Des vacances de la garderie? Essentiel!

www.mamanpourlavie.com

6 juin 2016



L’été, c’est le temps de ralentir le rythme, de profiter un peu plus de la vie, de refaire le plein d’énergie. Les vacances sont essentielles pour tous, même pour les petits en garderie.

Plusieurs parents perçoivent la garderie uniquement comme un lieu de jeu, un endroit relaxant où l'enfant est bien en tout temps, mais ce n'est pas tout à fait vrai. Car bien qu'il soit rassurant de constater que notre enfant est heureux dans un milieu de garde, cela reste un lieu d’apprentissage et de vie en groupe exigeant. Un endroit où les enfants apprennent en s’amusant bien sûr, mais où [**ils subissent aussi bon nombre de stimulations**](http://www.mamanpourlavie.com/service-de-garde/integration/2818-c-est-la-fin-de-l-annee-a-la-garderie.thtml).

Routine, quand tu nous tiens!

Métro-boulot-dodo, pour les petits aussi? Presque… La routine du matin à la maison vécue en accéléré : *« Vite*, *on se prépare*, *vite on s’habille! »* Le déjeuner avalé en quatrième vitesse pendant que d’une main on se maquille et que de l’autre on prépare le sac pour la garderie. Le petit subit aussi ce rythme effréné. Puis il arrive à la garderie. Dans un horaire préétabli où on ne peut pas vivre à son propre rythme, mais à celui du groupe, où les activités de routine et celles des ateliers se succèdent sans de réels répits, on demande à l'enfant d'être attentif, de respecter des consignes, de rester assis, de s'habiller seul, en partie du moins, ce qui lui demande de grands efforts. Oui, c'est un grand pas pour son autonomie, mais c'est aussi très contraignant.

Il y a ensuite le bruit, qui selon les recherches, oscillerait entre 65 et 95 décibels dans les garderies en installation, soit autant que celui produit par le milieu de travail en usine ou celui d’un corridor aérien! Des cris de joie et d’excitation d’enfants heureux, des pleurs d’autres qui vivent une peine ou qui sont fatigués, la musique du groupe d’à côté en bruit de fond. Vous imaginez comment cela peut être épuisant cinq jours par semaine à l’année? Pas étonnant que [**les enfants fassent des siestes plus longtemps et plus fréquemment à la garderie**](http://www.mamanpourlavie.com/service-de-garde/integration/2670-l-importance-de-la-sieste-a-la-garderie.thtml) qu’à la maison!

Puis enfin la vie en groupe, qui demande beaucoup d'efforts pour l'enfant : attendre son tour, partager les jeux, suivre le rythme des autres lors d'une promenade ou en sortie par exemple, dormir dans le même environnement que plusieurs autres petits amis. Et même si l'enfant a un très bon lien avec son éducatrice et ses amis, il est primordial qu’il puisse recharger ses « batteries affectives » auprès des gens qui sont vraiment significatifs pour lui, c’est-à-dire sa famille. Pour toutes ces raisons, oui, il est clair que les enfants ont besoin de vacances de la garderie!

Le stress affecte aussi les enfants

La garderie, un milieu heureux pour les enfants? Oui, bien sûr! Mais aussi un milieu qui génère chez eux un niveau de stress et de fatigue important. Oui, c’est exigeant la garderie! Quel adulte pourrait, cinq années durant, être présent à son travail 50 heures par semaine, 50 à 52 semaines par année? C'est pourtant ce qu'on demande à bien des petits enfants qui ont peu ou pas de vacances de la garderie.

[**Le stress chez l’enfant peut se manifester de plusieurs façons**](http://www.mamanpourlavie.com/enfant/3-a-5-ans/psycho/epreuves-et-stress/3679-le-stress-ca-existe-aussi-chez-les-enfants.thtml) : par des symptômes physiques (fatigue, difficultés d’endormissement, nausées, maux de ventre, perte d’appétit) et par des symptômes psychologiques (irritabilité, agressivité, anxiété, moins grande tolérance aux changements).



Il nous faut donc être attentif aux signes que notre enfant nous donne lorsqu’il a besoin de prendre une pause, essentielle et bénéfique, de son milieu de garde.

Et les garderies en milieu familial?

Mélanye Desroches est éducatrice et responsable d’un service de garde en milieu familial. Elle affirme que même dans une garderie en milieu familial, où il y a moins d’enfants, donc moins de bruit et où les horaires et routines sont plus flexibles, les enfants ont besoin de vacances. *« Ils ont besoin de se retrouver dans leur petit univers à eux, c’est-à-dire leur maison. Ils ont besoin de* *passer du temps de qualité avec leurs parents, ce qui veut dire pas des matins en vitesse, pas des soirées à la “va-vite” et pas des fins de semaine à courir entre deux commissions ».*

*« Même si c'est en milieu familial, les enfants subissent quand même le stress de devoir se lever, se préparer, partir de la maison, quitter maman ou papa... c'est déjà beaucoup pour un petit! Et ici, considérant que c'est du multiâge ça demande souvent aux enfants de s'adapter à des* *situations qu'ils ne vivraient pas en CPE : le poupon qui veut jouer avec eux, un coco plus jeune qu’il faut attendre ou aider, les couches à changer... ce sont des apprentissages qui, comme toutes les activités de routine*, *sont exigeants*. » ajoute Mélanye.

Pour la responsable du service de garde, les vacances sont essentielles aussi. Elles travaillent dix heures par jour, cinq jours par semaine, souvent sans relève. Et si elles prennent en moyenne entre deux et quatre semaines de vacances annuellement, c’est pour elles aussi se ressourcer et passer du temps de qualité en famille. Car bien qu’elles choisissent souvent cette profession pour être à la maison avec leurs enfants, la routine de la garderie en milieu familial n’est pas la vie de famille pour leurs enfants, leur conjoint et pour elles-mêmes.

**Ralentir le rythme… en famille**

Et ces vacances, on les souhaite comment? Pourquoi ne pas commencer par [**prendre des vacances de la routine familiale**](http://www.mamanpourlavie.com/vivre-en-famille/famille/organisation-vie-quotidienne/1166-en-vacances-de-la-routine-familiale.thtml)? Pouvoir simplement rester en pyjama le matin, faire un pique-nique intérieur ou se construire une cabane en couvertures par une journée de pluie. Bref, vivre des moments éclatés en famille, loin de la routine du métro-boulot-dodo. Pas besoin de se payer le voyage de luxe pour rendre nos enfants heureux, juste prendre le temps de ralentir le rythme… ensemble et en famille.

Si on ne peut pas prendre de longues vacances ou si on a besoin de temps pour nous, on peut demander à une grand-maman ou une tante de prendre notre enfant avec elle, on peut aussi penser à échanger des services avec des voisins, à réorganiser son horaire au travail pour la période estivale afin d’avoir quelques fins de semaine de trois ou quatre jours. L’important est de prendre le temps, et de permettre à notre enfant aussi, de s’arrêter tout simplement.

www.mamanpourlavie.com