

Le quotidien en
structure d'accueil

L'adulte phare

Mardi 27 mai 2025

L'adulte phare ou la présence rassurante et nécessaire.

Dans le tumulte du quotidien en crèche ou à la maison, l'adulte référent joue un rôle bien plus profond qu'on ne l'imagine. Derrière les gestes simples – accueillir, consoler, accompagner – se cache une posture précieuse : celle de l'adulte phare. Un repère sécurisant, un guide bienveillant, une figure stable sur laquelle l'enfant peut s'appuyer pour explorer le monde.

Qu'est-ce qu'un adulte phare ?

Le terme "adulte phare" s'inspire de la métaphore du phare en mer : une lumière constante dans la tempête, un point d'ancrage pour le marin perdu dans l'immensité. Dans le champ de la petite enfance, l'adulte phare est celui qui éclaire sans éblouir, qui veille sans diriger, qui accompagne sans imposer.

Il s'agit d'un adulte stable, cohérent et sécurisant, sur qui l'enfant peut compter pour se sentir en confiance. Cette sécurité affective permet à l'enfant d'oser, de découvrir, de faire des erreurs, et donc... d'apprendre.



Pourquoi ce rôle est-il si important ?

Être un adulte phare ne signifie pas être parfait. Cela implique plutôt une posture réfléchie et alignée, nourrie de bienveillance et d'observation. Voici quelques caractéristiques clés :

- Présence disponible : un adulte réellement présent, attentif à ce qui se joue dans l'instant.
- Stabilité émotionnelle : une capacité à rester calme face aux tempêtes émotionnelles de l'enfant.
- Posture bienveillante et contenant : qui sécurise, sans jugement ni précipitation.
- Respect du rythme de l'enfant : l'adulte phare sait attendre, observer, ajuster ses interventions.

Les qualités d'un adulte phare

Les jeunes enfants vivent leurs émotions de manière intense, sans encore disposer des ressources pour les réguler seuls. Face à cette immaturité neurologique et affective, l'adulte joue un rôle d'étagage : il nomme les émotions, contient les débordements, rassure par sa présence.

Mais au-delà de la gestion émotionnelle, l'adulte phare incarne une continuité relationnelle. Dans un univers parfois bruyant, changeant ou instable, il représente une figure constante qui permet à l'enfant de construire un attachement sécurisé, base essentielle de tout développement.



Comment devenir un adulte phare au quotidien ?

Cela passe par des gestes simples, mais porteurs de sens :

- Saluer l'enfant par son prénom chaque matin, avec sincérité.
- Être cohérent dans les règles et les réponses données.
- Se mettre à hauteur de l'enfant pour lui parler, avec douceur.
- Accepter les émotions de l'enfant sans les minimiser.
- Garder une stabilité dans les repères, les routines, la posture.

« Ce dont l'enfant a le plus besoin, c'est d'un adulte empathique et bienveillant pour construire un cerveau équilibré. »

Catherine Guéguen

Pour aller plus loin, vous pouvez écouter le podcast Les Petites Transmissions par Licka Sarr (thérapeute et formatrice)
[\[https://youtu.be/MOELLjPDsck?si=hyI2Y2EwIkszisqj\]](https://youtu.be/MOELLjPDsck?si=hyI2Y2EwIkszisqj)

Et aussi l'article suivant :
[\[https://www.lesprosdela petiteenfance.fr/article/presence-des-adultes-en-caje-les-phares-et-les-mouettes/?utm_source=chatgpt.com\]](https://www.lesprosdela petiteenfance.fr/article/presence-des-adultes-en-caje-les-phares-et-les-mouettes/?utm_source=chatgpt.com)