



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

INFOS Parents

Novembre 2023

Qui a peur du loup?

Araignées, vampires et zombies sont à la fête en cette période d'halloween! Et jouer à se faire peur fait partie du rituel. Dans un cadre comme celui-ci toutefois, il s'agit d'une peur contrôlée sur laquelle l'enfant peut avoir un ascendant et sait qu'elle a une fin.



Au quotidien, la peur est une émotion fréquente chez les enfants et leurs réactions nous semblent parfois un peu surdimensionnées. Toutefois la peur, comme toutes les émotions, est naturelle et fondamentale: si nous n'avons pas peur, nous sommes privés d'un système de protection qui nous alerte du danger. Les peurs varient selon l'âge mais les émotions sont toujours bien réelles et il est important de les entendre. Quelques astuces pour accompagner l'enfant et l'aider à apprivoiser ses peurs :

- **Aidez-le à mettre des mots sur ses émotions** pour qu'il apprenne à nommer ses peurs et parlez-en avec lui. Dites-lui que vous le comprenez et essayez de lui montrer qu'il n'y a pas de danger et qu'il est en sécurité. **La peur est à la fois une pensée et une sensation.** Poser des mots dessus (« que ressens-tu, où le ressens-tu? ») et ressentir la sensation dans le corps permet d'en diminuer l'affect.
- **Ne niez pas le ressenti de l'enfant.** Au lieu du traditionnel « mais non ce n'est rien! » ou « les chiens sont gentils », être attentif à accueillir la peur de l'enfant. Des formulations comme « je comprends », « je vois à quel point cela te touche », montrent à l'enfant qu'il peut parler en toute sécurité, que la confiance est partagée et qu'il a le droit de ressentir de la peur sans que l'on se moque de lui.
- **Choisissez bien vos mots.** Si vous dites : « N'aie pas peur, ça ne fera pas mal! » en allant chez le dentiste, vous envoyez un message de danger. Dites plutôt : « Tu verras, les dentistes ont l'habitude avec les enfants. Ça va bien se passer. »
- **Renforcez le courage de votre enfant.** Rappelez-lui les situations où il n'a pas peur. Parlez-lui aussi des moments où il a réussi à vaincre sa peur et rappelez-lui comment il a réussi à le faire.
- **Parlez-lui de vos propres peurs quand vous étiez enfant** et de vos trucs pour les éloigner ou pour vous rassurer. Il réalisera qu'il n'est pas le seul à avoir des peurs et qu'il y a plusieurs moyens de les surmonter.
- **Attention à vos réactions quand vous avez peur.** Si vous criez à la vue d'une araignée ou au bruit du tonnerre, vous risquez de transmettre votre peur à votre enfant. Si cela vous arrive malgré tout, dédramatisez la situation en riant de l'effet de surprise que vous avez eu.
- **Utilisez les jeux, les dessins et les histoires.** Le jeu du coucou est un bon moyen d'aider un bébé à apprivoiser son angoisse de séparation. Dessiner peut aussi aider l'enfant à exprimer ses peurs. Enfin, si un enfant a peur des chiens ou des fantômes, vous pouvez lui raconter des histoires sur un gentil chien ou un gentil fantôme!
- **Ne forcez pas un enfant à affronter ses peurs.** Respectez son rythme. Lorsque vous sentez qu'il est capable d'affronter ses craintes, encouragez-le avec douceur en le mettant petit à petit en contact avec ce qui le terrifie. Peu à peu, sa peur diminuera et son sentiment de sécurité augmentera.
- **Soulignez ses réussites.** Même les plus petites réussites encourageront votre enfant à essayer de nouveau.

Propos issus d'un article sur naitreetgrandir.com

Réception téléphone & accueil
Tél. 022 870 10 80

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
Matin de 8h00 à 12h30

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

Les peurs de l'enfant

0-6 mois	Perte d'appuis, bruits forts
7-12 mois	Visages inconnus, objets apparaissant brutalement
1-2 ans	Séparation, bain, personnes inconnues
2-4 ans	Animaux, obscurité, masques, bruits nocturnes
5-8 ans	Être surnaturels, tonnerre, gens « méchants », blessures corporelles
9-12 ans	Évènements rapportés par les médias, mort

Accueil collectif novembre

Promenade aux couleurs d'automne



Sorties en novembre:

Cressy: 28	Départ 9h15 de l'école
Petit-Lancy: 6, 9, 21	Départ de la MQP à 9h15
Grand-Lancy: 8	Départ de la ludo à 9h15
Onex: 1, 6, 14, 16, 24	Départ 9h15 de l'AFJ

AGENDA

Pour rappel, les soirées d'informations pour les parents ont lieu ces jours, n'hésitez pas à venir même si vous n'avez pas rendu le talon d'inscription!

- ⇒ **Jeudi 2 et mardi 7**, 19h15, locaux de l'AFJ
- ⇒ **Lundi 6 et lundi 13**, 19h40, Maison de quartier du Plateau, 86 rte de St-Georges
- ⇒ **Mardi 14**, 19h15, École de Cressy
- ⇒ **Jeudi 16**, 19h15, Ludothèque de Lancy, avenue des Communes-Réunies 73



Fermeture de fin d'année:
du 25.12.2023 au 01.01.2024 inclus.
Toutes les AF sont en congés à ces dates

Novembre

Zayn	5
Noah	7
Andres	8
Daila	10
Jiyan	11
Jessie	16
Lilya	17
Isaac	18
Julia	19
Elliot	23
Robin	25
Jayden	25
Léon	25
Miguel	30
Alana	30



AF & PA

Gabriela	2
Clotilde	7
Eliana	12
Gaetana	15
Montserrat	21
Khadija	24

L'atelier des parents

Sept rencontres pour apprendre à communiquer de manière bienveillante tout en posant un cadre avec nos enfants de 0 à 12 ans.

Animateur: Theodor Andersson

Lieu: La Petite Découverte, 68 avenue des Grandes-Communes, Onex

Tarif: à la carte
10.- CHF par rencontre | 40.- CHF les 7 rencontres

Inscriptions et informations: enfance@onex.ch | 022 879 89 22

1 - M & Mme Parfait

Prendre conscience de mes atouts de parent

01 nov

mercredi 19h30-22h00

2 - Le grand méchant loup et autres émotions

Approivoiser peurs, colères, tristesse, excitations

04 nov

samedi 14h00-16h30

3 - Le petit Poucet

Poser des repères comme de petits cailloux pour trouver son chemin

08 nov

mercredi 19h30-22h00

4 - Le père Fouettard

Trouver des alternatives à la punition

15 nov

mercredi 19h30-22h00

5 - Le bambou chinois

Insuffler une bonne image de soi

22 nov

mercredi 19h30-22h00

6 - Mon beau miroir

Encourager mon enfant

29 nov

mercredi 19h30-22h00

7 - Le conte des Chaudoudoux

Aimer inconditionnellement

06 déc

mercredi 19h30-22h00