

Famillēduc

Octobre 2014

La boîte
à lunch

Les échecs

Le monde
imaginaire
de l'enfant

Première
visite chez
le dentiste

Première
ressource,
aide aux
parents

Tel-Jeunes

L'intimidation

2^e congrès
annuel du
RIOPFQ

**Les fils invisibles
et la famille**

À lire dans le prochain numéro

REVUE

PSYchologie *préventive*

Nos tout-petits
et la télévision :
risques et
prévention

Intelligence
émotionnelle :
comment
apprivoiser les
émotions ?

L'avenir du Québec :
ils étaient bâtisseurs,
peuvent-ils
l'être encore ?

Parution
novembre
2014

 Les Éditions de la SROH

ABONNEZ-VOUS EN LIGNE : www.sroh.org

Des rabais exclusifs : c'est réglé.

Jusqu'à

360 \$

en regroupant vos nouvelles assurances auto,
habitation et véhicules de loisirs chez nous¹

**Rabais
exclusifs** sur vos assurances auto, habitation
et véhicules de loisirs

Obtenez une soumission
1 800 322-9226
lacapitale.com/aemfq




La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Réduction offerte sur nouvelles polices 2 ans. Remboursement par chèque ou dépôt bancaire.
2. Détails et règlement disponibles à l'adresse ci-dessus mentionnée.



« Ce qui est visible...

...n'est que le reflet de ce qui est invisible. » J'aime cette citation de Rabbi Abba qui me rappelle que nos efforts et nos actions ne sont pas vains ; ils ont un impact direct sur nos enfants.

C'est en téléphonant au service d'Éducation-Coup-de-Fil que le thème des fils invisibles m'est venu. Ces petits conseils au bout du fil, ceux que personne d'autres ne voit ou n'entend, se sont avérés très utiles. Drôle de coïncidence, Éducation-Coup-de-Fil change de nom et devient Première Ressource, aide aux parents ! Découvrez leurs services dans notre article de *La découverte* en page 5.

Les fils invisibles, ce sont aussi des liens qui se tissent comme le raconte si bien cette maman d'accueil et d'adoption qui nous livre son témoignage à la page 6. Ce sont aussi les causes à effets, par exemple les bonnes habitudes alimentaires. Même si les résultats ou l'impact ne sont pas visibles ou tangibles dans l'immédiat... la petite graine est semée. Et ce que nous en semons des petites graines en tant que parents, grands-parents, intervenants, enseignants et éducateurs !

Mon coup de cœur du mois : *La Foresta Lumina* dans la forêt de Coaticook. J'avoue... c'est un coup de cœur par procuration puisqu'au moment de mettre sous presse, je n'y suis pas encore allée (ouvert jusqu'au 12 octobre). Mon amie Carole, sa famille et leurs amis (enfants de 3 ans à 8 ans) ont été absolument émerveillés par cette forêt enchantée. Et moi, par leurs photos et leur récit. Vous y découvrirez un parcours nocturne illuminé, agrémenté d'une trame sonore inspirée de la mythologie de la forêt québécoise. Petit conseil pratique : réservez vos billets sur Internet pour éviter une longue file d'attente : <http://www.forestalumina.com/>

Bonne lecture et bon Halloween !

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières



La découverte 5

Éducation-Coup-De-Fil se renouvelle et change son nom pour s'appeler dorénavant PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

Parole du parent 6

Les fils invisibles d'une famille en courtpointe

À votre service 8

Créer un lien pour mieux intervenir

Entrevue 10

Les échecs : bien plus qu'un jeu

La jasette 12

Comment réagir quand des élèves se moquent de notre enfant à l'école ?

Pédagogie 14

Stimuler le monde imaginaire de l'enfant

16



Santé

Boîte à lunch bien garnie 16

La première fois... 18



Familléduduc

Octobre 2014

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Agathe Bergeron, Ordre des hygiénistes dentaires du Québec
Nathalie Regimbal, Dt.P. – Manger futé
Juliette Jannin, Tél-jeunes / LigneParents
Pascale Turcotte, parent
Karine Trudel, coach parentale et co-fondatrice de Savez-vous planter des choux
Première Ressource, aide aux parents

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

La revue Familléduduc est produite par Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec
Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
info@riopf.qc.com / www.riopf.qc.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.



Éducation-Coup-De-Fil se renouvelle et change son nom pour s'appeler dorénavant

PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS.

Par l'équipe de Première Ressource, aide aux parents

Ce service d'intervention téléphonique existe depuis 30 ans et offre aux parents un service unique et gratuit de soutien dans leurs questionnements quotidiens face aux problèmes courants auxquels ils sont confrontés avec leurs enfants (sommeil, repas, crises, peurs, mort, anxiété, propreté, stress, discipline, etc). Le soutien ponctuel de Première Ressource, aide aux parents constitue une intervention précoce et efficace pour changer le cours des événements et prévenir l'aggravation des difficultés.

Fondé en 1983, Première Ressource, aide aux parents est le premier service d'intervention anonyme et gratuit à offrir des consultations professionnelles, par téléphone ou par courriel, aux parents ou à tout autre adulte qui a la responsabilité d'un enfant, dont des éducateurs de service de garde.

Tous nos intervenants possèdent une solide formation professionnelle en travail social, en psychologie, en orthopédagogie et en psychoéducation, associée à une longue expérience de travail auprès des familles, des écoles, des services de garde à la petite enfance et d'organismes communautaires et publics. De plus, afin de demeurer au fait des différents besoins exprimés par les familles, Première Ressource, aide aux parents offre à ses intervenants, sur une base constante, une formation continue sur un ensemble de problématiques particulières.

Quels que soient les motifs, les parents peuvent consulter en toute confidentialité, sans limite de temps ou de fréquence. Première Ressource, aide aux parents offre aussi un service gratuit de suivi téléphonique et de courriel, par le même intervenant, à ceux qui en font la demande ou qui en expriment le besoin ou dont la situation le requiert. Il offre également des ateliers pour les parents sur l'après-séparation et propose des conférences sur divers sujets, tous reliés aux habiletés parentales.

Première Ressource, aide aux parents est un organisme à but non lucratif qui est majoritairement subventionné par Centraide et le ministère de la Famille.

Ce sont entre 2200 et 3000 familles et entre 4000 et 6000 enfants au Québec qui, chaque année, bénéficient de l'aide apportée par Première Ressource, aide aux parents. ■



Pour plus
d'informations

514 525-2573 ou
1 866 329-4223

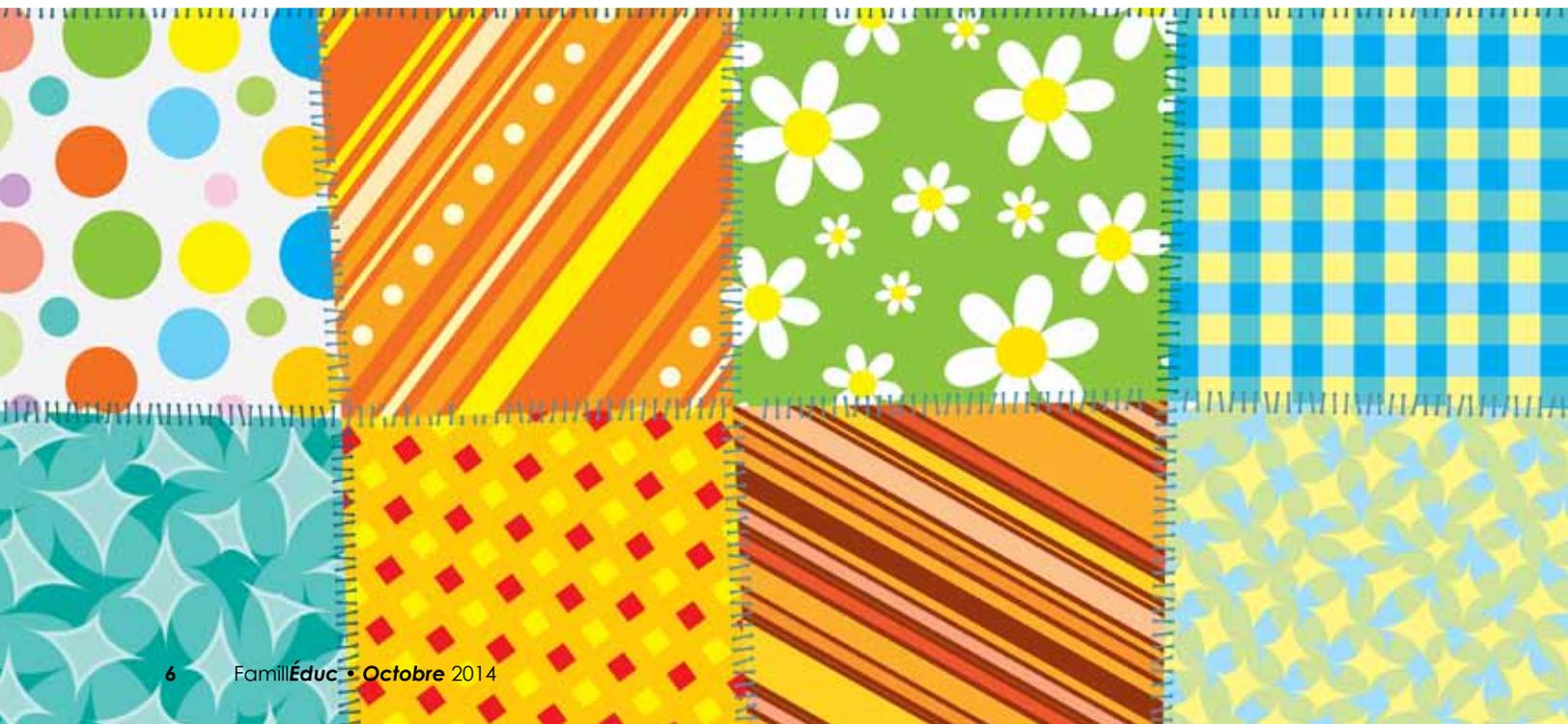
www.education-coup-de-fil.com



Les fils invisibles d'une famille en courtepoin



Par Pascale Turcotte, maman dans une famille recomposée, une famille d'accueil et d'adoption



Les fils invisibles d'une famille sont si précieux : ils nous unissent et nous sécurisent. J'aime penser que mon histoire de famille est un peu comme un projet de court-pointes. Moi qui aime tant les différences, un jour j'ai choisi de m'unir à un homme très différent de moi mais immensément généreux. Il vivait alors avec ses deux enfants de 9 et 11 ans. Je crois qu'il y avait chez ces trois personnes merveilleuses un manque de lien. Le besoin d'être vus, entendus et soutenus était bien présent. Ça a beaucoup facilité la création de ces fils invisibles. Mais ces fils sont aussi fragiles, surtout lorsqu'ils ont déjà été rompus dans le passé. L'éclatement des familles dans le contexte des séparations fait mal et laisse des cicatrices. On ne prend pas toujours le temps de réparer ces blessures, de refixer les fils relationnels essentiels à la sécurité des relations affectives.

Alors que je travaillais à l'hôpital Sainte-Justine, l'originalité de notre projet de « couture familiale » s'est déployée en devenant famille d'accueil pour des enfants ayant des défis de santé. Je chérissais le rêve de ma mère qui était d'avoir 6 enfants. Chaque téléphone pour m'offrir un enfant m'apportait une joie indescriptible... comme un enfant qui reçoit la visite du Père-Noël à tout moment dans l'année. Mais en réalité, le défi était très grand. Toute jeune, encore dans la vingtaine, j'ai parfois été malhabile à tisser la court-pointe de ma famille. Les enfants blessés qui arrivaient dans ma vie étaient faits de tissus fragiles. Chaque lien qui se tissait était important. Chaque rupture de lien était insécurisante. Même les liens qui faisaient mal étaient précieux. Les départs rappelaient les souffrances du passé et fragilisaient les fils de notre court-pointe. Les liens peuvent se créer entre toutes les personnes qui ouvrent leur cœur pour laisser passer ces fils invisibles. Mais par-

Les liens peuvent se créer entre toutes les personnes qui ouvrent leur cœur pour laisser passer ces fils invisibles.

fois, il y a des petits et des grands aussi qui ne peuvent pas ou ne peuvent plus ouvrir leur cœur.

Il y a eu des départs nécessaires vers des ressources spécialisées... ces départs ont aussi fait mal. Je dois toutefois reconnaître que les liens de cœur sont plus forts que la distance. Je porte encore dans mon cœur les 14 enfants qui m'ont été confiés, et leur maman aussi. J'y pense très souvent. Cette fin de semaine, nous allons célébrer l'obtention du diplôme en joaillerie d'une petite fleur qui a passé deux ans avec nous et qui fait encore partie de la famille, preuve de ces fils invisible ! L'hiver prochain, je serai une grand-maman par procuration car une petite princesse connue à 3 ans à l'hôpital Sainte-Justine, qui a vécu le décès de sa mère avec nous, sera maman à son tour. Ça me fait un immense plaisir de penser que je deviens une grand-maman, alors que je m'imagine encore accueillir un autre enfant dans les prochaines années.

Le plaisir de découvrir une nouvelle personne avec toutes ses particularités, de l'aimer, d'en prendre soin et de la chouchouter vit encore en moi. Je me souviens de cette excitation à chaque fois répétée à l'idée de refaire une chambre tel un nid douillet à l'image de cet enfant qui nous était prêt. J'adorais partir à la recherche de leurs vêtements préférés et faire toutes sortes de petites choses qui permettent de bien se sentir.

Les fils invisibles se tissent tout doucement par chacun de ces petits gestes d'attention et d'amour particuliers et personnalisés. Ils font du bien autant à la personne qui les donne qu'à celle qui les reçoit. ■





Créer un lien pour mieux intervenir

Par Juliette Jannin

Aller chercher de l'aide n'est pas toujours chose facile, surtout pour un ado ! « Et si on riait de ma question ? Et si on jugeait mon comportement ? Et s'ils appelaient ma mère ? » Les jeunes cherchent un partenaire de confiance : c'est ce qu'ils trouvent chez Tel-jeunes.

Cette année, ce sont plus de 44 000 jeunes de moins de 20 ans qui ont fait appel à ce service. Faisant face à une situation dans laquelle ils ne se sentent pas à l'aise, sur le chemin de l'école ou dans l'intimité de leur chambre, ces jeunes savent qu'ils peuvent contacter en tout temps un

intervenant professionnel qui sera là pour les conseiller en tout temps. Ils confient ce qu'ils ne veulent pas dire aux autres : Tel-jeunes est « l'ami qui ne les trahira pas », qui sera toujours présent, quel que soit leur questionnement. « Même si parfois les réponses ne me plaisaient pas, au moins j'avais des réponses et une oreille sans jugement ou autorité. Ça m'a souvent calmé des stress et rassuré sur certains sujets. Merci de m'avoir suivie dans certains moments flous de mon adolescence. » écrit une jeune fille de 18 ans sur le mur Facebook de l'organisme.

Le stress, l'anxiété, les idées suicidaires parfois, et toute problématique liée à la santé psychologique représente environ 24 % des appels, courriels et ch@t: « Comment fait-on pour savoir si on est en dépression ? » ou « je suis incapable le soir de m'endormir, car j'ai peur, je n'arrête pas de penser à toutes sortes de choses ».

leur rappeler qu'ils demeurent la meilleure personne pour éduquer leur enfant. Ce travail représente près de 3 000 heures d'intervention par année, pour assurer du soutien à plus de 10 000 parents sur leurs relations familiales, le développement de l'enfant, la communication entre les membres de la famille, la discipline, mais aussi des situations plus lourdes telles que la consommation de drogue ou les idées suicidaires de leurs jeunes.

Tel-jeunes s'adapte aux habitudes des jeunes : depuis plus d'un an, un service de texto est disponible pour être plus proche de leurs moyens de communication. D'après les jeunes utilisateurs, il semble plus facile pour eux de rapporter une situation de crise par écrit, même s'ils pleurent, même s'ils sont mal en point ou que leur ami à leur côté va très mal. C'est plus facile loin des bruits qui pourraient être gênants et qui exposent trop.



Les relations amoureuses et la sexualité occupent aussi une part importante de la vie de l'adolescent : comment être en amour, comment gérer sa relation, comment la terminer, être prêt ou non à avoir une relation sexuelle. Ces questionnements représentent près de 25 % des appels et environ 43 % des courriels. Tel-jeunes s'adapte aux habitudes des jeunes : depuis plus d'un an, un service de texto est disponible pour être plus proche de leurs moyens de communication. D'après les jeunes utilisateurs, il semble plus facile pour eux de rapporter une situation de crise par écrit, même s'ils pleurent, même s'ils sont mal en point ou que leur ami à leur côté va très mal. C'est plus facile loin des bruits qui pourraient être gênants et qui exposent trop.

« Quand mon jeune m'a parlé de suicide, j'étais anéanti ! En parlant avec l'intervenant de LigneParents, je me suis senti plus capable de faire face à cette situation », confie le papa d'un jeune de 18 ans.

Tel-jeunes et LigneParents répondent tous deux à un besoin réel. La complémentarité de ces services permet d'accompagner efficacement les parents et les enfants, dans leurs enjeux du quotidien. ■

Cette phase de la vie du jeune peut également avoir un impact sur la famille toute entière, et être parent s'avère alors un véritable défi. LigneParents est l'alter ego de Tel-jeunes pour les parents.

LigneParents offre du soutien à tous les parents d'enfants de moins de 20 ans au Québec. Disponibles par téléphone, les intervenants professionnels du service rassurent et accompagnent les parents sur leur rôle parental. Qu'ils appellent pour leur nourrisson ou pour leur ado, qu'ils soient en état de crise ou à la recherche d'information, les parents trouvent d'abord à LigneParents un professionnel prêt à les écouter sans les juger, prêt à les soutenir et à



Les échecs : bien plus qu'un jeu

Rencontre avec M. Alain Boucher, directeur des Loisirs Saint-Henri • Par Lydia Alder



En me promenant le long du canal, près du Marché Atwater, j'ai été intriguée par un jeu d'échecs géant et des enfants d'âge préscolaire en train de jouer... aux échecs ! Ces tout-petits avaient l'air de s'amuser. Florence, l'une des enseignantes, m'a expliqué que les Loisirs Saint-Henri offrent des cours d'échecs aux garderies et aux camps de jour. De plus, cet espace est ouvert au public et tous sont invités à s'arrêter pour jouer aux échecs, que ce soit pour 15 minutes ou quelques heures.

Les enfants adorent le jeu d'échecs. Ils aiment apprendre le nom et les mouvements de chacune des pièces. Que les explications soient féeriques (le roi, la reine, le fou du roi, le cavalier... pour la féerie, il y a de quoi faire) ou plus pragmatiques, les enfants sont attentifs. Je me questionne sur l'impact des échecs sur le parcours scolaire des jeunes, particulièrement des enfants en milieu défavorisé. Florence confirme que c'est entre autres un peu le but de ces programmes, prévenir décrochage scolaire. Les échecs aideraient à améliorer l'observation, la résolution de problèmes, la concentration, et selon certaines études, la lecture.

Curieuse d'en apprendre plus, j'ai rencontré le directeur des Loisirs Saint-Henri, M. Alain Boucher, un homme qui s'investit pleinement dans ses activités. Les Loisirs Saint-Henri offrent plusieurs activités pour les jeunes et les moins jeunes : activités parascolaires, cours, camp de jour, tournois d'échecs. Depuis 8 ans, l'association dispose d'un espace extérieur pour les échecs en plein air, que l'équipe a bien aménagé sous une serre dans un cadre agréable, sur le bord du canal Lachine au Marché Atwater.

Qui vient jouer aux échecs ?

« Notre espace est ouvert et accessible à tous. Des gens de tous les milieux et toutes les cultures y viennent. Des itinérants et des pdg se côtoient le temps d'une partie d'échecs. Ici, il y a 0 tabou ; les barrières sociales sont brisées. Les échecs brisent aussi l'isolement. Nous avons des personnes seules qui viennent ici et trouvent un partenaire de jeu. Des parents et des grands-parents qui redécouvrent les échecs avec leurs enfants et petits-enfants. À ses débuts, environ 1 700 personnes venaient jouer aux échecs ; aujourd'hui, c'est près de 5 000 personnes qui fréquentent notre espace d'échecs en plein air. »

À partir de quel âge enseignez-vous les échecs ?

« Les garderies et les camps de jour fréquentent notre espace en plein air. Les enfants de 3 à 14 ans apprennent à jouer aux échecs. Le but est de leur donner le goût de jouer et de les initier aux règles du jeu. Les enfants apprennent à nommer les pièces et leurs caractéristiques, puis à les placer sur l'échiquier et à les déplacer. »

Quels sont les bienfaits des échecs ?

« Cette année, dans le cadre de la persévérance scolaire, nous avons bénéficié du support financier de la Table de concertation de Solidarité Saint-Henri via Centraide. Nous n'avons pas de statistiques sur le sujet,

mais nous remarquons une amélioration de la concentration, même chez des enfants TDAH. Les échecs sont sûrement un élément favorisant pour la discipline, la mémoire et la concentration. J'admire les grands maîtres qui, après une partie, peuvent revenir sur un jeu en replaçant les pièces exactement au même endroit. »

Quels sont vos plus grands défis ?

« Trouvez du financement ! À Saint-Henri, les échecs gagnent en popularité. Les gens reviennent parce qu'ils ont eu du plaisir. On doit entretenir notre installation, acheter des jeux d'échecs, payer nos instructeurs. L'espace en plein air est gratuit. Nos cours sont payants et nous tenons à garder le coût des cours le moins cher possible pour être accessible à l'ensemble de la population. Nous sommes continuellement à la recherche de partenaires financiers. On aimerait aussi arriver à attirer davantage les jeunes des milieux défavorisés. Jouer aux échecs est accessible et bénéfique pour tous. »

Les échecs aideraient à améliorer l'observation, la résolution de problèmes, la concentration, et selon certaines études, la lecture.



Pour plus d'information :



www.loisirssaint-henri.org
Téléphone : 514-872-2334



Comment réagir quand des élèves se moquent de notre enfant à l'école ?

Par Karine Trudel, coach parentale et cofondatrice de *Savez-vous planter des choux*

Être l'objet de taquineries par ses pairs dans la cour d'école est fréquent. Tout enfant, un jour ou l'autre, a été le sujet de moqueries et de farces plates. Toutefois, certains enfants semblent être élus plus souvent qu'à leur tour.

- Quoi leur dire ? Comment les rassurer ?
- Comment aider ces enfants-cibles à se sortir de cette situation ?
- Comment les aider à préserver leur confiance ?
- Comment leur apprendre à réagir correctement et de façon respectueuse ?
- Quoi leur dire ? Comment les rassurer ?

En tant que parents, nous cherchons souvent nos mots alors que la plupart du temps, nos enfants cherchent l'écoute. Il est important que nous puissions leur offrir une écoute sincère et empathique. Les accueillir dans leur souffrance émotionnelle sans nous laisser envahir par des émotions désagréables sera pour eux une occasion d'être rassurés. Il faudrait leur démontrer que nous avons confiance en leur capacité à traverser cette épreuve et éviter de nous révolter ou de nous sentir inquiets, cela ne ferait qu'accroître leur sentiment d'impuissance et validerait leur désarroi.

Comment aider ces enfants-cibles à se sortir de cette situation ?

Certains enfants semblent être plus visés que d'autres ou du moins, ils en sont plus affectés. Ces enfants présentent souvent un manque de confiance en leurs capacités qui se traduit par une difficulté à s'affirmer, à prendre leur place en groupe et un besoin marqué de plaire et d'être reconnus. Ils ont l'impression d'exister, d'être quelqu'un et de n'avoir une valeur que lorsqu'ils se reflètent dans le regard des autres. Il est donc important d'aider ces enfants à développer leur autonomie émotionnelle en ciblant prioritairement la confiance en leurs capacités.

Vous pouvez faire, avec eux, un exercice que nous aimons bien faire avec les enfants. Faites-les coucher sur

le dos sur une grande feuille de papier (ou du carton) suffisamment grande pour que vous puissiez y dessiner le contour de leurs corps. Invitez-les à se représenter physiquement comme ils se voient en illustrant leurs cheveux, leurs yeux, leurs vêtements, leurs traits particuliers.

Ensuite, retournez la feuille. Demandez-leur de vous faire la liste de leurs capacités : « Je suis capable de lire. Je partage souvent mes jouets. Je respecte les consignes. Je suis attentif aux autres... »

Faites-leur remarquer que leurs capacités sont cachées derrière la feuille tout comme elles ne sont pas nécessairement apparentes pour ceux qui les regardent. Soulignez le fait que peu importe ce que les autres disent ou font, leurs capacités sont les leurs et qu'ils doivent en être conscients. S'ils les oublient, comment les autres devraient-ils se le rappeler ?

Comment leur apprendre à réagir correctement et de façon respectueuse ?

Identifiez avec eux leur façon actuelle de réagir et amenez-les à saisir les conséquences de cette réaction :

- « Lorsque tu pleures, est-ce que les copains évitent de rire ou se moquent-ils davantage ? »
- « Quand tu leur cries d'arrêter de se moquer de toi, est-ce qu'ils arrêtent ou continuent-ils ? »

Dressez avec eux une liste de réactions plus favorables et adéquates selon leur objectif :

Affirmation de soi

Dire au moqueur que son commentaire n'est pas apprécié.

Utiliser l'humour

Pratiquer une réplique drôle qui désamorce les moqueries.

Éviter l'occasion

Tisser un nouveau cercle d'amis qui correspond davantage à sa personnalité.

Identifier des personnes ressources

Se référer au professeur s'il est victime d'intimidation.

Gardez en tête que plus les enfants auront confiance en leurs capacités, moins ils seront affectés des moqueries de leurs copains d'école. Il est donc important d'aider à solidifier leur confiance par différents moyens : développer une posture solide, faire des cours d'art martial, participer à des activités de groupe, leur laisser la place pour s'affirmer et décider. ■

Ces enfants présentent souvent un manque de confiance en leurs capacités qui se traduit par une difficulté à s'affirmer, à prendre leur place en groupe et un besoin marqué de plaire et d'être reconnus.



Pour plus d'informations, de conseils et d'outils, visitez savezvousplanterdeschoux.com
Tél. : 514 651.6201



Stimuler le monde imaginaire *de l'enfant*

Par Première Ressource, aide aux parents

Ce n'est pas un secret : nous vivons dans une société de performance qui exige d'en faire toujours plus pour stimuler les enfants, avec une multitude de modes « d'emploi », de la purée-santé jusqu'à la culbute sur le nez ! Tout le monde de l'enfance est imprégné de la notion « éducative ». Le besoin de performance s'infiltré jusque dans les accessoires matériels liés à la croissance de l'enfant et le choix d'activités parascolaires... Plus de place pour l'imprévu, l'intuition, la souplesse et l'adaptation ! Pourquoi ne pas imaginer que le plaisir et la créativité reprennent une place de choix dans la vie de votre enfant ?

À la garderie, à l'école, et même à la maison durant les fins de semaine et l'été, le temps est planifié au quart de tour : l'horaire des activités, de préférence « éducatives », est tracé à l'avance pour éviter que les enfants ne « perdent » leur temps. Et pourtant... ces moments, apparemment vides, peuvent être très féconds.

Parents, n'ayons pas peur de ces moments où ils ne savent pas quoi faire ! L'omniprésence d'un adulte pour les occuper ou les diriger empêche l'émergence d'un monde rempli de créativité. Certains diront que les enfants ne savent pas jouer seuls car ils sont habitués à avoir des activités structurées et planifiées. Les enfants ont besoin de temps libre pour apprendre à développer leur imagination, leurs talents, leurs intérêts ; jeux de construction, livres, jeux de rôle avec des objets, casse-tête, déguisements. Ces moments deviennent pour les enfants une occasion d'exprimer leur monde imaginaire, leurs besoins et leurs émotions.

Ces mondes imaginaires remplis de héros ou de princesses permettent aux enfants d'extérioriser certaines émotions sans l'aide de l'adulte et dans la ligne d'un développement sain. Cela est tout particulièrement significatif pour les enfants qui ont vécu des moments difficiles pendant l'année (divorce, deuil, maladie...) Leur monde imaginaire leur permet d'apaiser ou de maîtriser progressivement ce qui peut les contrarier. Un développement sain et équilibré réunit une dose d'éléments de la réalité et du monde de la fantaisie. Ces deux ingrédients permettent à l'enfant de prendre confiance en lui et en la vie. Les enfants qui développent cette capacité à imaginer les choses sont plus aptes à se projeter dans le futur, à s'imaginer dans tel métier ou telle situation de vie.

Aucun parent n'aime voir son enfant tourner en rond et il sera normal de ressentir un malaise. Cet inconfort doit être toléré, car il ouvre la porte à de nouvelles possibilités jusque là inexploitées. Il est nécessaire de les laisser s'inventer des histoires, des personnages où ils font semblant. Il s'agit d'un besoin naturel et inconscient. N'ayez pas peur de prolonger le jeu avec eux et même d'en faire partie. Cette complicité permet d'entretenir ce monde du merveilleux et de la magie qui favorise le développement de l'imaginaire.

Une expérience a été faite dans une école où les enfants n'avaient pas accès à leur écran durant une semaine. Au début de l'expérience, les enfants s'ennuyaient, mais

peu à peu, ils ont redécouvert des jeux qu'ils avaient oubliés. Les enfants ont témoigné avoir beaucoup aimé cette expérience et quelques-uns même ont suggéré la poursuite de cette formule ! À l'opposé de ce que suggère la société de performance, c'est l'enfant lui-même qui doit, sans l'aide de l'adulte, puiser dans son imagination pour meubler son temps. Un temps d'adaptation sera nécessaire pour parents et enfants, mais tous en sortiront gagnants. D'où l'importance de leur réserver du temps pour développer des jeux libres où l'apprentissage n'est pas qu'intellectuel.

Permettez-vous, parents, et permettez à vos enfants de respirer et de renouer avec l'univers de l'imaginaire. ■

À la garderie, à l'école,
et même à la maison
durant les fins de semaine et l'été,
le temps est planifié au
quart de tour : l'horaire
des activités, de préférence
« éducatives », est tracé
à l'avance pour éviter
que les enfants ne
« perdent » leur temps.
Et pourtant... ces moments,
apparemment vides,
peuvent être très féconds.



première
ressource
AIDE AUX PARENTS

Pour plus
d'informations

514 525-2573 ou
1 866 329-4223

www.education-coup-de-fil.com





Boîte à lunch bien *garnie*

Par Nathalie Regimbal, Dt.P. – Manger futé

Quand mes enfants étaient plus jeunes, ils me demandaient : « Maman pourquoi tu ne mets pas des biscuits OREO et des pizzas pochettes dans ma boîte à lunch ? ». Il ne fallait pas que je succombe à leurs demandes, tout ça m'aurait coûté une fortune et je ne leur aurais pas fait le cadeau de développer de saines habitudes alimentaires.

Combien de fois j'ai donné les mêmes explications ! Je commençais ainsi... « Tu ne le vois pas, mais ton corps a besoin d'aliments variés pour que tu puisses te concentrer. Les légumes et les fruits donnent de l'énergie à ton cerveau. Ils t'aideront à rester concentré, à penser vite et à trouver des réponses ! Aussi, les aliments du groupe des viandes et des substituts comme le poulet, les produits laitiers comme le fromage, et les produits céréaliers à grains entiers comme le pain t'empêchent d'avoir

faim trop vite puisqu'ils contiennent des protéines ou des fibres. Alors, les aliments que nous mettons dans ta boîte à lunch t'aideront à rester concentré sur ce que le professeur te dit et non sur les bruits de gargouillis que ferait ton ventre sans ces précieux aliments. »

Et je poursuivais... « Durant la récréation, tu auras besoin de tes os solides. Le lait et les produits laitiers gardent tes os en bonne santé. Aussi, il faut des muscles pour faire bouger ces os ! Les aliments du groupe des viandes et ses substituts t'aident à développer ses muscles. Il ne faut pas oublier les légumes, les fruits et les produits céréaliers qui donnent à tes muscles l'énergie nécessaire pour bouger et courir lors des récréations et des périodes d'éducation physique ! »

Comment procéder ?

- Placez une feuille sur laquelle vous aurez inscrit les 4 groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.
- Passez tour à tour chaque groupe d'aliments et inscrivez les idées, les recettes, les aliments qui plaisent à votre enfant et qui sont nutritifs.

Légumes

- Demandez à votre enfant ce qu'il aime.
- Proposez-lui des légumes crus, cuits, légèrement blanchis, en petits ou gros morceaux, etc. Tous ces détails semblent anodins, mais parfois cela peut faire la différence entre des légumes mangés ou laissés dans la boîte à lunch.

Fruits

- Demandez à votre enfant ce qu'il aime.
- Proposez-lui des fruits entiers, en morceaux, déjà pelés, en quartiers, en rondelles, en compote, etc.

Produits céréaliers

- Demandez à votre enfant ce qu'il aime.
- Proposez-lui les salades de riz, d'orge, de millet, de couscous, de pâtes alimentaires, etc. Avec de la vinaigrette, de la mayonnaise, nature, chaud ou froid, etc.

Lait et substituts

- Demandez à votre enfant si le lait que vous lui offrez est suffisamment froid.
- Proposez-lui le yogourt, le fromage cottage, le fromage cheddar, etc.
- Proposez-lui les boissons de soya enrichies.

Viandes et substituts

- Demandez à votre enfant ce qu'il aime.
- Proposez-lui des viandes et des substituts dans le sandwich, dans une salade, dans un plat à côté, chaud, froid, etc.
- Proposez-lui une garniture de légumineuses, de viande, de volaille, de poisson, de tofu en sandwich ou à côté pour tremper des craquelins, un pita, etc.
- Proposez-lui de nouveaux aliments comme le sushi, les rouleaux de printemps, etc.

Les collations

- Demandez à votre enfant ce qu'il aimerait avoir en collation. Son choix de collation se fera sûrement selon ses activités et le temps dont il dispose pour la manger.

TROUVER DES IDÉES DANS LE PLAISIR !

De temps à autre, j'encourageais mes enfants (un à la fois !) à s'asseoir avec moi quelques minutes pour trouver des idées pour garnir la boîte à lunch. Si votre enfant n'est pas disposé ou pas suffisamment âgé pour le faire, ne forcez pas les choses... Ce doit être agréable pour tout le monde : un JEU !

Conserver précieusement toutes ces informations pour les consulter lorsque vous préparez la liste d'épicerie ou lorsque vous aurez besoin d'inspiration !



La première fois...

Il y en a bien des premières fois dans la vie de nos tout-petits, tout aussi importantes ! La première visite avec l'hygiéniste dentaire en fait partie et voici quelques conseils à ce propos.

par l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec

Dès les premiers mois de votre poupon

Vérifiez vous-mêmes la mobilité de sa langue. Certains enfants ont un frein très fort sous la langue qui peut nuire à l'apprentissage nutritif ou vocal. Au besoin, parlez-en avec votre hygiéniste dentaire, dentiste ou médecin.

Vers l'âge d'un an

Une première visite avec un professionnel de la santé buccodentaire est conseillée vers l'âge d'un an, soit environ six mois après l'éruption de la première dent, notamment pour :

- Évaluer le développement de la bouche et des dents de l'enfant
- Vérifier ses habitudes buccales comme la respiration, la façon d'avaler ou de prononcer
- Évaluer sa susceptibilité à la carie
- Déterminer la fréquence des prochaines visites
- Vous renseigner sur les soins buccodentaires quotidiens

Tous les six ou douze mois

Il faut ensuite poursuivre les visites selon la fréquence établie pour ses besoins. Préférez un rendez-vous le matin, car il est à ce moment bien reposé. Les livres d'histoire et jeux de rôle peuvent aider à le préparer. Les visites de prévention se composent principalement :

- D'un nettoyage des dents
- D'une application professionnelle de fluorure en gel ou vernis
- De conseils personnalisés de l'hygiéniste dentaire
- De la planification des traitements, lorsque requis, suite au diagnostic du dentiste

Des radiographies peuvent être nécessaires afin de :

- Déceler tôt les caries non visibles à l'œil nu et qui se forment entre deux dents en contact
- Vérifier si une carie a atteint le nerf de la dent et causé un abcès
- Voir s'il y a des absences de dents
- Surveiller le développement des dents permanentes et évaluer si elles auront assez de place dans sa bouche

Une fois par mois

Vérifiez ses dents en soulevant sa lèvre afin de déceler les taches blanches ou brunâtres pouvant être des premiers signes de carie. Amenez-le sans délai à la clinique dentaire si toutefois vous soupçonnez un problème ou qu'un accident survient, telle une dent cassée ou tombée suite à une chute ou un coup.

Pour en apprendre davantage, consultez votre hygiéniste dentaire et la brochure *La prévention au 1^{er} rang pour vos petits et grands !* qui contient le *Top 20 des conseils et astuces buccodentaires de votre hygiéniste dentaire pour les 0 à 9 ans*. Cet outil de 16 pages est disponible dans la rubrique *Documents éducatifs* de la section *Nos publications* du site de l'*Ordre des hygiénistes dentaires du Québec* au www.ohdq.com.

Près de 6 000 hygiénistes dentaires exercent cette profession reconnue au Québec, principalement en clinique dentaire ou en établissement de santé publique. Ils visent l'amélioration de la santé buccodentaire de toute la population en agissant en partenariat avec les autres professionnels de la santé. ■

Nouveau!
Découvrez le site
du RIOPFQ

DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS DU RIOPFQ ET DES ORGANISMES MEMBRES.

www.riopfq.com



Pour plus d'information, visitez le www.riopfq.com
ou téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 



RIOPFQ

Regroupement inter-organismes pour
une politique familiale au Québec

2^e
**CONGRÈS
ANNUEL**
*au service
de la famille!*



Le samedi 18 octobre 2014 dès 8 h 30

Les organismes membres du RIOPFQ, et leurs membres, sont invités au congrès annuel du RIOPFQ. **Au programme :** conférence de Jean-Marc-Chaput, ateliers et réseautage de qualité pour les organismes et leurs membres.

Réservez votre place!

Pour plus d'information, visitez le www.riopfq.com
ou téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 



RIOPFQ

Regroupement inter-organismes pour
une politique familiale au Québec