

# RELAIS PETITE ENFANCE INFOS

LE JOURNAL D'INFORMATION DU RPE DE LA CC2VV



## *Chahut*

*Sur le chemin de l'école,  
Les crayons de couleur  
Sautent su cartable  
Pour dessiner des fleurs.*

*Les lettres font la fête  
Debout sur les cahiers,  
Elles chantent à tue-tête  
L' alphabet des écoliers.*

*Ciseaux et gommes  
Sèment la zizanie,  
Ils laissent sur la route  
Tout un tas de confettis.*

*Entends-tu, ce matin,  
Le chahut sur le chemin ?  
C'est la rentrée qui revient !*

Véronique COLOMBE

## BONJOUR !

PAR ISABELLE KOMIANC - DIRECTRICE

Voici que déjà nous nous retrouvons pour une nouvelle année scolaire !

La rentrée chez tata ou à l'école, premiers pas chez "nounou" pour certains, nouvel environnement professionnel pour d'autres.... Que de changements pour les petits comme pour les grands !

Au relais aussi, la rentrée rime avec reprise des animations et nouveautés à découvrir tout au long de cette année. Au programme, des ateliers proposés par Christelle et Valérie sur les produits du quotidien à confectionner soi-même.

Je vous informe que cette année encore le relais vous propose une journée qui vous est complètement dédiée le samedi 22 octobre avec un programme très alléchant. Inscrivez-vous vite !

Enfin je propose aux assistantes maternelles de réserver dès à présent un agenda nounou 2023 ; outil professionnel très utile au quotidien.

Je vous souhaite par avance une bonne rentrée !  
A très bientôt au relais !



# VIVRE LES ÉMOTIONS

Entre 2 et 5 ans, un enfant ne peut pas gérer ses émotions seul. Votre rôle est de lui permettre de vivre et d'exprimer toutes ses émotions.



## Face à une crise

### Restez près de lui calmement

et mettez-vous à l'écart avec votre enfant si c'est possible.

### Accueillez les émotions de votre enfant sans jugement

« Qu'est-ce qui se passe, mon cœur? »

### Écoutez votre enfant

en le regardant dans les yeux quand il vous parle.



### Nommez son émotion

« Est-ce que tu es en colère parce que ton ami a pris le jouet que tu voulais? »



### Discutez 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. »



### Aidez-le à passer à autre chose

« Veux-tu retourner jouer? »

## Les mots ne fonctionnent pas? Vous pouvez faire un câlin à votre enfant ou faire parler un toutou.

Si votre enfant boude, c'est probablement qu'il ne sait pas comment réagir à son émotion autrement. Soyez là pour lui. « J'aimerais t'aider.

Viens me voir quand tu seras prêt. »

## Au quotidien, avec votre enfant

### Répondez à ses besoins de base

Quand vous sortez,  
emportez une  
collation et  
une doudou.



### Aidez-le à comprendre les émotions

« Le chat a des larmes  
dans ses yeux. Il est  
triste. »  
« Qu'est-ce qui te  
rend heureux? »



### Parlez de vos émotions

« J'ai dit un gros mot.  
J'étais fâché parce  
que j'ai brûlé le  
souper. » « Je me sens  
bien, parce que je viens  
de marcher au soleil. »



### Faites-le bouger :

courir dehors, faire des  
parcours intérieurs,  
danser, jouer au  
ballon, etc.

### Emportez des jouets pour l'occuper :

livres, figurines, petites voitures.



## Moi, parent...

Qu'est-ce que je fais  
pour me sentir  
mieux?

Comment je reconnais  
mes émotions?

Comment je vis  
mes émotions?





# Du nouveau sur Pajemploi : le Mirroring et l'assistant virtuel

## 1) Mirroring, un nouveau service dédié aux employeurs et salariés.

### Mais c'est quoi ?

Le Mirroring (miroir en anglais) est un outil permettant de visualiser ce qui s'affiche sur l'écran de son interlocuteur, sans prendre la main directement, afin de guider l'utilisateur. Il permet ainsi de lui apporter un véritable accompagnement, pas-à-pas, et de permettre au conseiller d'expliquer de manière concrète à l'utilisateur où trouver l'information ou comment effectuer une action.

### Comment ça marche ?

Le cotisant doit accepter le partage d'écran avant la diffusion de la navigation WEB pour permettre ainsi le partage avec le conseiller. Pour cela, un lien est disponible à partir du site Internet (grâce au lien "Assistance" présent en pied de page dans la zone "Contacts"). Le conseiller accède par la suite en "visualisation" à l'écran du cotisant. Il peut ainsi lui dire sur quel lien cliquer ou quelle action réaliser. Il peut également guider le pointeur de l'utilisateur et mettre en évidence des zones en particulier. Il peut par exemple lui expliquer pas-à-pas comment réaliser une déclaration. Cela permet ainsi d'éviter des erreurs de saisie et par la suite des déclarations en modification et des traitements complémentaires.

### Qui est concerné ?

Tous les publics de l'Urssaf -service Pajemploi souhaitant un accompagnement personnalisé, à partir du moment où ils sont en communication avec un conseiller, et le besoin est avéré.

## 2) L'assistant virtuel, pour mieux vous accompagner !

Situé en bas à droite de chacune de nos pages Internet, il permet à l'utilisateur de poser des questions soit en choisissant un thème soit en écrivant une question courte. L'utilisateur obtient ainsi rapidement une réponse à son interrogation sans faire de recherche sur notre site Internet.

**Découvrez ces nouveautés sur :**

<https://www.pajemploi.urssaf.fr/pajewebinfo/cms/sites/pajewebinfo/accueil.html>



# Le sentiment de frustration chez les enfants

Vous devez apprendre à votre enfant, dès son plus jeune âge, à tolérer la frustration. Cela lui permettra de faire face de manière positive aux différentes situations qui peuvent survenir dans la vie.

Le **sentiment de frustration** chez les enfants **fait référence à un besoin non satisfait**. En effet, la frustration est une expérience émotionnelle qui se manifeste lorsqu'un désir, un projet, une illusion ou un besoin n'est pas satisfait ou comblé.

La frustration est inévitable et nous l'éprouvons à un moment donné de notre vie. En effet, il **s'agit d'une émotion dont nous faisons l'expérience depuis tout petit**, car les fluctuations et les changements rapides d'humeur, passant de la frustration à la non-frustration et vice-versa, sont normaux pendant l'enfance.

Il s'agit d'une barrière que l'enfant ne peut pas franchir. Le sentiment de frustration chez les enfants a lieu quand il s'attend à une récompense. Elle peut apparaître sous la forme de différentes **émotions** et est associée à la combinaison de certaines d'entre elles : **l'impuissance, la colère, la déception, la dépression, la tristesse, l'incapacité ou le désenchantement**.

Le sentiment de frustration chez les enfants peut être présent dans toutes les étapes de son **développement**. Les causes peuvent être variées telles que le stress, les attentes non satisfaites, le rejet, le manque d'acceptation, la jalousie ou encore la provocation.

## Comment combattre le sentiment de frustration chez les enfants ?

### 1. Donner l'exemple

Une attitude positive de la part des parents face à des situations défavorables est le meilleur exemple pour que les enfants **apprennent à chercher des solutions à leurs problèmes**.

### 2. Transformer la frustration en apprentissage

**Les situations compliquées sont une bonne occasion pour que l'enfant apprenne de nouvelles choses**, qu'il les retienne et qu'il puisse y faire face par lui-même lorsqu'elles se reproduisent.

### 3. Apprendre la persévérance

**Si l'enfant comprend qu'en étant constant, il trouvera des solutions**, il parviendra à contrôler les frustrations dans d'autres situations.

### 4. Éduquer avec la culture de l'effort

Afin d'éviter les états de frustration, vous devez enseigner à votre enfant que **l'effort est la manière de résoudre les échecs**.

### 5. Ne pas lui donner tout fait

**Laissez-le surmonter les défis par lui-même**, afin qu'il puisse se tromper et apprendre de ses erreurs.

### 6. Ne pas céder à ses demandes

De cette façon, il apprendra que c'est **le moyen le plus efficace de solutionner les problèmes**.

### 7. Fixer des objectifs

Il est nécessaire d'apprendre à **tolérer la frustration en fixant des objectifs réalistes et raisonnables**.

### 8. La tolérance à la frustration

**Tolérer la frustration signifie être capable d'affronter les problèmes et les limites** que les petits vivent tout au long de leur enfance et les gênes que cela peut causer. Par conséquent, il s'agit d'une attitude qui peut être travaillée et développée.

**Source :** <https://etreparents.com/le-sentiment-de-frustration-chez-les-enfants/>





# La méthode des 3 kifs en psychologie positive


KIF : instant, situation, interaction, événement, perception  
Emotion provoquant une sensation d'agrément, d'amour, d'amusement, de bien-être, de bienfait, de chance, de création, de bonheur, de conscience, de complicité, d'aise, de contentement, de délectation, de gourmandise, de sens, de connexion, d'euphorie, de fantaisie, de joie, de jouissance, de récréation ou de volupté pour lequel on éprouve de la gratitude

Notre capacité au bonheur serait due à : 50% de prédisposition génétique, 10% à des facteurs extérieurs et 40% restant au regard que nous portons sur les événements que nous vivons.

3 kifs par jour est un exercice quotidien tout simple à intégrer dans notre vie pour mettre ou remettre de la joie dans notre vie. En effet, repérer chaque jour trois petits ou grands instants de joie permettant de cultiver le bonheur. Un kif, c'est un événement, une rencontre, une sensation ou une image qui nous fait du bien et qui nous permet de cerner ce qui nous rend heureux.

Les **3 kifs** permettent de voir les choses avec optimisme, de développer ses qualités plutôt que de corriger ses défauts, de se rapprocher des autres et surtout de savourer sa vie.

Cet exercice peut se faire seul avant de se coucher, en famille ou entre amis. **A vous d'inventer votre temps de kifs !**



3 kifs par jour : ce que la science nous apprend sur le bonheur

Verbalisez, écrivez ou partagez vos 3 kifs, situations ou instants qui incitent à se remercier soi, à remercier quelqu'un en particulier ou la vie en général.

# Commande des agendas 2023



Parents et assistants maternels, contactez le RPE pour réserver **gratuitement** "*l'Agenda des nounous*" pour l'accueil de 4 ou 6 enfants ou "*l'Agenda des bout'choux*" pour les parents.

Précommande jusqu'au **17 octobre 2022**  
(dans la limite d'un par personne quelque soit le modèle choisi)

**A retirer courant du mois de décembre aux permanences de Montenois, l'Isle-sur-le-Doubs et Rougemont.**

# 4<sup>ème</sup> journée des assistantes maternelles

Cette année encore, nous vous proposons une journée entière sous le signe du bien-être de la convivialité et de la détente.



**SAMEDI 22 OCTOBRE 2022**



Le matin vous pourrez découvrir différents ateliers :

- **De la sonothérapie** : la relaxation sonore ou sonothérapie est une technique ancestrale et originale, entraînant les participants dans un voyage intérieur vibrant, apaisant et ressourçant au son de nombreux instruments de musique intuitive : tambour, plusieurs gongs, bols chantants, bol de cristal, divers sons de l'eau, nombreux carillons etc. Actions contre le stress, l'insomnie, les douleurs etc. un pur moment de détente !
- **De la danse country** : découverte de la country à travers des enchainements très simples à portée de tous les pieds.
- **De l'art thérapie** : il s'agit d'un lieu d'expression créative où avec des supports tels que la peinture, le dessin, le collage ou l'écriture ; les participants s'éveillent à leur créativité.

*Le midi, des plateaux repas seront servis et vous pourrez ensuite profiter d'un temps de détente pour digérer avant l'atelier de l'après-midi.*

L'après-midi vous pourrez choisir un atelier créatif parmi les suivants :

- Cosmétiques maison,
- Art floral avec des éléments naturels récoltés dans la nature,
- Vannerie et,
- Cuisine crue.
- 

La journée se terminera en beauté avec un spectacle de Véronique Poisson.  
Les places étant limitées, n'hésitez pas à vous inscrire rapidement auprès de votre RPE.  
*Sous réserve des conditions sanitaires en vigueur à cette date.*

# Idée de bricolage de rentrée



Une boîte d'œufs, des élastiques et des jolis boutons  
et le tour est joué !

# Calendrier animation Septembre-Octobre

avec le Relais  
Petite  
Enfance

9 Septembre :  
Animation, RPE de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h00-10h30

15 Septembre :  
Animation  
Rougemont, salle  
de l'Houtau à  
Rougemont  
9h30-11h

16 Septembre :  
Le Temps des  
Histoires, RPE de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h30-10h30

23 Septembre :  
Yoga bébé, salle  
au-dessus de la  
médiathèque de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h30-10h30

29 Septembre :  
Eveil musical, salle  
au-dessus de la  
médiathèque de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h30-10h30

6 Octobre :  
Animation  
Rougemont, salle  
de l'Houtau à  
Rougemont  
9h30-11h

7 Octobre :  
Le Temps des  
Histoires, RPE de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h30-10h30

14 Octobre :  
Eveil psychomoteur,  
salle au-dessus de  
la médiathèque de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h30-10h30

20 Octobre :  
Eveil musical, salle  
au-dessus de la  
médiathèque de  
l'Isle-sur-le-Doubs  
9h30-10h30

21 Octobre :  
Yoga bébé, salle  
au-dessus  
de la médiathèque  
de l'Isle-sur-le-  
Doubs  
9h30-10h30

## ADRESSES ET NUMÉROS UTILES

CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES DOUBS  
www.caf.fr 0820 25 25 30  
3 RUE L. BLUM 25216 MONTBÉLIARD  
2 RUE D. PAPIN 25000 BESANÇON

URSSAF  
MONTBÉLIARD/BELFORT  
12 RUE STROLTZ 90020 BELFORT CEDEX  
0 820 39 59 09  
www.belfort.urssaf.fr  
URSSAF  
2 RUE D. PAPIN 25037 BESANÇON CEDEX  
0 820 39 52 21  
www.urssaf.fr

CENTRE PAJEMPLOI  
43013 LE PUY-EN-VELAY  
0 820 00 72 53  
www.pajemploi.urssaf.fr

IRCEM (RETRAITE, PRÉVOYANCE, DIF...)  
0 980 980 990  
www.ircem.com

PÔLE EMPLOI  
www.pole-emploi.fr  
MONTBÉLIARD  
SERVICE EMPLOYEUR 0 826 08 08 90  
ACCUEIL ALLOCATAIRE 39 49  
BESANÇON  
ACCUEIL ALLOCATAIRE 39 49  
SERVICE EMPLOYEUR 0 826 08 08 25

DREETS BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE : 03 63 01 70 00

RELAIS PETITE ENFANCE  
INTERCOMMUNAL  
23 Quai du Canal  
25250 L'Isle-sur-le-Doubs  
06.71.95.64.78  
rpe@cc2vv.fr

Adresse postale :  
CC2VV- Service RPE  
19, Avenue Gaston RENAUD  
25340 Pays-de-Clerval



### Permanences : accueil sans rendez-vous ou par téléphone :

Mardi \* 8h/10h Mairie MONTENOIS  
\* 13h30/15h30 : - 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> ème CMS CLERVAL **uniquement sur rendez-vous**  
14h/16h : - 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> à Pôle de proximité-ROUGEMONT

Mercredi : 8h30/11h30 → Relais L'Isle-sur-le-Doubs

Vendredi : 13h30/16h30 → Relais L'Isle-sur-le-Doubs **uniquement sur rendez-vous**

Le relais est un service gratuit géré par la Communauté de Communes des 2 Vallées Vertes .  
Il fonctionne grâce au soutien financier de la CAF, du Conseil Départemental du Doubs et des communes partenaires.

Communauté  
**2 vallées  
vertes**  
de Communes

**Doubs**  
le Département



Intercommunalité  
amie  
des enfants

unicef  
pour chaque enfant

