME		
FINIR LE REPAS DU GOÛTER AVEC LE LAIT HABITUEL															

🍴 = CUILLERÉES INDICATIVES, À ADAPTER SELON BÉBÉ

**IMPORTANT :**  
- DEMANDEZ TOUJOURS CONSEIL À VOTRE PÉDIATRE CONCERNANT LA DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE DE VOTRE BÉBÉ

 Cooking for my baby  
- HOMEMADE BABY FOOD -

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 5. Synthèse du module

### ➤ Synthèse

Proposer à nouveau à certains participants de partager les réponses qu'ils avaient écrit à la question « 3). Écrire ensuite ce qu'ils aimeraient savoir sur le sujet qu'ils ne connaissent pas déjà » et voir si le module a répondu à leurs interrogations.

### ➤ Groupe de restitution

Le groupe - constitué de 2 ou 3 personnes - devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille
- Dire quelque chose de rigolo sur la veille
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

### MOTS CLEFS DU FORMATEUR

- ✓ Nutrition : Equilibrée et saine
- ✓ Allaitement : bienfaits et astuces
- ✓ Diversification alimentaire
- ✓ graduel

## Module 8 - HYGIENE & SANTE

### Objectif général :

- Donner un bref aperçu de l'hygiène et la santé chez l'enfant entre 0 et 2 ans.

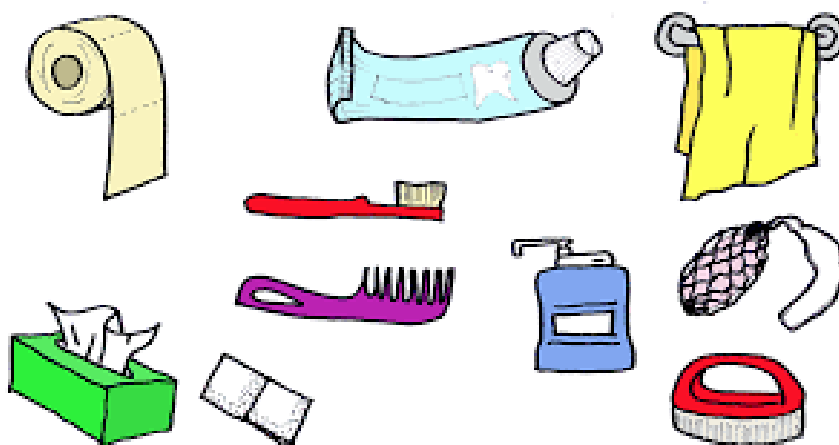
### Objectifs pédagogiques :

- Connaître les bonnes pratiques en termes d'hygiène, de bain et de massage chez l'enfant.
- Conseiller les parents sur le sommeil de leur enfant.

### Matériels nécessaires :

- Musique + Enceinte
- PowerPoint + Rétroprojecteur
- Post-it et stylos
- Papier Kraft
- Marqueurs
- Photos Puzzle
- Bébés pour massage
- Fiche du participant

Durée: 4h00



Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
13H00-13H15 15'	<b>1. Introduction</b>	Commencer l'après-midi par une activité de concentration	Activité brise-glace	Mélange d'objectifs 20'	Musique douce
13h15-13h45 30'	<b>2. Introduction au thème</b>	Comprendre les enjeux et les objectifs du module  Définir les termes importants du module	Présenter le thème et les objectifs du module.  Distribuer un post-it à chaque participant. (CF. Contenu du formateur).  Le formateur rassemble les idées et questions communes puis synthétise les idées de chaque question posée. Ne pas hésiter à faire des liens avec les objectifs du module.	Exposé 5'  Le circuit silencieux 15'  Synthèse 10'	PowerPoint  Post-it et stylos
13h45-14h30 1h'	<b>3. Hygiène</b>	Comprendre l'importance de l'hygiène  Assimiler le lien entre hygiène et santé dans l'enfance  Connaître les bases d'une bonne hygiène	Explication des consignes  Formation de 4 groupes qui prend 5/6 photos chacun. 1) Travail de groupe 2) Réflexion sur chaque photo  Synthèse	5'  Travail de groupe 10' Explications et discussion pour chaque photo 45'  5'	Photos  PowerPoint

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<p>14h30-15h45</p> <p>1h15</p>	<p><b>5. Bain &amp; Massage</b></p>	<p>Comprendre les bienfaits du massage chez les bébés</p> <p>Apprendre à effectuer un massage</p> <p>Pouvoir faire une démonstration en APE</p>	<p>Objectifs, bienfaits, et conditions nécessaires au bain et message.</p> <p>Démonstration par des volontaires participants</p> <p>Démonstration par le formateur</p> <p>Pratiques par les participants (les formateurs aident les participants)</p> <p>Synthèse</p>	<p>Course relai 10'</p> <p>15'</p> <p>15'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>Papier Kraft et marqueurs</p> <p>Bébés en plastique Baignoire, savon, serviette.</p> <p>PowerPoint</p>
<p>15h45-16h</p> <p>15'</p>	<p><b>6. Synthèse du module</b></p>	<p>Synthétiser les connaissances vues durant ce module</p>	<p>Proposer aux participants de créer leur propre synthèse de ce module à travers la création d'un MindMapping.</p>	<p>MindMapping 10'</p>	<p>Papier Kraft Modèle d'un MindMapping</p>

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## 1. Introduction de la journée

- Activité brise-glace

*Mélange d'objectifs*

**Règles :** idéal pour ceux qui recherchent un jeu d'intérieur intéressant qui ne prend pas beaucoup de temps. Avant de commencer la formation, demandez à chaque personne d'aller faire un tour et de partager avec autant de personnes que possible ce qu'elle compte faire pour contribuer à cette journée. Si vous voulez, vous pouvez offrir un prix à la personne qui parle avec le plus de personnes, et un autre à la personne qui réussit vraiment à faire ce qu'elle souhaitait faire lors de la réunion.

**Objectif :** améliorer la productivité de la formation et permettre aux participants de penser à la façon dont ils vont y contribuer, plutôt qu'à ce qu'ils espèrent en tirer.

## 2. Introduction au thème

- Le circuit silencieux

Demandez à chaque membre de l'équipe d'écrire une question sur le titre du module « Hygiène et Santé » ou sur un post-it et de l'afficher dans la pièce. Pendant environ 15 minutes, tout le monde se promène pour ajouter silencieusement des idées aux différentes questions posées. Cette technique de brainstorming permet de garder un groupe engagé et offre un temps calme aux personnes ayant besoin de concentration.

## 3. Hygiène

Former plusieurs groupes de 4 personnes. Chaque groupe doit prendre environ 5 à 6 photos et préparer une petite description de chaque photo et des conseils pour éviter ou au contraire réussir l'élément de la photo. Ces photos concernent l'hygiène corporelle ainsi que celle de l'habitat et du linge.

Afin de rythmer la description et ne pas perdre trop de temps, le formateur doit taper dans ses mains chaque minute pour changer de photo.

Reseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

### ➤ Le change

Changer son enfant à chaque fois qu'il fait pipi ou caca et laver à chaque fois la culotte. Cela évitera les petits désagréments comme les irritations des bébés.

### ➤ Le nombril<sup>20</sup>

Après la naissance d'un bébé, nettoyer le nombril de votre enfant tous les jours à l'aide d'un linge propre imbibé d'eau tiède. Ne jamais utiliser d'alcool. Passez soigneusement le linge autour de son cordon ombilical. N'ayez pas peur, cela ne lui fera pas mal. Puis, séchez son nombril pour que cette région demeure propre et sèche. Veillez à ce que le linge du bébé soit replié en dessous de son nombril pour que le linge ne frotte pas. Laissez son nombril à l'air si la température le permet.

Le cordon est partiellement attaché et il y a quelques traces de sang? Pas d'inquiétude. Il est toutefois important de ne pas tirer sur le cordon, même s'il est partiellement détaché. Quand il sera totalement cicatrisé, il tombera tout seul. Cela arrive généralement entre le 5e jour et le 20e jour après la naissance.

### ➤ La toilette génitale

Nettoyer toujours la vulve d'une fille de l'avant vers l'arrière, en écartant délicatement les grandes lèvres. Il ne faut pas nettoyer l'intérieur des petites lèvres d'un bébé de risque d'enlever le mucus qui les protège des bactéries.

Laver le pénis et le scrotum de votre garçon avec de l'eau et un savon doux. Ne tirez pas sur le prépuce, qui n'est pas décollé à la naissance et qui s'ouvre seul avec le temps. Il n'y a aucune raison médicale ni hygiénique de le forcer à s'ouvrir avant.

Si les fesses ou le prépuce du bébé sont irrités, toujours changer le linge du bébé dès qu'elle est souillée par de l'urine ou par des selles.

### ➤ Le nez

Pour le débarrasser de ses impuretés et pour prévenir les infections, il est important de nettoyer régulièrement le nez du bébé (2 fois par jour durant l'été et 4 fois par jour durant l'hiver. Ce peut être plus souvent lors d'un rhume). Pour nettoyer le nez de votre bébé, utilisez une solution saline (vendue en pharmacie ou faite maison à partir d'eau et de sel très fin). La solution saline élimine les sécrétions, décongestionne grâce au sel, humidifie le nez et prévient les saignements.

---

<sup>20</sup> [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-bain-soin](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-bain-soin)

### ➤ Les yeux

Nettoyer les yeux du bébé avec une débarbouillette humide propre, en allant toujours du coin interne de l'œil vers le coin externe. Utilisez des parties différentes de la débarbouillette pour chaque œil. Vous éviterez ainsi de propager une infection mineure.

Le bébé a un coin de l'œil régulièrement couvert de sécrétions blanches ou jaunâtres? C'est probablement parce que son canal lacrymal n'est pas encore débloqué. Cela se fera d'ici quelques mois.

### ➤ Les cheveux

Laver la tête d'un bébé au maximum 1 ou 2 fois par semaine, en utilisant un savon doux ou un peu de shampoing pour bébé.

Si l'enfant a des croûtes jaunâtres sur le cuir chevelu (appelées « chapeau » ou séborrhée de la tête), laver les cheveux du bébé avec un shampoing doux et utiliser un peigne pour décoller les croûtes. Il est aussi possible d'appliquer un peu d'huile minérale, d'amande, d'olive ou de coco sur son cuir chevelu et passer un peigne dans ses cheveux quelques heures plus tard.

### ➤ Les ongles

Durant les premiers jours de vie du nouveau-né, les ongles sont entièrement collés à la peau et il ne faut pas les couper pour ne pas couper la peau en même temps. Il faut attendre que les ongles soient assez longs avant de les couper. Afin d'éviter le stress pour le bébé, il est conseillé de choisir un moment propice pour le faire : par exemple, après le bain, que l'enfant est calme et détendu, ou quand il dort.

Pour les ongles des pieds, il faut les tailler droit, d'un côté à l'autre afin que les coins restent relativement longs. Toutefois, il est conseillé d'arrondir légèrement les coins des ongles des mains pour que le bébé ne s'égratigne pas.

### ➤ Les dents

Les tout-petits n'aiment pas qu'on leur brosse les dents. Pour habituer le bébé à cette mesure d'hygiène, il est possible de lui nettoyer après le boire à l'aide d'une débarbouillette humide et propre avant qu'il ait des dents.

Commencer le brossage 2 fois par jour dès l'apparition de sa première dent. Pour plus de confort, la mère peut se mettre sur un divan, sur un lit ou sur le sol. Coucher le bébé sur le dos et poser sa tête sur les cuisses de la mère. Dès qu'il peut se tenir debout, le parent peut lui montrer comment se

[Réseau Pratiques](#)

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



brosser les dents devant un miroir. Il faut toujours lui brosser les dents verticalement, en allant toujours de la gencive vers le bout des dents.

Si possible, utiliser un dentifrice fluoré. Ce type de dentifrice est sécuritaire et efficace pour prévenir la carie dentaire. Chez les tout-petits de moins de 3 ans, la quantité de dentifrice fluoré utilisée devrait être l'équivalent de la grosseur d'un grain de riz. Pour les enfants âgés de 3 à 6 ans, cette quantité devrait plutôt être de la grosseur d'un petit pois.

Afin d'éviter la transmission de bactéries entre les membres d'une famille, chaque membre devrait avoir sa propre brosse à dent. Puisque les enfants adorent imiter, les parents peuvent se brosser les dents juste avant l'enfant.

➤ Les oreilles<sup>21</sup>

Ces dépôts de cérumen sont le signe même que l'éco-nettoyage se fait bien. Cette sécrétion naturelle aux vertus protectrices, lubrifiantes et antiseptiques se charge de transporter les impuretés vers l'extérieur afin de protéger tout l'appareil auditif. Ce qui explique les fameux dépôts.

Pour retirer l'excès de cérumen qui recouvre le pavillon de l'oreille du bébé, il suffit de le nettoyer avec un coton imbibé de sérum physiologique. Il est déconseillé d'utiliser un coton-tige à moins qu'il ne soit doté d'un embout « spécial bébé » dont la taille ne permet pas de pénétrer à l'intérieur du conduit auditif.

➤ Se laver régulièrement les mains

➤ Les petites choses à éviter...

- Le talc (poudre pour bébé)

Même si on l'utilisait fréquemment autrefois pour sécher les fesses des bébés, la poudre pour bébé n'est plus recommandée aujourd'hui. Elle peut causer des problèmes respiratoires.

- Les produits et les laits parfumés, les bains moussants, les savons et les shampoings pour adultes

Ils irritent la peau sensible des bébés ainsi que les muqueuses de la vulve des petites filles. Ils contiennent beaucoup trop d'agents chimiques, de détergents et d'additifs.

- Le coton-tige pour nettoyer les oreilles, le nez ou les yeux

Vous risquez de repousser les sécrétions plus profondément et de blesser votre bébé. Nettoyer seulement les parties visibles à l'aide d'une petite boule de coton humide, d'une débarbouillette ou

---

<sup>21</sup> <https://www.enfant.com/votre-bebe-0-1-an/0-3-mois/nettoyez-ses-oreilles-avec-moderation/>

d'un gant de toilette. Ne pas oublier pas l'arrière des oreilles : l'humidité et la sueur peuvent faire fendiller la peau.

- Trop de soleil

Réduire l'exposition au soleil au maximum durant les périodes où les rayons solaires sont à leur plus fort, soit de 11 h à 16 h. Placer le bébé à l'ombre, recouvrir sa tête d'un chapeau à large bord et faites-lui porter des vêtements pour couvrir ses jambes et ses bras.

- Hygiène de l'habitat

Afin d'éviter la prolifération de microbes ou l'intrusion de nuisibles comme les rats, les cafards ou les acariens<sup>22</sup> :

- Aérer quotidiennement le logement
- Eliminer régulièrement les poussières
- Nettoyer régulièrement les sols
- Evacuer les déchets régulièrement
- Utiliser des insecticides et/ou raticides si nécessaire en respectant les conseils d'utilisation mais attention aux enfants, animaux ou produits alimentaires.

### C) Hygiène des vêtements

- Changer ses habits quotidiennement
- Etendre le linge à l'extérieur
- Laver régulièrement ses vêtements.

- Le sommeil

Créer un environnement favorable au sommeil :

- Couche propre
- Que le bébé n'ait pas trop chaud ou trop froid
- Bercer le bébé
- Chaleur
- Musique douce
- Son de la voix des parents
- Odeur maternelle
- Emmaillotage (il n'est plus recommandé après 2 mois)
- Privilégier le calme lorsqu'il est nourri la nuit. Ainsi, il retrouvera rapidement son sommeil.

---

<sup>22</sup> D'après le Ministère de la Santé du Maroc

- Coucher toujours le bébé sur le dos pour prévenir le syndrome de la mort subite du nourrisson;
- Routine du sommeil : Répéter chaque soir les mêmes gestes afin que le bébé puisse reconnaître le moment de dormir et s’y préparer (ex. : bain, histoire, massage, berceuse, câlins).
- Les massages peuvent aider un bébé à dormir, car ils lui permettent de se détendre. De plus, après un massage, son corps sécrète davantage de mélatonine, l’hormone du sommeil, ce qui améliore le cycle d’éveil-sommeil du bébé.
- L’allaiter
- Quand le bébé commence à montrer des signes de fatigue, il ne faut pas trop attendre avant de le coucher sinon il peut avoir des difficultés à s’apaiser.
- Si le bébé est allaité et qu’il a du mal à s’endormir, la mère peut essayer d’éliminer le café et autres boissons énergisantes de son alimentation.
- Sentiment de sécurité. Le bébé a besoin d’un décor familier et rassurant et d’objets qu’il reconnaît.
- Le sommeil d’un bébé peut être perturbé par divers facteurs notamment les poussées de croissance, angoisse de séparation, poussée dentaire, maladie.
- Si le bébé se réveille la nuit, c’est probablement parce qu’il est entre deux phases de sommeil et qu’il cherche à se rendormir. S’il ne réussit pas à se rendormir, on peut aller le voir mais il faut éviter de le sortir de son lit. En cas de problème d’endormissement, vous pouvez
  - Rechercher la cause du problème de sommeil
  - Utiliser le contact.
  - Donner un objet fortement investi affectivement pour sécuriser l’enfant.
  - Raconter une histoire
  - Allumer la lumière (veilleuse)

#### 4. Bain & Massage

De préférence, cette séquence peut se faire en salle APE.

Préparer 2 feuilles Krafts pour le Bain et pour le Massage. Divisez les participants en 2 groupes. Ils font une course relais autour des bienfaits, conditions nécessaires et objectifs de ces 2 activités. Chaque groupe se met devant une feuille Kraft et chaque membre du groupe peut courir un par un jusqu’à la feuille de papier Kraft pour noter une idée. Le membre doit ensuite revenir et passer le relais à un autre membre du groupe qui, arrivé devant la feuille, peut noter une idée différente. Une fois que chaque membre du groupe est passé une fois, les groupes permutent de thème. Les formateurs veilleront

#### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

reprendre les éléments de réponse donnés par les participants pendant cette activité durant la pratique du bain et massage.

### ➤ Le bain

Pendant les 9 mois que le bébé a passé dans le ventre de sa mère, l'eau a constitué son environnement naturel. Généralement, le poupon aime donc être baigné. Et puis, le moment du bain est aussi l'occasion de faire connaissance, d'échanger des sourires, des caresses... Plus la personne qui donne le bain est calme et confiant, plus il le sera aussi.



Il n'est pas nécessaire de donner un bain à un nouveau-né tous les jours. Un bain tous les 2 ou 3 jours suffit. Toutefois, il est possible de laver le nourrisson à l'aide d'une débarbouillette ou d'un gant de toilette chaque jour. Nettoyez le visage, les oreilles, le cou, puis le dessous des bras et les mains. Terminer en lavant les organes génitaux et les fesses.

Si, en grandissant, le bébé a tendance à avoir la peau sèche, il est possible de continuer à lui donner un bain tous les 2 ou 3 jours. Laissez l'enfant sécher à l'air libre.

Il n'aime pas se déshabiller...

Le bébé pleure lorsqu'on le déshabille et qu'on lui enlève sa couche ? C'est une réaction tout à fait normale. Il se sent tout simplement un peu vulnérable. Tout devrait aller mieux dans l'eau et aussi après le bain, lorsqu'il sera enveloppé dans une serviette.

### ➤ Techniques pour le bain

1. Vérifier la température de l'eau (37-38°)
2. Passez votre bras en dessous de sa tête en lui maintenant l'épaule

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

3. Bien tremper l'enfant dans le bain, les oreilles peuvent être dans l'eau
4. Lui parler pendant tout le long du bain afin d'expliquer à l'enfant ce que le parent fait
5. Le savonner puis le sortir du bain.

Vidéo : Donner un bain comme Sonia – La maison des maternelles :

<https://www.youtube.com/watch?v=CAld9gtSr7A>

### ➤ Les bienfaits du massage

Les bébés subissent beaucoup de stress dans leur nouvel environnement, à l'extérieur de l'utérus. Les nouvelles odeurs, les bruits, les goûts inhabituels et les sensations étrangères sur la peau peuvent les sur stimuler. Le massage est une excellente façon d'apaiser et de détendre les nourrissons. Le contact peau à peau l'aide également à réguler certaines fonctions du corps comme la respiration et la fréquence cardiaque.

Un meilleur sommeil chez le tout-petit : l'un des avantages d'avoir un enfant détendu et calme est qu'il est plus susceptible de bien dormir, ce qui signifie que ses parents dormiront plus longtemps. Et quand toute la famille est plus reposée, l'environnement de l'enfant est automatiquement plus positif.

Le massage renforce l'attachement et la communication : le massage est un excellent moyen pour créer des liens avec votre enfant, car il donne au parent un outil qui aide à contrôler les pleurs et à calmer l'enfant. Il peut aussi aider les parents à être plus à l'écoute et à comprendre leur enfant, ce qui les rend plus à l'aise et plus détendus.

### ➤ Comment procéder ?

Vous pouvez commencer par choisir une huile de massage sans parfum. Premièrement, il est important de se laver les mains. Placer le bébé sur une serviette posée sur une surface plate et se placer devant lui, votre corps près du sien. Frottez vos mains ensemble pour les réchauffer et pour signaler au bébé que vous allez le masser.

Enlever les vêtements lentement et doucement tout en parlant et en touchant son corps. Le couvrir d'une serviette pour éviter qu'il n'attrape froid. Commencer par tourner le bébé sur le ventre, la tête vers le côté. Appliquez de l'huile sur vos mains et fermez-les autour de ses pieds pour qu'il s'habitue à l'huile. Commencez le massage en effectuant de légers mouvements circulaires sur les pieds et les jambes.

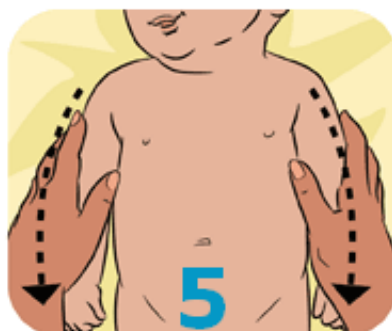
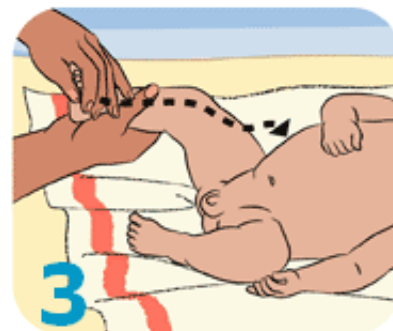
Ensuite, passez au genou, aux articulations de la hanche et aux fesses, en continuant les mêmes mouvements circulaires doux. Massez le dos et les bras, puis retournez délicatement le bébé sur le dos et continuez à masser. Recommencez avec les pieds, les jambes, les genoux et les hanches. Massez les orteils et les doigts en les plaçant entre le pouce et l'index. Massez l'abdomen et la poitrine ainsi que

[Réseau Pratiques](#)

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

les lobes d'oreille et l'oreille externe. Si votre bébé semble mal à l'aise, arrêtez de masser, repositionnez-le sur le ventre et posez doucement une main sur son dos pour le calmer.



➤ Pour l'APE

Le matériel nécessaire pour le bain et le massage :

- Savon
- Eau chaude
- Seaux
- Petites baignoires
- Serviettes
- Huile de Coco
- Jeux de bains

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

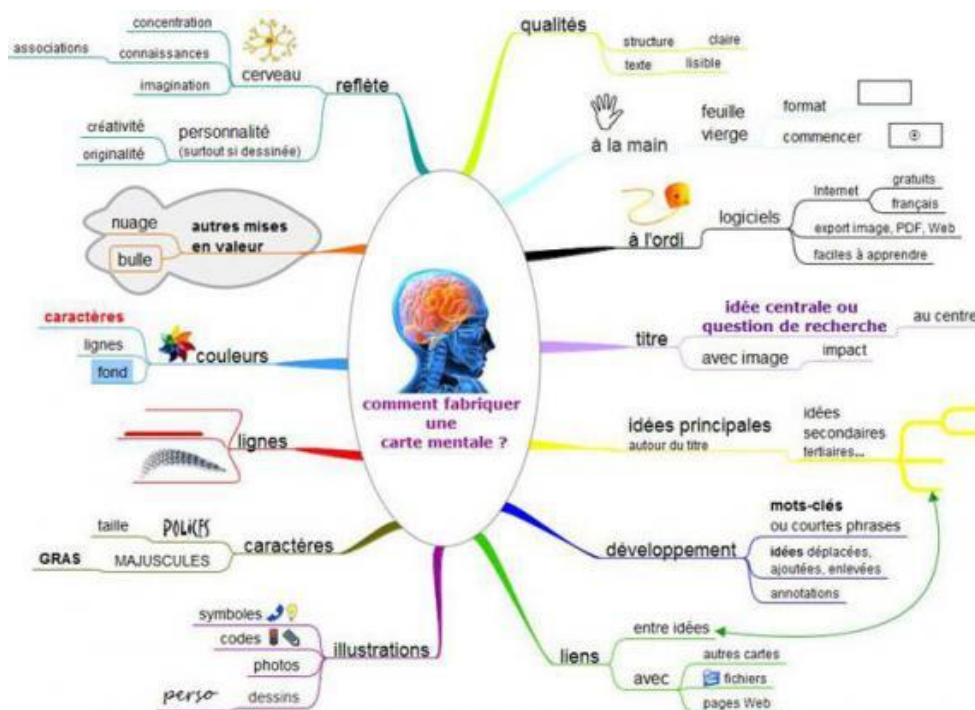
## 5. Synthèse du module

### ➤ MindMapping

Proposer aux participants de créer leur propre support de synthèse en groupe. Cela suppose que le formateur prendra le temps d'imprimer le nombre d'exemplaires suffisant pour le lendemain matin. Chaque participant devra dire, tour à tour, un mot qui résume la matinée. Le formateur devra remplir le MindMapping sur le rétroprojecteur petit à petit jusqu'à ce qu'il juge que tous les mots clefs ont été dits.

**Définition:** le **Mind Mapping** est une **représentation visuelle** des idées et informations sous forme de schéma appelé **carte mentale**. Elle contient un **sujet central**, des sujets principaux et secondaires, des relations ou **branches**. Les idées s'organisent selon une vue **Hiéarchique** et aussi **Associative** grâce à des **codes visuels**.

Exemple d'un MindMapping



### MOTS-CLEFS DU FORMATEUR

- Sommeil (troubles, facteurs positifs sur le sommeil, durée)
- Hygiène corporelle, habitat et linge
- Massage (pratiques et bienfaits)
- Bain (fréquence, techniques)

## Module 9 - CADRES, LIMITES et EMOTIONS

### **Objectif général :**

- **Développer ses connaissances sur la gestion des émotions ainsi que sur l'éducation positive des enfants**

### **Objectifs pédagogiques :**

- *Connaître les émotions chez l'enfant et des techniques de gestion de ces dernières*
- *Transmettre des astuces pour mettre en place des règles de vie communes dans le foyer*

### **Matériels nécessaires :**

- Powerpoint
- Rétroprojecteur
- Document participant
- Craie
- Bâton de parole
- Panneau « d'accord/pas d'accord »
- 6 émotions pour les mimes
- Etude de cas
- Jeux de rôle + observations

**Durée :** 4h00



Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
8h00-8h25 25'	<b>1. Introduction de la journée</b>	<p>Faire un rappel sur les thèmes</p> <p>Organiser la journée de formation</p> <p>Commencer la journée par une activité de concentration</p>	<p>Activité brise-glace</p> <p>Restitution de la veille</p> <p>Petit point sur le programme de la matinée et de la journée. Discussion autour des problèmes de logistique s'il y en a.</p>	<p>Machine infernale 15'</p> <p>Exposé par un groupe de participants 5'</p> <p>Exposé en plénière 5'</p>	PowerPoint
8h25-9h00 35'	<b>2. Introduction au thème</b>	<p>Comprendre les enjeux et les objectifs du module</p> <p>Débattre sur des concepts</p>	<p>Si possible, aller à l'extérieur. Séparer le lieu en 2 camps. Explication des consignes Lancer les propositions.</p> <p>Présentation des objectifs du module</p>	<p>Débat mouvant 25'</p> <p>Dont Explication 5'</p> <p>Exposé en plénière 10'</p>	<p>Craie, Panneau « je suis d'accord » ; « je ne suis pas d'accord » Un bâton de parole</p> <p>PowerPoint ou Papier</p>
9h00-10h30 1h30	<b>3. Les émotions chez l'enfant</b>	<p>Connaître les différents types d'émotion</p> <p>Transmettre des techniques de gestion des émotions pour les tout petits</p>	<p>1 mime que les participants doivent trouver.</p> <p>Après chaque mime, l'animateur anime un mini-débat (Cf Contenu du formateur)</p> <p>Discussion en plénière</p>	<p>Mimes &amp; discussion 1h10'</p> <p>Synthèse 5'</p>	<p>Emotions imprimées et découpées (Cf. Matériel pour formation)</p> <p>PowerPoint</p>
10h30-10h45	<b>PAUSE</b>				

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<p>10h45-11h45</p> <p>1h00</p>	<p><b>4. Cadre et Limites</b></p>	<p>Réfléchir sur des manières d'instaurer des limites et un cadre bienveillant au sein d'une famille</p> <p>Identifier des manières de communiquer avec un enfant</p>	<p>La discussion se décompose en 2 temps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment met-on en place des cadres et limites ? (exemple avec la formation)</li> <li>- Comment mettre en place un cadre positif mais avec des limites avec les enfants ? Comment communiquer sur ce cadre avec un enfant ?</li> </ul> <p>Synthèse</p>	<p>Discussion</p> <p>30'</p> <p>30'</p> <p>5'</p>	<p>Papier Kraft</p> <p>Marqueur</p> <p>PowerPoint</p>
<p>11h45-12h</p> <p>15'</p>	<p><b>5. Synthèse du module</b></p>	<p>Synthétiser les connaissances vues durant ce module</p>	<p>Le formateur propose au groupe de se mettre en cercle et explique les consignes (cf. Contenu du formateur)</p>	<p>Cercle</p>	

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## 1. Introduction de la journée

### ➤ Activité Brise-glace

La machine infernale :

Les joueurs, debout en cercle, sont les parties mécaniques d'une machine. Un premier se place au centre et accomplit mécaniquement/de manière répétitive un geste et un cri. Tour à tour, les autres joueurs vont le rejoindre pour former une seule et même machine. Tous les participants doivent être reliés physiquement les uns aux autres.

- > Comportement absurde
- > Contact physique
- > Création d'une œuvre collective

### ➤ Restitution de la veille

Le groupe - constitué de 2 ou 3 personnes - devra :

- Récapituler les 5 idées essentielles de la veille
- Dire quelque chose de rigolo sur la veille
- Dire quelque chose qui ne leur a pas plu

## 2. Introduction au thème

### ➤ Débat mouvant

Le débat mouvant est un débat dynamique qui favorise la participation.

- Un animateur raconte une histoire et la ponctue par des affirmations volontairement polémiques. Après chaque affirmation, il demande aux participants de se positionner physiquement : "ceux qui ne sont pas d'accord avec ce qui vient d'être dit d'un côté, ceux qui sont d'accord de l'autre".
- Personne n'a le droit de rester au milieu (sans avis), le fait de se déplacer réellement pousse à choisir un camp et des arguments.
- Une fois que tout le monde a choisi "son camp", l'animateur demande qui veut prendre la parole pour expliquer son positionnement.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement  
<http://www.interaide.org/pratiques>

- Pour initier le débat, il peut commencer par demander qui est fortement positionné par rapport à ce qu'il vient de dire.

- Quand un camp a donné un argument, c'est au tour de l'autre camp d'exprimer un argument. C'est un ping-pong. Mais si un argument du camp opposé est jugé valable par un participant, il peut changer de camp.

- Quand l'animateur le choisit, il clôt le débat et poursuit son histoire jusqu'à la prochaine affirmation ou situation polémique de l'histoire et le débat reprend. Pour éviter que plusieurs personnes parlent en même temps, on peut introduire un objet (comme un stylo) comme microphone imaginaire. La personne qui a cet objet est la seule qui peut parler. Cette technique favorise l'écoute active des autres participants.

La personne qui conduit l'activité ne peut pas soutenir un point de vue ou faire les commentaires pendant la discussion. Cependant, elle peut l'exprimer pendant la synthèse.

Les affirmations (le formateur choisit maximum 5 propositions qui traitent des limites + émotions) :

- 1) **Je vois tout de suite quand un ami est triste**
- 2) **Mon corps me trahit à chaque émotion**
- 3) **Un enfant sait se créer ses propres règles**
- 4) **La colère me donne envie de frapper**
- 5) **Quand je suis joyeux, tout est plus facile**
- 6) **On ne sait rien faire contre la peur**
- 7) **Il n'y a que les faibles qui pleurent**
- 8) **Un enfant doit toujours se comporter comme les parents l'ont décidé**

Quelques idées de questions à poser pour approfondir l'activité :

Comment avez-vous pris la décision de vous placer de ce côté ?

Comment avez-vous ressenti les avis d'autres personnes ?

Est-ce que vous êtes surpris par la différence des points de vue ?

Si vous avez changé de place pendant la discussion, pourquoi vous l'avez fait ?

Est-ce que vous pensez qu'il y a une façon correcte de répondre sur telles affirmations ou qu'il s'agit d'un avis personnel ?

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## 3. Les émotions chez l'enfant<sup>23</sup>

### ➤ Mimes

Ecrivez sur six papiers une des émotions primaires (présent dans le document « liste matériel pour chaque module »). Donner au hasard un papier à l'un des participants. Ce dernier doit se lever et mimer l'émotion jusqu'à ce que les autres trouvent. Entre chaque mime, l'animateur revient sur ce qu'il s'est passé et amène les participants à se questionner sur l'expression et la reconnaissance des émotions. Puis l'animateur envoie un autre participant etc.... Une fois les 6 émotions primaires passées, proposez aux participants de mimer des émotions de leur « invention ».

- « **Comment ça se passe dans la réalité ? Est-ce toujours facile de reconnaître les émotions de quelqu'un/des enfants ? Quelles différences observe-t-on d'une personne à une autre dans l'expression des émotions ? Comment fait-on pour décrypter les émotions des autres ? Est-ce qu'on préfère les cacher ? Ou au contraire, les montrer ?** »

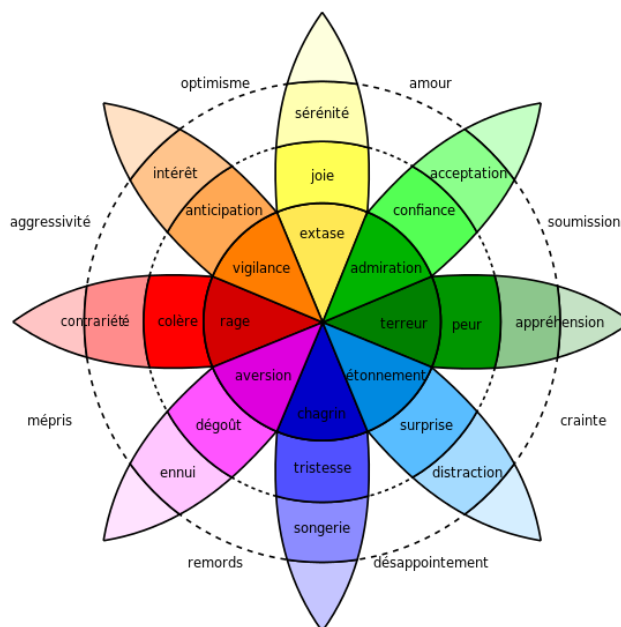
Dans un deuxième temps, l'animateur demande au groupe d'identifier les émotions qui leur semblent plus difficiles à vivre, à identifier, à exprimer, à partager.

- « **Qu'est-ce qu'on en fait ? Comment fait-on pour les gérer ? Quelles stratégies permettent de les apaiser, notamment pour les enfants ?** »

L'objectif est de glisser du ressenti des émotions des participants –adultes- à la gestion des émotions des enfants.

### Les 6 émotions primaires<sup>24</sup>

- 1) La peur
- 2) La colère
- 3) Le dégoût
- 4) La tristesse
- 5) La joie
- 6) La surprise



<sup>23</sup> Cette animation est inspirée du battle des émotions du Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes (CRIPS)

<sup>24</sup> D'après Charles Darwin

➤ Définition de l'émotion :

D'après Le Larousse, une émotion est un « état affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls...). Les émotions primaires sont universelles et innées, contrairement aux autres qui sont plus liées au contexte culturel et sont de ce fait plus difficiles à exprimer et à reconnaître.

➤ Reconnaître les émotions

- Aider l'enfant à reconnaître les émotions de base. Pour ce faire, l'adulte peut lui faire remarquer le langage corporel associé à chaque émotion : sourcils froncés quand on est fâché, sourire quand on est content, larmes quand on est triste, yeux grands ouverts quand on a peur, etc. Savoir lire les émotions des autres sur leur visage facilitera en effet ses relations sociales en lui permettant d'adapter son comportement à la situation.
- Apprendre à l'enfant à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de lui quand il vit une émotion. Cela peut toutefois être difficile pour un jeune enfant qui a peu conscience de son corps. Pour l'aider, nommer les signes physiques que l'adulte observe chez lui. Par exemple, on peut lui dire : « Tu criais et tu avais les poings fermés lorsque tu as vu que ton frère avait brisé ta tour de blocs » ou « Tu tremblais et tu es venu te serrer contre moi quand tu as vu le chien courir vers toi ».
- Questionner l'enfant sur ce qu'il a ressenti après un événement qui a suscité de grandes émotions. Sa réponse ne sera probablement pas très développée, mais on peut lui demander comment se sentait son cœur ou son ventre. Il vous répondra peut-être que son cœur a mal ou que son ventre est serré, ce qui est un très bon début. Reconnaître ce qu'on ressent est la première étape d'une saine gestion des émotions.

➤ 4 étapes de l'accompagnement des émotions des enfants

L'écoute des émotions de l'enfant passe par une écoute empathique : refléter ce que nous entendons dans ce que vient de dire l'enfant, percevoir ce qui sous-tend les paroles prononcées par l'enfant, écouter la résonance émotionnelle dans ce que l'enfant dit, se mettre à sa place.

### 1. Accueillir non verbalement par le regard

L'attitude intérieure est plus importante que les mots employés. Être présent dans la respiration, dans l'attitude intérieure peut parfois suffire, et est quoiqu'il en soit une condition à une écoute émotionnelle efficace.

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Une reformulation parfaite peut être inefficace si elle ne vient pas du cœur, si elle n'est pas chargée d'empathie.

## 2. Mettre des mots sur le ressenti

Respecter les émotions des enfants sans entrer dans un jeu de pouvoir : "je vois que tu es en colère"

Reformuler sans juger, sans commenter ni intervenir : "oh, tu es triste", "tu n'en as pas envie du tout"

Accueillir l'émotion en respectant les nuances vécues par l'enfant : "tu as eu peur !"

Écouter avant de consoler : "je vois que tu as mal"

Écouter de l'intérieur ce que l'enfant est en train de vivre : "Tu hésites. Qu'est-ce que tu sens ?"

Valider le vécu : "tu as le droit de ne pas avoir envie, c'est vrai, tu préférerais continuer à jouer, je peux comprendre ça"

## 3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution

L'émotion est une structure en 3 étapes :

- la **charge** : quand ça monte à l'intérieur, quand on ressent les sensations corporelles liées à l'émotion (gorge sèche, rythme cardiaque qui s'accélère...)
- la **tension** : on utilise l'énergie de l'émotion dans une action, une parole, un comportement
- la **décharge** : Le moment où l'on pleure, crie, tremble... La décharge n'est que la 3<sup>e</sup> partie de l'émotion, c'est l'étape qui permet le retour au calme.

Quand on est face à un enfant, il s'agit alors de ne pas empêcher cette 3<sup>e</sup> étape qui est souvent confondue avec l'émotion elle-même. L'enfant a besoin de se décharger pour ne pas rester en tension. Comme cette tension n'est plus utile, elle doit pouvoir sortir du corps en s'extériorisant.

Par exemple, pleurer fait du bien suite à un choc, à une peur, à une douleur, même suite à une forte joie. Dire « ne pleure pas » revient à dire « Garde ta douleur à l'intérieur de toi ».

Au contraire, on pourrait encourager les enfants à pleurer :

« Vas-y, pleure un bon coup parce que, quand on pleure un bon coup, ça dure quelques secondes et ça s'arrête. Les émotions sont des états, elles sont temporaires. Comme quand le soleil et la pluie s'alternent. » ; « Pleure, pleure fort si tu en as besoin, serre-moi et pleure, tu as mal ! »

## 4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu

Plutôt que de commencer une question par "Pourquoi ?", comme "pourquoi tu pleures ?", "pourquoi tu as peur ?", plutôt demander : « Qu'est-ce qui s'est passé ? » ; « Qu'est-ce que tu as ressenti ? »

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



➤ Quelles sont les étapes du développement des émotions chez l'enfant ?

#### De la naissance à 6 mois

- L'enfant manifeste des émotions primaires telles la douleur, le dégoût et le plaisir.
- L'enfant peut manifester de la colère, de la surprise et de la tristesse.

#### De 6 mois à 1 an

- L'enfant peut décoder les émotions des autres par l'expression sur leur visage vers 8 mois. Par contre, il ne connaît pas leur signification.

#### À 1 an

- L'enfant commence à montrer des signes de compréhension des émotions humaines.
- L'enfant différencie deux types d'émotions : les émotions positives et les émotions négatives.
- L'enfant peut moduler son comportement en fonction de l'émotion observée chez sa mère (exemple : à l'arrivée d'une étrangère, l'enfant accepte le contact si sa mère lui sourit et il repousse l'étrangère lorsqu'elle montre de la colère ou de la peur).

#### À 2 ans

- L'enfant peut exprimer de la fierté, de la gêne, de la honte.
- L'enfant apprend peu à peu à exprimer ses frustrations de façon verbale.

#### À 3 ans

- L'enfant peut nommer des situations qui provoqueront ou ont provoqué une émotion.

#### À 4 ans

- L'enfant accepte plus ses frustrations.

## 4. Cadre et limites

➤ Règle des 5C

1. **Des règles CLAIRES:** Il est important d'utiliser des mots et des termes compris des enfants pour vous faire comprendre. Il faut aussi penser aux valeurs véhiculées dans votre message et vous assurer que les enfants comprennent le concept.

2. **Des règles CONSTANTES:** C'est probablement la règle la plus difficile à suivre, mais la plus importante. Vos interventions et l'application de vos règles ne doivent pas varier en fonction de votre humeur. Il est primordial de rester ferme lorsqu'il s'agit des règles auxquelles vous tenez le plus.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



Permettez-vous de la flexibilité sur certaines règles qui n'influenceront pas le comportement de votre groupe.

3. **Des règles CONCRÈTES:** L'énonciation des règles et votre formulation lors d'interventions doivent exprimer simplement et le plus précisément les comportements désirés, sans possibilité de mauvaise interprétation. Il est aussi très important de favoriser l'expression de concepts positifs plutôt que d'utiliser la négation (ex.: «Je veux que tu marches.» plutôt que «Je ne veux pas que tu cours.»)

4. **Des règles COHÉRENTES:** Vous êtes des exemples pour les enfants. Ils voient en vous des modèles et il est primordial de donner la marche à suivre vous-mêmes par vos gestes et paroles. (Ex: Si vous ne voulez pas que les enfants s'assoient sur les tables... utilisez vous aussi une chaise!)

5. **Des règles CONSÉQUENTES:** Il est important d'appliquer des conséquences en lien direct avec le comportement indésirable ou la règle transgressée. L'enfant doit assumer la responsabilité de ses gestes et paroles.

S'il s'agit réellement du comportement de l'enfant qui est la cause de votre colère :

Quand tu ... (comportement précis de l'autre)

Je ressens.... (mon émotion)

Parce que je .... (mon besoin)

Et je te demande de ... (demande précise de comportement ici et maintenant qui me permette de rétablir la relation).

De façon à ce que... (Motivation pour l'autre). .

Ex : « quand tu refuses de m'obéir, je suis en colère parce que j'ai peur de ne pas être une bonne mère et que tu ne m'écoutes plus jamais... »

« Quand tu tapes Mamy, je suis en colère parce que je n'aime pas que quelqu'un ait mal ».

## 5. Synthèse du module

Chaque participant doit avancer jusqu'à un autre participant et dire un mot qui lui fait penser à la matinée. Le participant touché par le premier participant doit aller jusqu'à un autre participant et ainsi de suite. Cette activité permet de clôturer la discussion et le module par la même occasion.

### MOTS-CLEFS DU FORMATEUR

- Ressentir des émotions c'est normal, il existe des techniques pour apprendre à les gérer
- Astuces pour mettre en place sereinement des règles communes à tous au sein du foyer et recadrer les enfants quand c'est nécessaire
- Règle des 5C.

## Module 10 - TECHNIQUES & POSITIONNEMENT DE L'ANIMATEUR EN ATELIER PARENTS-ENFANT

### Objectif général :

- **Pouvoir adapter son positionnement et ses techniques d'animation en Atelier Parents-Enfant**

### Objectifs pédagogiques :

- Savoir se positionner en tant que professionnel du social et de la petite enfance.
- Réfléchir à la pratique professionnelle d'un animateur d'Atelier Parents Enfant.
- Connaître les qualités et savoirs-être nécessaires pour animer un APE et créer des liens de confiance avec les bénéficiaires.
- Pouvoir adapter son discours avec des techniques d'animation diverses

### Liste matériels :

- PowerPoint
- Photos
- Vidéo « La formation à l'écoute active »
- Papier Kraft
- Marqueur
- Micro pour micro trottoir
- Appareil photo

*Durée* : 3h00

*Horaires* : 13h00-16h00



### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Horaire et Durée	Séquence	Objectif	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériel nécessaire
13h00-13h15	<b>1. Introduction au thème</b>	Commencer l'après-midi par une activité énergisante  Introduire le thème du module	Activité brise-glace  Explications des objectifs du module	Zap/Clap 10'  Exposé en plénière 5'	Aucun  PowerPoint
13h15-14h15 1h00	<b>2. Le positionnement de l'animateur</b>	Mener une réflexion autour des savoirs-être et des qualités d'un animateur d'APE  Connaître des techniques de l'animation sociale	« Laquelle de ces photos représentent le plus l'animateur en APE pour vous ? »  L'animateur note les mots forts des participants sur un papier kraft  Synthèse	Photo-Langage Dont 5' pour choisir et réflexion 2' par personne → 40'  Restitution 5'  Vidéos sur l'écoute active + petite discussion 10'	Photos Papier Kraft   Vidéos + PowerPoint
14h15-14h30 15'	<b>PAUSE</b>				
14h30 - 15h30 1h00	<b>3. Les techniques d'animation pour créer des thématiques</b>	Synthétiser les techniques d'animation utilisées pendant la semaine de formation  Savoir les réutiliser et les adapter en fonction du contexte	Capitaliser les techniques d'animation utilisées pendant la semaine  Former des groupes de 4 personnes qui devront réfléchir sur une animation de thème pendant l'APE.  Mise en commun + discussion	Tour de table 10'  Préparation en groupe 20'  Simulation 30'	Papier Kraft et marqueurs
15h30-16h 30'	<b>4. Fermeture de la formation</b>	Faire une synthèse de la semaine  Donner la possibilité aux participants de donner leur avis sur la formation	Chaque personne prépare une phrase sur ce qu'il a pensé de la semaine de formation et le formateur donne la parole au participant pendant que les autres remplissent le questionnaire.	Micro-trottoir	Fiche évaluation formation  Distribution du diplôme

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## 1. Introduction au thème

### ➤ Zap/Clap

Déroulement :

- 1) Former un cercle avec les participants, tout le monde doit être debout.
- 2) Le but de jeu est de se passer le "zap/clap" le plus longtemps possible sans faire d'erreur. Pour passer le "zap/clap", regardez votre voisin de gauche, de droite ou un autre membre du cercle dans les yeux, puis claquez dans vos mains dans sa direction en criant énergiquement "zap". Une fois qu'un participant a reçu le zap/clap, il doit le renvoyer le plus vite possible à un autre participant.
- 3) Désigner la personne qui commencera, et suivez les échanges pour vérifier que le "zap" ne se perde pas. Une fois que le groupe gère bien l'exercice avec un "zap", vous pouvez en rajouter un deuxième.

## 2. Positionnement de l'animateur

***Animateur = qui donne la vie ≠ qui donne son avis***

« Les parents et les équipes éducatives ne parlent pas toujours le même langage, n'ont pas le même vocabulaire. Il est recommandé aux professionnels d'adapter leur propos et le niveau de leur communication à celui de leurs interlocuteurs, de veiller notamment à simplifier le jargon professionnel, afin de rendre leurs propos compréhensibles, puis de s'assurer de leur bonne compréhension. »<sup>25</sup>

« Que ne ferait-on pas pour être perçu comme bon parent. Car, si la parentalité est universelle, elle ne bénéficie d'aucune solidarité : chacun n'a de cesse d'être identifié comme compétent dans un domaine où l'on prétend les aptitudes si irrégulièrement réparties. Trop souvent bousculés entre des horaires de travail et de vie décalés, des temps de transports envahissant et des contraintes concurrentes, les parents n'ont pas vraiment besoin qu'on les juge à partir d'images idéalisées ou de représentations mythiques »<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> D'après <https://www.cairn.info/revue-journal-du-droit-des-jeunes-2010-5-page-24.htm>

<sup>26</sup> Ibid

- Qualités d'un animateur APE
  - Disponibilité
  - Non-jugement
  - Être neutre
  - Ne pas comparer
  - Se mettre à niveau
  - Empathique
  - Ecoute active
  - Observateur
  - Facilitateur
  - Accompagnateur
  - Traducteur
  - Inducteur
  - Adaptation
  - Garant du cadre
  - Pas moralisateur
  - Communication/Communicant
  - Respect des valeurs de l'autre
  - Position complémentaire aux parents
  - Bienveillance
  - Humilité
  - Se décentrer
  
- Outils pour créer un lien de confiance
  - Il est important de partir du fait que les familles ont déjà les réponses aux questions, les animateurs et les familles sont sur le même pied d'égalité.
  - Ne pas donner de conseils
  - Poser des questions ouvertes (la réponse ne peut pas être « oui » ou « non »)
  - Méthode d'écoute active (<https://www.youtube.com/watch?v=UuzDCCncqAQ>)
    - Je mets mon interlocuteur à son aise
    - Je regarde mon interlocuteur
    - Je le laisse parler : comment écouter si je parle ?
    - Je lui montre que je l'écoute : je ne fais pas autre chose en même temps qu'il me parle.
    - J'évite les jugements hâtifs.
    - Je ne pense pas pour ou à la place des autres.
    - Je me mets à sa place : si j'étais à sa place, je dirais quoi, je penserais quoi ?
    - Je suis patient, je ne l'interromps pas.
    - Je reste calme en toutes circonstances.
    - Je lui pose des questions : cela lui montre que ce qu'il dit m'intéresse et cela l'encourage à continuer.
    - Je reformule ses propos : cela témoigne de mon envie de le comprendre et du respect que je lui porte (je reprends ses mots).
    - Je reste toujours attentif à mon interlocuteur

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

En Atelier Parents-Enfant, il peut être intéressant de partir d'étude de cas et demander au groupe ce qu'il en pense. Cela permet de se mettre à la place des personnes ayant vécu l'étude de cas.

Conseil : mettre en place un cahier où écrire les histoires que racontent les familles afin d'avoir des études de cas ancrés dans le réel. Pour plus de détails sur l'écoute active, voir la formation sur l'accompagnement familial [ici](#).

### 3. Les techniques d'animation pour créer une thématique en APE

Réaliser un tour de table afin de capitaliser sur un papier kraft les différentes techniques d'animation utilisées pendant la semaine. Demander quelles techniques d'animation peuvent être reprises pendant un APE pour créer une thématique.

Former des groupes de 4 personnes qui devront réfléchir sur une animation de thématique pendant l'APE. Le thème est libre mais ils doivent utiliser une animation pertinente pour le nombre de mères venant dans l'APE de leur structure.

A la fin de la séquence, les formateurs peuvent donner des exemples à partir du cahier de fiches thématiques.

➤ Conseil pour réussir une thématique

1. Toujours partir de l'expérience des parents et imaginer la thématique comme un temps d'échange et de partage autour d'une thématique : essayer de faire ressortir les doutes, les difficultés mais aussi les moments de bonheur avec leur enfant.
2. Les parents ont déjà des connaissances sur le développement de la petite enfance et ce sont ceux qui connaissent mieux leur enfant.
3. Ritualiser la thématique en la rythmant par un rituel de début et de fin (cercle, petit chant...)
4. Distribuer la parole de manière équitable
5. Ne pas juger les participants et créer un climat de confiance
6. Être attentif aux réponses des parents afin d'intervenir individuellement au besoin.
7. Avoir de la curiosité pour l'expérience de l'autre
8. Croyance dans le potentiel des personnes
9. Conviction qu'il peut toujours émerger quelque chose de positif d'une expérience difficile;
10. Conscience de la fragilité des espaces de dialogue.<sup>27</sup>
11. Ne pas dépasser 30 minutes pour le partage d'une thématique
12. Prioriser les informations à transmettre (avoir des messages clefs à transmettre)
13. Créer régulièrement de nouvelles thématiques en fonction des besoins soulevés par les parents ou l'animateur
14. S'informer en amont sur le sujet avec des sources fiables
15. Anticiper les questions des parents
16. Proposer une méthode pédagogique ludique adaptée au public.

---

<sup>27</sup> Guide de préparation, d'animation et d'intégration, Initiative Perspectives parents, Agir tôt, Mars 2018

➤ Fonctionnement de la technique d'animation.

Les techniques d'animation sont un ensemble de connaissances, méthodes, techniques et outils qui demandent une préparation à l'avance.

Plus on donne du temps sur la préparation de la technique d'animation moins on a de travail de traitement pendant la réalisation. C'est très efficace dans une animation.

### 1- Identification des styles de participants.

Dans un groupe, il y a toujours des personnalités différentes avec des compétences, motivations et intérêts différents. Certaines peuvent engendrer des difficultés, des blocages aux échanges, d'autres peuvent favoriser les discussions et servent de motivation pour les autres participants.

L'utilisation de techniques d'animation bien définies et bien exploitées peut réduire ces blocages.

On peut classer en 3 catégories les attitudes des participants dans un groupe :

- Première catégorie : Passif et timide.
- Deuxième catégorie : agressif.
- Troisième catégorie : dynamique. Cette troisième catégorie peut être utilisée pour motiver les autres.

En plus des techniques d'animation qui permettront à tout le monde de participer activement, ils est conseillé aux animateurs d'adapter son attitude en fonction des personnalités : rassurer, encourager, confier des responsabilités, rappeler les règles... Il faut bien gérer les participants qui provoquent des difficultés aux autres.

### 2- Choix de la technique d'animation

Toujours lié aux objectifs de la séquence de travail et en lien avec les caractères de ses participants, l'animateur doit se sentir à l'aise avec la technique qu'il propose. Chaque technique peut être adaptée aux besoins spécifiques du groupe et au thème abordé.

- ❖ Si l'attitude du groupe est dans la première catégorie, les techniques d'animation à utiliser doivent pousser les participants à bouger, à s'exprimer en toute confiance. Exemple : débat mouvant, métaplan, travail de groupe,...
- ❖ Si l'attitude du groupe est dans la deuxième catégorie, les techniques d'animation à utiliser doivent calmer les réactions. Exemple : photo langage, jeu de rôle, travail de groupe.....
- ❖ Si l'attitude du groupe est dans la troisième catégorie, les techniques d'animations à utiliser sont toutes les techniques d'animation qui se focalisent sur le travail en groupe.

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<u>Nom</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Points forts</u>	<u>Mise en garde</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Difficulté</u>	<u>Nombre de participants</u>
<b>Jeu de rôle en situation</b>	<p>1- Les animateurs décident de jouer une scène qui sera l'objet d'analyse. Les participants peuvent aussi y participer en les laissant se désigner volontairement.</p> <p>2- Après la scène, les animateurs interrogent les acteurs et les spectateurs sur leur ressenti, (ce qui les a touchés, frappés, changés...)</p> <p>3- Les animateurs notent les avis en les classant selon les catégories sur la grille préétablies à l'avance.</p> <p>4- Il y a la synthèse à chaque idée.</p>	Les participants vivent des situations et les analyses : cela favorise la prise de conscience et la remise en question.	Cette technique peut mettre certaines personnes en difficulté.	Tableau Kraft marker	1 Jour de temps de préparation. 5 mn pour jouer la scène. 15 mn pour l'interprétation des participants 5 mn pour la synthèse.	***	10 à 15 personnes
<b>Le débat mouvant</b>	<p>1-Aménagement de l'espace : tableau deux colonnes oui ou non, sol 2 zones oui ou non</p> <p>2-Les règles du jeu : l'animateur lance des affirmations, on exposant à voix haute (Choix des participants sur le thème abordée)</p> <p>3-A chaque affirmation, les participants se positionnent selon leurs choix.</p> <p>4-Après, la parole est donnée au groupe le moins nombreux, qu'ils donnent des arguments pour leurs choix (les autres peuvent changer de camps)</p> <p>5-Les autres groupes donnent des arguments et chacun peut à nouveau se déplacer.</p> <p>6 Les animateurs faits une synthèse des éléments de discussion en séparant les aspects positifs et les mises en garde.</p>	Réfléchir individuellement sur un sujet défini. Facilite l'expression en passant par le déplacement plutôt que par la prise de parole. Echanger et confronter les idées.	Les animateurs doivent maîtriser la distribution de la parole de manière organisée pour que chacun puisse exprimer son point de vue sur son affirmation.	Seulement un grand espace dans lequel il est possible d'identifier un repère central.	2 h de préparation des questions et de l'espace.  10 minutes par propositions ou question.	**	15 à 20 personnes

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



<u>Nom</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Points forts</u>	<u>Mise en garde</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Niveau de difficulté</u>	<u>Nombres des participants</u>
<b>Brainstorming</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le problème à poser doit être simple</li> <li>2. L'animateur présente brièvement le problème, de manière claire en apportant toutes les précisions souhaitables pour qu'il soit compris.</li> <li>3. L'animateur laisse les paroles au groupe</li> <li>4. L'animateur note toutes les idées sans sélection</li> <li>5. On revient aux idées, l'animateur et les participants classe les idées en quatre à cinq catégories.</li> <li>6. Les participants sélectionnent les idées qui paraissent les plus intéressantes à retenir selon la grille préétablie.</li> <li>7. L'animateur fait une synthèse des propositions en séparant les aspects positifs.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-Technique rapide et facile à organiser, avec un excellent rapport cout-bénéfice.</li> <li>2-augmente la capacité de créativité d'un groupe.</li> <li>3-Améliore l'esprit de groupe et la mobilisation autour d'un projet commun.</li> <li>4-Chacun peut s'approprier des résultats.</li> <li>5-Peut être utilisée pour préparer la prise d'une décision.</li> </ol> <p>C'est une technique qui peut se décliner de manière différente : Alphabet, forum, cercle silencieux.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-Demande à l'animateur de la flexibilité et le sens de l'organisation.</li> <li>2-L'animateur doit garder son opinion personnelle et favoriser l'opinion du groupe.</li> </ol>	Kraft Marker Tableau	1h temps de préparation avant la formation.  15 mn par question et synthèse.	*	15 à 25 personnes
<b>Le théâtre forum</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-Les animateurs interprètent ou jouent plusieurs scènes courtes qui contiennent les différents aspects du problème</li> <li>2- en général, la conclusion des scénarios est le plus souvent catastrophique.</li> <li>3-les animateurs rejouent la scène et demandent aux participants d'intervenir en remplaçant ou en rajoutant un personnage dans le but d'améliorer.</li> <li>4- Les participants peuvent arrêter ou venir sur scène pour remplacer le personnage de leur choix, avec une solution à proposer. Les participants peuvent aussi intervenir sur place</li> <li>5-Les animateurs font des synthèses et tire les grandes idées.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-fait émerger les représentations et les points de vue des participants sur le sujet.</li> <li>2-Permet d'évoquer le dynamisme des participants</li> <li>3-Permet aux participants de faire une auto-évaluation sur sa situation et favorise la prise de décision.</li> </ol>	Il faut bien jouer la scène pour que les messages soit bien transmit.	Salle pour jouer les scénarios. Kraft Marker	1 jour de temps de préparation La scène dure 5 La remise en scène dure 15 mn, plus interprétation	*****	15 à 20 personnes

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<b>L'étude de cas</b>	<p>1-Préciser les différents aspects des cas étudiés ou des problèmes.</p> <p>2-Les participants proposent des solutions</p> <p>3-Examine et confronte les diverses solutions.</p> <p>4-Reformule clairement les idées.</p> <p>5-Expose une synthèse à chaque idée.</p> <p>6-Dégage les solutions à mettre en œuvre par ordre d'efficacité.</p>	<p>1-Cette méthode donne l'occasion de provoquer la confrontation des opinions, la découverte des idées d'autrui et de l'analyse des problèmes.</p> <p>2-Permet aussi la facilité des apprentissages et du raisonnement.</p>	<p>Cette technique peut mettre certaines personnes en difficulté, lorsque le cas étudié touche la vie des participants.</p>	<p>Tableau Kraft Marker</p>	<p>3h de temps de préparation</p> <p>15 mn par cas étudié.</p>	<p>**</p>	<p>15 à 20 personnes</p>
<b>Le photo-langage</b>	<p>1-Exposer le thème traité (support image)</p> <p>2-laisser les participants choisir une image.</p> <p>3-POSEZ des questions ouvertes (ex : pour vous qu'est-ce que c'est, comment trouvez-vous...)</p> <p>4-APRÈS l'écoute des idées des participants, il faut noter les idées sans données de jugement.</p> <p>5-Pour terminer, l'animateur fait une synthèse en notant la richesse des idées, en appuyant sur les idées les plus intéressants.</p>	<p>Cette technique permet une interprétation assez libre et donc représente un outil intéressant pour faire parler les participants.</p> <p>Donne de nouvelles idées.</p>	<p>Il ne s'agit pas d'un outil qui peut se construire seul, la conception fait appel à une méthodologie bien préparée et cernée.</p>	<p>Photo Kraft Tableau Marker</p>	<p>1 jour de temps de préparation : recherche des images et les probabilités d'interprétation.</p> <p>5 mn par photo.</p>	<p>***</p>	<p>10 à 15 personnes</p>
<b>Tour de table des idées.</b>	<p>1-Poser la question de départ (ex : question sur le thème, objectif ou action demandé)</p> <p>2-Individuellement chaque participant parle de son point de vue (successivement et par tour)</p> <p>3-L'animateur note les idées sur le tableau, il n'y a pas de discussion, il s'agit d'une liste.</p> <p>4-les participants ne doivent pas proposer les idées qui ont déjà été évoquées.</p> <p>5-Les idées peuvent éventuellement être classées au fur et à mesure selon une grille préétablie.</p>	<p>Rapide et tout le monde prend la parole</p> <p>On obtient plusieurs suggestions d'idées</p>	<p>Risque de mettre en défaut les participants en situation d'échec.</p> <p>Si l'animateur ne sait pas gérer la séance, les participants négligent leurs tours.</p>	<p>Tableau Kraft Marker</p>	<p>2h de préparation des questions et probabilité de réponse</p> <p>5 minutes de recherche individuelle d'idées.</p> <p>10 minutes de tour de table des idées.</p>	<p>*</p>	<p>15 à 20 personnes</p>

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<u>Nom</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Points forts</u>	<u>Mise en garde</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Difficulté</u>	<u>Nombre de participants</u>
<b>Les questions réponses</b>	<p>1-L'animateur propose un sujet général.</p> <p>2-les participants sont invités à poser toutes les questions qui leur paraissent intéressants au sujet.</p> <p>3-Les animateurs écrivent au tableau toutes les questions posées.</p> <p>4-Les participants trouvent les réponses à chaque question qu'ils ont posée.</p> <p>5-Les animateurs font une synthèse des propositions en séparant selon les catégories.</p> <p>6-Les participants proposent des pistes d'amélioration.</p>	Toutes les préoccupations, les craintes et les interrogations des participants sont mise en valeur.	Savoir diriger les participants sur les types de question qui doit être posé pour éclaircir le thème.	Tableau Kraft Marker	<p>30 mn de temps de préparation.</p> <p>5 minutes de recherche individuelle</p> <p>10 minutes de synthèses par l'animateur</p> <p>Tout varie selon les sous thème traité.</p>	*	10 à 15 personnes
<b>Activité brise-glace</b>	Exemple de brise-glace : la machine infernale, le jeu des avions en papier, la salade de fruits, imitations...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet aux participants de mieux se connaître</li> <li>- Permet aux participants de se concentrer</li> </ul>	L'activité brise-glace ne doit pas durer trop longtemps afin que la formation ne se change en grand jeu.	Cela dépend de l'activité choisie mais il existe de nombreuses activités qui ne nécessitent pas de matériel.	15 minutes	*	L'activité brise-glace se décidera en fonction du nombre de participants

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<b>Quizz</b>	<p>Diviser le groupe en plusieurs sous-groupes et demander à chaque groupe de se trouver un nom d'équipe et un cri. Ce cri sera utilisé par un des participants des équipes lorsque les questions seront posées.</p> <p>Le formateur pose la première question et chaque groupe réfléchit à une réponse. Quand une équipe pense avoir la réponse, ils poussent leur cri. Le formateur ou un participant peut donner des détails sur la réponse. Ainsi continue le quizz. L'équipe gagnante peut donner un gage aux équipes perdantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le quizz est une manière ludique d'apprendre.</li> </ul>	<p>Le quizz est une animation qu'il faut savoir encadrer, car les cris peuvent fuser. Le formateur prendra soin de choisir un « crieur » par équipe. Les autres n'auront pas le droit de faire le cri.</p>	<p>PowerPoint avec les questions ou papier Kraft</p>	<p>1h, mais cela dépend du nombre de questions et des questions des participants</p>	<p>*</p>	<p>20 personnes maximum</p>
<b>Animation de synthèse</b>	<p>Exemple d'animation de synthèse : la balle magique, avancer/reculer d'un pas...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est important de synthétiser les modules de formation afin de conclure un moment de partage. Utiliser une animation participative évite les synthèses longues et ennuyantes.</li> </ul>	<p>Ce type d'animation arrive en fin de module, quand le temps nous presse. La synthèse est pourtant essentielle.</p>	<p>Cela dépend de l'activité choisie mais il existe de nombreuses activités qui ne nécessitent pas de matériel.</p>	<p>15 minutes</p>	<p>*</p>	<p>Tout dépend du nombre de participants</p>

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

#### 4. Fermeture de la formation

Afin de clôturer la semaine de formation, chaque participant devra remplir une fiche d'évaluation et préparer une phrase pour résumer la semaine. Un des formateurs sera chargé de filmer chaque participant à tour de rôle.

Le formateur prendra soin de donner le numéro de Kozama ainsi que le contact du coordinateur Eveil. Il précisera que des modules complémentaires seront proposés tout au long du partenariat.

#### MOTS-CLEFS DU FORMATEUR

- **Posture de l'animateur**
  - Ecoute active
  - Posture empathique
  - Questions ouverte
  - Pied d'égalité
- **Techniques d'animation**
  - Animations à adapter en fonction du type de participants

**EVALUATION DE LA FORMATION**

Pour chaque item, merci de bien vouloir indiquer votre appréciation sur une échelle de 1 à 6.

1= Pas du tout

4= Plutôt bien

2= Un peu

5= Très bien

3= Moyennement

6= Au-delà de mes attentes

La structure du contenu de la formation est logique/accessible.	1	2	3	4	5	6
Le formateur arrive à expliquer simplement des sujets/thèmes ou notions complexes.	1	2	3	4	5	6
Le formateur présente une maîtrise des différents thèmes abordés au cours de la formation.	1	2	3	4	5	6
Le formateur est coopératif et ouvert.	1	2	3	4	5	6
La formation est variée.	1	2	3	4	5	6
La formation m'a beaucoup apporté.	1	2	3	4	5	6
Je dispose d'une compréhension plus profonde du thème abordé qu'avant la formation	1	2	3	4	5	6
Le formateur implique les participants et utilise de manière serviable leurs contributions.	1	2	3	4	5	6
La formation est bien dirigée (gestion du temps, opérationnalité...)	1	2	3	4	5	6
La formation a stimulé mon intérêt pour le thème abordé.	1	2	3	4	5	6
Ma propre collaboration à cette formation était bonne.	1	2	3	4	5	6
Ma propre attention à cette formation était haute.	1	2	3	4	5	6
Le formateur a bien préparé la formation.	1	2	3	4	5	6
Les moyens utilisés (Flipchart, PowerPoint...) sont adaptés.	1	2	3	4	5	6
Le niveau de complexité de la formation était adapté.	1	2	3	4	5	6
Le rythme de la formation était adapté.	1	2	3	4	5	6
Mon appréciation globale de la qualité de la formation est positive	1	2	3	4	5	6

Qu'est-ce qui était particulièrement bien dans la formation ?

.....

Qu'est-ce qui était particulièrement mauvais dans la formation ?

.....

Qu'est-ce que je pourrais proposer pour améliorer la formation ?



## CAHIER DU PARTICIPANT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Généralités sur la petite enfance et l'APE	De la conception à la naissance	Développement psychomoteur de l'enfant	Nutrition	Cadre, Limite et émotions
Le jeu	Être Parents	Développement du langage	Hygiène & Santé	Posture de l'APE

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement  
<http://www.interaide.org/pratiques>

## Déroulement d'un Atelier Parents-Enfant

L'atelier dure pendant 2h. Il faut prévoir un temps supplémentaire d'installation du matériel ainsi que de rangement et débriefing.

Durée	Activités
15 – 30 minutes (en fonction de l'arrivée des parents)	Accueil des parents et enfants
15 minutes	Présentation de l'atelier
30 minutes	Echange avec les parents
20 minutes	Thème ou Activités
55 minutes	Jeu libre – Bain – Massage

### Remarque :

- Si c'est la première fois qu'une famille vient, il est important de noter leurs coordonnées dans le cahier de suivi.
- Le thème doit être animé avec des méthodes pédagogiques faciles et participatives pour favoriser la mise en confiance des parents.
- Le bain/massage n'est pas obligatoire.

### Après l'atelier (30 minutes)

- Rangement des jouets et bassine, bain...
- Débriefing avec l'équipe présente pour parler des parents présents et de l'atelier.

### Objectifs APE :

- Renforcer la relation Parents-Enfant
- Transmettre des connaissances sur le développement de l'enfant



**Feuille de réponse pour le quizz**

<b>Question 1 :</b>	<b>Question 2 :</b>
<b>Question 3 :</b>	<b>Question 4 :</b>
<b>Question 5 :</b>	<b>Question 6 :</b>
<b>Question 7 :</b>	<b>Question 8 :</b>
<b>Question 9 :</b>	<b>Question 10 :</b>



### **Pourquoi l'enfant joue ?**

Le jeu de l'enfant est nécessaire à sa croissance tout comme manger. C'est une activité très sérieuse où il s'engage affectivement avec tout ce qu'il est. C'est un véritable travail, un entraînement.

L'enfant joue pour : Apprendre, Comprendre, Le plaisir, Grandir, Se développer, Devenir autonome, Se maîtriser, se contrôler, S'exprimer, ....

Egalement, au travers du jeu, l'enfant construit, consolide son identité, sa manière d'être au monde.

### **Comment joue-t-il ?**

En expérimentant, En explorant, En répétant, En imitant, En ressentant, .....

### **Ce qu'il développe à travers le jeu**

En jouant, l'enfant développe plusieurs compétences :

#### ✓ **Au niveau de la socialisation et du langage, l'enfant**

Apprend à parler et à comprendre le langage

Apprend les règles de la société (quels sont les comportements acceptés ou refusés par le groupe), et les valeurs.

Se socialise (à deux ans, l'enfant joue à côté des autres enfants mais pas avec eux. A trois ans, l'enfant commence à jouer avec les autres enfants).

Apprend à se comprendre et à comprendre l'autre.

Développe sa personnalité, son imaginaire et sa créativité

Apprend à se maîtriser, se contrôler. Il apprend à maîtriser son angoisse en rejouant des situations anxiogènes.

Se décharge de ses tensions, de ses frustrations. Il inverse les rôles et change la réalité.

Apprend à se faire confiance et à avoir confiance en l'autre.

Apprend à prendre des initiatives

....

#### ✓ **Au niveau sensoriel, l'enfant**

Apprend à distinguer, à reconnaître, et à identifier le poids, le volume, la forme, la distance, la température de l'objet, la texture, les odeurs, les bruits, les couleurs ...

### **Réseau Pratiques**

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



Apprend à s'orienter en évaluant les distances, et se prépare à l'écriture.

Apprend ce qui lui est agréable ou ce qui ne l'est pas.

Se construit une représentation de lui-même et construit ses limites corporelles.

✓ **Grâce à l'identification de la sensation, au niveau moteur, l'enfant**

Apprend à adapter sa réponse motrice (ex : je touche le feu → j'ai mal → c'est chaud et ça me brûle → je retire ma main).

Apprend à doser sa force

A affiner ses manipulations

A coordonner ses mouvements

Apprend ce qui est utile de ce qui ne l'est pas.

✓ **Au niveau « intellectuel », l'enfant**

Apprend à s'adapter à un nouveau problème et à trouver des solutions

Apprend à faire des liens

Apprend à s'organiser

Compare et distingue

Apprend ce qui est logique et ce qui ne l'est pas

Apprend les lois de la nature (ex : si je pousse l'objet, il tombe)

Développe sa concentration

Développe sa mémoire

Développe sa conception du temps et de l'espace

**LES PREMIERES ETAPES DU JEU CHEZ L'ENFANT DE MOINS DE 2 ANS**

L'enfant se développe sur le plan psychomoteur avec le jeu, et ses jeux évoluent en fonction du niveau de développement psychomoteur de l'enfant : les 2 sont étroitement liés dans l'évolution de l'enfant :

Ages	Actions	Exemples	Conséquences
------	---------	----------	--------------

A 8 mois :	<b>Jouer est un acte primaire</b> : il consiste à reproduire un geste qui aboutit par hasard à un résultat intéressant	Bébé fait sourire sa maman en soufflant des bulles entre ses lèvres.  Son hochet, en tombant, fait un bruit bizarre  être allongé sur un tapis d'éveil ou avec un mobile	Il développe sa curiosité et ses sensations et ses interactions avec l'environnement
A 12 mois	<b>Le geste s'organise</b> : l'enfant reproduit une action en étudiant son résultat et fait varier ses gestes pour observer la variation du résultat	L'enfant découvre un objet nouveau : une petite voiture rouge.  - il regarde - il avance sa main - il touche les contours avant de saisir - il porte l'objet à sa bouche - il cogne l'objet contre la table contre lui - il frotte, il secoue, il jette - ...	L'enfant cherche à se connaître et connaître son environnement. Il cherche ses limites et sa sensibilité.
A 15 mois	L'enfant essaie des manipulations d'objets plus complexes (âge d'or des jouets éducatifs)	- ouvrir une boîte - encastrer des cubes les uns dans les autres - ...	Acquérir et vérifier une maîtrise de son corps (dès que le tout petit a appris à surmonter une difficulté, il s'en désintéresse, il lui faut un nouveau jeu)
Vers 18 mois	L'enfant s'autorise une maîtrise progressive des objets alentours	- il gribouille - il empile des cubes - il fait des constructions	

0-6 mois	6 mois – 1 an	1 – 2 ans	Tout âge
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peluches</li> <li>• Cubes en tissu (différentes textures)</li> <li>• Mobile</li> <li>• Hochets</li> <li>• Tapis d'éveil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux du miroir</li> <li>• Peluches</li> <li>• Cubes en tissu (différentes textures)</li> <li>• Objets de différentes formes, textures, couleurs...</li> <li>• Jeux à pousser/tirer</li> <li>• Instrument de musique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux d'encastrement</li> <li>• Cônes progressifs</li> <li>• Voitures (grand modèle et petit modèle)</li> <li>• Livres en tissu</li> <li>• Imagier en papier</li> <li>• Jeux de répétition</li> <li>• Jeu d'équilibre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Balles en mousse</li> <li>• Peluches marionnettes</li> <li>• Objets du quotidien</li> <li>• Jeux d'eau</li> <li>• Comptines</li> <li>• Cache-cache</li> </ul>

Tableau d'exemples de jeux croisés avec l'âge

Attention, à ne pas trop stimuler l'enfant, notamment s'il montre des signes de refus, cela signifie qu'il a été assez stimulé et a besoin de calme.

➤ **Jouer seul**

L'enfant qui joue seul développe :

- Autonomie ;
- Sens de l'initiative ;
- Confiance en soi ;
- Créativité ;
- Rester calme

Voici quelques idées pour encourager un enfant à jouer seul:

Laissez à sa portée des jouets adaptés à ses capacités et à ses goûts. Si un jeu est trop facile, il ne s'y intéressera pas longtemps. À l'inverse, s'il est trop difficile, il demandera de l'aide. Demandez à l'enfant ce qu'il aimerait faire et proposez-lui quelques idées au besoin. Par exemple: danser, faire un casse-tête ou dessiner. Vers 3 ans, les enfants commencent aussi à apprécier les jeux de rôle. Commencer un jeu avec l'enfant, puis s'éloigner pour le laisser continuer seul. Rester dans la même pièce et faire

**Réseau Pratiques**

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



quelques commentaires sur son jeu (ex. : «Bravo, tu construis une belle tour avec tes blocs»). Quand l'enfant aura plus confiance en lui, il pourra jouer seul dans une autre pièce. Il ne sentira plus le besoin de jouer sous vos yeux. Toutefois, un enfant a besoin de jouer avec ses parents, il ne peut que jouer seul constamment.

➤ **Jouer au ballon et à la balle**

Les jeux de ballon ou de balle permettent de développer la coordination des jeux et de ses mains.

Vers 6 mois, l'enfant peut manipuler une balle avec ses deux mains et vers un an, il peut recevoir une balle et le faire rouler lorsqu'il est assis par terre.

➤ **Jouer à se cacher**

Bienfaits : prend confiance en lui, exerce sa mémoire et concentration.

De 0 à 1 an, commencer par le fameux coucou puis petit à petit entrez dans le vrai jeu du cache-cache à partir de 18 mois car il supporte mieux la séparation.

➤ **Jeu de répétition**

Bienfaits : mémoire, confiance en lui, coordination de gestes, pouvoir prédire...

Il est normal qu'un enfant aime recommencer les mêmes jeux et se faire relire plusieurs fois la même histoire. La répétition permet à l'enfant de faire des apprentissages et de développer des habiletés.

➤ **Les écrans**

Attention les écrans ne sont pas toujours un facteur de développement chez l'enfant. La sédentarité et le manque d'activité physique pourraient également nuire au développement des habiletés motrices comme marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc. Ces habiletés motrices sont indispensables au développement global de l'enfant. Idéalement, avant 2 ans, un enfant ne doit pas – ou très peu- être exposé aux écrans en général.

➤ **Pour aller plus loin**

Les bienfaits du jeu : [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-bienfait-jeu-jouer](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-bienfait-jeu-jouer)

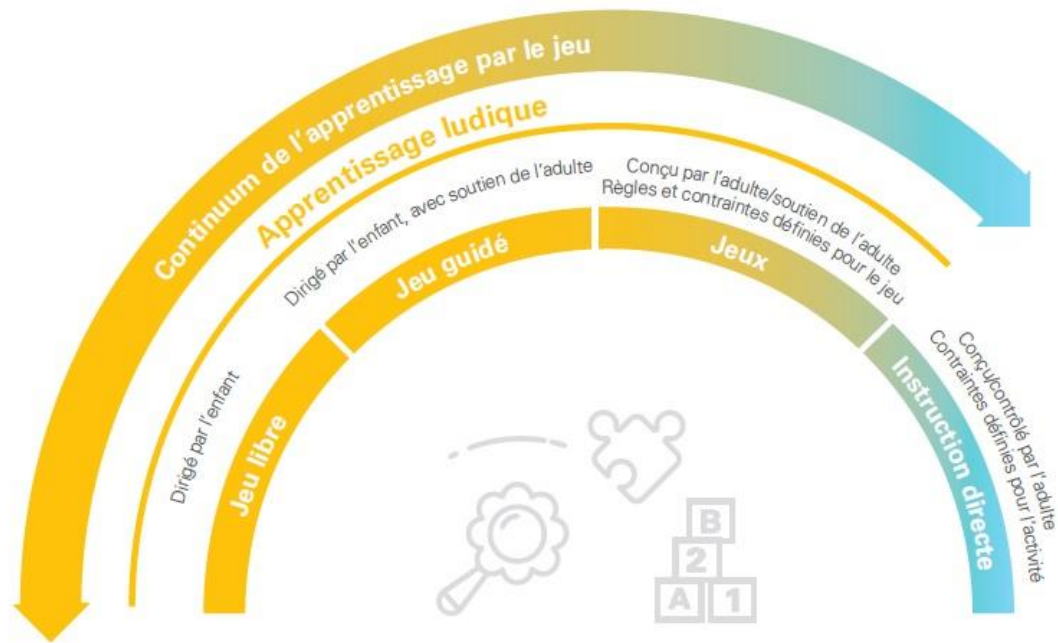
Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Le jeu, essentiel pour le développement de l'enfant :

[https://www.youtube.com/watch?v=oGGr\\_jopRFs](https://www.youtube.com/watch?v=oGGr_jopRFs)



Source : Zosh, Jennifer N., et al., Learning through play: a review of the evidence, Fondation LEGO, 2017.



## DE LA CONCEPTION A LA NAISSANCE

➤ **Développement du bébé**

Le premier trimestre s'étend jusqu'à la 14<sup>e</sup> semaine de grossesse. L'embryon commence à se former. Ses premiers organes apparaissent. À la fin du premier trimestre, même s'il ne mesure que 9 centimètres, on distingue très bien sa tête, son tronc, ses bras et ses jambes. Voici les principales étapes de son développement, semaine par semaine. Durant le 2<sup>e</sup> trimestre, la croissance du bébé s'accélère prodigieusement. Sa présence se fait plus concrète. Il bouge et ses mouvements se font bien sentir. Ses sens s'éveillent. Le ventre de la mère grossit. À la fin du 2<sup>e</sup> trimestre, le fœtus mesurera environ 25 cm de la tête au coccyx et pèsera autour de 1 kilogramme. Voici les principales étapes de son développement, semaine par semaine. Bébé grandit toujours. Il est bien éveillé et réagit aux bruits et aux caresses sur le ventre. Il se prépare à naître. Ses poumons continuent à se développer pour être prêts à prendre leur première bouffée d'air à la naissance. À terme, il pèsera de 3 à 4 kilos et mesurera près de 50 cm. Voici les dernières étapes de son développement.

➤ **Devenir parents**

Devenir parents est une grande étape dans une vie. Le couple passe d'une équipe composée de deux à trois personnes. Cela entraîne des bouleversements auxquels le couple doit s'adapter. Il est donc normal que les nouveaux parents se sentent parfois dépassés par les événements, fatigués, impuissants face aux pleurs de leur bébé et plus irritables parce qu'ils manquent de sommeil. Ils peuvent aussi se sentir coupables de ne pas réussir à accomplir certaines tâches quotidiennes en raison du manque de temps ou d'énergie.

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>





➤ **En cas de difficultés**

Chaque personne réagit différemment à une grossesse et à une naissance, en fonction de son passé et de sa situation actuelle. En tant qu'animateur d'atelier parents-enfant, il est important de rester dans une position d'écoute active et de non jugement.

Le baby blues et la dépression post-partum sont deux syndromes différents. Le baby blues est une réaction que beaucoup de femmes expérimentent après la naissance de leur enfant alors que la dépression post-partum est un sentiment plus profond de dépression.

➤ **Pour aller plus loin**

Vidéo « De la fécondation à la naissance » : <https://www.youtube.com/watch?v=ZRsfrnyjPlw>

Texte « Situations relationnelles et gestion des grossesses non prévues à Dakar » :  
<https://www.cairn.info/revue-population-2013-1-page-67.htm>

Texte « L'enfant idéal n'existe pas » : <https://www.cairn.info/revue-recherches-en-psychanalyse-2009-2-page-221.htm?contenu=article>

Fiche Pratiques les dépressions au fil de la vie :

[https://drive.google.com/file/d/1gmuz8rj4y3tto8CBIKSG\\_ljh8tev4s0O/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gmuz8rj4y3tto8CBIKSG_ljh8tev4s0O/view?usp=sharing)

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



## ÊTRE PARENTS

Les interactions entre les parents et l'enfant commencent bien avant la naissance du bébé.

### ➤ Les rôles parentaux

- Les parents non biologiques sont capables d'élever des enfants qui sont heureux, confiants et en bonne santé.
- Les femmes ne sont pas mieux qualifiées que les hommes pour élever des enfants. Les deux sexes sont importants dans la vie d'un enfant.
- Le même style parental ne marche pas avec tous les enfants.
- Être parent est un rôle qui est à la fois satisfaisant et frustrant.
- La bonne éducation des enfants repose sur un dosage équilibré de soins, d'encouragement et de bons conseils.
- Vous n'êtes pas un mauvais parent juste parce que vous n'avez pas toujours la solution.
- de respecter et d'écouter l'enfant;
- d'être un bon modèle de comportement;
- de vous rappeler que les enfants sont tous différents;
- d'être patient, encourageant et compréhensif avec votre enfant;
- d'établir des règles claires et précises en matière de comportement acceptable;
- de discipliner votre enfant d'une manière positive, sans être trop sévère;

### ➤ Exemples d'interactions

- Contact physique avec ses parents
- Prendre soin de l'enfant
- Affection
- Téter le sein de sa mère
- Lui parler et lui expliquer les changements de situation
- Communiquer
- Répondre aux besoins de l'enfant
- Jouer avec son enfant
- Chants/Comptine

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

➤ **La théorie de l'attachement**

Cet attachement se développe à partir de comportements innés : pleurs, succion, agrippement qui permettent de maintenir la proximité physique et l'accessibilité à la figure d'attachement privilégiée qui est le plus souvent représentée par la mère.

Les fonctions de cet attachement sont la protection, le réconfort et la consolation quand l'individu perçoit des menaces extérieures ou internes.

Si les réponses de l'entourage sont adéquates au besoin d'attachement de l'enfant, celui-ci développera une base de sécurité et une image de lui-même positive.

Toute la complexité du rôle des parents au cours de l'enfance et de l'adolescence consiste précisément à assurer ce passage de la dépendance totale à l'attachement adulte.

Ce rôle varie selon les âges, qui exigent des parents des attitudes différentes : tantôt protectrice, tantôt détachée et libérale ; il faut tantôt préserver l'enfant de tous les risques, tantôt le laisser prendre des risques. D'où la difficulté d'être parents.

➤ **Positionnement de l'animateur**

L'animateur peut se positionner comme observateur en premier lieu puis comme accompagnateur. Pour que le parent ne se sente pas jugé, l'animateur devra prendre soin d'avoir créé un premier lien, de poser des questions sur les difficultés que peuvent rencontrer le parent. L'animateur peut rappeler qu'il n'existe pas de recette magique ni de mode d'emploi pour être parent mais que certains conseils peuvent être utiles. Il est important d'observer la réaction du parent lors de ce type de discussion. Si l'animateur est parent, il peut évoquer lui-même les difficultés qu'il a pu rencontrer afin d'être sur un pied d'égalité avec le parent. Il est important de se rappeler qu'une personne qui se sent jugée ne partagera plus ses difficultés. En APE, il est possible d'encourager les parents à échanger entre elles sur les problèmes qu'elles peuvent rencontrer. L'atelier est un lieu propice pour ce type d'échanges et de conseils.

➤ **Pour aller plus loin**

⇒ Texte « Parentalité : nouveau concept, nouveaux enjeux ? » :

<https://cdn.uclouvain.be/public/Exports%20reddot/reso/documents/Dos31.pdf>

Fiche Pratique sur le développement de l'enfant et les représentations des parents :

<https://drive.google.com/file/d/15KG2VRMrPOKJymy8GUSyCWVTNXOrbS3X/view?usp=sharing>

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT

CHAQUE ENFANT SE DEVELOPPE A SON PROPRE RYTHME !

➤ Comment favoriser le développement psychomoteur chez l'enfant ?

- Jouets adaptés à l'âge
- Motricité libre
- Proposer des activités nouvelles et adaptées à l'âge de l'enfant
- Donner confiance en l'enfant
- Mettre un cadre lors des activités
- Jeu libre
- Rassurer l'enfant
- L'encourager à tenter de nouvelles expériences sans l'obliger
- De l'affection
- D'avoir confiance en lui et en ses capacités

➤ Qu'est-ce qui ne favorise pas le développement psychomoteur de l'enfant ?

- Le laisser constamment jouer seul
- Ne jamais le laisser jouer seul
- Ne pas laisser l'enfant se développer à son rythme
- Le comparer à d'autres enfants
- Mettre la pression à l'enfant

➤ Pour aller plus loin :

- Vidéo « Les grandes phases du développement chez l'enfant » :  
<https://www.youtube.com/watch?v=Lan0pYDcVKQ>
- Troubles du développement psychomoteur :  
[http://campus.cerimes.fr/media/campus/deploiement/pediatric/enseignement/developpement\\_psychomoteur/site/html/3.html](http://campus.cerimes.fr/media/campus/deploiement/pediatric/enseignement/developpement_psychomoteur/site/html/3.html)
- Vidéo « Comment reconnaître un trouble moteur chez l'enfant ? » :  
<https://www.youtube.com/watch?v=y3Zntc1L7-4>

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement  
<http://www.interaide.org/pratiques>

# La motricité en images

De sa naissance à 5 ans, votre enfant apprendra à tenir sa tête droite, à s'asseoir, à marcher, à courir, à monter les escaliers, à sauter... Voici les grandes étapes de son développement moteur.

Bébé est sur le dos... ou dans les bras ! Ses mouvements ne sont pas encore contrôlés.



Sur le ventre, bébé arrive à soulever sa tête et sa poitrine.



0 mois

1 mois

2 mois

3 mois

4 mois

Bébé se retourne ! Du ventre au dos, puis du dos au ventre.



Bébé s'assoit seul. De plus en plus stable, il peut maintenant jouer sans se tenir.



5 mois

6 mois

7 mois

8 mois

9 mois

10 mois

11 mois

12 mois

13 mois

14 mois

15 mois

16 mois

17 mois

18 mois

Bébé se déplace en tournant, puis en rampant...



... Plus tard, il marche à 4 pattes.



Ça y est ! Bébé fait ses premiers pas les pieds écartés et les bras ouverts.

5 ans



Il pédale sur un tricycle sans se cogner à des choses.

Il a plus de facilité à lancer, attraper et faire rebondir un ballon.



Après la marche, la course !



2 ans

Bébé marche avec assurance.



Il tient sur une jambe... plus ou moins longtemps.



3 ans



Il arrive à sauter sur place sur ses 2 pieds.



Il monte les escaliers en mettant les 2 pieds sur chaque marche et les descend à 4 pattes, à reculons.

Active Windows  
Accédez aux paramètres pour activer ou désactiver les services de Windows.  
naitre  
ET grandir

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## LE DEVELOPPEMENT DU LANGAGE

### ➤ Le langage

Le langage c'est la « Capacité, observée chez tous les hommes, d'exprimer leur pensée et de communiquer au moyen d'un système de signes vocaux et éventuellement graphiques (la langue). »

Le langage est l'élément clef de la communication.

### ➤ Développement du langage chez l'enfant

- Un enfant commence généralement à parler entre 12 et 16 mois.
- Quand il a plus de vocabulaire, le tout-petit combine des mots. Cela se produit souvent entre 18 mois et 2 ans.
- Pour aider votre enfant à développer son langage, soyez à l'écoute de ses signaux de communication et répétez ce qu'il dit correctement en ajoutant des mots.

### ➤ Favoriser le développement du langage

- se placer à sa hauteur;
- ne pas aller au-devant de ses besoins;
- être à l'écoute et ne pas le bombarder de questions;
- mettre les bons mots sur ses tentatives de communication, tout en l'encourageant (communiquer et reformuler) ;
- Lui parler dès le plus jeune âge afin qu'il puisse comprendre le monde qui l'entoure.

### ➤ Troubles du langage

- Chaque enfant développe son langage à son rythme. Ce n'est pas parce qu'un tout-petit parle moins qu'un autre qu'il a nécessairement des difficultés.

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



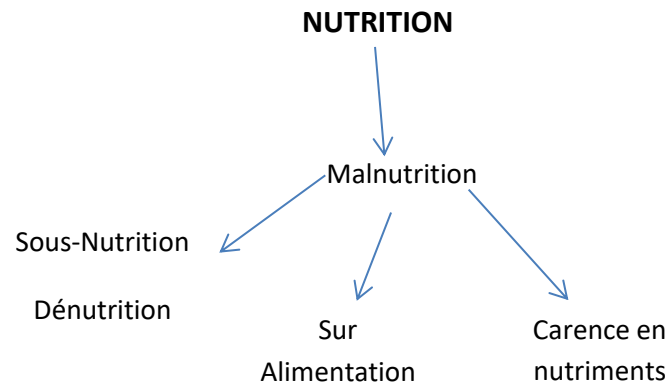
- Un enfant a des difficultés de langage lorsqu'il comprend difficilement ce qu'on lui dit ou qu'il s'exprime moins ou moins clairement que la majorité des autres enfants de son âge.
- Lorsque vous rencontrez un enfant qui montre des troubles du langage, il est très important de ne pas étiqueter l'enfant de « débile mental », « idiot »... mais de l'orienter vers un médecin en 1<sup>ère</sup> intention. De connaître l'histoire de l'enfant : s'il y a eu des accidents, des problèmes à l'accouchement etc. afin d'éliminer les causes organiques.

➤ **Pour aller plus loin ...**

- Sur l'acquisition du langage : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Acquisition\\_du\\_langage](https://fr.wikipedia.org/wiki/Acquisition_du_langage)
- Vidéo « Booster le langage de bébé » : <https://www.youtube.com/watch?v=tKIZW3AQ2to>
- Vidéo « Santé : les troubles du langage chez l'enfant » : [https://www.youtube.com/watch?v=WdSGIeA\\_aZk](https://www.youtube.com/watch?v=WdSGIeA_aZk)

## NUTRITION

➤ Nutrition



➤ Diversification alimentaire

### À quel âge ?

Il n'y a pas d'âge spécialement requis pour commencer la diversification alimentaire d'un bébé qui a été allaité au sein. L'essentiel est de ne pas commencer la diversification alimentaire avant ses 6 mois.

### Pourquoi commencer une diversification alimentaire ?

Le bébé n'a mangé que du lait depuis sa naissance, son système digestif doit s'adapter à une nouvelle manière de s'alimenter. De plus, donner un ingrédient à la fois permettra aux parents de se rendre compte si l'enfant a une allergie alimentaire et à quel aliment. « Vers l'âge de 6 mois, le nourrisson commence à avoir des besoins d'énergie et de nutriments que le lait maternel ne peut plus satisfaire d'où le recours aux aliments de complément. À 6 mois environ, son développement lui permet aussi de s'alimenter autrement. Faute de compléter son alimentation ou de le faire à mauvais escient, on risque de compromettre sa croissance. »<sup>28</sup>

<sup>28</sup> OMS [<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding#:~:text=L'alimentation%20de%20compl%C3%A9ment,aussi%20de%20s'alimenter%20autrement.>]












### Comment débiter la diversification alimentaire ?

La diversification alimentaire peut commencer aux 6 mois du bébé. L'important est de commencer le 12h, puis le goûter.

1. On commence la diversification alimentaire avec **un seul légume** (on commence par les légumes pour éviter que bébé ne préfère les fruits après, et un seul aliment pour pouvoir déceler les éventuelles allergies alimentaires) (légume cuit, mixé en purée lisse)
2. On continue avec ce même légume pendant 3 jours, tout en augmentant le nombre de cuillères petit à petit (le nombre de cuillères indiqué dans le tableau ci-dessous de démarrage de diversification alimentaire est donné à titre indicatif)
3. Après 3 jours, on continue la diversification alimentaire mais avec **un autre légume, seul également** (cuit, mixé en purée lisse)
4. Après 3 jours, nouveau légume, même texture, toujours seul, cuit mixé en purée lisse (On continue sur cette même fréquence pendant 15 jours).
5. Au bout de 15 jours, on peut commencer à **mélanger les légumes déjà préparés** les 15 jours précédents, puis en introduisant un nouveau légume à ces mélanges si on le souhaite au fur et à mesure des jours (de nouveau, une seule introduction à la fois pour bien déceler les éventuelles allergies liées à cette nouvelle introduction). C'est également le moment où l'on commence à diversifier en **introduisant les fruits** dans l'alimentation de bébé (au goûter, c'est un bon moment pour bien différencier le salé du midi, du sucré l'après-midi). On commence avec un fruit, cuit mixé en compote lisse.
6. On termine toujours le repas avec le lait habituel (qui reste l'alimentation principale de bébé).<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> D'après Cooking for my baby [<https://www.cookingformybaby.com/diversification-alimentaire-bebe-demarrer/>]

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE : QUELLES QUANTITÉS DONNER À BÉBÉ QUOTIDIENNEMENT ?	4 MOIS	5 MOIS	6 MOIS	7 MOIS	8 MOIS
					
<b>LÉGUMES</b> 	50g / jour Purée lisse	120g / jour Purée lisse	160g / jour Purée lisse	170g / jour Purée texture d'un écrasé	180g / jour Purée texture d'un écrasé avec petits morceaux
<b>FRUITS</b> 	50g / jour Compote lisse	80g / jour Compote lisse	100g / jour Compote fruit mixé	150g / jour Compote fruit en tranche ou fruit écrasé	160g / jour Compote fruit en tranche ou fruit écrasé
<b>VIANDE ou POISSON ou OEUF</b> 	NI VIANDE NI POISSON NI OEUF	NI VIANDE NI POISSON NI OEUF	10g de viande ou 10g de poisson ou 1/4 de jaune d'oeuf cuit	10g de viande ou 10g de poisson ou 1/4 d'oeuf cuit	10g à 15g de viande ou 10g à 15g de poisson ou 1/2 oeuf cuit
<b>LAITAGES</b> 	PAS DE LAITAGE : Lait maternel ou lait maternisé uniquement	1/2 Yaourt ou 1 petit-suisse ou 50g de fromage blanc	1 Yaourt ou 2 petits-suisse ou 100g de fromage blanc ou 15g de fromage pasteurisé	1 Yaourt 1/2 ou 4 petits-suisse ou 120g de fromage blanc ou 15g de fromage pasteurisé	1 laitage à chaque repas
<b>FÉCULENTS</b> 	Céréales (facultatif): 1 cuillère à soupe pour 100ml	Pomme de terre : En purée, 40g avec 80g de légumes	Pomme de terre : En purée, 50g avec 110g de légumes ou 20g de pâtes cuites dans la purée ou 10g de pain ou gâteau	Pomme de terre : En purée, 50g avec 120g de légumes ou 25g de pâtes cuites dans la purée ou 15g de pain ou gâteau	Pomme de terre : En purée, 60g avec 120g de légumes ou 30g de pâtes cuites dans la purée ou 20g de pain ou gâteau

➤ Allaitement

# Zoom sur l'allaitement

## Les positions

Pour que le bébé soit à l'aise pour téter, son corps doit être bien soutenu et collé sur celui de sa mère. Il se sentira ainsi en sécurité.

### POSITION SEMI-ASSISE



Position dite « biologique ». La mère est défendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.

### LA MADONE



La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le corps du bébé est en position couchée sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.

### LA MADONE INVERSÉE



Identique à la Madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.

### LE FOOTBALL



Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.

### COUCHÉE SUR LE CÔTÉ



La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou suite à un accouchement par césarienne.

### FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, et si vous ne ressentez aucune douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

### LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

## La prise du sein



Si vous soutenez votre sein, assurez-vous que vos doigts sont à l'extérieur de l'aréole.

Appuyez le menton du bébé contre votre sein. Cela déclenchera l'ouverture de sa bouche. La lèvre du bas doit être à l'extérieur de l'aréole.

Quand le bébé ouvre grand, rabattez doucement sa tête vers le sein. Quand le mamelon touche son palais, le réflexe de téter se déclenchera.

Lorsque la prise du sein est bonne, le menton du bébé est enfoncé dans le sein. On ne voit donc pas ses lèvres. Sa bouche est grande ouverte et son nez est dégagé.

### CONSEIL POUR UNE TÉTÉE SANS DOULEUR

Pour votre confort et pour un bon transfert de lait, votre mamelon doit se rendre très loin dans la bouche du bébé, c'est-à-dire jusqu'à l'endroit où le palais devient mou. Vous pouvez sentir cet endroit dans votre bouche en passant votre langue sur votre palais, vers votre gorge.

### Signes que la tétée va bien

- 1 Le bébé tète, avale et respire sans problème. On peut le voir et l'entendre avaler. On peut aussi observer et entendre une pause dans la respiration lorsque le bébé avale.
- 2 Les mouvements de sa mâchoire sont visibles. Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.
- 3 Le mamelon est toujours rond après la tétée. S'il est déformé, cela signifie que le bébé ne le place pas assez loin dans sa bouche.



La mère peut ressentir de l'inconfort les premiers jours, les mamelons étant alors plus sensibles.

La douleur passe en général après quelques secondes et n'est éphémère que la première semaine.



Si la douleur est trop importante, c'est peut-être que la position du bébé au sein n'est pas bonne. Vous pouvez retirer votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir) et le replacer.

Si la douleur persiste, n'hésitez pas à aller chercher de l'aide auprès d'un groupe d'entraide en allaitement, de votre CLSC ou d'une consultante en lactation.

**La tétée doit être sans douleur.**

➤ [Pour aller plus loin](#)

- 10 faits sur l'allaitement maternel :

« <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/fr/> »

- Le bon équilibre alimentaire : <https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1Ibvk>

- Comment réussir le sevrage ? : <https://www.enfant.com/votre-bebe-0-1-an/alimentation/comment-reussir-le/>

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

# HYGIENE & SANTE

## ➤ Sommeil

Comment favoriser le sommeil de l'enfant ?

- Routine du soir
- Couche propre
- Que le bébé n'ait pas trop chaud ou trop froid
- Bercer le bébé
- Chaleur
- Musique
- Son de la voix des parents
- Odeur maternelle
- Emmaillotage (il n'est plus recommandé après 2 mois)
- Privilégier le calme lorsqu'il est nourri la nuit. Ainsi, il retrouvera rapidement son sommeil.

Âge de l'enfant	Temps de sommeil
0 – 3 mois	Pas de différence entre le jour et la nuit Entre 16h et 20h par jour
3 – 6 mois	Il dort entre 14 et 16h/jour 5 à 6h/nuit
6 – 12 mois	13 à 15h/jour 10 à 12h/nuit

## ➤ Hygiène

### ○ Corporelle

- Se laver les mains régulièrement
- Changer l'enfant à chaque fois qu'il a fait ses besoins.
- Le nez : préparer une solution d'eau et de sel pour nettoyer le nez de l'enfant.
- Laver l'enfant avec un savon doux pour ne pas irriter sa peau.
- Oreille : le cérumen est un liquide normal et naturel qui montre que le nettoyage des oreilles fonctionne bien. Il est possible d'enlever le surplus avec un linge propre mais pas de coton de tige.
- Cheveux : Si l'enfant a des croûtes jaunâtres sur le cuir, laver les cheveux du bébé avec un shampooing doux et utiliser un peigne pour décoller les croûtes. Il est aussi possible d'appliquer un peu d'huile de coco sur son cuir chevelu et passer un peigne dans ses cheveux quelques heures plus tard.
- Les dents : dès l'apparition d'une dent, il faut habituer l'enfant en lui lavant les dents avec un linge humide.

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

- Les ongles : Il est important de couper les ongles des mains et des pieds des enfants afin qu'ils ne se coupent pas.
  - o *Habitat & linge*
- Aérer quotidiennement le logement
- Eliminer régulièrement les poussières
- Nettoyer régulièrement les sols
- Evacuer les déchets régulièrement
- Utiliser des insecticides et/ou raticides si nécessaire en respectant les conseils d'utilisation mais attention aux enfants, animaux ou produits alimentaires.
- Changer ses habits quotidiennement
- Etendre le linge à l'extérieur
- Laver régulièrement ses vêtements.

### ➤ **Bain**

Il n'est pas nécessaire de donner un bain à un nouveau-né tous les jours. Un bain tous les 2 ou 3 jours suffit. Le moment du bain est l'occasion de faire connaissance, d'échanger des sourires, des caresses... Plus la personne qui donne le bain est calme et confiant, plus il le sera aussi.

### ➤ **Bienfaits du Massage chez l'enfant**

- Apaise et détend les nourrissons. Le contact peau à peau l'aide également à réguler certaines fonctions du corps comme la respiration et la fréquence cardiaque.
- Un meilleur sommeil chez le tout-petit
- Le massage renforce l'attachement et la communication

### ➤ **Pour aller plus loin**

Le sommeil de bébé : [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-sommeil-dodo)

Les bienfaits du massage : [https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-bebe-masser-bienfait-massage](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/soins/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-bebe-masser-bienfait-massage)

Comment masser un enfant ? [https://www.youtube.com/watch?v=TH3CttN\\_B20](https://www.youtube.com/watch?v=TH3CttN_B20)

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## CADRE, LIMITES ET EMOTIONS CHEZ L'ENFANT

### ➤ Les émotions

#### **De la naissance à 6 mois**

- L'enfant manifeste des émotions primaires telles la douleur, le dégoût et le plaisir.
- L'enfant peut manifester de la colère, de la surprise et de la tristesse.

#### **De 6 mois à 1 an**

- L'enfant peut décoder les émotions des autres par l'expression sur leur visage vers 8 mois. Par contre, il ne connaît pas leur signification.

#### **À 1 an**

- L'enfant commence à montrer des signes de compréhension des émotions humaines.
- L'enfant différencie deux types d'émotions : les émotions positives et les émotions négatives.
- L'enfant peut moduler son comportement en fonction de l'émotion observée chez sa mère (exemple : à l'arrivée d'une étrangère, l'enfant accepte le contact si sa mère lui sourit et il repousse l'étrangère lorsqu'elle montre de la colère ou de la peur).

#### **À 2 ans**

- L'enfant peut exprimer de la fierté, de la gêne, de la honte.
- L'enfant apprend peu à peu à exprimer ses frustrations de façon verbale.

#### **À 3 ans**

- L'enfant peut nommer des situations qui provoqueront ou ont provoqué une émotion.

#### **À 4 ans**

- L'enfant accepte plus ses frustrations.

### ➤ Gestion des émotions

1. Accueillir non verbalement par le regard
2. Mettre des mots sur le ressenti
3. Permettre à l'émotion d'aller jusqu'à sa résolution
4. Place à l'échange en paroles quand le calme est revenu

➤ Cadre et Limites

**Des règles CLAIRES:** Il est important d'utiliser des mots et des termes compris des enfants pour vous faire comprendre. Il faut aussi penser aux valeurs véhiculées dans votre message et vous assurer que les enfants comprennent le concept.

2. **Des règles CONSTANTES:** C'est probablement la règle la plus difficile à suivre, mais la plus importante. Vos interventions et l'application de vos règles ne doivent pas varier en fonction de votre humeur. Il est primordial de rester ferme lorsqu'il s'agit des règles auxquelles vous tenez le plus. Permettez-vous de la flexibilité sur certaines règles qui n'influenceront pas le comportement de votre groupe.

3. **Des règles CONCRÈTES:** L'énonciation des règles et votre formulation lors d'interventions doivent exprimer simplement et le plus précisément les comportements désirés, sans possibilité de mauvaise interprétation. Il est aussi très important de favoriser l'expression de concepts positifs plutôt que d'utiliser la négation (ex.: «Je veux que tu marches.» plutôt que «Je ne veux pas que tu cours.»)

4. **Des règles COHÉRENTES:** Vous êtes des exemples pour les enfants. Ils voient en vous des modèles et il est primordial de donner la marche à suivre vous-mêmes par vos gestes et paroles. (Ex: Si vous ne voulez pas que les enfants s'assoient sur les tables... utilisez vous aussi une chaise!)

5. **Des règles CONSÉQUENTES:** Il est important d'appliquer des conséquences en lien direct avec le comportement indésirable ou la règle transgressée. L'enfant doit assumer la responsabilité de ses gestes et paroles.

➤ Pour aller plus loin

- Vidéo « La gestion des émotions chez l'enfant : comment l'accompagner ? » :  
<https://youtu.be/37N2qnKHFSc>
- Préalable : La communication non violente, Valérie Lecloux, Ingrid Chalant et Émilie Vandeborne : <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2010-4-page-755.htm?contenu=article>
- 30 propositions pour poser des limites aux enfants tout en les respectant :  
<https://apprendreaeduquer.fr/poser-des-limites-aux-enfants/>

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

# TECHNIQUES ET POSITIONNEMENT DE L'ANIMATEUR EN ATELIER PARENTS-ENFANT

## ➤ Positionnement de l'animateur

***Animateur = qui donne la vie ≠ qui donne son avis***

Qualités d'un animateur APE

- |                   |                       |                  |
|-------------------|-----------------------|------------------|
| ○ Disponibilité   | ○ Accompagnateur      | ○ Position       |
| ○ Non-jugement    | ○ Traducteur          | ○ complémentaire |
| ○ Ne pas comparer | ○ Adaptation          | ○ aux parents    |
| ○ Empathique      | ○ Communication       | ○ Bienveillance  |
| ○ Ecoute active   | ○ Respect des valeurs | ○ Humilité       |
| ○ Observateur     | ○ de l'autre          | ○ Se décentrer   |

Il est important de partir du fait que les familles ont déjà les réponses aux questions, les animateurs et les familles sont sur le même pied d'égalité.

Ne pas donner de conseils

Poser des questions ouvertes (la réponse ne peut pas être « oui » ou « non »)

« Que ne ferait-on pas pour être perçu comme bon parent. Car, si la parentalité est universelle, elle ne bénéficie d'aucune solidarité : chacun n'a de cesse d'être identifié comme compétent dans un domaine où l'on prétend les aptitudes si irrégulièrement réparties. Trop souvent bousculés entre des horaires de travail et de vie décalés, des temps de transports envahissant et des contraintes concurrentes, les parents n'ont pas vraiment besoin qu'on les juge à partir d'images idéalisées ou de représentations mythiques »<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> <https://www.cairn.info/revue-journal-du-droit-des-jeunes-2010-5-page-24.htm>



➤ Techniques d'animation

- Interview
- Groupe de parole
- Débat mouvant
- Jeu de rôle – Mise en situation
- Tour de table
- Photo Langage
- Etude de cas
- Théâtre forum
- Activités brise-glace
- Quizz
- Exercices de synthèse

➤ Pour aller plus loin

- **Article** « Ou comment en tant que travailleur social réussir une relation complémentaire avec la famille dans l'intérêt de l'enfant ? » : <https://www.cairn.info/revue-journal-du-droit-des-jeunes-2010-5-page-24.htm> (à adapter au contexte des APE)
- Les techniques d'écoute active : <https://drive.google.com/file/d/15N4FCIOIKumeQG9FJ8Lpql0m0AQmbiE0/view?usp=sharing>
- Vidéo sur l'écoute active : <https://www.youtube.com/watch?v=UuzDCCncqAQ>
- Catalogue d'activités brise-glace : <http://www.interaide.org/pratiques/content/jeux-danimation-pour-briser-la-glace-energizers-and-icebreakers-fr-en>

<u>Nom</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Points forts</u>	<u>Mise en garde</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Difficulté</u>	<u>Nombre de participants</u>
<b>Jeu de rôle en situation</b>	<p>5- Les animateurs décident de jouer une scène qui sera l'objet d'analyse. Les participants peuvent aussi y participer en les laissant se désigner volontairement.</p> <p>6- Après la scène, les animateurs interrogent les acteurs et les spectateurs sur leur ressenti, (ce qui les a touchés, frappés, changés...)</p> <p>7- Les animateurs notent les avis en les classant selon les catégories sur la grille préétablies à l'avance.</p> <p>8- Il y a la synthèse à chaque idée.</p>	Les participants vivent des situations et les analyses : cela favorise la prise de conscience et la remise en question.	Cette technique peut mettre certaines personnes en difficulté.	Tableau Kraft marker	<p>1 Jour de temps de préparation.</p> <p>5 mn pour jouer la scène.</p> <p>15 mn pour l'interprétation des participants</p> <p>5 mn pour la synthèse.</p>	***	10 à 15 personnes
<b>Le débat mouvant</b>	<p>1-Aménagement de l'espace : tableau deux colonnes oui ou non, sol 2 zones oui ou non</p> <p>2-Les règles du jeu : l'animateur lance des affirmations, on exposant à voix haute (Choix des participants sur le thème abordée)</p> <p>3-A chaque affirmation, les participants se positionnent selon leurs choix.</p> <p>4-Après, la parole est donnée au groupe le moins nombreux, qu'ils donnent des arguments pour leurs choix (les autres peuvent changer de camps)</p> <p>5-Les autres groupes donnent des arguments et chacun peut à nouveau se déplacer.</p> <p>6 Les animateurs faits une synthèse des éléments de discussion en séparant les aspects positifs et les mises en garde.</p>	Réfléchir individuellement sur un sujet défini. Facilite l'expression en passant par le déplacement plutôt que par la prise de parole. Echanger et confronter les idées.	Les animateurs doivent maîtriser la distribution de la parole de manière organisée pour que chacun puisse exprimer son point de vue sur son affirmation.	Seulement un grand espace dans lequel il est possible d'identifier un repère central.	<p>2 h de préparation des questions et de l'espace.</p> <p>10 minutes par propositions ou question.</p>	**	15 à 20 personnes

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<u>Nom</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Points forts</u>	<u>Mise en garde</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Niveau de difficulté</u>	<u>Nombres des participants</u>
<b>Brainstorming</b>	<p>8. Le problème à poser doit être simple</p> <p>9. L'animateur présente brièvement le problème, de manière claire en apportant toutes les précisions souhaitables pour qu'il soit compris.</p> <p>10. L'animateur laisse les paroles au groupe</p> <p>11. L'animateur note toutes les idées sans sélection</p> <p>12. On revient aux idées, l'animateur et les participants classe les idées en quatre à cinq catégories.</p> <p>13. Les participants sélectionnent les idées qui paraissent les plus intéressantes à retenir selon la grille préétablie.</p> <p>14. L'animateur fait une synthèse des propositions en séparant les aspects positifs.</p>	<p>1-Technique rapide et facile à organiser, avec un excellent rapport cout-bénéfice.</p> <p>2-augmente la capacité de créativité d'un groupe.</p> <p>3-Améliore l'esprit de groupe et la mobilisation autour d'un projet commun.</p> <p>4-Chacun peut s'approprier des résultats.</p> <p>5-Peut être utilisée pour préparer la prise d'une décision.</p> <p>C'est une technique qui peut se décliner de manière différente : Alphabet, forum, cercle silencieux.</p>	<p>1-Demande à l'animateur de la flexibilité et le sens de l'organisation.</p> <p>2-L'animateur doit garder son opinion personnelle et favoriser l'opinion du groupe.</p>	<p>Kraft</p> <p>Marker</p> <p>Tableau</p>	<p>1h temps de préparation avant la formation.</p> <p>15 mn par question et synthèse.</p>	*	15 à 25 personnes
<b>Le théâtre forum</b>	<p>1-Les animateurs interprètent ou jouent plusieurs scènes courtes qui contiennent les différents aspects du problème</p> <p>2- en général, la conclusion des scénarios est le plus souvent catastrophique.</p> <p>3-les animateurs rejouent la scène et demandent aux participants d'intervenir en remplaçant ou en rajoutant un personnage dans le but d'améliorer.</p> <p>4- Les participants peuvent arrêter ou venir sur scène pour remplacer le personnage de leur choix, avec une solution à proposer. Les participants peuvent aussi intervenir sur place</p> <p>5-Les animateurs font des synthèses et tire les grandes idées.</p>	<p>1-fait émerger les représentations et les points de vue des participants sur le sujet.</p> <p>2-Permet d'évoquer le dynamisme des participants</p> <p>3-Permet aux participants de faire une auto-évaluation sur sa situation et favorise la prise de décision.</p>	<p>Il faut bien jouer la scène pour que les messages soit bien transmit.</p>	<p>Salle pour jouer les scénarios.</p> <p>Kraft</p> <p>Marker</p>	<p>1 jour de temps de préparation</p> <p>La scène dure 5</p> <p>La remise en scène dure 15 mn, plus interprétation</p>	*****	15 à 20 personnes

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<b>L'étude de cas</b>	<p>1-Préciser les différents aspects des cas étudiés ou des problèmes.</p> <p>2-Les participants proposent des solutions</p> <p>3-Examine et confronte les diverses solutions.</p> <p>4-Reformule clairement les idées.</p> <p>5-Expose une synthèse à chaque idée.</p> <p>6-Dégage les solutions à mettre en œuvre par ordre d'efficacité.</p>	<p>1-Cette méthode donne l'occasion de provoquer la confrontation des opinions, la découverte des idées d'autrui et de l'analyse des problèmes.</p> <p>2-Permet aussi la facilité des apprentissages et du raisonnement.</p>	<p>Cette technique peut mettre certaines personnes en difficulté, lorsque le cas étudié touche la vie des participants.</p>	<p>Tableau Kraft Marker</p>	<p>3h de temps de préparation</p> <p>15 mn par cas étudié.</p>	<p>**</p>	<p>15 à 20 personnes</p>
<b>Le photo-langage</b>	<p>1-Exposer le thème traité (support image)</p> <p>2-laisser les participants choisir une image.</p> <p>3-POSEZ des questions ouvertes (ex : pour vous qu'est-ce que c'est, comment trouvez-vous...)</p> <p>4-APRÈS l'écoute des idées des participants, il faut noter les idées sans données de jugement.</p> <p>5-Pour terminer, l'animateur fait une synthèse en notant la richesse des idées, en appuyant sur les idées les plus intéressants.</p>	<p>Cette technique permet une interprétation assez libre et donc représente un outil intéressant pour faire parler les participants.</p> <p>Donne de nouvelles idées.</p>	<p>Il ne s'agit pas d'un outil qui peut se construire seul, la conception fait appel à une méthodologie bien préparée et cernée.</p>	<p>Photo Kraft Tableau Marker</p>	<p>1 jour de temps de préparation : recherche des images et les probabilités d'interprétation.</p> <p>5 mn par photo.</p>	<p>***</p>	<p>10 à 15 personnes</p>
<b>Tour de table des idées.</b>	<p>1-Poser la question de départ (ex : question sur le thème, objectif ou action demandé)</p> <p>2-Individuellement chaque participant parle de son point de vue (successivement et par tour)</p> <p>3-L'animateur note les idées sur le tableau, il n'y a pas de discussion, il s'agit d'une liste.</p> <p>4-les participants ne doivent pas proposer les idées qui ont déjà été évoquées.</p> <p>5-Les idées peuvent éventuellement être classées au fur et à mesure selon une grille préétablie.</p>	<p>Rapide et tout le monde prend la parole</p> <p>On obtient plusieurs suggestions d'idées</p>	<p>Risque de mettre en défaut les participants en situation d'échec.</p> <p>Si l'animateur ne sait pas gérer la séance, les participants négligent leurs tours.</p>	<p>Tableau Kraft Marker</p>	<p>2h de préparation des questions et probabilité de réponse</p> <p>5 minutes de recherche individuelle d'idées.</p> <p>10 minutes de tour de table des idées.</p>	<p>*</p>	<p>15 à 20 personnes</p>

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<u>Nom</u>	<u>Déroulement</u>	<u>Points forts</u>	<u>Mise en garde</u>	<u>Matériel</u>	<u>Durée</u>	<u>Difficulté</u>	<u>Nombre de participants</u>
<b>Les questions réponses</b>	<p>1-L'animateur propose un sujet général.</p> <p>2-les participants sont invités à poser toutes les questions qui leur paraissent intéressants au sujet.</p> <p>3-Les animateurs écrivent au tableau toutes les questions posées.</p> <p>4-Les participants trouvent les réponses à chaque question qu'ils ont posée.</p> <p>5-Les animateurs font une synthèse des propositions en séparant selon les catégories.</p> <p>6-Les participants proposent des pistes d'amélioration.</p>	Toutes les préoccupations, les craintes et les interrogations des participants sont mise en valeur.	Savoir diriger les participants sur les types de question qui doit être posé pour éclaircir le thème.	Tableau Kraft Marker	<p>30 mn de temps de préparation.</p> <p>5 minutes de recherche individuelle</p> <p>10 minutes de synthèses par l'animateur</p> <p>Tout varie selon les sous thème traité.</p>	*	10 à 15 personnes
<b>Activité brise-glace</b>	Exemple de brise-glace : la machine infernale, le jeu des avions en papier, la salade de fruits, imitations...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permet aux participants de mieux se connaître</li> <li>- Permet aux participants de se concentrer</li> </ul>	L'activité brise-glace ne doit pas durer trop longtemps afin que la formation ne se change en grand jeu.	Cela dépend de l'activité choisie mais il existe de nombreuses activités qui ne nécessitent pas de matériel.	15 minutes	*	L'activité brise-glace se décidera en fonction du nombre de participants

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

<b>Quizz</b>	<p>Diviser le groupe en plusieurs sous-groupes et demander à chaque groupe de se trouver un nom d'équipe et un cri. Ce cri sera utilisé par un des participants des équipes lorsque les questions seront posées.</p> <p>Le formateur pose la première question et chaque groupe réfléchit à une réponse. Quand une équipe pense avoir la réponse, ils poussent leur cri. Le formateur ou un participant peut donner des détails sur la réponse. Ainsi continue le quizz. L'équipe gagnante peut donner un gage aux équipes perdantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le quizz est une manière ludique d'apprendre.</li> </ul>	<p>Le quizz est une animation qu'il faut savoir encadrer, car les cris peuvent fuser. Le formateur prendra soin de choisir un « crieur » par équipe. Les autres n'auront pas le droit de faire le cri.</p>	<p>PowerPoint avec les questions ou papier Kraft</p>	<p>1h, mais cela dépend du nombre de questions et des questions des participants</p>	<p>*</p>	<p>20 personnes maximum</p>
<b>Animation de synthèse</b>	<p>Exemple d'animation de synthèse : la balle magique, avancer/reculer d'un pas...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il est important de synthétiser les modules de formation afin de conclure un moment de partage. Utiliser une animation participative évite les synthèses longues et ennuyantes.</li> </ul>	<p>Ce type d'animation arrive en fin de module, quand le temps nous presse. La synthèse est pourtant essentielle.</p>	<p>Cela dépend de l'activité choisie mais il existe de nombreuses activités qui ne nécessitent pas de matériel.</p>	<p>15 minutes</p>	<p>*</p>	<p>Tout dépend du nombre de participants</p>

#### Reseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

## SOURCES

### Articles :

Mijolla-Mellor, Sophie. « L'enfant idéal n'existe pas », *Recherches en psychanalyse*, vol. 8, no. 2, 2009, pp. 221-227. [<https://www.cairn.info/revue-recherches-en-psychanalyse-2009-2-page-221.htm?contenu=article>]

Lamboy, Béatrice. « Soutenir la parentalité : pourquoi et comment ? Différentes approches pour un même concept », *Devenir*, vol. 21, no. 1, 2009, pp. 31-60. [<https://www.cairn.info/revue-devenir-2009-1-page-31.htm?contenu=citepar>]

Fédération Solidarité, « Parentalité et soutien à la parentalité » in Guide de bonnes pratiques de soutien à la parentalité, 2017, pp.16-44.  
[[https://www.federationsolidarite.org/images/stories/3\\_les\\_publics/enfance\\_famille/2%20parentalite%20et%20soutien%20a%20la%20parentalite.pdf](https://www.federationsolidarite.org/images/stories/3_les_publics/enfance_famille/2%20parentalite%20et%20soutien%20a%20la%20parentalite.pdf)]

Doumon D., Renard F., « Parentalité : nouveau concept, nouveaux enjeux ? », Unité d'éducation à la santé UCL - RESO, novembre 2004.  
[<https://cdn.uclouvain.be/public/Exports%20reddot/reso/documents/Dos31.pdf>]

Adjamagbo, Agnès, et Pierrette Aguessy Koné. « Situations relationnelles et gestion des grossesses non prévues à Dakar », *Population*, vol. 68, no. 1, 2013, pp. 67-96.  
[<https://www.cairn.info/revue-population-2013-1-page-67.htm>]

Godot Suzanne, « Les grandes étapes du développement psychomoteur de l'enfant », février 2016.  
[<https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-developpement/les-grandes-etapes-du-developpement-psychomoteur-de-lenfant>]

Leche League France, « Comment augmenter votre lactation, octobre 2004.  
[<https://www.llf france.org/1006-comment-augmenter-votre-lactation>]

Nina N. Powell-Hamilton, « Présentation des malformations congénitales », MD, Sidney Kimmel Medical College at Thomas Jefferson University, 2019  
[<https://www.msmanuals.com/fr/accueil/probl%C3%A8mes-de-sant%C3%A9-infantiles/pr%C3%A9sentation-des-malformations-cong%C3%A9nitales/pr%C3%A9sentation-des-malformations->

### Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement  
<http://www.interaide.org/pratiques>



[cong%C3%A9nitaes#:~:targetText=Chez%20ces%20femmes%2C%20un%20suivi,tr%C3%A8s%20courante%20pendant%20la%20grossesse.】](#)

Califice, Marie. « Ou comment en tant que travailleur social réussir une relation complémentaire avec la famille dans l'intérêt de l'enfant ? », Journal du droit des jeunes, vol. 295, no. 5, 2010, pp. 24-26. [<https://www.cairn.info/revue-journal-du-droit-des-jeunes-2010-5-page-24.htm>]

Inter Aide, « Catalogue d'activités brise-glace », 2007

[<http://www.interaide.org/pratiques/content/jeux-danimation-pour-briser-la-glace-energizers-and-icebreakers-fr-en>]

Lecloux, Valérie, Ingrid Chaland, et Émilie Vandeborne. « Exercice structuré de dynamique des groupes. Expérimentons la communication non violente », Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale, vol. numéro 88, no. 4, 2010, pp. 755-765. <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-internationaux-de-psychologie-sociale-2010-4-page-755.htm?contenu=article>

Organisation Mondiale de la Santé, « 10 faits sur l'allaitement maternel », août 2017

[<https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/fr/>]

Organisation Mondiale de la santé, « Alimentation du nourrisson et du jeune enfant », 2018.

[<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>]

## **Ouvrages :**

Catherine Dumonteil-Kremer, Poser des limites à son enfant et le respecter, juin 2004.

## **Vidéos :**

Santé : les troubles du langage chez l'enfant : [https://www.youtube.com/watch?v=WdSGIeA\\_aZk](https://www.youtube.com/watch?v=WdSGIeA_aZk)

Booster le langage de bébé : <https://www.youtube.com/watch?v=tKIZW3AQ2to>

Comment reconnaître un trouble moteur chez le jeune enfant :

<https://www.youtube.com/watch?v=y3Zntc1L7-4>

De la fécondation à la naissance : <https://www.youtube.com/watch?v=ZRsfrynjPlw>

Le jeu, essentiel pour le développement de l'enfant :

[https://www.youtube.com/watch?v=oGGr\\_jopRFs](https://www.youtube.com/watch?v=oGGr_jopRFs)

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

Comment masser un enfant ? [https://www.youtube.com/watch?v=TH3Cttt\\_B20](https://www.youtube.com/watch?v=TH3Cttt_B20)

La formation à l'écoute active : <https://www.youtube.com/watch?v=UuzDCCncqAQ>

La gestion des émotions chez l'enfant : comment l'accompagner ? : <https://youtu.be/37N2qnKHFSc>

Le bon équilibre alimentaire : <https://www.youtube.com/watch?v=3XM3RU1lbyk>

## **Sitographie :**

Naitre et Grandir : <https://naitreetgrandir.com/fr/>

## Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>

# OUTIL D'ÉVALUATION PICCOLO

INFORMATIONS APE			
N° PDF:		Date:	
Date d'entrée		Date de sortie	
		Motif de sortie	

LA FAMILLE
Nom de la mère:
Âge:
Nom du père:
Âge:
L'ENFANT
Nom de l'enfant :
Âge:
Sexe:
Rang dans la fratrie:

ÉVALUATION DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT				
Evaluation	4 – 6 mois	6 – 12 mois	12 – 18 mois	18 – 30 mois
Date:				
Sous-total Score Motricité				
Sous-total Score Social-Emot				
Sous-total Score Language				
Sous-total Score Cognitif				
<b>SCORE TOTAL</b>				
<u>Commentaires. Qu'allons nous développer avec l'enfant pour l'aider ?</u>				
ÉVALUATION DE LA RELATION PARENT ENFANT				
Evaluation initiale	Evaluation intermédiaire	Evaluation finale		
Date:	Date:	Date:		
Score affection:	Score affection:	Score affection:		
Score réaction:	Score réaction:	Score réaction:		
Score encouragement:	Score encouragement:	Score encouragement:		
Score enseignement:	Score enseignement:	Score enseignement:		
<b>Total:</b>	<b>Total:</b>	<b>Total:</b>		
<u>Commentaire. Quelles compétences devons-nous renforcer chez la mère ? Stratégie</u>				

EVALUATION DU DEVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR DE L'ENFANT

Notation = Oui: 1 / Non: 0

	0 – 6 mois		6 – 12 mois		12 – 18 mois		18 – 30 mois	
	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1
<b>Moteur</b>	Tient sa tête quand il est assis		Rampe (ou utilise une autre technique) pour se déplacer		Marche seul.e		Court avec équilibre	
	Peut se retourner du ventre sur le dos		Peut s'asseoir et maintenir une position assise		Vide les récipients pour répandre le contenu		S'accroupit pour jouer	
	Sous-total		Sous-total		Sous-total		Sous-total	
<b>Social-émotionnel</b>	Tourne sa tête vers des gens		Reconnaît son nom quand on l'appelle		Regarde les personnes qui parlent ou jouent avec lui/elle		Fait semblant quand il/elle joue	
	Joue seul pour un moment		Réagit à son reflet dans le miroir		Collabore quand il/elle est lavé.e ou habillé.e		Joue avec d'autres enfants	
	Sous-total		Sous-total		Sous-total		Sous-total	
<b>Langage communication</b>	Le bébé rit		Balbutie comme s'il voulait parler		Utilise sa tête pour dire "oui" et "non"		Aime communiquer / fait des phrases courtes	
	Produit des sons de voix différentes		Comprend quelques questions et phrases simples		Dit "maman", "papa" (ou autre)		Dit son nom	
	Sous-total		Sous-total		Sous-total		Sous-total	
<b>Cognitif</b>	Peut suivre un objet qui bouge rapidement		Aime jouer à "cache-cache"		Aime les livres, regarder des images		Peut faire des choix simples	
	Est intéressé.e par les objets et veut les toucher		Imite des gestes simples		Commence à emboîter des formes géométriques		Peut ranger des jouets/objets à leur place	
	Sous-total		Sous-total		Sous-total		Sous-total	
	TOTAL Evaluation 6 mois		TOTAL Evaluation 12 mois		TOTAL Evaluation 18 mois		TOTAL Evaluation 30 mois	

Réseau Pratiques

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>



**LISTE D'OBSERVATIONS / INTERACTIONS PARENTS-ENFANT**

Encouragement et enseignements: Seulement à partir de 10 mois

Observations: D = Problème détecté; O = Observation; OB = Observation Bain ; OM = Observation Massage ; I = Intervention; M = Amélioration.													
LE PARENT	Eval. Initiale	Date de l'atelier								Eval. intermédiaire			Eval. finale
			0 = Pas du tout / 1 = Un peu / 2 = Beaucoup	0-1-2								0-1-2	
<b>AFFECTION</b>													
Interagit avec l'enfant (Durant les jeux, le bain...)		<b>AFFECTION</b>											
Utilise des expressions positives avec l'enfant													
Parle affectueusement													
Sourit à son enfant													
Physiquement proche de l'enfant													
<b>REACTIVITE REPONSE</b>													
Attentif à ce que l'enfant est en train de faire ou de dire		<b>REACTIVITE REPONSE</b>											
Répond aux mots ou aux sons de l'enfant													
Réagit aux émotions de l'enfant													
S'implique dans les jeux que commence l'enfant													
S'adapte au changement d'intérêt ou de rythme de l'enfant													
<b>ENCOURAGEMENT</b>													
Montre de l'enthousiasme à ce que l'enfant fait		<b>ENCOURAGEMENT</b>											
Encourage verbalement les efforts de l'enfant													
Fait des suggestions ou prend des initiatives pour aider l'enfant													
Encourage l'enfant à jouer avec des jouets													
Encourage l'enfant à faire des choses tout seul													
<b>ENSEIGNEMENTS</b>													
Suggère des activités pour enrichir ce que l'enfant fait		<b>ENSEIGNEMENTS</b>											
Nomme les objets ou actions pour l'enfant													
Converse avec l'enfant sur les caractéristiques des objets													
Participe au jeu imaginaire avec l'enfant													
Explique les raisons ou règles de quelque chose pour son enfant													
TOTAL Evaluation initiale			TOTAL Eval. intermédiaire				TOTAL Eval. Finale						

**FICHE DE PREPARATION POUR ANIMATEURS APE**

DATE :						
ACTIVITES	DUREE	DEROULEMENT	METHODES	MATERIELS	ANIMATEUR	REMARQUES
<b>ACCUEIL / JEU</b>		Accueil des participants, présentation individuelle, jouets installés à l'avance, présentation de l'activité et déroulement de l'atelier.				
<b>FICHE DE PRESENCE</b>		L'animateur remplit la fiche de présence pendant que les parents jouent avec leurs enfants				
<b>DISCUSSION</b>		Animateur anime un partage autour des difficultés et les moments agréables de la semaine avec son enfant.				
<b>THÈME PMI</b>		<i>Thème:</i>				
<b>BAIN/MASSAGE</b>		Présenter les objectifs du bain et massage avant le commencement de l'activité.				
<b>APPLICATION</b>		Encourager les parents à faire le bain et massage. Inviter les parents à jouer avec leur enfant et les animateurs font des interventions individuels.				
<b>CHANT</b>		Chanter avec parents et enfants				
<b>FERMETURE</b>		Rangement des jouets et rappel de la prochaine séance et du thème				

## FICHE DE PRESENCE – FORMATION EVEIL

Date :

	Nom et prénom	Organisation	Signature
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

## ATTESTATION DE FORMATION



# ATTESTATION DE FORMATION

Cette attestation est attribuée à

*Nom et Prénoms*

Pour sa participation au cursus de formation

*«Eveil de la Petite Enfance»*

La formation s'est déroulée sur 5 jours

A faire valoir ce que de droit.

Directrice Exécutive de KOZAMA

Antananarivo, le .....

Liantsoa RAKOTOARINORO

Partagez vos expériences pour améliorer la qualité des programmes de développement

<http://www.interaide.org/pratiques>