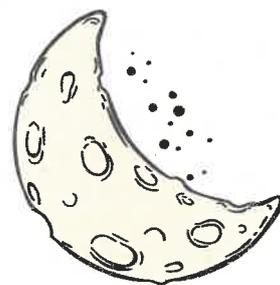


les rythmes de l'enfant



© Gérard Louis



3 questions à...

Martine HUOT MARCHAND

Les 24 novembre et 1^{er} décembre derniers, les parents des élèves maxévillois étaient invités à échanger sur le **rythme de l'enfant** en présence de Martine HUOT MARCHAND, **pédiatre et ancien médecin du service de PMI (Protection Maternelle et Infantile), présidente de l'association "1000 Pas" (engagée dans les 1000 premiers jours de l'enfant).**

Pourquoi la formule "rythme de l'enfant" vous semble-t-elle fondamentale ?

Tout est rythme chez l'enfant. En effet, que ce soit en termes de durée, de rythme, l'enfant a une relation au temps qui lui est propre, unique, puisqu'il devient, évolue, grandit... D'ailleurs, quand on y pense, le **bercement du bébé est un rythme !**

Quelle est l'importance du rythme ?

Rythme et sentiment de sécurité sont liés. L'enfant grandit par étape, avec des temps rapides et des temps lents, des temps forts et des temps de récupération. Respecter cette périodicité est fondamental.

Bien sûr, **chaque enfant évolue à son rythme**, mais avec le besoin de régularité, avec des horaires, des routines, des rituels nécessaires à son sentiment de sécurité interne. Ainsi l'organisation du quotidien de l'enfant est une suite de séquences facilement repérables. Au fil du temps, il peut les anticiper, ce qui contribue à développer chez lui un fort sentiment de sécurité et un meilleur apprentissage de la vie avec les autres.

Selon vous, "la petite enfance serait comme les fondations de la construction d'un enfant, pour faire grandir des futurs adultes en accord avec eux-mêmes", pouvez-vous en dire plus ?

L'enfant -*petit sujet en devenir*, est porté par son environnement. L'importance du **cadre de sécurité dès la naissance** est fondamentale pour un meilleur épanouissement. Nourrir un enfant de **tendresse** oui, mais aussi de **chaleur**, de **sécurité** et de **confiance**. Il pourra alors évoluer à son rythme et interagir avec les autres en toute confiance dans ses futures relations.

LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est l'importance de **l'heure du coucher** (et non celle du lever) qui équilibre le sommeil d'un enfant. L'idéal, encore ici, est de **garder une régularité.**

Dès le plus jeune âge, **le rituel rassure l'enfant**; cela lui permet de surmonter des appréhensions ou angoisses. C'est pourquoi de nombreux professionnels de la petite enfance préconisent un **rituel régulier avant de coucher l'enfant**. Temps calme, histoire, brossage de dents, toilettes... des petits gestes simples qui font beaucoup !