



Accueil familial de jour Rhône-Sud  
Bernex, Confignon, Lancy, Onex

INFOS Parents

Mai 2023

### Dis, comment tu te sens?

Ce mois de mai, les enfants partiront à la découverte de leurs émotions aux accueils collectifs. Une bonne occasion de faire quelques rappels aussi pour les grands!

#### Qu'est-ce qu'une émotion?

C'est une réaction physiologique de notre organisme, avec généralement un début brutal et une durée relativement brève.

Quand on a peur par exemple, notre amygdale sécrète des hormones spécifiques afin de nous préparer à agir face au danger.

#### Y a-t-il des différences entre les émotions d'un enfant et celles d'un adulte?

Tous les humains ont les mêmes émotions quelque soit leur âge, mais les adultes ont terminé d'élaborer tout leur cerveau et notamment le néocortex qui permet de réguler et de tempérer les réactions émotionnelles. Les enfants ont quant à eux leurs circuits émotionnels en construction. Quand un enfant vit une émotion, elle envahit tout son corps. Il n'est pas en mesure de prendre du recul sur celle-ci, ni de se poser des questions sur la raison de son émotion, contrairement à l'adulte.

#### Que faire face à une crise?

Avant 5 ans au minimum, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. Le rôle de l'adulte est de lui permettre de vivre et d'exprimer toutes ses émotions.

- ⇒ Rester près de lui calmement, se mettre à l'écart si possible
- ⇒ Accueillir les émotions de l'enfant sans jugement: « qu'est-ce qui se passe Julie? »
- ⇒ Nommer son émotion: « Est-ce que tu es en colère parce que ton ami a pris le jouet que tu voulais? »
- ⇒ Écouter l'enfant en le regardant dans les yeux quand il parle
- ⇒ Discuter quand le calme est revenu: « Qu'aimerais-tu faire pour te sentir mieux? », « Moi aussi je suis fâché parfois, lorsque ça m'arrive j'aime écouter de la musique ».
- ⇒ L'aider à passer à autre chose: « Veux-tu retourner jouer? »
- ⇒ Montrer que l'on est présent pour lui: « J'aimerais t'aider. Viens me voir quand tu seras prêt ».

#### Au quotidien:

- ⇒ L'aider à comprendre les émotions: « le chat a des larmes dans ses yeux, il est triste », « Qu'est-ce qui te rend heureux? »
- ⇒ Parler de nos émotions d'adultes: « J'ai dit un gros mot, j'étais fâché parce que j'ai brûlé le repas. », « Je me sens bien parce que je viens de marcher au soleil »
- ⇒ Répondre aux besoins de base de l'enfant: par exemple en sortie, emporter une collation et un doudou ou des jeux pour l'occuper
- ⇒ Donner à l'enfant l'occasion de bouger: courir dehors, faire des parcours intérieurs, danser, etc.

Et en tant qu'adulte, comment je reconnais mes émotions? Qu'est-ce que je fais pour me sentir mieux? Comment je vis mes émotions?

Eloïse Piguet



Parlons des émotions



Réception téléphone & accueil  
Tél. 022 870 10 80

Lundi, mardi, jeudi, vendredi  
Matin de 8h15 à 12h15

Coordination—Conventions -  
organisation remplacements  
info@afjrhoneud.ch

Facturation, déclaration des revenus  
compta@afjrhoneud.ch

Animations  
Accueils collectifs  
animation@afjrhoneud.ch

Direction—gestion du personnel  
s.demaurex@afjrhoneud.ch  
Tél : 022 870 10 82

11 rue des Évaux  
1213 Onex  
www.afjrhoneud.ch  
www.facebook.com/afjrhoneud

#### Félicitations à Carole-Anne Kast, élue au Conseil d'État ce dimanche!

Son élection impliquera des changements au sein du CA onésien ainsi que pour l'AFJ où son rôle de présidente prendra fin le 31 mai prochain.



#### La posture du mois





## Accueil collectif mai

### Dis, comment tu te sens?



Sorties en mai:

Cressy: **30**                      Départ 9h15 de l'école  
 Petit-Lancy: **11, 16**            Départ 9h15 de la MQP  
 Grand-Lancy: **25**                Départ 9h15 de la ludothèque  
 Onex: **3, 9, 26**                  Départ 9h15 de l'AFJ

Les lieux de sorties peuvent varier !



## AGENDA

**7 mai:** vide grenier de Cressy. 9h30 à 17h30 dans le préau de l'école.

**13 mai:** bric à brac à l'école des Bossons  
10h–17h

**13 mai: Café conférence** « Quand le couple est mis à mal par la parentalité ». Monika Ducret, thérapeute familiale et directrice de Couple et Famille, animera une conférence qui s'intéresse autant à notre rôle de parent qu'à notre rôle de conjoint/copain. 9h30 à la Grande Maison, Onex. Entrée gratuite, garderie et collation offerte, inscription souhaitée sur [enfance@onex.ch](mailto:enfance@onex.ch)

**31 mai:** Rallye et quiz animalier  
14h à 16h au Bois de la Bâtie, gratuit, goûter offert. Pour les enfants de tout âge, sous la responsabilité de l'adulte accompagnant. Inscription souhaitée à [onexbenevoles@gmail.com](mailto:onexbenevoles@gmail.com)

## Mai

Elanore	1
Julie	2
Idrissa	2
Richardson	3
Elias	4
Alexis	9
Lora	9
Leanna	15
Lisa	15
Lucas	17
Léa	17
Fares	20
Cléo	21
Cheikh-Amadou	22
Léo	23
Adam	24
Hilona	25
Evan	29
Driss	31



## AF & PA

Nathalie C.	5
Eva	6
Prudence	6
Stella	15
Safae	18
Virlanne	22
Ceren	23
Elsa	24
Concetta	26

## Fête des parents

Afin de s'adapter à la diversité des situations familiales, l'AFJ Rhône-Sud a décidé de ne plus fêter distinctement la « fête des mères » et la « fête des pères ». Celles-ci seront remplacées par la « **fête des gens qu'on aime** » et tous les enfants fréquentant les accueils collectifs prépareront quelque chose à cette occasion dans le courant du mois de juin.



## International Family Equality Day

À l'occasion de la **Journée internationale pour l'égalité des familles** du 7 mai la Ville de Genève, l'Association faitière Familles arc-en-ciel et le Pôle Familles LGBTQ+ de l'Association 360, organisent une journée de rencontres et d'activités à l'intention des enfants et familles.

Des ateliers créatifs, du dessin, des lectures et diverses animations vous attendent pour cette journée de célébration qui offre l'occasion aux familles arc-en-ciel de se rencontrer et d'échanger, mais aussi de se rendre visibles et de revendiquer l'égalité des droits.

La journée sera ouverte par Mme Christina Kitsos, Conseillère administrative en charge du Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève, et par Mme Colette Fry, déléguée au Bureau de promotion de l'égalité et de prévention des violences du Canton de Genève.

**Où & quand:** Pavillon Doré, Parc des Croupettes. Dimanche 7 mai, 11h-17h  
Repas canadien à midi