



La newsletter COCON se met sur son 31

Grandir avec ses émotions : un voyage... et parfois quelques turbulences !

Les émotions, chez les tout-petits, ont quelque chose d'à la fois fascinant et explosif. Un rien peut déclencher un fou rire, un chagrin, une colère digne d'une tempête tropicale. Derrière chaque débordement, il y a surtout un petit être en plein apprentissage. Voici un éclairage simple pour mieux comprendre ce qui se joue entre 0 et 5 ans et comment accompagner votre enfant dans ces grandes traversées.

Une émotion, c'est quoi ?

Une émotion, c'est un **signal interne**, bref et intense, qui surgit quand quelque chose touche l'enfant : un bruit soudain, une frustration, une séparation, un câlin. Elle se manifeste **dans le corps avant les mots** : accélération du cœur, bouffée de chaleur, tension, envie de crier, de se blottir, de bouger. Et, bonne nouvelle : une émotion ne dure pas longtemps quelques secondes ou minutes. Ce qui peut durer, ce sont les pensées, **les comportements**, les souvenirs associés.

Comment se développent les émotions de 0 à 5 ans ?

◦ Avant 1 an : l'état brut

Le bébé ressent **les émotions primaires** : joie, peur, colère, tristesse. Il réagit énormément au corps du parent : votre visage, votre voix, votre odeur sont littéralement son tableau de bord. Il emprunte votre calme, votre présence, votre voix pour revenir à l'équilibre.

◦ Vers 1- 2 ans : l'intensité maximale

C'est la grande vague de l'autonomie : "*Non !*" devient une philosophie de vie.

La frustration apparaît, l'opposition aussi, c'est normal, son cerveau apprend à exister et à dire "moi".

◦ Vers 3 ans : l'émergence de nuances

L'enfant commence à différencier plusieurs émotions, à les reconnaître chez les autres.

Son langage le rejoint : il peut dire "j'ai peur", "je suis triste", "je ne veux pas".

Mais il reste encore très corporel dans ses réactions.

◦ Vers 4 ans : les émotions sociales

La fierté, la gêne, la culpabilité, la jalousie font leur apparition.

L'enfant comprend mieux les intentions, les règles du groupe, mais peut être vite submergé.

◦ Autour de 5 ans : la grande complexification

L'enfant découvre qu'on peut ressentir **deux émotions à la fois** : être content et inquiet, en colère et triste. Il commence aussi à anticiper : "Si je fais ça, il va se fâcher...". C'est le début de la régulation plus consciente.

Chez l'enfant, les émotions passent d'abord par le corps

De 0 à 5 ans, l'émotion déborde parce que le cerveau émotionnel fonctionne très bien (le système limbique), mais le cerveau de la régulation (lobe frontal) lui, débute tout juste son apprentissage. Comme un trop-plein qu'il faut évacuer, beaucoup d'émotions, positives ou difficiles, traversent d'abord le corps, comme une forme de **décharge émotionnelle**. Le corps dit souvent ce que les mots ne savent pas encore exprimer chez l'enfant. Le rôle de l'adulte, c'est d'être le "contenant" de ce débordement : un repère stable, sécurisant, qui prête son calme. Le jeune enfant ne peut donc pas réguler seul ses émotions : il a besoin de l'adulte pour l'accompagner et l'aider à retrouver son calme.

À quoi servent les émotions ?

Les émotions sont des **signaux adaptatifs** : elles informent l'enfant (et l'adulte) sur ses besoins, ses limites, ses peurs ou ses désirs. Joie, peur, colère, tristesse, servent à **protéger, alerter, motiver, connecter**. Un **sentiment**, c'est l'émotion qui dure, qui se mêle à des pensées ou des souvenirs.

Il est important de distinguer l'émotion du comportement engendré par l'émotion. Une émotion ne se gère pas, c'est le comportement engendré par l'émotion que votre enfant apprendra petit à petit à moduler. Par exemple, **la colère n'est pas la violence. La colère est une émotion normale** chez l'enfant. **La violence est un comportement**, donc quelque chose qui s'apprend, se cadre et se transforme.

Comment accompagner son enfant face aux émotions ?

Prenez le temps d'observer votre enfant, de prendre du temps individualisé quand vous le pouvez.

Quelques repères simples :

✓ Nommer

« Tu es très fâché. » « Tu as eu peur. » : **mettre des mots** apaise le cerveau émotionnel.

✓ Valider

« C'est normal d'être triste. Je suis là. » : valider, ce n'est pas "céder", **c'est reconnaître** l'émotion.

✓ Protéger

Créer un espace sûr : vos bras, un coin calme, le doudou. Quand une émotion est trop intense pour votre enfant, la présence d'un adulte l'aide à **se sentir contenu et en sécurité**.

✓ Poser des limites claires

« Tu peux être fâché, mais tu ne peux pas taper. » : **on autorise l'émotion, on limite le comportement**.

✓ Proposer une alternative

Respirer, souffler, serrer un objet, se poser dans un coin calme, demander un câlin... Cela montre que l'émotion peut être traversée autrement. Petit à petit, vous aidez son cerveau à construire la capacité la plus magique qui soit : **choisir comment réagir**.

Et les émotions des parents ?

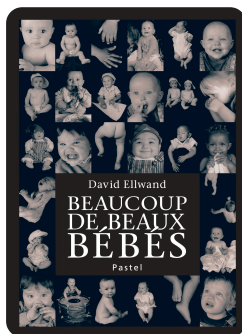
En tant que parent, votre rôle n'est pas d'empêcher les émotions (c'est impossible), mais de **faire office de phare dans la tempête intérieure de votre enfant**. Et parfois, **d'accepter aussi vos propres émotions de les nommer, pour que votre petit sache**. Fatigue, stress, peur de mal faire, charge mentale, tout cela influence l'accompagnement de votre enfant. Accueillir les émotions de votre enfant nécessite que vous soyez vous même régulé émotionnellement. L'important n'est pas d'être parfait, nommer à votre tour vos émotions « j'étais dépassé tout à l'heure, je respire et on continue. », revenir au lien quand on s'est senti dépassé, c'est déjà accompagner son enfant dans la bonne direction.

Utilisation de support pédagogiques

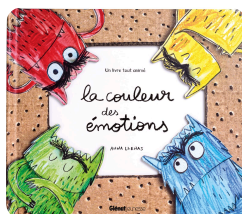
Accompagner les émotions, c'est offrir à votre enfant un terrain où il peut grandir en sécurité. Et même si parfois ça secoue vous êtes l'ancre dont il a besoin !

Voici une liste non exhaustive de support bibliographique et multimédia sur les émotions :

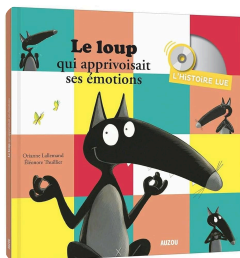
👉 Pour les enfants



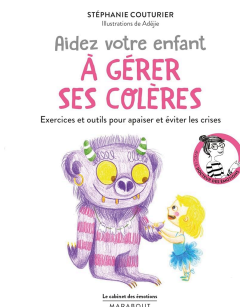
Beaucoup de beaux bébés
David Ellwand



La couleur des émotions
Anna Llena



Le loup qui apprivoisait ses émotions Orianne Lallemand et Eléonore Thuillier



Aidez votre enfant à gérer ses colères Stéphanie Couturier



Au fil des émotions Cristina Núñez Pereira et Rafael R. Valcarcel



Mes premières cartes d'activités : Les émotions - Ravensburger

👉 Pour les parents

Stéphanie Hahusseau
**Tristesse,
peur, colère**
Agir sur ses émotions

Tristesse, peur, colère – agir sur ses émotions Stéphanie Hahusseau



👉 Supports multimédia

- Podcast : Le développement socio-émotionnel de l'enfant à travers les neurosciences – Cindy Hovingtonn, neuroscientifique :

<https://lamatrescence.fr/episode-113-le-developpement-socio-emotionnel-de-lenfant-a-travers-les-neurosciences-cindy-hovington-neuroscientifique/>

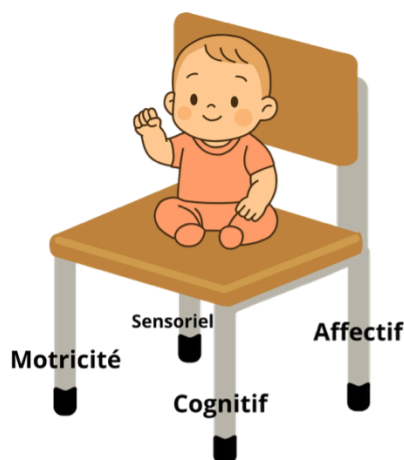
- o **Psychologie et bien être - Les émotions des enfants, comment les gérer ?** - <https://podcasts.apple.com/ci/podcast/les-%C3%A9motions-des-enfants-comment-les-g%C3%A9rer-208/id1513532213?i=1000675313559>
- o **RDV parentalité - ville de Nice** : <https://www.podcastics.com/podcast/episode/les-emotions-de-lenfant-les-reconnaitre-les-accueillir-325115/>
- o **Chanson des émotions** : https://www.youtube.com/watch?v=Dr14CUTp8Bg&list=RDDr14CUTp8Bg&start_radio=1
- o **Pourquoi je ressens de la colère - Naitre & Grandir** : https://youtu.be/wcGrzd5C_ag

Rendez-vous avec la psychomotricienne

Psychomagicienne ? Psycho-électricienne ? Presque on parle ici de psychomotricien(ne) ! Votre enfant a peut-être des séances de psychomotricité dans le cadre du parcours Cocon. Envie d'en savoir plus sur ce beau métier ? Nous vous proposons ici un éclairage de la psychomotricité à travers l'interview de **Sarah Lachot**, psychomotricienne en cabinet à Aix-en Provence.

En quoi consiste votre rôle de psychomotricienne au sein du parcours Cocon ?

Dans le Parcours Cocon, mon rôle est **d'être aux côtés des familles** pour les soutenir et les conseiller, mais aussi **d'accompagner et de suivre la trajectoire développementale de leur bébé**, mois après mois.



L'idée est de m'assurer que chaque enfant se développe au mieux **en fonction de ses ressources, de ses fragilités et de son histoire** (*prématurité, contexte de naissance difficile, sortie de néonatalogie, difficultés de tonus...*). J'aime utiliser l'image d'une chaise. Le développement d'un enfant repose sur quatre pieds : **la motricité, la sensorialité, le cognitif, l'affectif/relationnel**.

Lorsqu'un de ces pieds est plus fragile, la chaise perd un peu de son équilibre. Mon travail est donc d'observer, de repérer, de soutenir et de renforcer le (ou les) domaine(s) qui ont besoin de l'être, **afin que le développement de l'enfant soit le plus harmonieux possible. Ces quatre domaines sont tous essentiels et se développent les uns avec les autres !**

En quoi la psychomotricité peut-elle aider à prévenir les troubles du neurodéveloppement chez les bébés dits vulnérables ? Comment décririez-vous la spécificité de votre métier ?

La psychomotricité aide à prévenir les troubles du neurodéveloppement en observant très finement le développement des fonctions psychomotrices de l'enfant. Ces fonctions

regroupent les quatre domaines évoqués précédemment :

- **La motricité** : comment l'enfant bouge, s'organise dans son corps et acquiert ses différentes étapes motrices (*retournements, ramper, quatre-pattes, marche...*)
- **La sensorialité** : comment l'enfant ressent (*ses fonctions tactiles, son équilibre, ses sensations internes*) et comment il réagit aux stimulations.
- **Le cognitif** : sa manière de comprendre, de s'adapter, d'explorer et de résoudre de petites situations du quotidien (*passer par-dessus un obstacle, explorer un objet, encastrements...*)
- **Le relationnel/affectif** : la façon dont il interagit avec son environnement et avec ses parents, comment il cherche l'échange, sa communication, son ouverture au monde.

Le psychomotricien fait partie **des professionnels de santé en première ligne** pour repérer et intervenir précocement auprès des bébés. C'est essentiel car **la plasticité cérébrale** est maximale les trois premières années de vie. C'est une période incroyable où le cerveau se réorganise très rapidement : lorsque cela est nécessaire, **un accompagnement mis en place tôt peut donc être particulièrement efficace !** Notre objectif est simple : offrir à l'enfant les meilleures conditions possibles pour se développer au mieux dans **CHAQUE** domaine, et soutenir ses parents dans ce chemin.

Comment se passe une séance type de psychomotricité pour un nouveau-né dans le cadre du Parcours Cocon et comment les parents y sont inclus ?

Les séances se déroulent toujours **au rythme du bébé**, avec une **place centrale accordée aux parents**. La **première consultation** est un temps de rencontre et d'échange : nous discutons de la grossesse, de l'accouchement, des difficultés, des soins précoces ou d'un passage en néonatalogie, du quotidien à la maison, etc. Tout cela me permet de comprendre l'histoire de l'enfant et d'adapter l'accompagnement à sa réalité et à celle de sa famille. Je réalise ensuite **un bilan psychomoteur** pour évaluer son développement psychomoteur et repérer d'éventuelles fragilités. A partir de là, je propose des repères concrets : des gestes pour le quotidien, des positions, des aménagements simples, ainsi que des petits jeux/exercices que les parents peuvent refaire à la maison. À la suite de ce bilan, et en fonction des besoins, nous planifions ensuite **des séances avec un suivi régulier** pour accompagner le développement de l'enfant au fil des semaines. Cela peut-être une séance hebdomadaire, toutes les deux semaines ou plus espacée : tout dépend de l'évolution de l'enfant et de la situation familiale. **L'accompagnement est toujours adapté, ajusté et réévalué au fil du temps.**

Lors de chaque séance, le psychomotricien accorde **une grande importance à impliquer les parents** : je montre, j'explique, je les invite à participer, à essayer devant moi, et je les encourage même à filmer des bouts de séance pour revisionner mes gestes à la maison. **L'idée est qu'ils se sentent en confiance et parfaitement outillés pour accompagner leur bébé au quotidien.**

Y a-t-il des conseils pratiques ou des gestes simples que les parents peuvent adopter au quotidien pour favoriser le bien-être et le développement moteur, sensoriel et perceptif de leur bébé ?

Oui, des petits gestes du quotidien peuvent déjà soutenir le développement psychomoteur de votre bébé :

- **Des petits temps sur le ventre « tummy time »** : chaque jour et à son rythme, faites rouler votre bébé sur le ventre pour l'aider à soulever sa tête et à renforcer les muscles de sa nuque et de son dos. Toujours sur ses temps d'éveil et sous surveillance.

- **Varié les positions sur le tapis de motricité** : sur ses temps d'éveil, installez-le sur le dos, sur le côté gauche puis le côté droit, sur le ventre, dans vos bras... pour éviter les préférences de côté et pour encourager son envie de bouger !
- **Le porter** : en écharpe ou dans vos bras, bien enroulé, pour lui offrir des moments de contenance, de soutien et renforcer le lien d'attachement
- **Parler, chanter, toucher, masser, regarder son bébé** : car c'est dans la relation et l'échange que beaucoup de choses se construisent !

Y a-t-il des jeux ou des "incontournables" que vous recommanderiez aux parents pour la maison ?

Important : les âges indiqués ci-dessous sont purement **indicatifs** : il est essentiel de tenir compte des capacités réelles de votre bébé, de son âge corrigé en cas de prématurité, et de ses besoins propres.

Pour les 0-3 mois : la motricité du bébé est encore involontaire à cet âge

- **Un tapis de motricité, ferme et confortable**, pour bouger librement sur ses temps d'éveil
- Des objets contrastés **en noir et blanc** pour attirer son regard (et oui, sa vision est encore immature, il ne distingue pas les couleurs)
- L'installer à plat ventre sur votre **ventre**
- **Portage, massage, comptines...**

Pour les 4-6 mois : découverte du corps et premières acquisitions motrices

- De plus en plus de temps sur le **tapis** (dos, ventre, côté)
- Des objets faciles à attraper, comme **des balles à trous ou des hochets fins**
- **Des objets sensoriels** à découvrir en les mettant à la bouche et ainsi préparer la diversification alimentaire
- **Des petites chaussettes rigolotes** pour l'encourager à enrouler son bassin et attraper ses pieds

Pour les 6-10 mois : les premiers déplacements

- **Un petit miroir** pour l'encourager à rester plus longtemps sur le ventre
- Déplacer un objet sur le côté pour qu'il commence pivoter sur son ventre (comme une horloge). Puis de plus en plus loin devant lui pour qu'il cherche à ramper vers l'avant
- Des jeux d'escalade pour l'accompagner vers le quatre-pattes (**modules de motricité, passer par-dessus votre jambe tendue, ou un coussin...**)
- **Des livres musicaux, des livres sensoriels pour la sphère cognitive et sensorielle**

De 10 à 18/20 mois : en route vers la marche !

- Encore et toujours des jeux d'escalade (à escalader)
- **Un chariot de marche/pousseur, un porteur**
- **Une tour d'observation**
- Des jeux de **motricité fine** : insérer un bâton dans un trou, remplir, **gobelets à empiler, premiers encastrement, petite tour de cubes, tourner les pages d'un livre...**
- Jeux cognitifs et relationnels : des livres, jeux **de cache-cache, les marionnettes**, faire « bravo », lui demander de nous donner un objet...

2/3 ans :

- Motricité globale : échanges de **ballon** (avec la main et le pied), des parcours moteurs, **une draisière**
- Motricité fine : encastrement plus complexes et **premiers puzzles**, premiers jeux de construction, de transvasement, **pré-graphisme** (peinture, gommettes, crayons triangles).
- Cognitif et affectif : des jeux d'imitation (**dinette, poupée, bricolage...**), **une boîte à histoires**, premiers jeux de société (**Colorino, Lynx Junior, Premier Verger, la pêche aux poissons...**), **livres sur les émotions**

3/5 ans :

- Motricité globale : **premier vélo, trottinette, parcours équilibre**

- Motricité fine : jeux d'adresse et de construction plus complexes (**légos**, perles...), **pâte à modeler**, coloriage, premiers tracés...
- Jeux d'imagination (poupée, playmobils)
- **Jeux de société avec des règles simples (puzzles, Memory, Bata Waf, Smart Games, Placote...**

Retrouvez la page Instagram de Sarah Lachot, pour un contenu plus léger et vulgarisé sur la psychomotricité [@sarahpsychomot_aix](https://www.instagram.com/sarahpsychomot_aix) ainsi que le site internet de son cabinet <https://www.psychomotricite-aix.fr/>

Les conseils de l'infirmière puéricultrice

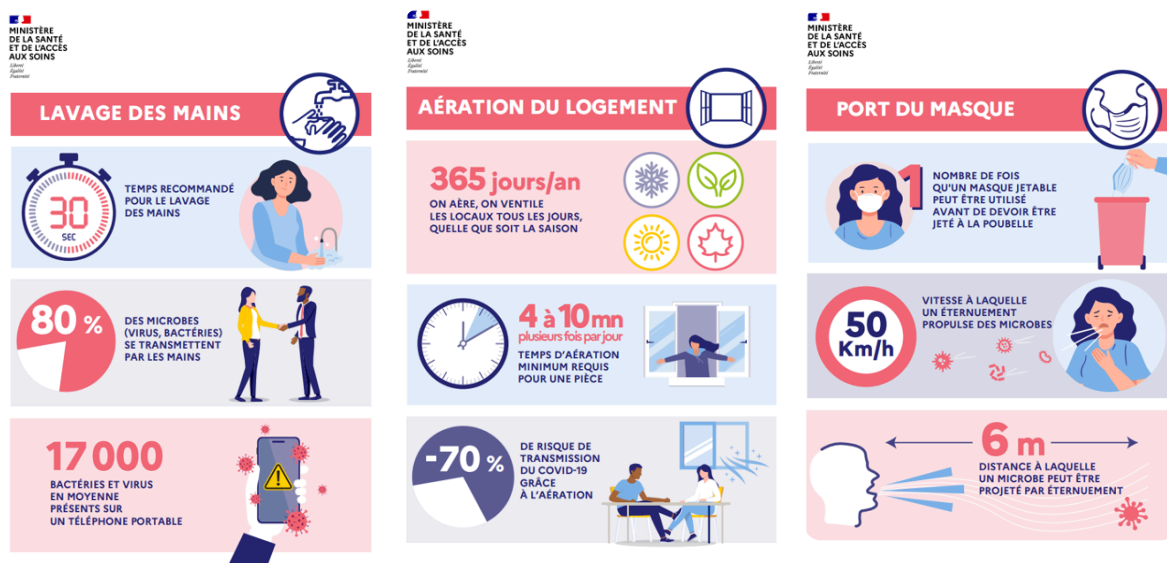
La période des fêtes de Noël est souvent synonyme de retrouvailles, en famille et de partage autour de belles tables. Ces instants précieux, attendus tout au long de l'année, prennent une saveur toute particulière lorsqu'un tout-petit a rejoint le foyer. Pour autant, l'hiver est aussi une saison propice à la circulation des virus. Lorsque l'on accueille un nouveau-né, il est essentiel de concilier **plaisir des rassemblements** et **mesures de protection du quotidien**, afin de préserver la santé de chacun.

Se rassembler... tout en respectant les règles d'hygiène

Lors des rencontres familiales, quelques gestes simples permettent de limiter la transmission des infections respiratoires et digestives :

- **Se laver les mains** soigneusement avant de porter bébé, après être allé aux toilettes ou avant les repas
- **Éviter les bisous sur le visage et les mains** du nourrisson
- **Reporter les visites** en cas de symptômes (rhume, toux, fièvre, troubles digestifs)
- **Aérer régulièrement** les pièces, même en hiver
- **Limiter le nombre de personnes** autour du bébé et favoriser des temps calmes

Ces précautions, parfois difficiles à rappeler à l'entourage, sont de véritables gestes de protection et participent à offrir à bébé un environnement sécurisant.



Le partage des repas : une riche découverte sensorielle

Les repas de fête sont aussi des moments d'observation et de découverte pour les jeunes enfants. Couleurs, odeurs, textures, sons... tout participe à l'éveil sensoriel. Même si votre bébé ne mange pas encore comme les grands, il profite pleinement de cette ambiance conviviale.

Pour les enfants ayant débuté la diversification alimentaire, ces temps partagés peuvent être l'occasion de **nouvelles expériences gustatives**, à condition de respecter certaines précautions.

On recommande de faire goûter à bébé la plus grande diversité d'aliments possible lors de la diversification alimentaire : les légumes, les féculents, les différentes viandes et poissons, les herbes et épices, et mêmes les aliments réputés allergènes.

Mais certains aliments ne sont **pas adaptés** à l'alimentation des enfants de **moins de 5 ans**. Lesquels ?

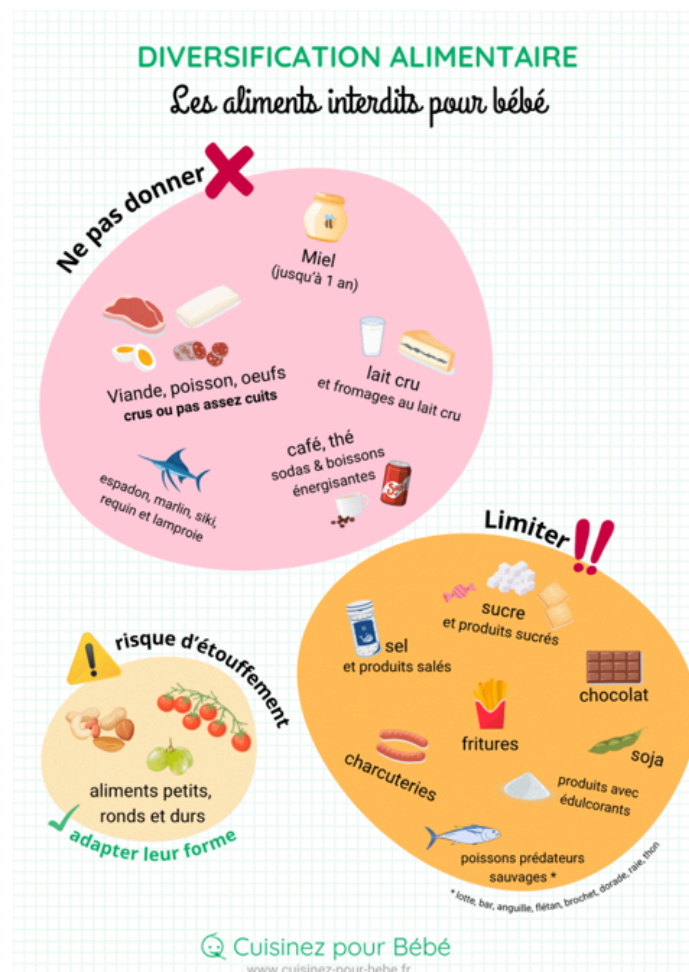
- ❌ Les aliments à **risque microbiologique** :
 - Le **miel** pour les bébés de moins de 1 an, en raison du risque de botulisme infantile.
 - Les **viandes** et **poissons crus** ou peu cuits : il faudra veiller à bien les cuire à cœur ! (le foie gras et le saumon fumé sont interdits)
 - Le **lait cru** et les **fromages au lait cru** (à l'exception des fromages à pâte pressée).
 - Les **œufs crus** et produits à base d'œufs crus.

- ❌ Les aliments à **risque d'étouffement** :
 - Les **fruits à coque** entiers (noisettes, noix, amandes, pistaches, etc.)
 - Les **cacahuètes** entières
 - Les **grains de raisin** entiers
 - Les **tomates cerises** entières
 - Adaptez les **textures à l'âge et aux compétences de l'enfant**
 - Ne laissez jamais un enfant manger sans surveillance

De manière générale, on évitera tous les **aliments petits, ronds et durs**, qui ne s'écrasent pas. On pourra adapter leur forme pour les proposer en toute sécurité : coupés, écrasés, broyés, etc.

- ❌ Les aliments dont la **composition nutritionnelle** n'est pas adaptée :
 - Les aliments qui contiennent de la **caféine** : café, thé, sodas caféinés (Coca Cola, Pepsi) et boissons énergisantes.
 - Les **édulcorants** sont des additifs interdits dans les produits pour enfants de moins de 3 ans, et les aliments qui en contiennent sont à éviter.
 - Les produits à base de **soja** sont à limiter.

De manière générale, afin d'essayer de donner de bonnes habitudes alimentaires à votre bébé, il est préférable d'éviter ou limiter les produits sucrés (ex : gâteaux sucrés, bonbons, crèmes desserts, glaces, sodas etc.), les produits trop salés (ex : biscuits apéritifs), les fritures, les charcuteries et les **produits ultra-transformés**. Ces mesures simples permettent à l'enfant de découvrir l'alimentation dans un cadre sécurisé et serein.



Et si on cuisinait ensemble ? Deux idées de recettes adaptées.

Faire participer les enfants, même très jeunes, à la préparation des repas favorise leur curiosité, leur motricité et le plaisir de manger. Voici deux idées simples et adaptées :



Compote Pomme Châtaigne (dès 4 mois) :

Ingrédients

- 2 pommes
- 50 g châtaignes (cuites)

Instructions

- Laver les pommes, les éplucher et épépiner. Couper en morceaux.
 - Cuire les pommes à la vapeur pendant 5 à 8 minutes. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau : elles doivent être fondantes.
 - Mixer les pommes avec les châtaignes jusqu'à obtention d'une compote lisse et onctueuse.
 - N'hésitez pas à ajouter un peu de vanille à cette compote, ce sera délicieux !
-



Pains d'épices fondants à la pomme et noisette (dès 6 mois) :

Ingrédients

- 2 pomme(s) (pour 200g de compote)
- 50 g noisettes en poudre
- 50 g farine
- 2 c. à soupe huile(s) végétale(s)
- 2 c. à café poudre à lever
- 1 c. à café épices (mélange pour pain d'épices, ou cannelle)

Instructions

- Laver, éplucher et couper les pommes en morceaux. Les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (10 minutes environ).
- Préchauffer le four à 180°C
- Mixer les pommes en compote, et mettre 200g de compote dans un saladier. *S'il vous en reste, gardez de côté pour la servir à bébé.*
- Mélanger la compote avec : 50g de noisettes en poudre + 50g de farine + 2 c. à soupe d'huile végétale + 2 c. à café de levure + 1 c. à café d'épices pour pain d'épices (ou cannelle). Bien mélanger pour faire une pâte homogène.
- Découper du papier cuisson de la taille de votre moule à gâteau, et le déposer au fond. Verser la préparation dans le moule, en répartissant bien la pâte sur toute la surface (il faut qu'elle fasse entre 1 et 2 cm d'épaisseur).
- Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré.

Une fois les gâteaux cuits :

Laisser refroidir, démouler, puis découper les petits pains d'épices avec des emporte-pièce !

Vérifiez la texture des gâteaux avant de les proposer à bébé, en les écrasant entre vos lèvres ou vos doigts, afin de s'assurer que la texture est adaptée aux capacités masticatoires de votre enfant.

Lectures de saison !



Oh oh oh ! C'est Noël -
Marion Billet
(2020)

Mes petits imagiers sonores
Touche & Ecoute - Dès 1 an



**Joyeux Noël, petit
hérisson** - Christina
Butler (2021)



Une fête avant l'hiver-
Valérie Weishar-Giuliani
(2024)

Album jeunesse avec des
effets argentés sur toutes les
pages - À partir de 3 ans.

Informations Parcours Cocon - A noter dans vos agendas !

- Nouvelles dates pour le début d'année 2026 pour **le Café des parents** : les mardis 13 janvier, 10 février, 17 mars de 12h à 13h30.
- **Le Comité des parents** : lundi 26 janvier de 12h à 13h30.

Pour l'ensemble de ces dates des rappels par mail vous seront envoyés ainsi qu'un lien Teams pour vous connecter en visioconférence.

Toute l'équipe du parcours Cocon vous souhaitent de bonnes fêtes et vous dit à bientôt pour la prochaine newsletter !



RESEAU MEDITERRANEE

Nous contacter :

accueil@reseauperinatmed.fr

[09.67.33.42.72](tel:09.67.33.42.72)

[Se désinscrire](#)



