

ENFANT, NATURE & SANTE

Accompagner nos enfants, naturellement.



par Karine PERRIOLAT

Avant de démarrer...



C'est avec un grand bonheur que je viens t'accueillir et partager ces pages avec toi.

Tu trouveras dans ce document des pistes précieuses pour t'accompagner sur le chemin de la parentalité que tu as choisi et je sais que tu as hâte de découvrir ce qu'il contient.

Mon expérience, je l'ai acquise durant toutes ces 20 dernières années en tant que parent, passionnée et professionnelle de santé dans la petite enfance ayant accompagné des centaines de familles. J'espère que ce livret t'aidera, toi aussi, à obtenir la vie, d'homme, de femme, de parents, de famille, de professionnel petite enfance que tu souhaites.

Plus que jamais, nous avons besoin de nous reconnecter à la simplicité, à l'authenticité, au naturel, au vivant. C'est donc naturellement et simplement que je te propose de venir ouvrir ton cœur et de faire de la place au temps.

Tu pourras trouver d'autres ressources gratuites sur la page Facebook:

Enfant, nature & Santé.

Un groupe privé de discussion est également à ta disposition:

Enfants & parents : ensembles, naturellement.

<https://www.facebook.com/groups/387535486011822>

Au Plaisir de partager avec toi,

Naturellement,

Karine




Enfant, nature & santé

Bienvenue



Cette méthode est pour toi

Ce document rassemble en quelques pages, l'ensemble des étapes de la méthode que j'ai développé pour aider les parents, les professionnels de la petite enfance à accompagner les enfants dès leur plus jeune âge.

Il y a 20 ans, lorsque j'ai débuté mon propre parcours d'apprentissage en tant que jeune maman et professionnelle de santé pour les enfants de 0 à 6 ans, j'avais beaucoup de mal à me détacher de la théorie du "parent parfait". Je rencontrais constamment le discours culpabilisant de mon entourage et le quotidien avec mon enfant pas si facile à vivre, même si je me mettais beaucoup de pression pour faire au toujours au mieux.

Il m'aura fallu du temps, de nouvelles expériences personnelles et professionnelles pour changer mes plans.

Aujourd'hui, après avoir réussi à renverser complètement ma situation, j'ai le bonheur de pouvoir aider des personnes comme vous à vivre leur vie de parents, de professionnels de la petite enfance tout en simplicité et authenticité, dans la bienveillance, autour du vivant, de la nature et des animaux.

A présent, je sais que c'est possible et je souhaite le partager avec toi.
C'est parti !



La nature a tout prévu



 En prenant soin de moi, je peux prendre soin de mon enfant

 Vivre ensemble avec les besoins de chacun

 Les étapes importantes du développement de mon enfant


 Les bienfaits de la nature

 Les activités nature



Avant d'être un parent,

- » **love** » Avant d'être un parent, un professionnel on est avant tout un homme ou une femme avec une histoire, un vécu, des réussites, des illusions et des désillusions. Une vie active, ou pas. De la famille, ou pas. Des amis, ou pas.
- » **dream** » Avant d'être un parent, un professionnel, il y a les rêves, les idéaux. La vie de couple, de famille, de travail que l'on s'imagine, dont on rêve.
- » **hope** » Avant d'être parent, professionnel on souhaite donner le meilleur de nous même dans tous les domaines.

 Le secret est qu' en prenant soin de ces trois critères (l'Amour, les rêves et les espoirs), de toi en tant qu'homme ou femme, tu te prépares à devenir un merveilleux parent, un meilleur professionnel.



Mes besoins, tes besoins

Des besoins, que nous soyons grands ou petits, nous en avons tous.

Il y a les fondamentaux, les physiologiques (boire, manger, dormir, bouger...).

Le tout petit va manifester très fort pour que son parent réponde à ceux-ci.

En grandissant, la communication verbale ou non verbale va être l'outil de prédilection pour obtenir réponse à l'ensemble de nos besoins.

Chacun doit être à même de pouvoir les exprimer, d'y répondre par lui-même et d'accueillir ceux de l'autre.

En tant que parent, nous sommes responsables et devons répondre aux besoins de nos enfants (besoin physiologique, de sécurité, d'appartenance, d'estime de soi et d'accomplissement). Nous pouvons y répondre en veillant à ce que les besoins de chacun soient respectés, que chacun soit satisfait (éviter ainsi l'épuisement, les cris, les pleurs,...)



Comment grandit notre jeune pousse



À la naissance, le nouveau-né commence à découvrir le monde qui l'entoure, grâce à ses sens (la vision, l'odorat, le toucher, le goût et l'audition).

Le bébé a besoin que l'adulte réponde rapidement et de façon adaptée à ses demandes pour se sentir en sécurité. Dans les mois qui viennent, le bébé recherche activement à obtenir la proximité de la personne qui s'occupe de lui. Le respect de son rythme lui apporte du bien-être. La qualité de la relation le construit.



L'enfant va progresser sur le plan psychomoteur par différentes étapes. Il a besoin du soutien de ses parents pour gérer ses émotions. Il recherche leur regard bienveillant. C'est l'âge de l'exploration et de la nouveauté. Les encouragements et les félicitations lui permettent de prendre confiance.

En lui laissant le temps de s'ennuyer, il peut imaginer ses prochains jeux.


En accompagnant l'enfant dans tous ses apprentissages, ses découvertes et sa socialisation, il va pouvoir mettre à profit sa curiosité et apprendre.

Nature, mon amie, mon alliée

 L'homme s'est progressivement éloigné de la nature pour se rapprocher du monde urbain.

Les années passant, il en a progressivement oublié la nature, au profit principalement des écrans et d'un besoin d'"hypersécurité".

Les enfants qui devraient passer environ 3 heures par jour à l'extérieur n'y passe plus que 12 minutes en moyenne. Et cela a des conséquences, répertoriées sous le nom du "syndrome de manque de nature".

 Il n'est plus à démontrer que la nature a des effets bénéfiques sur le bien-être physique (améliore la motricité), mental (exploration, créativité...), libère les tensions (possibilité de bouger, de crier, de sauter, de grimper...) et développe les habiletés sociales (collaboration, entraide, concentration, maîtrise...).



Laisse-moi découvrir, j'apprends...

- 🔍 En tant qu'adultes nous oublions que nous avons été un jour des enfants et ce que nous aimions faire dehors. Aujourd'hui, nous y voyons plutôt la contrainte ("pas le temps, il va se salir, il ne fait pas beau, je ne connais pas la nature, j'ai peur que...").
- 🔍 Je me souviens des merveilleuses vacances chez mes grand-parents à la campagne où la seule consigne était "on mange à midi, ne soit pas en retard!" et là, c'était la liberté, la découverte, les apprentissages, la vie avec les animaux...
Le jeu libre, c'est merveilleux !
- 🔍 L'enfant a besoin de temps, d'espace et de sécurité. Alors soyons juste simples et authentiques en lui offrant cet environnement. En découvrant, on apprend à connaître, à aimer et à protéger ...



Quelques données scientifiques

D'après l'Académie de la petite enfance, des enquêtes de veille sanitaire ont mis en lumière que quatre enfants sur dix ne jouent jamais dehors.

Les enfants sont devenus, comme leurs parents, sédentaires. Un enfant sur cinq est en surpoids.

En 40 ans, les enfants ont perdu un quart de leurs capacités cardio-vasculaires.

En Europe, plus de quatre jeunes sur dix souffrent de myopie (chiffre qui a doublé en moins de 2 générations).

La société s'est transformée en répondant en priorité aux besoins des adultes (plus de sécurité avec des cours d'école goudronnée, des leçons apprises assis en classe, des classes vertes quasi-inexistantes...). Le béton nous a éloigné de la nature et nous a fait oublier que nous en faisons partie.



Et voilà !

Tu connais à présent toutes les étapes de ma méthode pour améliorer ton quotidien.

Il s'agit de celle avec laquelle j'accompagne les familles et qui leur permet de se reconnecter à leurs besoins, à leur relation grâce un partage authentique, simple et au cœur de la nature. Prendre conscience que l'on a parfois besoin d'aide pour avancer, c'est déjà faire la moitié du chemin vers une vie meilleure. Je serai heureuse de te guider vers ce quoi tu souhaites aller avec ton enfant.

Ces dernières années, une prise de conscience s'amorce et l'intérêt du contact avec la nature pour l'enfant vient d'être mis en avant dans le rapport des 1000 jours (là où tout commence) établi par les experts de la petite enfance (septembre 2020). La crise sanitaire que nous traversons nous offre l'opportunité de nous rapprocher de nouveau de ce besoin d'extérieur, source d'un équilibre qui ne coûte rien et qui nous a tant manqué ces derniers mois !

J'en serai ravie !

Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, je suis entrain de développer une offre d'accompagnement à la parentalité sur le web...

Pour suivre l'évolution de ce projet et pour obtenir d'autres conseils et ressources gratuites,

je t'invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook juste ici:

<https://www.facebook.com/groups/387535486011822>

Merci de m'avoir lue,

A très vite,

Karine


Merci à Elodie, professionnelle de santé, pour ces gentils mots :

"Une belle initiative *Enfant, nature & Santé*, allez-y les yeux fermés et le cœur ouvert !"

"Les enfants devraient vivre au grand air, face à face avec la nature qui fortifie le corps, qui poétise l'âme et éveille en elle une curiosité plus précieuse que toutes les grammaires du monde".

Alexandre Dumas



Enfant, nature & santé