

TIBULE

Le Village Tibule est un espace d'explorations, de jeux, d'ateliers et d'informations, qui vous propose de partager un temps de qualité avec votre enfant en vous accompagnant dans l'écoute et la compréhension de ses besoins et de ses émotions.

LE PETIT PERCHOIR
ESPACE ÉTHIQUE, SOCIAL ET CULTUREL

Soutenu
par



santé
famille
retraite
services

**L'EUROPE S'ENGAGE
L'OCCITANIE AGIT**



Projet cofinancé par le Fonds Européen Agricole pour le Développement Rural
L'Europe investit dans les zones rurales

GUIDE
PRATIQUE

Le Petit Perchoir ©
septembre 2024

LE VILLAGE TIBULE

Un espace transitionnel

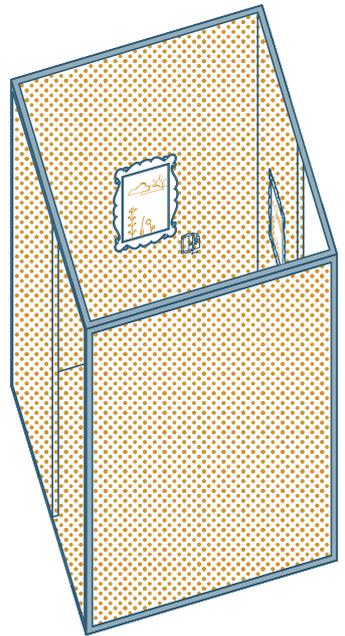
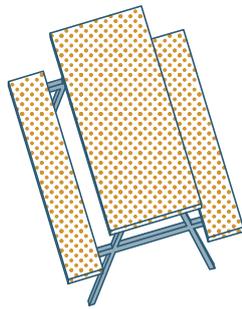
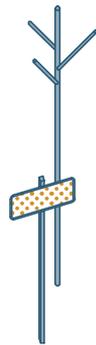
La transition École-Maison de fin de journée est un moment émotionnellement chargé pour les 3-6 ans.

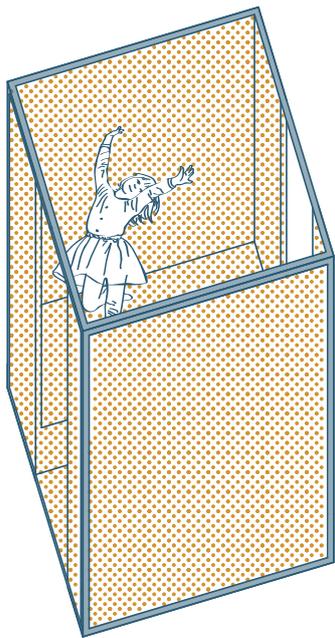
L'équipe du Petit Perchoir propose d'accompagner les enfants dans la découverte de leur émotions et de leurs besoins pour mieux les comprendre et les appréhender.

La danse comme pratique corporelle est le médium principal de cette expérimentation et prends appuis sur de mini-architectures représentant un village nommé Tibulle.

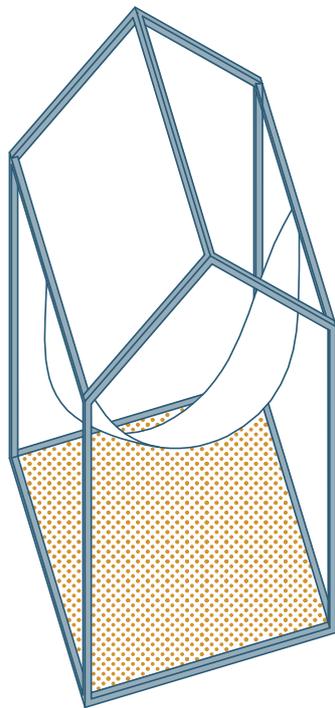
Le village miniature est conçu et réalisé par une équipe pluridisciplinaire composé d'un architecte et designer, d'une psychologue, d'une sociologue et d'une artiste. Le dispositif propose d'offrir des espaces propice à la contemplation, à l'expérimentation et au partage ; un espace-temps dédié à la relation parent/enfant de qualité avec une attention particulière porté sur l'état et le vécu émotionnel, pour une fin de journée apaisées.

Des ateliers propose, par la danse, d'affiné la compréhension de ce qui se passe corporellement quand nous ressentons des émotions et des besoins physiologique, comme par exemple la faim ou le sommeil. Une création collective est proposé pour clore le projet avec " la montée sur scène " des participant.e.s.

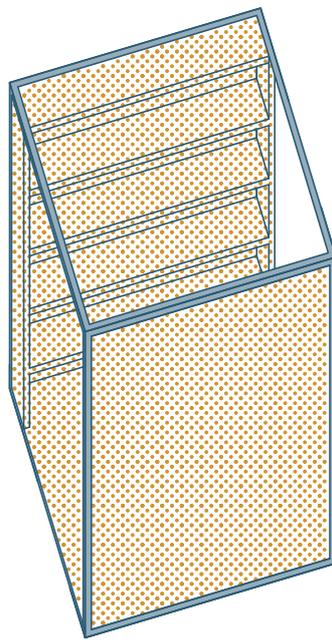




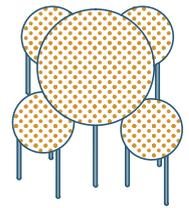
4



5



6



7

1 Entrée du village et pique-nique

2 Parc

3 Musée

4 Théâtre

5 Maison

6 Médiathèque

7 Restaurant

Le théâtre

Espace d'expression libre

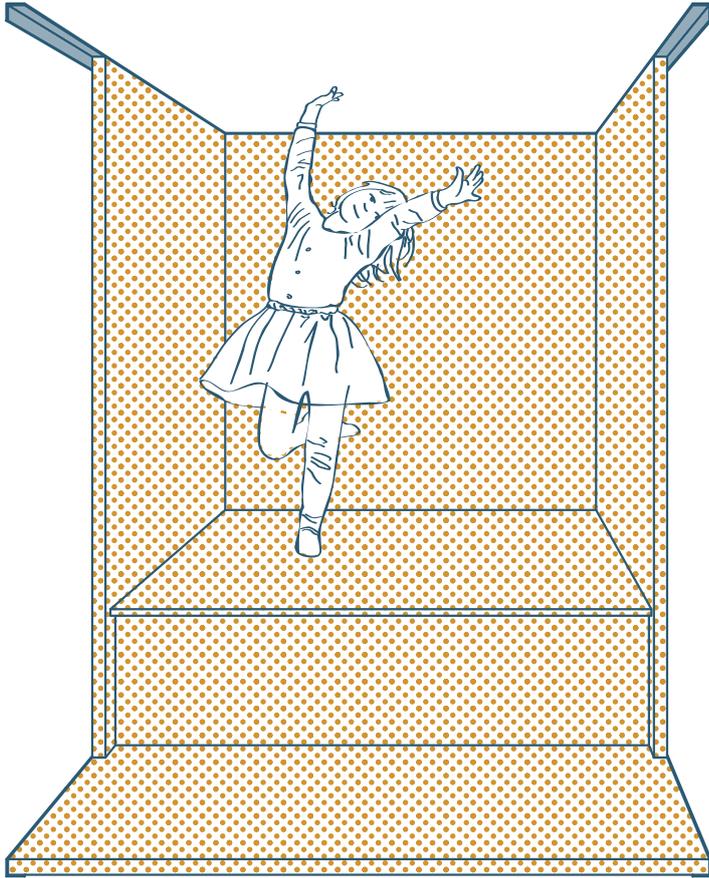
L'enfant peut laisser libre court à son imagination pour vous offrir un spectacle.

Ou bien vous pouvez lire l'histoire à votre disposition comme support d'expression si l'enfant le souhaite. Des tissus sont disponibles dans une valise pour se costumer.

Être vu, permet de se sentir exister et considéré à travers le regard de personnes proches. Pour l'enfant, au-delà de 3 ans, qui acquiert de plus en plus d'autonomie, le regard du parent est rassurant, stimulant et encourageant pour l'aider à bien grandir. Les regards bienveillants des adultes vont permettre à l'enfant de se sentir en relation et de le soutenir dans la construction d'une image positive de lui-même.

Un chemin possible pour donner de l'attention de qualité à son enfant :

- Ne pas avoir d'attentes et ne pas juger
- Poser les écrans
- Être pleinement disponible
- Se laisser surprendre
- Encourager et accueillir les spectacles spontanés
- Décrire les actions de votre enfant et votre satisfaction



“ Notre attention pour l’enfant doit être régie, non par le désir de lui faire apprendre des choses, mais par l’effort de toujours laisser brûler en lui cette lumière qui s’appelle l’intelligence.”

Maria Montessori,
médecin.

Le musée

Espace d'expression graphique

Glissez les œuvres de vos enfants dans les cadres et contemplez. (Laissez libre court à votre expression graphique sur le mur prévu à cet effet.)

Les dessins sont une forme d'expression des émotions de l'enfant, une expression de lui-même. Ils leur permettent d'être créatifs, curieux, de développer leur imagination et d'avoir davantage confiance en eux. En tant que parents, votre avis compte énormément, aussi votre réaction face aux dessins de votre enfant est importante. Être curieux et décrire le dessin sous forme de questions permet de dialoguer avec l'enfant sur son dessin et de donner de la valeur à ce qu'il a réalisé.

Un chemin possible pour réagir aux dessins de son enfant :

Ne pas juger, même si cela est positif

Pour nourrir l'élan créatif de notre enfant, vous pouvez poser des questions telles que :

- Tu veux décrire ton dessin ? (support)
- Es-tu content-e de ton dessin ? (résultat)
- As-tu eu du plaisir en dessinant ? (action)

Encourager

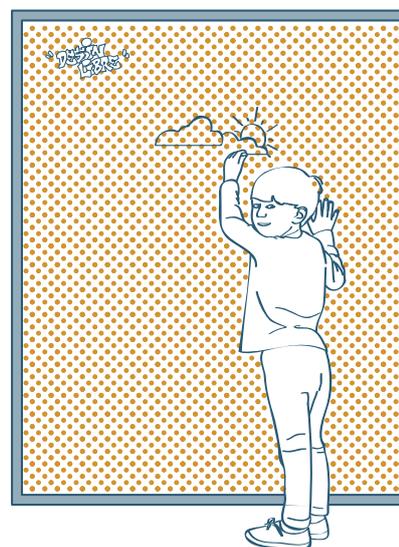
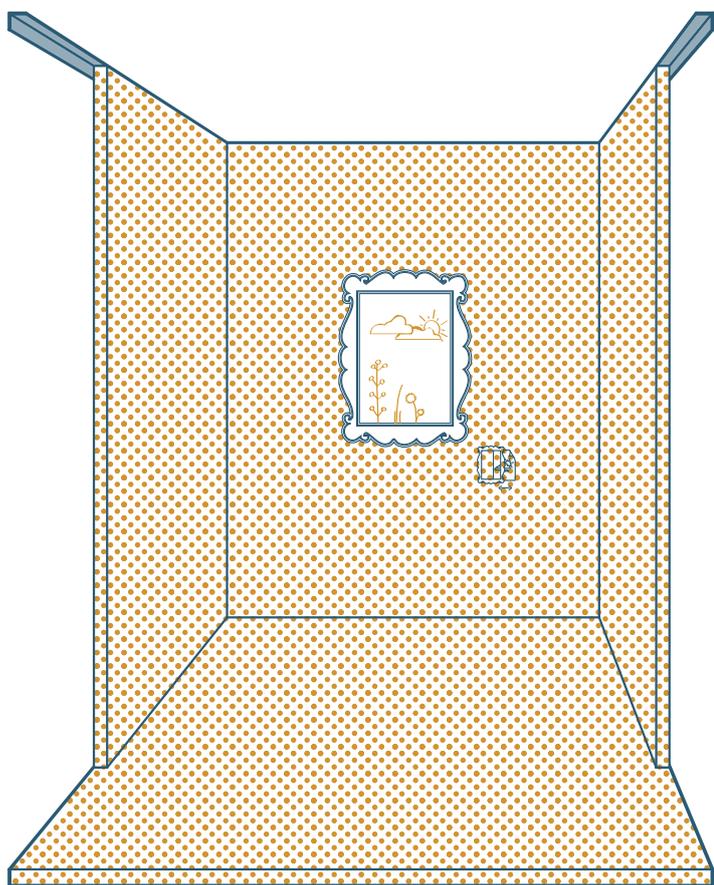
Pour stimuler la confiance en lui de votre enfant vous pouvez utiliser des phrases comme :

- Tu as beaucoup progressé (passé)
- C'est nouveau... (présent)
- Veux-tu l'exposer quelque part ? (futur)

Être curieux

Pour laisser s'exprimer votre enfant et développer son point de vue vous pouvez poser des questions descriptives :

- Je vois que tu as fait ces formes... ?
- Tu as utilisé telle couleur... ?
- Comment/ pourquoi tu as fait cette partie ?



“ L’art est un endroit où les enfants peuvent apprendre à faire confiance à leurs idées, à eux-mêmes, et à explorer ce qui est possible. ”

MaryAnn F. Kohl,
artiste visuelle.

La médiathèque

Espace de ressources, d'informations et d'orientation

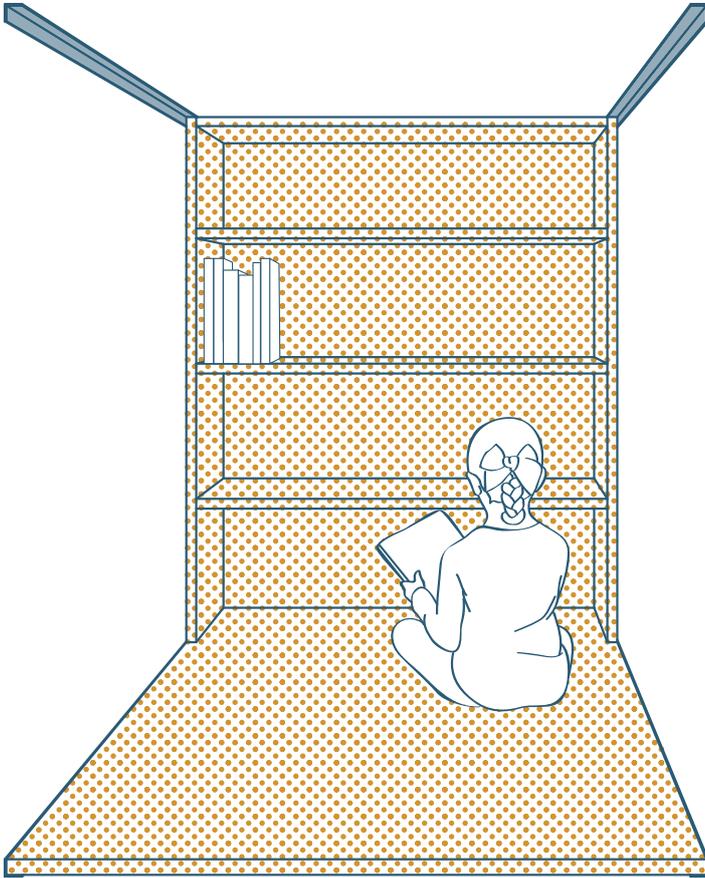
Les livres sont à savourer en libre-service et supports de discussions sur le thème des émotions.

Le coffre contient des ressources pour aider votre enfant à communiquer sur ses ressentis et apaiser les émotions intenses

Chaque jour, votre enfant vit des émotions intenses. Ce n'est pas facile pour lui de les comprendre et les exprimer. Il a besoin de l'aide des adultes pour développer ses compétences émotionnelles en apprenant à reconnaître ses émotions, à en parler et à les réguler. L'accompagner dans l'expression de ses ressentis, soutient l'enfant dans le développement de la connaissance de soi et de ses capacités relationnelles.

Un chemin possible pour aider son enfant à développer ses compétences émotionnelles :

- Montrer l'exemple au quotidien en exprimant soi-même ses émotions et ses besoins
- Accueillir l'émotion- Garder son calme-écouter parler le moins possible-
- Prendre ses émotions au sérieux, ne pas juger ou dévaloriser
- Chercher le « besoin caché » derrière l'émotion et le comportement
- L'accompagner pour nommer les émotions et les exprimer verbalement
- Le soutenir pour trouver une solution d'apaisement et pour formuler sa demande



“ Avant 5 ans, l’enfant est dominé par son cerveau archaïque et son cerveau émotionnel. Il est incapable de réguler ses émotions. Il tempête pour obtenir ce qu’il aime, est traversé par des peurs incontrôlées, des colères explosives et d’immenses chagrins. Il ne s’agit pas de caprices [...] mais d’un comportement dû à l’immaturité de son cerveau. ”

Catherine Guéguen,
pédiatre.

La maison

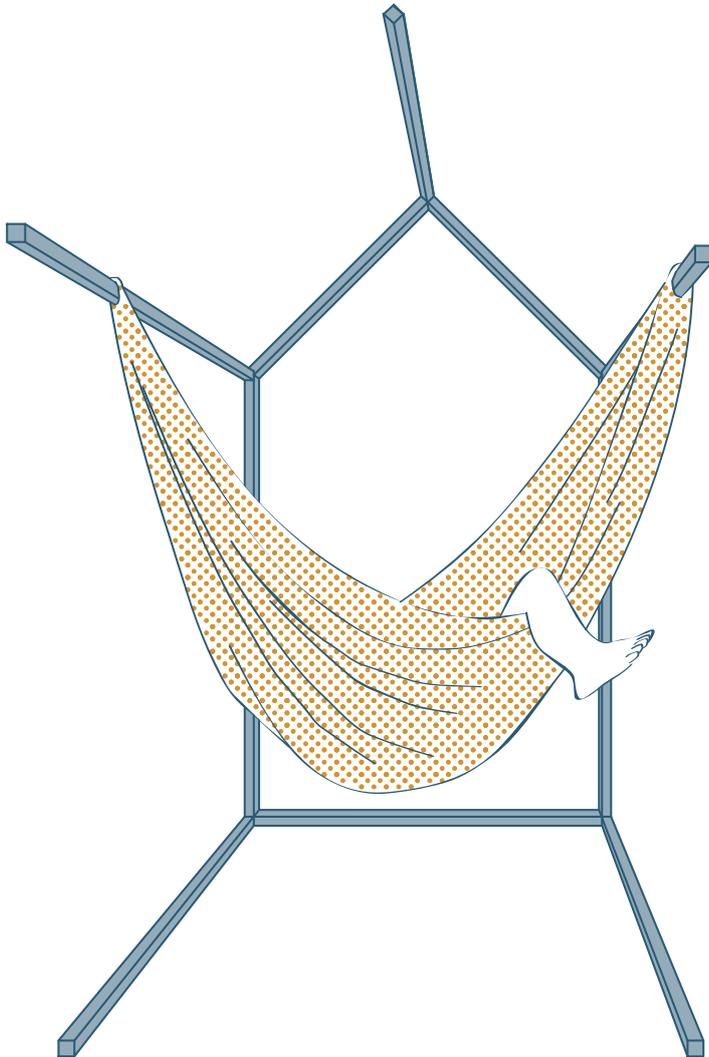
Espace cocooning

**Glissez-vous à deux dans ce doux hamac.
Mettez les casques anti-bruit si vous le souhaitez.
Profitez !**

Les câlins se passent de mots et pourtant ils dissipent les solitudes, sèchent les larmes, aident à surmonter les peurs, régulent le stress, encouragent l'empathie, soutiennent l'estime de soi... Car un câlin permet de sécréter de l'endorphine, de la dopamine et de l'ocytocine, qui sont respectivement les hormones du bien-être, du plaisir et de l'attachement. Les enfants ont énormément besoin d'être câlinés, cela est indispensable à leur développement et les aide à se sentir aimés, sereins et confiants.

Le chemin possible pour offrir des câlins :

- Un câlin doit toujours être consenti par l'autre
- Un câlin c'est tous les jours
- Un câlin peut être à toute heure de la journée
- Un câlin c'est sans écrans
- Un câlin peut se passer de mots
- Un câlin n'a pas besoin de raison pour exister



“ Manifestation d’amour, d’affection, de compassion et de joie, les câlins ne sont pas seulement délicieux, ils sont nécessaires. Les scientifiques ont prouvé que les câlins sont aussi indispensables à notre bien-être physique qu’à notre équilibre affectif. ”

Kathleen Keating,
psychothérapeute et Auteure.

Le parc

Espace de motricité

Courez, dansez, jouez à chat, laissez-vous emporter, profitez d'un temps à l'extérieur pour bouger...

C'est d'abord par le mouvement et le corps que l'enfant s'exprime. En situation de stress ou lorsqu'il est envahi par ses émotions, l'enfant va spontanément s'agiter, car c'est ainsi qu'il peut réguler sa tension émotionnelle, d'où l'importance de bien observer l'enfant, car c'est par ses comportements que l'on peut décoder ses besoins. Il faut lui permettre de libérer cette tension émotionnelle par des moments d'activité réguliers et nombreux où il peut bouger et agir librement, rééquilibrant ainsi son énergie.

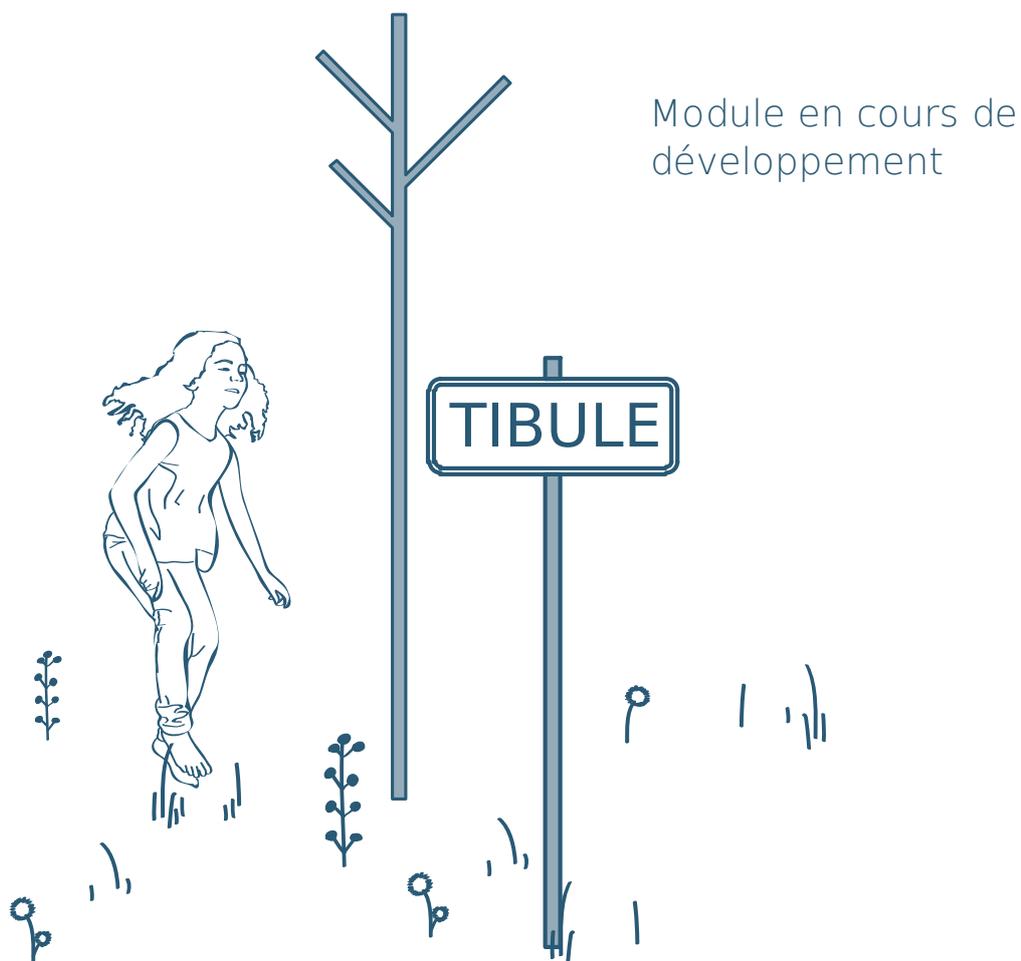
Un chemin possible pour répondre au besoin de bouger de l'enfant

Profitez de la moindre occasion et par tous les temps pour faire une virée à l'extérieur

Soyez le plus souvent possible en relation avec un espace de nature

Accompagnez les explorations libres, les initiatives et les prises de risques

Mettez de la musique et dansez/bougez si vous ne pouvez pas sortir



“ Bouger est un besoin humain fondamental, particulièrement chez les enfants. Quand les besoins de mouvement et de grand air ne sont pas comblés, les enfants sont physiquement en état de manque et peuvent montrer des signes de tension que de nombreux adultes ont tendance à étiqueter comme de l’hyperactivité, de l’instabilité, ou encore de la nervosité. ”

Laurence Dudek,
psychothérapeute.

Le restaurant

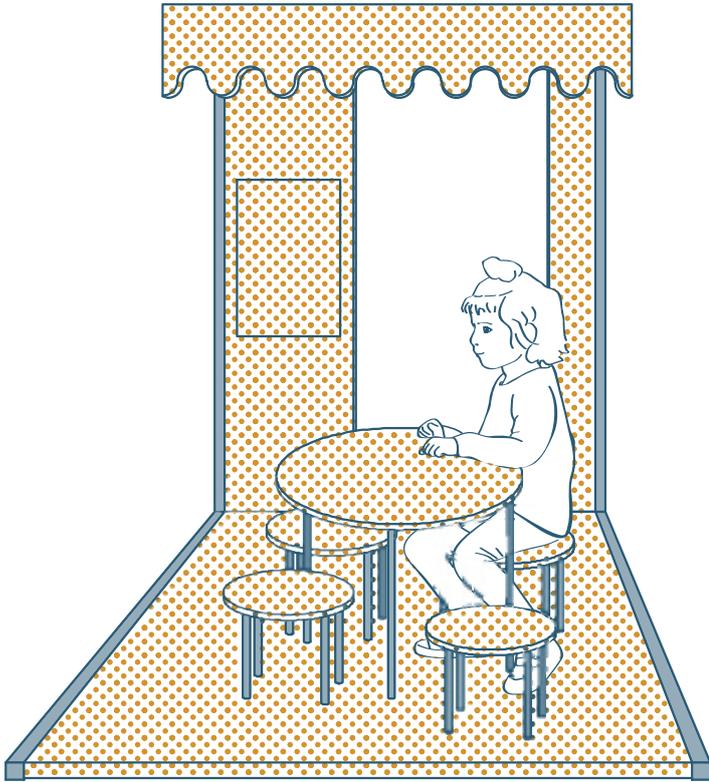
Espace de restauration

Module en cours de développement

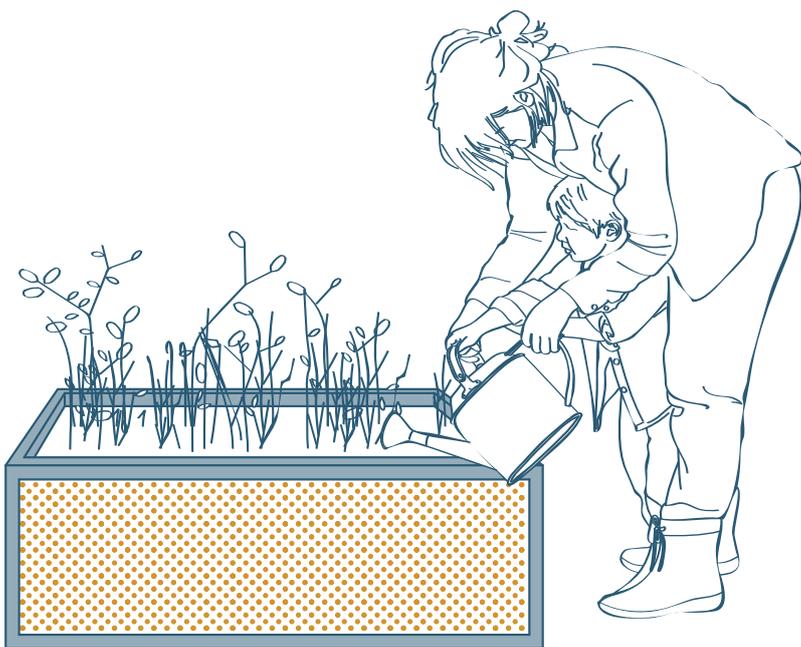
Le potager

Espace des sens

Module en cours de développement



Module en cours de développement



Module en cours de développement

Le trésor

Le trésor ressource contient des d'objets pour aider votre enfant à communiquer sur ses ressentis et apaiser ses émotions fortes.

Chaque jour, votre enfant vit des émotions intenses. Ce n'est pas facile pour lui de les comprendre et les exprimer. Il a besoin de l'aide des adultes pour développer ses compétences émotionnelles en apprenant à reconnaître ses émotions, à en parler et à les réguler. L'accompagner dans l'expression de ses ressentis, soutient l'enfant dans le développement de la connaissance de soi et de ses capacités relationnelles. Un chemin possible pour aider son enfant à développer ses compétences émotionnelles :

- Montrer l'exemple au quotidien en exprimant soi-même ses émotions et ses besoins
- Questionner l'enfant au quotidien sur ses ressentis.

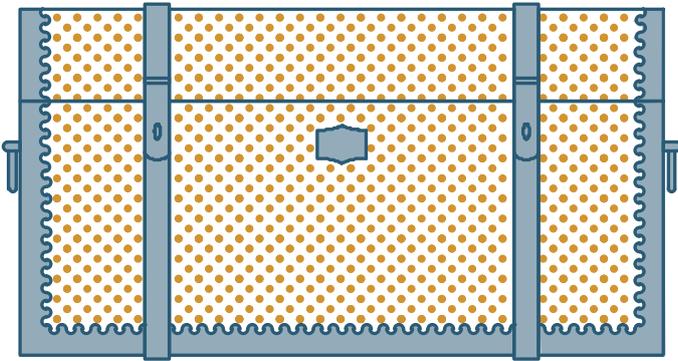
La fin de journée peut être un moment idéal.

Par exemple :

“ As-tu vécu un moment de joie aujourd'hui ? ”

“ As-tu vécu un moment de colère aujourd'hui ? ”

- En cas d'expression émotionnelle intense :
Accueillir l'émotion et garder son calme
Écouter
Parler le moins possible
- Prendre ses émotions au sérieux,
Ne pas juger ou dévaloriser
- L'accompagner pour nommer les émotions
(Vous pouvez utiliser la boîte des émotions)
- Chercher le “ besoin caché ”
derrière l'émotion et le comportement
- Le soutenir pour formuler sa demande
et trouver une solution d'apaisement
(Vous pouvez utiliser la boîte des émotions)



Le coffre des émotions :

- Des cartes des émotions/sentiments/sensations pour communiquer sur ses ressentis émotionnels et corporels.
- Des cartes des demandes pour aider l'enfant à trouver ce qui lui ferait du bien en fonction de ce qu'il ressent.
- Une routine de Yoga pour se détendre et partager un temps parent-enfant.
- Une Plume pour souffler dessus et apaiser sa colère ou son stress.
- Un Doudou empathie pour apaiser ses pleurs et ses peurs
- Un Masque de super héroïne/héro pour penser à son super pouvoir et se redonner du courage.
- Un Pot à bisous pour se reconforter grâce à un bisous magique.
- Une Bouteille sensorielle pour se détendre.
- Un Mandala et des crayons pour se calmer.
- Une Couverture pour s'enrouler dedans et se relaxer.
- Un Miroir pour s'entraîner à jouer aux émotions et apprendre à mieux les identifier.
- Des Pensements pour soigner les petites plaies.

Ce guide est édité par Le Petit Perchoir
dans le cadre de la présentation
et de la promotion de la création
Le village Tibule.

L'équipe du Petit Perchoir Damien Guizard,
designer et enseignant chercheur en
spécialité Design | Tiziana Guizard,
danseuse et pédagogue en pratique
corporelle | Saloua Cheker, sociologue
et pédagogue certifiée en Yoga | Claire
Le Bigot, psychologue et pédagogue en
pratique corporelle.

Remerciements Le Pays sud Toulousain |
DRAC | Leader

Papier Munken

Encre limité

Typographie DéjàVu et LPP

Le Petit Perchoir ©
septembre 2024



17 rue de l'Évêché
31310 Rieux Volvestre
www.lepetitperchoir.com
05 67 55 82 53