



## ÉDITO

Que d'activités encore ce mois-ci ! Entre les jeux d'exploration et d'éveil, les tout-petits se sont aussi rendu au musée d'Épernay, ont assisté aux histoires théâtralisées de Anne, ont également préparé une quiche, qu'ils ont forcément dégustée au moment du repas....

Très stimulés, les bébés d'aujourd'hui sont de plus en plus précoces. Un seul domaine échappe à leurs progrès : l'acquisition de la propreté, dont l'âge n'a cessé de reculer. Quelles en sont les raisons ? Éléments d'explications dans notre rubrique psycho.

Réveils à répétition, terreurs nocturnes, somnambulisme, insomnie, difficultés d'endormissement... Un enfant qui grandit normalement passe par des périodes où il dort mal. Le point sur les causes de ces turbulences et ce qui différencie un problème occasionnel et normal, d'un trouble du sommeil avéré.

Nous vous souhaitons une agréable lecture de votre petit mensuel et vous donnons rendez-vous le mois prochain.

Béatrice



## RAPPEL

La crèche sera fermée **du 20 au 24 avril 2026 inclus**.  
Réouverture le 27 avril dès 7h30

## VISITE GUIDÉE AU MUSEE

Le 19 mars dernier, Bertille, Eva, Armand, Ezékiel, Côme, Léonie et Enes-Malik ont pris le bus, pour se rendre au musée d'Épernay. Visite guidée sur la thématique du mammouth ! Ils ont découvert Mani le mammouth au travers de comptines, livres et sensations tactiles (la fourrure, le froid et le chaud). Ils ont aussi pu voir des morceaux de silex et la grande défense du mammouth.

Une belle matinée culturelle dans un magnifique endroit !!

Un grand merci aux deux mamans qui nous ont accompagnés (Bertille et Ezékiel)



## CHASSE AUX OEUFS

Les cloches sont aussi attendues à la crèche. Une **CHASSE AUX OEUFS** sera organisée la matinée du :

**Mardi 7 avril 2026**  
Dans la cour de la crèche

Joyeuses  
PÂQUES



## **RAPPEL**

### À VOS AGENDAS

L'équipe du Jardin des Galipes est heureuse de vous convier à sa kermesse, le :

**Vendredi 3 juillet à 18 heures à la crèche**

# ACTIVITÉS



Retrouver toute l'actualité, les activités qui ponctuent et illustrent le quotidien des petits Galipiens sur **Facebook**   
Découvrez encore plus de photos sur notre site internet [www.jardindesgalipes.fr](http://www.jardindesgalipes.fr)

## BIENTÔT 3 ANS ET TOUJOURS PAS PRÊT POUR LE POT !

Pour F. DOLTO, la maturité neurologique (capacité à maîtriser ses sphincters) n'est pas acquise avant l'âge de 18 mois. En moyenne, les enfants deviennent propres vers 2 ans - 2 ans 1/2.

### Très confortables, ces couches !

La propreté n'est pas un apprentissage. C'est un stade du développement de l'enfant et un des caps fondamentaux de la petite enfance. Le pot est un outil essentiel, son utilisation marque un temps fort dans le développement du tout-petit en matière d'autonomie et de socialisation. Encore faut-il qu'il soit prêt...

### Une histoire de séparation

Derrière le simple fait de faire pipi au caca dans le pot se cachent des enjeux psychologiques. Mais oui ! Que l'enfant maîtrise ses sphincters ne suffit pas : il doit aussi être capable de se « séparer de quelque chose » qui fait partie de lui, sans se sentir en danger. Pour surmonter cette perte, le tout-petit doit avoir atteint une certaine conscience de soi, de son schéma corporel, mais aussi de son identité. Lorsqu'un enfant apprend à « devenir propre », c'est la séparation d'avec sa maman qui se rejoue. Mais cette fois, l'enfant en est acteur. C'est lui qui va décider de laisser partir son caca dans le pot ou les toilettes, ou bien de le garder collé à sa peau. Il doit s'être forgé un sentiment de sécurité affective, qui lui permette de quitter et de retrouver les êtres chers sans être déstabilisé. Si la séparation reste pour lui un déchirement, il n'est donc pas prêt à s'asseoir sur le pot. Or, si on lui demande trop tôt de se séparer de son précieux caca, on fragilise son sentiment de sécurité intérieure. Cela risque de faire un adulte qui s'agrippe à ses possessions, entasse tout sans jamais rien jeter, car il rejoue sans cesse, inconsciemment, la problématique de la séparation. C'est en général vers 2 ans ½-3 ans que l'enfant atteint ce degré d'autonomie. Il est prêt à devenir propre, mais il ne le fera pas seul ! La première condition à l'abandon des couches, c'est la demande des parents. Il a besoin d'entendre : « *Je pense que tu es prêt à enlever la couche, maintenant que tu fais pipi et caca dans le pot, je te fais confiance, tu vas y arriver.* » A partir de là, d'autres enjeux se dévoilent. Face à la demande parentale, il a le pouvoir de s'opposer, de s'affirmer en tant que personne, avec sa propre volonté. Autour de 18 mois, il a forgé son identité avec ses « non ! ». À 3 ans, les fondations de son « moi » sont construites, il n'a plus besoin d'être aussi intraitable.

L'acquisition de la propreté joue un rôle symbolique essentiel dans le processus de socialisation de l'enfant. Mais elle a également une autre signification : être « propre » l'autorise à entrer à l'école, à intégrer la première communauté de sa vie, pour y vivre parmi ses pairs.

### Le passeport pour l'école

Pour les parents, la première rentrée scolaire représente la date limite : leur enfant doit être propre et cela peut les inquiéter. Or, pour grandir, l'enfant a besoin d'une certaine distance. La propreté, c'est son affaire. Si on lui fait confiance, en général, il y parvient en une ou deux semaines ! De la naissance à 2 ans, c'est munis de leur couche qu'ils ont découvert et enregistré les contours de leur corps : la couche fait donc partie de leur image corporelle, elle est chaude, sécurisante comme un cocon, ils s'y accrochent comme à un doudou. C'est aux parents de leur donner envie de la quitter pour grandir. Mais pour cela, il faut lâcher prise, sortir du lien fusionnel, donner aux enfants des limites et accepter qu'ils ressentent de la frustration. Un programme salutaire... A moins qu'ils aient envie de repousser l'âge de la propreté à ...quelques mois de plus !



## TROUBLES DU SOMMEIL : UN PASSAGE OBLIGÉ

Les turbulences nocturnes sont liées au développement psychologique de l'enfant. L'insomnie est la plus fréquente. Ce trouble se traduit par des difficultés d'endormissement (plus de 30 minutes), des éveils nocturnes et un temps de sommeil très diminué. Les terreurs nocturnes qui surgissent entre 1 et 2 ans sont les plus impressionnantes. L'enfant hurle, s'agite dans son lit et se rendort spontanément au bout d'une vingtaine de minutes. Quant aux crises de somnambulisme, elles surviennent en début de nuit et concernent principalement les garçons. L'enfant quitte son lit et déambule, le visage inexpressif, pendant dix minutes, puis va généralement se recoucher. La période des mauvais rêves débute aux alentours de 3 ans. Faire des cauchemars signe cependant une évolution positive mais perturbe occasionnellement les nuits de tous les enfants.

### De la simple gêne à la vraie difficulté

Les troubles du sommeil n'ont rien d'anormal, mais pourquoi viennent-ils perturber les nuits des tout-petits et par conséquent celles des parents ? La majorité des enfants se réveille pour des raisons simples et faciles à résoudre. Couche pleine, pipi au lit, chaleur étouffante, bruits extérieurs trop forts (télévision, musique, éclats de voix...), nez bouché, dents qui poussent, faim, problèmes digestifs... Le trop-plein de sollicitude des parents peut également être contre-productif. Un bébé se réveille parfois huit fois la nuit, ses micro-réveils durent quelques minutes, il pleure et se rendort. Il ne faut pas intervenir à chaque fois car il en prend l'habitude et ne se rendort plus jamais seul ! La surstimulation, un rythme effréné d'activités stressantes pendant la journée peuvent également entraîner des difficultés d'endormissement, un sommeil agité, des réveils nocturnes.



### Un reflet de ses tensions

Chaque fois qu'un enfant acquiert une nouvelle compétence (le sevrage, la marche, la propreté, le langage...), chaque fois qu'un changement important se produit dans sa vie (déménagement, vacances, entrée à la crèche...), ce qui se dérègle en premier, c'est son sommeil. Exactement comme l'adulte, quand il a un problème d'argent ou un stress professionnel, il souffre d'insomnie. Les peurs, colères, conflits, émotions violentes vécues dans la journée et revisitées la nuit en dormant provoquent aussi des réveils nocturnes intempestifs. A partir d'un an, l'endormissement devient une épreuve car l'enfant prend conscience de la séparation qu'induit le sommeil. La période d'opposition a également des répercussions sur le sommeil. L'enfant, persuadé de sa toute-puissance, refuse d'aller au lit, de dormir, de se rendormir s'il se réveille et rejoint le lit parental en pleine nuit, car il n'accepte plus d'être exclu des activités du reste de la famille et teste le couple parental. Les deux premières années, ces troubles peuvent aussi révéler la difficulté qu'ont certaines mères à se détacher de leur enfant. Passés 2 ans, certains peuvent aussi être liés à des conflits dans le couple. L'enfant capte les tensions. Toutes ces difficultés occasionnelles peuvent être résolues rapidement avec de l'écoute, de la réassurance, du calme, une bonne hygiène de vie, un cadre structurant, des horaires et des rythmes adaptés à l'enfant.

Si les perturbations passagères du sommeil sont normales, l'insomnie chronique, les cauchemars et réveils nocturnes répétés, les pipis au lit sont anormaux quand ils persistent plusieurs semaines, voire des mois. En plus de la durée, l'autre indice c'est l'intensité. Si le trouble du sommeil s'accompagne d'un manque d'appétit, de régurgitations, d'un changement de caractère, d'hyperactivité ou au contraire, d'hypersomnie, si les parents ont le sentiment d'avoir tout essayé sans résultat et si la vie de toute la famille est perturbée par le manque de sommeil du tout-petit, il est conseillé de consulter le médecin ou le pédiatre, qui résoudra le problème avec des règles simples éducatives simples, un recadrage et un peu de patience. Les sirops sédatifs sont à proscrire totalement sans avis médical, car ils ne traitent pas la cause profonde. Le psychologue peut également être une aide utile. Plus l'accompagnement est précoce, plus il est efficace. Il permet la compréhension des angoisses de l'enfant qui entravent son sommeil.

# ANIMATION 1

## Jeux de voix

Le 10 mars dernier, Anne, avec ses jeux de voix est venue à la rencontre des petits Galipiens. Au programme, le temps qu'il fait avec la pluie, le vent, les nuages et le tonnerre. Découverte aussi des insectes du printemps : la coccinelle, la grenouille et l'escargot.

Une super matinée et un programme qui a ravi les tout-petits 😊

Au mois prochain pour de nouvelles découvertes !!



# ANIMATION 2

Les 23 et 24 mars dernier, Noah, Ezékiel, Armand, Eva, Léonie, Loup, Eloi et Bastien d'aller à l'aire de jeux de Pierry profiter des nouvelles structures installées. Trop bien, ils ont adoré !!

Ils ont même croisé des poules 🐔 C'est sûr, nous y retournerons 😊

## AIRE DE JEUX



## PREPARATION D'UNE QUICHE

Le 31 mars, Armand, Eloi, Bastien, Léonie, Ezékiel, Loup et Noah ont préparé une quiche, et ils l'ont savouré encore toute tiède en guise d'entrée à l'heure du repas.

