

# UN PETIT BRIN

n° 6

25 mai 2020



**E**nsemble / mais pas trop près.

P. 2.4

**T**rouver / des outils.

P. 5.6

**D**eux / Pâtes à malaxer.

P. 7.10

**E**t 3 p'tits jeux / à imprimer ou à fabriquer.

P. 11.15

**M**asques / côté enfant.

P. 16

**A**lbum / Robin est confiné.

P. 17.20

**I**l nous manque déjà / Hommage.

P. 21.24

**N**ouvelles / recettes.



# COMME T Trouver

N°6  
P.2

Trouver des outils pour accompagner les enfants et les familles.



Voici un site ressource proposé par de nombreux professionnels de santé du centre d'excellence pour les troubles neuro-développementaux de l'hôpital universitaire Robert Debré à Paris.

Leur idée est de mettre à disposition des outils pratiques pour accompagner leurs patients mais aussi les familles et les enfants à traverser cette expérience si particulière qu'est celle du confinement et de l'après confinement.

<https://www.pedopsydebre.org/fiches-pratiques>

Dans un premier temps, les fiches pratiques proposent des thèmes de la vie courante sur la gestion des colères mais aussi des conseils spécifiques pour accompagner le déconfinement.



Ensuite, triple P est un programme de guidance parentale gratuit et validé scientifiquement qui s'intéresse à la parentalité positive.

De nombreuses questions sont abordées et permettent de faire évoluer les pratiques en se questionnant, sans culpabilité.



Ainsi, plusieurs notions sont abordées tels que « encourager le bon comportement, régler les crises de colère, diminuer le stress des courses... »

Bref, « qu'il s'agisse de grands problèmes, de petits problèmes ou de problèmes ponctuels liés à l'éducation des enfants —Triple P peut vous aider ! »

## Outils pour apprivoiser la colère des enfants (et la nôtre !)

apprendreaeducer.fr



**Prévenir les enfants** : "Je n'en peux plus, je préfère m'isoler dans ma chambre". Là, on pourra pleurer, crier dans un coussin, gesticuler dans tous les sens, piétiner un coussin, voire le taper, déchirer des feuilles de magazines puis les rouler en boule et les jeter avec force.



**Observer le reflet dans un miroir**. Se regarder dans une glace peut faire retomber la colère car une partie de nous n'est pas engagée dans la colère et c'est souvent celle-là qui nous regarde



**Bouger, sauter, s'étirer, agiter** chaque partie du corps (en musique si cela aide). On pourra grogner et sauter comme un homme de CroMagnon.



**Prendre 10 bonnes inspirations** et imaginer qu'on est un grosse bulle de savon qui se gonfle au fur et à mesure. Se focaliser sur l'air qui entre et sort de la bulle.



**Se faire relayer** quand c'est possible. Quand une personne est présente (conjoint.e ou autre adulte), passer le relais et aller faire un tour (en voiture, à pieds, à vélo). On pourra crier, hurler une fois loin et isolé.e.

**Se toucher les lèvres** (en les caressant ou en les tapotant avec l'index et le majeur).



Boire un **grand verre d'eau fraîche**.



**Chercher un mot magique** dont le côté cocasse sortira de l'émotion désagréable. On pourra prononcer ce mot quand on sera en furie.

**Courir** (dehors ou dedans) jusqu'à ce que les sensations de colère disparaissent.



**Stimuler les sens** : toucher une matière douce (couverture, le chat, le chien...), sentir une odeur agréable (un T-shirt ou du conjoint ou de l'enfant avec son odeur de bébé, fleur...), imaginer une scène plaisante en visualisation positive (un endroit où se réfugier, une photo de l'enfant tout bébé,...).



Porter toute notre attention sur les **sensations internes et nommer l'émotion ressentie** (à voix haute ou en dialogue interne) : "Je sens mon cœur battre de plus en plus fort, ma mâchoire se crispe, ma respiration accélère, mes mains se contractent... Je sens la colère monter en moi, c'est la colère qui arrive en moi."

# 5 CHOSES À SAVOIR SUR LES ÉMOTIONS DES ENFANTS

(apprendre à un enfant à avoir confiance en ses émotions)

*apprendreaeducuer.fr*



## 1. UNE ÉMOTION EST UN FAIT RÉEL

Les émotions des enfants sont aussi réelles que n'importe quel objet physique. Les émotions peuvent changer, parfois très rapidement, mais lorsque les enfants les ressentent, il n'y a rien de plus réel pour eux.



## 2. DEUX ÉMOTIONS CONTRADICTOIRES, OU PLUS, PEUVENT COEXISTER EN MÊME TEMPS

Une vérité non binaire au sujet des émotions des enfants peut émerger quand on admet que les enfants peuvent ressentir de la confusion, être traversés par plusieurs sentiments qui se percutent.



## 3. LES ÉMOTIONS DE CHAQUE ENFANT SONT UNIQUES.

En tant que parents, nous pouvons apprendre à observer la différence d'un enfant avec plaisir plutôt qu'avec appréhension. Cette différence peut devenir une marque de distinction. «Ton frère adore la crème glacée. Ça ne t'attire pas du tout. Toi, tu préfères les sorbets. »



## 4. QUAND ON IDENTIFIE ET QU'ON ACCEPTE LEURS ÉMOTIONS, LES ENFANTS PRENNENT D'AVANTAGE CONTACT AVEC CE QU'ILS RESSENTENT.

Quand on reflète les émotions des enfants, ils deviennent plus familiers avec leur monde intérieur. Non seulement ils acquièrent le vocabulaire pour parler de leurs sensations et de leurs émotions, mais en plus ils se sentent autorisés à en parler librement, sans tabou.



## 5. QUAND LES PARENTS RESPECTENT LES ÉMOTIONS DE LEURS ENFANTS, CEUX-CI APPRENNENT, EN RETOUR, À RESPECTER LEURS PROPRES ÉMOTIONS ET À LEUR FAIRE CONFIANCE.

Quand un parent encourage un enfant à parler de ses émotions, le premier apprend au deuxième à se fier à son propre jugement et à sentir ce qui est sécuritaire pour lui-même. Quand on reconnaît comme réels les émotions d'un enfant, on lui offre un cadeau magnifique : la force d'agir de son propre chef, la possibilité d'avoir un cœur sensible aux autres et l'occasion d'être en contact avec un être humain tout à fait unique : lui-même !

## Deux pâtes à manipuler.



### RECETTE DE LA PÂTE À MODELER

BRICOLAGE - A PARTIR DE 5 ANS

**Faire la pâte à modeler maison c'est facile, économique et écologique ! Et on est certain d'avoir une pâte à modeler non-toxique, qui n'a rien à envier à ses rivales du supermarché !**

Durée : 40 minutes

### MATÉRIEL POUR RÉALISER "RECETTE DE LA PÂTE À MODELER"

- 1 tasse de farine
- 1/2 tasse de bicarbonate de soude ou 1 sachet de levure chimique
- des colorants alimentaires
- 1/2 tasse de sel
- 1 cuillère à café d'huile végétale
- 1 tasse d'eau chaude
- des huiles essentielles (facultatif)

1. Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients secs et ajoutez l'huile puis l'eau progressivement tout en remuant.
2. Faites chauffer à feu moyen, en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe.
3. Dès que la pâte commence à se détacher du fond de la casserole, éteignez le feu.
4. Laissez tiédir et pétrissez à la main.
5. Divisez la pâte en autant de morceaux que le nombre de colorants que vous avez. Mettez chaque morceau dans un récipient différent.
6. Ajoutez les colorants dans chacun des pots.
7. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour parfumer la pâte à modeler. Par exemple si vous voulez retrouver la si bonne odeur de la célèbre pâte à modeler : une goutte d'huile essentielle d'amande et une goutte d'huile essentielle de vanille !  
Conseils et astuces : Cette pâte à modeler maison peut se conserver facilement plusieurs mois si elle est rangée en boîtes hermétiques. Et puis si elle sèche, il suffit de se mouiller les mains et de la pétrir un peu ! Inversement, si elle colle, ajoutez un peu de farine !

# LA PÂTE A PATOUILLE MAGIQUE

N°4  
P.6

À partir d'ingrédients très simples réaliser une pâte à la consistance très bizarre ...  
MAGIQUE !

Elle est solide quand on la manipule et devient liquide dès qu'on ne la malaxe plus ...

Une expérience sensorielle à tester absolument !



Il vous faut : (dose pour un enfant)

- 👉 60g de fécule de maïs
- 👉 50g d'eau
- 👉 facultatif : colorant alimentaire, sequins, paillettes ...
- 👉 des accessoires pour patouiller : petits moules, spatules en bois, cuillères ...



Côté nettoyage pas de panique, la pâte se ramasse très bien avec un aspirateur et les surfaces se nettoient à l'éponge.

# E

# comme Et 3 p'tits jeux

N°6  
P.7

Voici deux jeux extraits du site du FLIP (Festival ludique international de Parthenay).

Le FLIP n'aura pas lieu cet été (RDV du 7 au 18 juillet 2021) cependant les organisateurs continuent leurs prospections ludiques en proposant une sélection de **Print and Play** (PnP), des jeux à télécharger et imprimer. Littéralement, « **vous imprimez et vous jouez** ».

De nombreux auteurs et éditeurs de jeux de société le font depuis longtemps. Et depuis quelques semaines, beaucoup ont décidé de participer à l'effort collectif dans un esprit « **Jeu joue et Jeu reste chez moi** ».



## Gym Animo

De 2 à 4 joueurs

A partir de 3 ans

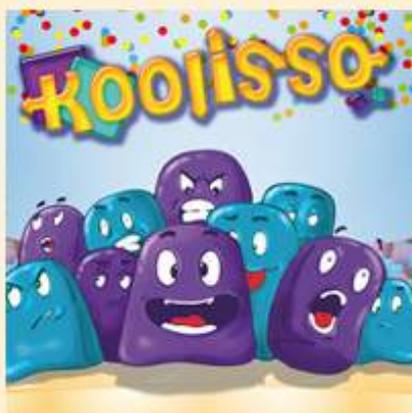
20mn de partie

Gym Animo de la maison d'édition Bioviva propose aux enfants de se glisser dans la peau de petits animaux pour réaliser épreuves et postures.

Élaboré en collaboration avec San-drine Souveryns, psychomotricienne, le jeu de développe, en parallèle de la motricité globale, la motricité fine. Dans cette version PnP, une règle adaptée avec 12 cartes vous sont proposées.

> **Télécharger** le Print and Play "Gym Animo"

<https://www.bioviva.com/fr/blog/jeux-occuper-enfant-confinement-n30>



## Koolisso

De 1 à 2 joueurs

A partir de 8 ans

15mn de partie

Koolisso, un jeu de stratégie à base de déplacements de pions, simple et accessible, de **Vianney Carvalho**.

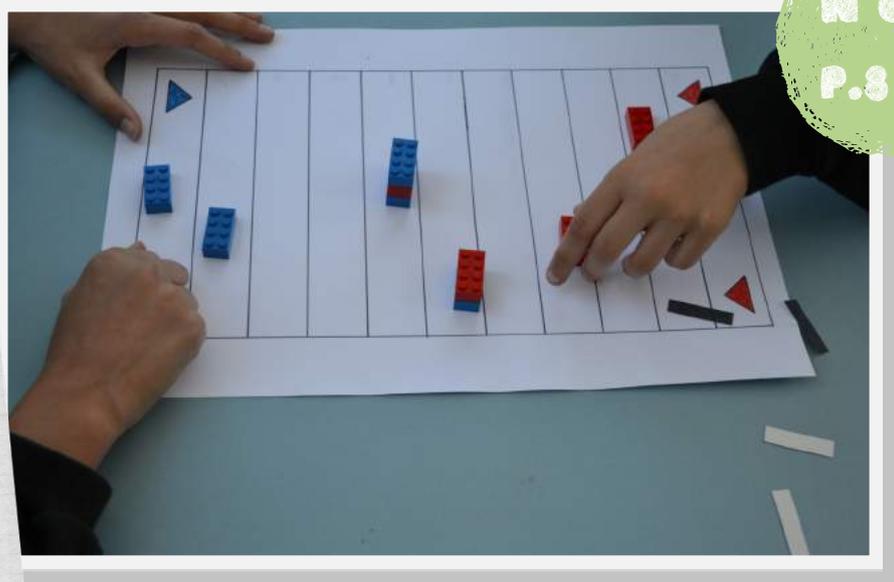
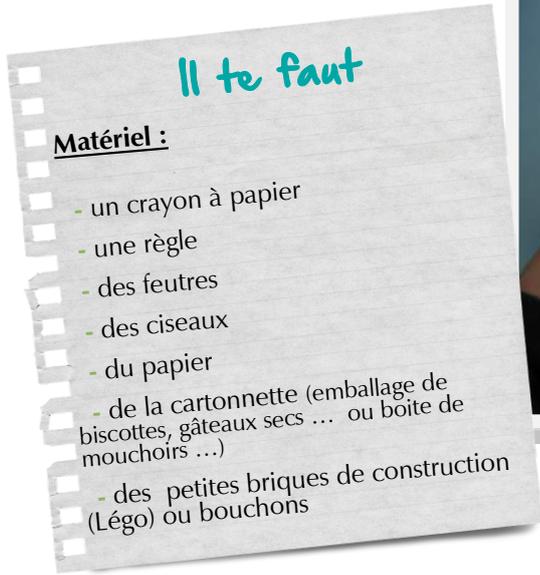
Le jeu tient sur une page A4 et propose même une variante pour les enfants. Il vous faudra simplement quelques pions, cailloux ou autre, issus de votre réserve personnelle. Bon jeu !

> **Télécharger** le Print and Play "Koolisso"

<http://www.jeux-festival.com/images/stories/PnP/Koolisso-Vianney-Carvalho.pdf>

# Le puluc.

## FABRICATION



## Jeu de stratégie

### 1 Le plateau.

à tracer :

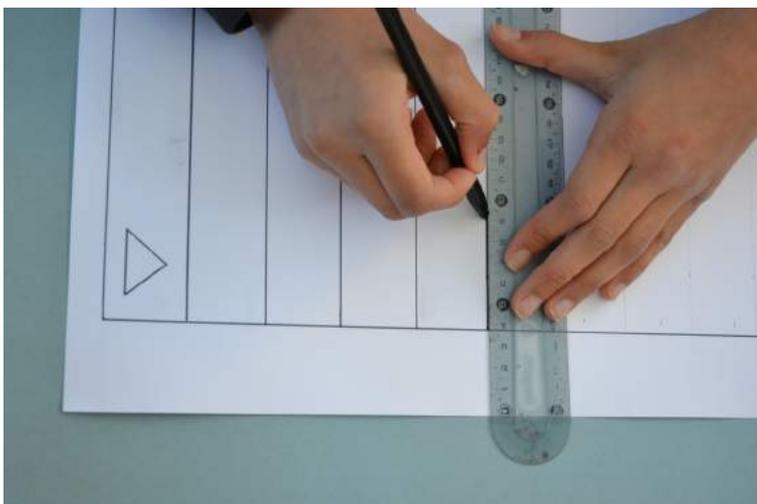
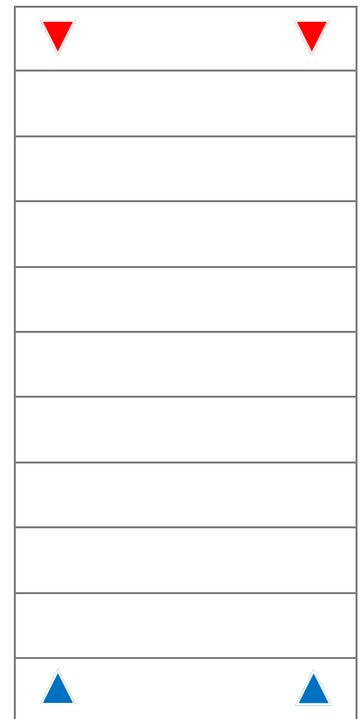
- c'est un rectangle de 38.5 x 21.5 cm divisé en 11 cases de 3.5 cm de large.

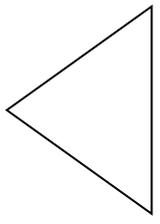
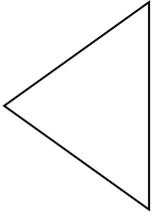
ou à imprimer :

Imprimer 2 fois la page suivante. Coller les 2 feuilles.

Dans les deux cas, colorier les triangles sur les zones de départ des couleurs de vos pions. Ainsi vous vous rappelerez de votre couleur et du sens de déplacement.

**2 Les dés bifaces.** Découper 4 rectangles de 4 cm x 1 cm dans du carton. Colorer un côté de chaque rectangle.





Collier ici

## RENDONS A CESAR ...

Ce jeu est originaire  
du Guatemala.



## LA REGLE DU JEU

**Le but du jeu est de prendre toutes les pièces de l'adversaire et de les sortir du plateau de jeu.**

Chacun à son tour, les joueurs lancent les 4 dés bifaces et déplacent un pion (ou une pile de pions) du nombre de lignes obtenues par le lancer.



Si les couleurs du dé sont noires et blanches

3 côtés blancs + 1 côté noir = 1 case  
 2 côtés blancs + 2 côtés noirs = 2 cases  
 1 côté blanc + 3 côtés noirs = 3 cases  
 4 côtés noirs = 4 cases  
 4 côtés blancs = 5 cases

A chaque jet, on peut soit faire entrer un nouveau pion en jeu, soit en déplacer un déjà sur le plateau.

Un joueur ne peut pas déplacer un pion sur une case déjà occupée par un de ses pions.

Il peut par contre faire parvenir un de ses pions sur une case déjà occupée par un pion adverse, auquel cas ce dernier est fait prisonnier en le plaçant sous le pion qui vient de le capturer.

Cette nouvelle pile formée se déplacera alors selon les mêmes règles qu'un pion et pourra donc capturer et être capturée.

Quand une pile de pions atteint la fin de son parcours, les pions prisonniers sont alors retirés du jeu, les autres pions étant replacés au début de leur parcours.

Pour gagner, un joueur doit réussir à faire prisonnier tous les pions adverses et à les retirer du plateau de jeu.

# M comme Masque

Côté enfant.

## LE MASQUE : A SAVOIR, TRUCS ET ASTUCES...

Le masque peut être très impressionnant pour les enfants, et notamment les plus petits. Et pour cause, ce n'est qu'à partir de 6 ans qu'un enfant peut reconnaître un visage partiellement caché. Avant cela, il identifie les personnes de son entourage grâce à des traits ou des signes particuliers : moustache, sourire, etc.



Pour les plus grands, porter un masque peut aussi être vécu comme une gêne insupportable : contact de la matière, sensation d'étouffement, sentiment de ne pas pouvoir parler ou bouger librement, souvenir désagréable de contention ou de douleur...

Il a peur dès que vous portez votre masque ou refuse d'en porter un ? Voici quelques astuces à essayer :

- Jouez à cache-cache ou à « coucou, qui est là ? » avec votre masque en le retirant puis le portant quelques secondes, et invitez-le à faire de même face à vous ou devant un miroir. Votre enfant verra que vous êtes la même personne.
- Jouez à deviner les émotions de l'autre en ne regardant que les yeux.



- Dessinez un sourire, une grimace ou le museau de son animal préféré sur votre masque à l'aide d'un feutre ultra-lavable...

- Prenez exemple sur les super-héros : porter un masque, c'est protéger les autres du coronavirus, comme ses héros préférés ! Zorro, spider-man, catwoman, lady bug, pyjamasques ... et pourquoi ne pas en profiter pour enfiler le déguisement complet et jouer à sauver ses peluches ou poupées préférées...

- Mettez votre enfant à contribution : dessiner sur son masque, choisir le tissu voire aider à la découpe/couture pour les plus âgés... Quelle fierté de porter SON masque !



- Offrir des masques à ses poupées . En jouant avec cet objet l'enfant va se l'approprier .



Installation, à l'entrée de la maison de Carole Auger, assistante maternelle à Vigoux.

Porter le masque plusieurs heures d'affilées peut aussi être difficile.  
**Quelques astuces pour soulager les oreilles de la tension des élastiques :**



**1** Coudre un bouton de chaque côté d'un bandeau ou foulard à cheveux, au niveau de chaque oreille.



**2** Réaliser une petite bande tissus, fils tressés ou tricot/crochet de 5 à 10cm avec un bouton ou un crochet à chaque extrémité.

Placée derrière la nuque, elle permettra d'y accrocher les élastiques pour soulager les oreilles.



**3** Vous ne savez ni coudre, ni tricoter ?  
 Qu'à cela ne tienne !  
 Couper la bande boutonnée d'une chemise (en général l'écart entre 2 boutons suffit)...

De plus, dans une chemise homme à manches longues vous pouvez découper 12 carrés de 20 x 20 cm de quoi réaliser 6 masques !  
 Vérifier que le tissu soit 100 % coton pour pouvoir laver les masques à 60°.



④ Casquette à boutons.  
Coudre deux boutons au niveau des oreilles.



⑤ Attache sur les branches de lunettes.  
Avec 2 petits élastiques.

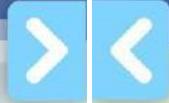
► Merci à Mme Gatellier, couturière bénévole de la cistude masquée de Saint-Hilaire sur Benaize, pour cette astuce !

## Quelques conseils pour bien utiliser son masque :

<https://view.genial.ly/5ea940c1bcfac0d9fde191c/interactive-content-comment-porter-le-masque>

- Bien se laver les mains avant de le mettre et avant de le retirer pour ne pas le contaminer
  - Le tenir par les liens (élastiques ou galons), jamais par la partie centrale ne surtout pas le toucher une fois qu'il est placé sur le visage
  - Après usage, le jeter dans un sac poubelle à part ou le laver en machine
  - Bien se laver les mains après utilisation
  - Un masque se porte sur la bouche et le nez uniquement !
  - Ne pas le déplacer sous son menton, sur son front, sur sa joue...
  - Pour boire ou grignoter, détacher un côté du masque avec précaution en le tenant par le lien, juste le temps de le mettre en bouche puis remettre son masque immédiatement en le tenant par le lien.
- Grand merci à Anne Ruffet, chargée de mission Santé et animatrice du Contrat Local Santé du Parc régional naturel de la Brenne pour sa collaboration à l'écriture de cet article.

# Comment bien porter le masque en tissu ?



Support ERY

1 Lave-toi les mains avec de l'eau et du savon.



2 Prends le masque en tenant les élastiques ou les liens sur le côté.



Couvre bien ton nez et ta bouche.

Support ERY

3 S'il y a une bande rigide sur le haut du masque, appuie pour qu'il prenne la forme du haut de ton nez.



4 L'abaisser jusque sous le menton.



Si tu veux l'enlever un instant, utilise les élastiques sur le côté et remets-le de la même façon.

Support ERY

NON

Ne pas le descendre sous le nez



NON

Ni au-dessus du menton



NON

Ni en dessous du menton



OUI

Ton masque doit couvrir ton nez, ta bouche, ton menton



Support ERY

## Comment porter le masque



Auteur: L'Est Républicain

Créé le 29/04/2020

# A

# comme Album

N°6  
P.16

## Album jeunesse.



Copyright Ado Riana, 2020, Paris  
Illustrations: A.G.

Page Facebook: HappyLivres  
Email: editionshappylivres@gmail.com



La version papier, imprimée en haute résolution, est disponible à l'achat

Robin est confiné à la maison à cause du coronavirus. C'est une période très difficile pour lui, mais il décide de voir le bon côté des choses et de profiter pour faire des activités à la maison. Robin explique que nous pouvons tous lutter contre le virus et il donne les conseils nécessaires pour le faire. « Robin est confiné à la maison » est un livre gai, qui explique la situation actuelle sans la noircir, sur un ton léger et optimiste. Idéal pour apaiser les craintes de votre enfant.

Le pdf du livre peut être obtenu gratuitement sur la page FB HappyLivres.  
#onvasensortir #restezchezvous #cavabienaller #tousalamaison

comme il va nous ...

n°6



Il va nous manquer ...

Le matin du 11 mai Estelle Sauret, notre collègue chargée de la communication au Parc naturel régional de la Brenne nous envoyait ces tristes photos :



Il s'agit du chêne situé derrière l'espace dégustation de la Maison du Parc, au Bouchet à Rosnay.

On le savait un peu malade mais de là à nous laisser tomber !



Alors pour nous remonter le moral et rendre un petit hommage à cet arbre emblématique voici quelques photos prises lors de nos animations estivales à la Maison de Parc !





Avec nous ... avec vous, il en a vu de toutes les couleurs !





... mais  
l'histoire  
n'est pas  
terminée,  
nous lui  
rêvons  
déjà une  
2ème  
vie.



## Recettes.

# PAIN AU THON

Une recette toute simple et très rapide....

### Les ingrédients :

- 1 boîte de thon au naturel (400g)
- 3 œufs
- 1 jus ½ de citron
- 1 sachet de levure
- 100 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 1 verre de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel et poivre

### Ustensiles nécessaires :

- 1 balance de cuisine ou pichet gradué
- 1 verre
- 1 cuillère à soupe
- 1 saladier
- Une cuillère en bois
- 1 moule à cake



**Préchauffez votre four à 210°**

### **Etape 1 :**

Dans le saladier, mettre la farine, la levure, les œufs, le jus de citron puis verser le lait petit à petit en mélangeant.

Ajoutez ensuite le thon que vous aurez émietté et le gruyère



## Etape 2 :

Versez votre préparation dans votre moule à cake et enfournez.



Laissez cuire environ 40 minutes

Au bout de 40 minutes voilà c'est prêt.

Ce pain de thon peut être servi chaud  
ou froid.....



Il peut être déguster avec une petite  
mayonnaise  
maison accompagné de carottes râpées ou bien encore  
d'une petite salade verte....

**Bonne dégustation.**

# CROUSTINES AU CHOCOLAT

N°6  
P.23

Une petite gourmandise qui demande très peu de temps..... en préparation

## Ingrédients (pour environ 15 croustines) :

- 65 g de beurre
- 3 cuillères à café de miel
- 65 g de chocolat noir
- 65g de sucre
- 70g d'amandes effilées

## Ustensiles utilisés :

- 1 pichet gradué ou balance de cuisine
- 1 cuillère à café
- 1 casserole
- 1 cuillère en bois
- des caissettes en papier (facultatif) mais très pratique.



## Etape 1 :

Faire fondre le beurre, le miel, le sucre et le chocolat dans une casserole.



Bien mélanger.

On ajoute ensuite les amandes.

**Etape 2 :**

On verse la préparation obtenue dans les petites caissettes en papier ou bien si vous êtes dans mon cas et que vous avez oublié de vous en procurer, pas de panique prenez la plaque de votre four, recouvrez- la de papier de cuisson et à l'aide d'une cuillère à café faites des petits tas.



**Etape 3 :**

Mettre au réfrigérateur pendant quelques heures.

Voici le résultat.....



*Vite, on goûte !!!*