

# Famillēduc

Avril 2018

## Manif d'art

La différence et le droit  
à l'éducation

Jouer dehors, essentiel  
pour les enfants

Petit entrepreneur  
deviendra grand

Gagnez à jouer plus

Le sport un élément formateur

6 bonnes raisons de faire  
du bénévolat en famille

La prévention des infections :  
ça commence par le lavage des mains!

Le bonheur est dans la musique



# Écosystème familial

# APPELS AUX ARTICLES



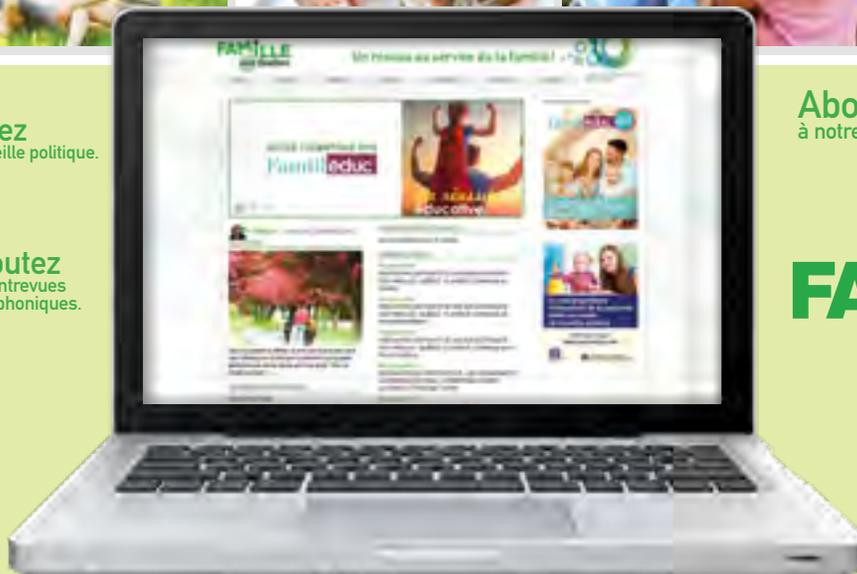
## VOUS AIMEZ ÉCRIRE?

Vous aimez écrire? Vous êtes parent, grand-parent, enseignant, intervenant, éducatrice, chercheur? Votre expertise sur la réussite éducative nous intéresse. Communiquez avec notre éditrice, Lydia Alder : [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)



Suivez  
notre veille politique.

Écoutez  
nos entrevues  
radiophoniques.



Abonnez-vous  
à notre Bulletin électronique.

Consultez  
les Familléduc.

**FAMILLE**  
Point Québec

Découvrez  
nos organismes membres.

Visionnez  
nos conférences.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1 877 530-2363, poste 304

Suivez-nous sur 

[famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)



## Quand apprentissage...

...rime avec bonheur, c'est bon signe! Les enfants apprennent tellement mieux en s'amusant! Les neuroscientifiques ont démontré qu'on apprend mieux quand on est de bonne humeur et dans un état de détente. Les émotions agréables rendent les apprentissages plus efficaces.

C'est sûrement pourquoi les enfants apprennent beaucoup par le jeu! Quand le moment des devoirs devient trop pénible, je demande à mes filles de chanter les tables de multiplication au karaoke, ou on sort dehors faire une dictée sur le trottoir avec nos craies ou encore on parle au passé simple, le temps d'un souper.

La réussite éducative, c'est bien plus que scolaire. C'est aussi une bonne raison de varier les sources d'apprentissage. Que ce soit à la maison, à la garderie, à l'école ou lors d'une activité, toutes les occasions sont bonnes pour apprendre. Ce mois-ci, votre Familléduc parle de tout ce qui entoure les familles et contribue à la réussite éducative : l'écosystème familial. Le sport, le bénévolat, le temps passé avec les grands-parents, les activités parascolaires, les musées tout comme la lecture représentent de belles opportunités pour apprendre. Je suis toujours aussi émerveillée de voir ce que les enfants retiennent d'une visite au musée ou d'un livre et même du bénévolat! Ils sont épatants. Même à un jeune âge. Toutes ces expériences les préparent à devenir des citoyens avertis, responsables, engagés.

Ces activités de tous les jours viendront compléter leur bagage scolaire et contribueront à leur réussite éducative.

Bonne lecture



Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com

# Table des matières

La découverte 5

Manif d'art

Parole du parent 6

La différence et le droit à l'éducation

La jasette

Jouer dehors, essentiel pour les enfants

8

La jasette 11

Petit entrepreneur deviendra grand

À votre service 12

Gagnez à jouer plus



Pédagogie

Le sport un élément formateur 14

6 bonnes raisons de faire du bénévolat en famille 15

À votre santé

La prévention des infections : ça commence par le lavage des mains!

16

La rubrique 18

Le bonheur est dans la musique

Famillepointquebec

Invitation Point de vue 19

Invitation à l'assemblée générale annuelle 20

Famillēduc.ca Avril 2018

## RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

## COLLABORATEURS

Alexandra Chaput, parent  
Julie Vanwynsberghe, Planète F  
Angela Lubino, Montréal à la loupe  
Frédéric Dionne, Association des sports de balle de Val-Bélair  
et de L'Ancienne-Lorette VBAL  
Kim Faucher, infirmière  
Alexandra Delgado, musicienne

## PRODUCTION

CORRECTION  
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET  
RÉALISATION GRAPHIQUE  
Viva Design Inc.

IMPRESSION  
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE  
La Boîte blanche

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS  
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

**FAMILLE**  
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435  
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc 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.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

## À la découverte de l'art

Par Lydia Alder

Manif d'art a pignon sur rue à Québec et gagne en notoriété dans la Capitale nationale. Il faut dire que c'est la 8<sup>e</sup> année que cet organisme participe à la Biennale de Québec! Environ 30 organismes culturels et artistiques de la ville de Québec et de l'international collaborent à cette manifestation artistique incontournable se tenant de mai à juin tous les deux ans. D'ailleurs, toute l'équipe prépare déjà la 9<sup>e</sup> biennale qui aura lieu du 15 février au 21 avril 2019.

Manif d'art est un organisme à but non lucratif. Son principal mandat est de promouvoir l'art de recherche et l'expérimentation en diffusant la fine pointe des grands courants québécois, canadiens et internationaux en arts visuels.

### LES 3 VOLETS PRINCIPAUX

- L'exposition centrale au Pavillon Pierre Lassonde du Musée national des beaux-arts du Québec
- En galerie. Les œuvres des divers artistes sont exposées dans une quinzaine de centres d'artistes et galeries à Québec.
- L'art public. Pour la 9<sup>e</sup> biennale, il y aura 10 œuvres d'art public à travers la ville de Québec.

### UN VOLET FAMILIAL

Dans le cadre de ses activités d'animation culturelle, Manif d'art présente une programmation conçue spécialement pour les enfants. Pour rendre l'art plus accessible et faire découvrir les différentes œuvres aux enfants, Manif d'art organise la P'tite Manif. Avec La P'tite Manif, les équipes d'animation proposent aux familles une gamme d'activités variées dans différents lieux de la ville. Ce volet destiné aux enfants fait aussi le bonheur des grands.

L'an dernier, le Rallye à Méduse entre le musée et l'art public s'est avéré un franc succès. Les familles ont tellement aimé cette activité qu'une version améliorée sera au programme de la prochaine Biennale. Le rallye encourage les familles à découvrir l'art. Plus convivial qu'une visite classique au Musée, ce rallye interactif initie les enfants à l'art, leur fait découvrir des artistes et différentes facettes de l'art. Les enfants apprennent beaucoup par le jeu et dans le plaisir, et c'est exactement l'objectif du rallye. ■

**MANIF  
D'ART**  
LA BIENNALE  
DE QUÉBEC



Pour plus d'info :  
**Manif d'art**

600, côte d'Abraham, Québec (Québec) G1R 1A1  
Téléphone : 418 524-1917 | [www.manifdart.org](http://www.manifdart.org)

# *La différence* et le droit à l'éducation

---

Par Alexandra Chaput, maman de Lorie 6 ans,  
Antoine 4 ans, Éliane 3 ans et Logan 1 an

---



Durant mes 10 ans de carrière comme éducatrice spécialisée, je me suis donnée corps et âme pour défendre les droits des élèves à besoins particuliers. J'ai dû ramer à contre-courant plus souvent qu'autrement. Des parents à bout de souffle et de ressources, j'en ai vus et j'en ai donc consolés au mieux de ma connaissance. Des enfants anéantis parce qu'ils pensent qu'ils sont moins intelligents, moins beaux à cause de leur différence, qui ne comprenaient pas pourquoi on leur refusait des mesures particulières, j'ai dû en consoler!

Je n'aurais jamais pensé qu'un jour, moi et mon fils serions assis à leur place. Mon fils est merveilleux, expressif, émerveillé à pas grand-chose et il porte une étiquette. Parce qu'il voit la vie en caléidoscope, on lui a mis l'étiquette d'autiste. À presque 5 ans, mon fils bénéficie de 16 heures de services en un pour un avec une éducatrice spécialisée du CRDI (centre de réadaptation en déficience intellectuelle). En gros, il a de grands besoins et il a beaucoup de retard par rapport aux enfants de son âge. Il a besoin d'une présence constante afin de l'aider à cheminer vers l'autonomie. Il reste encore beaucoup de choses à travailler, mais jusqu'à maintenant, il a fait des pas de géant!

**Il reste encore beaucoup de choses à travailler, mais jusqu'à maintenant, il a fait des pas de géant!**

Nous avons rencontré les responsables de notre commission scolaire afin de discuter de l'avenir scolaire de mon fils. Le portrait n'est pas joli les amis, et j'angoisse depuis cette rencontre. En résumé, dans ma région, il n'y a aucune place disponible pour mon fils en classe adaptée; il devra donc être intégré en classe « régulière ». Alors, il sera dans une classe avec 19 autres élèves et une enseignante. On me rassure en me disant qu'une ressource sera libérée pour l'aider lors des transitions, mais aucune aide pour la classe. Ceci dit, on tente de me rassurer qu'une intégration progressive sera faite et qu'étant donné mon horaire flexible, cela devrait bien aller. On fait fi du fait que j'ai trois autres enfants, une entreprise et une santé mentale à préserver. On m'annonce aussi que nous devons mettre la « gomme » pour faire le maximum d'intégration sociale avec Antoine étant donné que je n'aurai plus les services du CRDI en septembre.

Donc, en gros, on demande à mon fils « anormal » de cadrer dans un monde « normal ». Plutôt que de s'adapter à mon fils, il doit lui-même s'adapter à tout ce beau monde-là. Mon fils qui ne tolère pas les néons, ne tolère pas le bruit, ne tolère pas être avec plus de six personnes dans une pièce, lui qui est complètement épuisé après un avant-midi d'intervention, qui porte encore des couches, qui démontre des troubles de comportements lorsqu'il se désorganise. En gros, on me demande de faire en sorte qu'en septembre, mon fils soit tolérable en classe. En gros, on demande à mon fils de renoncer à tout ce qu'il est pour « fitter » dans le moule de notre système scolaire. J'en suis venue à la conclusion qu'on serait peut-être mieux de faire l'école à la maison, pas parce que j'en ai envie, mais plutôt parce que je m'y sens contrainte. Mon fils n'a pas débuté son parcours scolaire que c'est déjà un lourd combat. Ce que je vous raconte ici n'est qu'une toute petite pointe de l'iceberg. Alors mon ami, dis-moi, mon fils qui est jugé différent a-t-il droit à une éducation adéquate? ■



La jasette



*Jouer dehors,*  
essentiel pour  
les enfants

---

Par Julie Vanwysberghe, Planète F

# La jasette

Plusieurs spécialistes s'accordent pour dire qu'il est essentiel que les enfants jouent dehors. Louis-Philippe Dugas est doctorant en psychologie à l'UQTR. Lors d'une conférence donnée à Trois-Rivières, il rappelle qu'avant, les parents laissaient spontanément les enfants jouer dehors entre eux, sans surveillance. Selon lui, ce mode de vie s'est progressivement perdu au profit d'un encadrement jugé plus sécuritaire.

Or, il est démontré que les enfants ont besoin du « jeu libre », c'est-à-dire le jeu spontané, sans objectif prédéterminé, qui est initié et dirigé par les enfants eux-mêmes. Et le meilleur terrain pour ce type de jeu, c'est bien l'extérieur! Voici une liste de quelques bienfaits procurés par le jeu libre en plein air.

## DEVELOPPER L'IMAGINATION

Qui dit extérieur dit absence des frontières habituelles établies par les quatre murs de la maison, et donc un terrain de jeu bien plus vaste pour l'enfant, au-delà même de l'aspect purement physique. Aller dehors offre la possibilité de laisser libre cours aux idées des enfants.

## ACQUERIR LES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX

Jouer dehors permet également de développer un certain nombre d'habiletés, aussi bien physiques que cognitives. En se confrontant à l'extérieur, l'enfant va apprendre à utiliser ses capacités motrices, de la même manière que lorsqu'il apprend à marcher.

## ENSEIGNER L'AUTONOMIE

L'enfant apprend à prendre des initiatives et à sortir de son confort familial. Aller à l'extérieur est idéal pour cela, puisqu'il doit apprendre à se faire une place par lui-même parmi les autres enfants qu'il ne connaît pas et dont il cherche à se rapprocher pour jouer. Cela va également développer ses compétences sociales en rencontrant des personnes hors de son entourage.

**Les enfants passent moins de temps à l'extérieur, jouent moins longtemps et surtout, moins par eux-mêmes. Des habitudes qui se répandent de plus en plus dans une société qui cherche à protéger toujours plus les petits.**



# La jasette

## RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI

Réussir à s'insérer dans un groupe permet de gagner en assurance. C'est aussi une compétence que l'enfant va développer en prenant progressivement des risques. Il apprend à repousser ses limites et à prendre des décisions. Recommencer la même chose et y arriver seul apportent en effet une gratification non négligeable.

## JOUER DANS UN ENVIRONNEMENT RICHE

L'avantage considérable de jouer dehors, c'est que les possibilités sont multiples et quasi infinies. L'enfant adapte son imagination à l'espace qui l'entoure et trouvera de nouvelles activités dans chaque nouveau lieu, qui constitue pour lui une nouvelle aire de jeu. En plus, jouer dans les parcs offre une riche panoplie d'idées, et ça ne coûte rien!

## PROFITER DE LA LUMIERE

La luminosité est essentielle dans le quotidien de toute personne et elle participe encore davantage à l'épanouissement des enfants. La lumière réduit aussi considérablement la déprime et apporte un effet positif au moral dès que les beaux jours pointent le bout du nez.

## PREVENIR LA MYOPIE

Fait un peu moins connu, mais qui commence à se répandre, jouer dehors permet aux enfants de conserver une bonne vue. Des études en Australie et à Singapour ont conclu que les enfants passant plus de temps à l'extérieur avaient moins de disposition à devenir myope. Mieux encore, une étude chinoise affirme qu'ajouter 40 à 80 minutes par jour de jeu extérieur ferait diminuer la myopie d'environ 10 %.

## DIMINUER LES TROUBLES DEFICITAIRES DE L'ATTENTION

Il est en effet plus facile de se concentrer après s'être bien dépensé en plein air. C'est ce qu'indique l'étude de Frances E. Kuo, à l'Université d'Illinois. Jouer dans des espaces verts ouverts aiderait ainsi à maîtriser les pulsions chez les enfants atteints d'un trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).



## EMPECHER LE « DEFICIT DE NATURE »

C'est une expression qui devient de plus en plus courante. Beaucoup de jeunes aujourd'hui en souffrent tant leur contact avec la nature est minime. Jouer à l'extérieur les habitue à sortir et à entretenir une proximité avec les espaces verts qui perdurera plus facilement à l'âge adulte. De plus, le contact avec la nature permettrait un meilleur épanouissement chez les enfants, qui bénéficieraient de meilleures notes à l'école ou qui souffriraient de moins de stress, selon les observations de Vicki Harper, professeure d'éducation physique et récréative à l'Université d'Alberta.

## LUTTER CONTRE L'EMBOPOINT

Sans grande surprise, permettre aux enfants de se dépenser dehors, c'est aussi veiller à leur santé physique. Une étude canadienne démontre que les enfants qui jouent dans des endroits où ils peuvent disparaître, voire se perdre, sont plus actifs que ceux qui jouent de façon restreinte. Par exemple, les garçons en dernière année d'école primaire sont deux fois plus actifs physiquement que leurs comparses. Il en est de même pour les filles en seconde année de lycée, quatre fois plus actives si elles jouent librement et spontanément.

## CREER DE BEAUX SOUVENIRS

Parce que jouer dehors est un plaisir à savourer, pour les parents comme pour les enfants, c'est aussi l'occasion de passer un moment en famille, de se faire de nouveaux souvenirs à raconter et à partager. Cela crée une complicité et favorise la relation parents-enfants dans la joie et la bonne humeur! ■

Sources : centdegres.ca ; blogue.avenirdenfants.org ; naitreetgrandir.com ; activeforlife.com ; quebecenforme.org



## Petit entrepreneur deviendra grand

Par Lydia Alder



Nos enfants sont impressionnants. Même quand ils n'ont pas du tout l'air de nous écouter... Ils nous entendent et nous observent. Ils absorbent tout ce qu'ils voient et entendent autour d'eux.

Ils ont la tête remplie d'idées, bonnes et moins bonnes, et ils ont des rêves. Des rêves qui se transforment en expériences et qui contribuent à leur réussite éducative. Parce que la réussite éducative, c'est beaucoup plus qu'une histoire scolaire!

L'une de ces expériences est sans aucun doute l'entrepreneuriat. Il n'y a pas beaucoup d'initiatives pour encourager l'entrepreneuriat chez nos jeunes, et ce dès l'enfance. Et pourtant, c'est une expérience très enrichissante qui développe l'autonomie, le sens des responsabilités, la créativité, la confiance en soi et qui apporte beaucoup de fierté.

Le 16 juin prochain se tiendra La grande journée des petits entrepreneurs qui se déroulera partout au Québec. Des milliers d'enfants de 5 à 12 ans lanceront une petite entreprise d'un jour devant leur résidence, ou dans un rassemblement, pour vivre une expérience d'entrepreneuriat.

La grande journée des petits entrepreneurs est organisée par Petits entrepreneurs, un organisme à but non lucratif dédié à éveiller les enfants à l'entrepreneuriat. Quel merveilleux concept! Lors de l'inscription, l'enfant reçoit le Guide du petit entrepreneur qui lui explique bien comment faire un budget, préparer son kiosque, etc.

L'an dernier, environ 4000 enfants y ont participé un peu partout à travers la province. Le Québec a besoin d'entrepreneurs. Quand on y goûte dès notre plus jeune âge, les chances de récidiver sont grandes!

Je tire mon chapeau à chaque adulte qui a su susciter ou encourager un jeune à poursuivre un rêve. J'aimerais que l'entrepreneuriat soit plus présent dans nos quartiers, dans nos livres, dans nos émissions, dans nos écoles et dans nos valeurs. ■

Enfants de 5 à 12 ans, à vous d'entreprendre! Les inscriptions pour la 5<sup>e</sup> grande journée des petits entrepreneurs sont ouvertes! Le 16 juin prochain, tous les petits Québécois sont invités à s'inspirer de leur passion afin de réaliser leur propre petite entreprise d'un jour.

Inscrivez-vous en ligne sur le site [www.petitsentrepreneurs.ca](http://www.petitsentrepreneurs.ca)



Présentée par  
Caisse de dépôt et placement  
du Québec



À votre service



# Gagnez à jouer plus

---

Par Angela Lubino de Montréal à la Loupe

---

**Pour mieux transmettre le goût d'apprendre, il y a plusieurs clés à activer. Avec le jeu, on arrive à stimuler une de ces clés qui est définitivement profitable aux plus petits comme aux plus grands : la curiosité.**



## LE GOÛT D'APPRENDRE PAR LA CURIOSITÉ

La curiosité, c'est se poser des questions et y répondre. C'est un exercice mental qui renforce, entre autres choses, son esprit de réflexion. Plus on est curieux, plus on connaît de choses. Plus on est curieux, plus on est capable de lier des idées entre elles. C'est alors plus facile d'apprendre et de donner du sens à ce qui n'en a pas forcément au départ.

En plus, c'est la curiosité qui alimente la créativité. Plus on est curieux, plus on anticipe de nouvelles idées et plus on trouve la part d'extraordinaire dans l'ordinaire.

Sans la curiosité, les idées peuvent nous échapper. Le lien à faire entre deux idées peut nous manquer sans que nous puissions l'identifier parce que notre esprit n'est pas suffisamment exercé.

L'apprentissage est facilité lorsque la curiosité est attisée. Stimuler la curiosité est définitivement une clé pour apprendre plus. Seulement, l'apprentissage n'est pas toujours associé à la notion de plaisir. Alors que le jeu, oui! Il est donc important d'intégrer le jeu pour stimuler cette curiosité.

## JOUEZ MIEUX POUR ÊTRE + CURIeux

Par jouer plus, il s'agit de jouer mieux. La concentration et l'effort de réflexion étant renforcés pendant des états de haute curiosité, optez pour des jeux de type devinettes et énigmes qui sont une des plus formidables approches pour stimuler l'attention et la réflexion.

Il importe de choisir de façon avisée des jeux d'énigmes de qualité, à la fois stimulants et plaisants, parmi tous ceux proposés sur le marché. Privilégiez surtout les valeurs véhiculées, les aptitudes développées et le plaisir partagé.

Considérez qu'il existe des alternatives à la traditionnelle boîte de jeu de société et aux classiques jeux numériques. De façon originale, il y a l'option des jeux d'évasion culturelle qui favorisent la concertation d'équipe (en famille ou entre amis) dans la résolution d'énigmes et la découverte d'œuvres d'art visuel (cf. Encadré).

Il est surtout possible d'alimenter une culture de la curiosité dans son foyer au quotidien en instaurant des rituels de jeu d'exploration. Un exemple de jeu simple et efficace de rituel quotidien pour petits et grands? Le jeu du « Curieux objet »

- Proposez au « Curieux » de tenir dans le dos un « Objet mystère »
- Le but du jeu est d'essayer de décrire cet objet à partir des sensations perçues en gardant l'objet dans le dos (bruits, sons, forme, sensation, fonctionnalité de l'objet...). S'il arrive à deviner le nom de l'objet, la satisfaction sera encore plus grande!

**Renforcer le goût de l'apprentissage est définitivement possible en stimulant la curiosité par le jeu. La curiosité n'est donc pas un (vilain) défaut! L'appétit du jeu intelligent... encore bien moins! ■**



## Montréal À La Loupe, un jeu pour stimuler sa curiosité

Résoudre une énigme policière au cœur d'une galerie d'art à ciel ouvert, c'est la mission des participants du jeu d'évasion culturelle Montréal À La Loupe.

Grâce aux œuvres d'art du parcours sélectionné à partir desquelles des énigmes sont à résoudre, la curiosité et la perspicacité des participants sont stimulées.

Une activité de deux heures à vivre en équipe en fonction du niveau de difficulté souhaité et du type d'animation sélectionné parmi les quatre proposées : animation team building – ambiance célébration – découverte culturelle – activité pédagogique.

**Informations – Réservations :** [www.mtl-alaloupe.com](http://www.mtl-alaloupe.com)

## Le sport un élément formateur

Par Frédéric Dionne, Association des sports de balle de Val-Bélair  
et de L'Ancienne-Lorette VBAL

Depuis les trois dernières années, j'ai l'opportunité d'être impliqué dans l'association de baseball de ma ville à titre de président. Nous avons à cœur d'offrir un encadrement de qualité et de permettre aux jeunes joueurs de se développer au maximum. Nous sommes conscients que la réussite des jeunes athlètes dépend de plusieurs facteurs. Nous sommes en mesure d'y contribuer en offrant des formations de qualité à tous les intervenants, et cela, année après année. Par la suite, il est incontestable que chaque parent a un rôle prépondérant dans le succès des jeunes. Et, il m'est arrivé d'observer le sérieux excessif de certains parents-entraîneurs et la tension affichée par de nombreux parents dans les estrades.

**Les entraîneurs  
sont un modèle  
en action pour  
les jeunes.**

### **QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS QUI INCOMBENT AUX ENTRAÎNEURS ET AUX PARENTS ?**

Les entraîneurs sont un modèle en action pour les jeunes. L'encadrement dispensé par un entraîneur doit favoriser l'apprentissage, l'acceptation, le respect des autres et des règlements. Se tromper est normal. Les erreurs sont inévitables : elles font partie d'un processus d'apprentissage. Le sport doit être considéré comme un élément formateur. Le rôle de l'entraîneur est donc primordial dans le développement des jeunes. Chaque jeune a des intérêts et des habiletés qui lui sont propres. Chaque enfant doit avoir l'occasion de confirmer ses intérêts et de développer ses aptitudes. L'entraîneur doit donc permettre aux jeunes de relever des défis raisonnables

en fonction du talent et des habiletés dont ils disposent. Il est à la fois un instructeur, un motivateur et un communicateur.

Les parents doivent soutenir les entraîneurs et demeurer dans leur rôle d'éducateurs et respectueux de l'avis et des décisions de l'entraîneur. Il est important de résister à la tentation de contester les décisions d'un entraîneur ou son mécontentement, suite à la performance de son enfant. Une attitude trop virulente peut avoir l'effet inverse que celle souhaitée. L'enfant doit être invité à suivre les conseils de son entraîneur et être poussé à développer les aptitudes requises d'un coéquipier, membre actif d'une équipe. Car le baseball est un jeu d'équipe.

J'oserais même dire que l'esprit d'équipe n'est pas seulement requis sur le terrain de baseball. Les histoires vécues qui méritent d'être racontées rassemblent les joueurs, les entraîneurs et tous les parents ainsi qu'une organisation qui leur est dévouée. Lorsque tous ces éléments travaillent dans le plaisir, partageant leur objectif du développement des jeunes, ensemble, nous construisons des athlètes, des individus prêts à relever tous leurs futurs défis. Nous devons ensemble soutenir les jeunes en leur permettant de découvrir leurs aptitudes et les accompagner dans leur cheminement.

Nous devons être des « fans » et encourager les enfants! Voilà à quoi doit se résumer le sport pour nos jeunes! Ainsi, nous les motiverons à continuer... ■

## 6 bonnes raisons de faire du bénévolat en famille

Par Lydia Alder



Passer du temps en famille, apprendre quelque chose et rendre service... voilà les raisons qui me poussent à participer à diverses activités bénévoles avec mes enfants. L'encouragement et l'exemple des parents demeurent l'élément déclencheur chez les jeunes bénévoles.

### POURQUOI FAIRE DU BÉNÉVOLAT EN FAMILLE ?

Plusieurs études évoquent de nombreux avantages à exposer les enfants au bénévolat. Selon ces études, et mon expérience, voici les top 6 raisons et bénéfices de faire du bénévolat avec les enfants.

#### Le bénévolat familial :

1. inculque de bonnes valeurs. L'entraide renforce la collectivité et les liens familiaux;
2. favorise les échanges sociaux et remédie à l'isolement;
3. engendre de meilleurs citoyens;
4. permet à une personne de prendre conscience de la chance qu'elle a, d'accomplir quelque chose sans attendre que quelqu'un d'autre fasse quoi que ce soit en retour;
5. développe des compétences;
6. accroît la confiance en soi.

### OÙ FAIRE DU BÉNÉVOLAT ?

Dans un premier temps, déterminez quel type de bénévolat vous convient le mieux. Ensuite, vous pouvez chercher les organismes à proximité de votre résidence.

Le site [www.JeBenevole.ca](http://www.JeBenevole.ca) est le site provincial de jumelage des centres d'action bénévole du Québec et des organismes sans but lucratif avec les bénévoles. C'est une bonne adresse si vous recherchez des offres de bénévolat près de chez vous ou si votre organisme est à la recherche de bénévoles.

### UNE PREMIÈRE EXPÉRIENCE EN FAMILLE

La Guignolée a été une belle façon de découvrir le bénévolat pour mes enfants. Arpenter les rues du quartier avec un groupe d'amis pour récolter des denrées, des vêtements, des jouets et de l'argent les a sensibilisés aux besoins des moins fortunés. Le sentiment de faire du bien et de faire plaisir leur a apporté beaucoup de fierté, en plus de réaliser que notre famille est choyée, même si nous n'avons pas tous les objets de leurs désirs. L'accueil et la générosité des gens lors de la Guignolée ont aussi grandement contribué à rendre cette journée fort agréable. Par la suite, mes enfants ont eu plus de facilité à donner, à leur tour, vêtements et jouets. ■



À votre santé

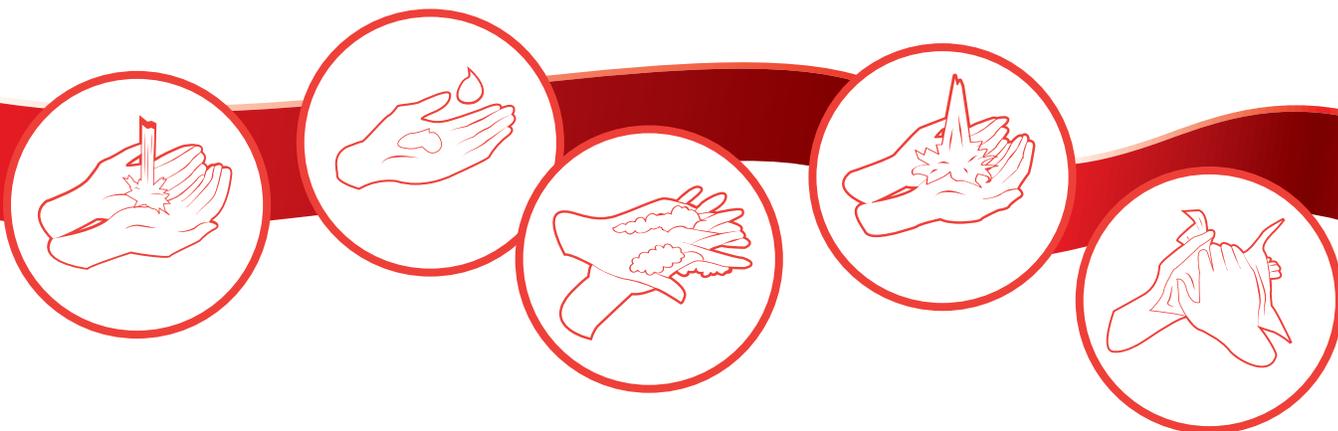
**La prévention des  
infections : ça  
commence par  
*le lavage  
des mains!***

---

Par Kim Faucher, infirmière scolaire pour le CIUSSSCN  
et blogueuse pour Maman Caféine

---

# À votre santé



Si votre enfant fréquente l'école ou la garderie, vous avez sûrement remarqué qu'il ne partage pas seulement les jouets avec ses amis, mais que tous ensemble ils partagent aussi leurs microbes! Ce sont des lieux où ils sont en contact étroit les uns avec les autres et où les objets sont partagés. Effectué de la bonne façon et au bon moment, le lavage des mains est le moyen le plus efficace de prévenir la transmission des infections.

Quand on leur demande d'aller laver leurs mains, nos enfants le font souvent à la hâte et ils ne comprennent pas vraiment l'importance de ce geste. Un jet d'eau rapide, parfois même sans mettre de savon, et hop, ils croient que le tour est joué. Pourtant, des mains visiblement propres ne sont pas nécessairement nettes.

## PARLER DES MICROBES AVEC VOTRE ENFANT

En utilisant des termes simples et des exemples faciles à comprendre, parlez à votre enfant du principe de la transmission des infections. Comme il ne peut pas voir les microbes avec ses yeux, ça peut sembler abstrait pour lui. Discutez ensemble des endroits où ils peuvent être présents (ex. : mains, poignées de porte, toilettes, jouets) et portez-le à réfléchir sur la façon dont les microbes se propagent (ex. : toucher un objet contaminé). Parlez-lui aussi des portes d'entrée dans l'organisme comme la bouche, le nez, les yeux ou une lésion cutanée. Ainsi, votre enfant pourra mieux comprendre que les microbes se collent à ses mains et qu'il peut les partager. L'hygiène des mains est l'une des meilleures façons pour lui de ne pas attraper d'infection et de ne pas en donner à d'autres personnes.

## LE BON MOMENT

Se laver les mains, c'est bien beau, mais encore faut-il que ce soit fait de la bonne façon et aux bons moments. Rappelez-leur de ne pas oublier de laver leurs mains :

- Avant de manger un repas ou une collation.
- Après être allé aux toilettes.
- Après s'être mouché, avoir toussé ou éternué.
- Après avoir touché à des animaux
- Après avoir joué dehors ou dans le sable.
- Ou à chaque fois qu'on le juge nécessaire.

## LA BONNE TECHNIQUE

Pratiquer les étapes du lavage des mains avec votre enfant. Pour être efficace, il doit prendre au moins 15 à 30 secondes. Petit truc pratico-pratique : on peut guider les enfants sur la durée habituelle du lavage des mains en leur faisant chanter une courte chanson (ex. : l'alphabet).

## VOICI EN ORDRE LES ÉTAPES QU'IL DOIT ACCOMPLIR :

1. Ouvrir le robinet.
2. Se mouiller les mains et les poignets.
3. Mettre du savon et savonner toutes les surfaces des mains et des poignets (l'intérieur et le dos des mains. Ne pas oublier les espaces interdigitaux, le bout des doigts, les ongles et les pouces.)
4. Rincer abondamment à l'eau.
5. Sécher les mains avec une serviette de papier.
6. Utiliser la serviette de papier pour fermer le robinet.

Pour aider les enfants à bien frotter le savon partout sur leurs mains sans oublier d'endroit, vous pouvez leur donner comme exemple amusant l'image qu'ils doivent se fabriquer des gants de savon!

Même s'il ne remplace pas un bon nettoyage à l'eau et au savon, si les mains ont l'air visiblement propres et sèches, l'utilisation d'un savon antiseptique peut être pratique pour éliminer les microbes.

Le lavage des mains est une règle de base de l'hygiène importante à pratiquer durant toute notre vie. Malheureusement, même rendues à l'âge adulte, certaines personnes le négligent. Alors pourquoi ne pas tenter d'inculquer cette bonne habitude de vie à nos enfants dès leur jeune âge ? Si en plus on peut se sauver de quelques jours de maladie, ça en vaut la peine! ■



# Le bonheur est dans la musique

Par Alexandra Delgado

### QUELS SONT LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE CHEZ LES TOUT-PETITS ?

Les bienfaits sont multiples! En termes de joies invisibles, la musique est assurément en haut de la liste avec les câlins et les chatouillements. On voit les bébés, qui sans encore marcher, bougent leur corps en suivant le rythme. On observe leur petit visage se tourner vers l'endroit d'où vient la musique. C'est un véritable éveil des sens. De là découleront la concentration, l'écoute et la sensibilité. À quel âge et comment commencer à exposer les enfants à la musique ? La première exposition à la musique débute déjà dans le ventre de la mère. Ce que maman écoute, bébé écoute aussi. Il est souhaitable d'écouter différents styles de musique ; l'enfant sera ainsi plus réceptif. Ensuite, je suggère de laisser faire les choses naturellement. N'angoissez pas si l'enfant n'écoute pas du Mozart jour et nuit. Il gravite autour de votre environnement sonore, et c'est très bien ainsi. Ceci dit, la musique classique est bénéfique pour bébé. L'enfant est très réceptif à cet âge et c'est une musique qui, à mon avis, éveille la sensibilité.

### COMMENT LA MUSIQUE PEUT-ELLE AIDER À CERTAINS APPRENTISSAGES ?

Sans être une spécialiste, je constate en tant que musicienne que lorsque je chante aux enfants des chansons qui leur sont destinées, ils cherchent naturellement à suivre les mélodies, les histoires et les mouvements qui y sont reliés. Ils améliorent

donc l'écoute, la compréhension et la motricité fine sans s'en rendre compte! De plus, la mémorisation se fait beaucoup plus rapidement en chantant qu'en parlant.

### LA MUSIQUE POUR APPRENDRE LES LANGUES ?

La musique facilite absolument l'apprentissage des langues chez les jeunes et les grands. Une petite anecdote pour commencer : je donnais des cours d'anglais à un adulte. Ses lacunes étaient grandes, donc il fallait reprendre à la base : l'alphabet. Il n'arrivait simplement pas à le mémoriser. Alors, nous avons commencé à le chanter comme à la petite école. Et bien l'apprentissage a été quasi instantané. C'est encore plus facile pour un enfant. Mon CD pour enfants intitulé *Kissy Kissy Time* comporte des chansons

en anglais, français et espagnol pour justement faciliter cet apprentissage. La petite enfance est le temps idéal pour l'exposition aux langues et pour apprendre en s'amusant. Les connaissances linguistiques acquises dès la petite enfance seront primordiales dans cette ère de globalisation. Soulignons qu'à cet âge, c'est la simplicité qui prime. Des mélodies simples, des rythmes enjoués, des personnages sympathiques... voilà les ingrédients gagnants pour beaucoup de plaisir! ■

Pour mieux connaître l'artiste, visitez son site web :

[www.alexandradelgado.com](http://www.alexandradelgado.com)

*CD Kissy Kissy Time* en vente sur iTunes, Amazon, Archambault



# INVITATION

à des conférences

## LE BIEN-ÊTRE DE L'UN POUR LE BIEN-ÊTRE DE L'AUTRE!

**Date :** Jeudi 24 mai 2018  
**Heure :** 10 h à 12 h  
**Lieu :** Campus de l'Université de Sherbrooke  
à Longueuil - Salle # 4660  
150, place Charles-Le Moyne, Longueuil (Québec) J4K OA8

Les études le démontrent : les activités intergénérationnelles ont un impact sur le bien-être des aînés et des enfants. Nos conférenciers chercheurs et acteurs communautaires partageront leur expertise sur le sujet.

Cette activité est organisée en collaboration avec



Activité gratuite.  
Réservation obligatoire en ligne ou par courriel.



famillepointquebec@gmail.com  
www.famillepointquebec.com



# INVITATION

AGA • conférences • réseautage

Date : Jeudi 24 mai 2018

Heure : 14 h

Lieu : Campus de l'Université de Sherbrooke  
à Longueuil - Salle # 4660  
150, place Charles-Le Moyne, Longueuil (Québec) J4K OA8



L'AGA débutera par une conférence de *M<sup>e</sup> Alain Roy, coprésident de la Commission citoyenne sur le droit de la famille, notaire et professeur à la Faculté de droit de l'Université de Montréal.*

**Se pourrait-il que les lois en matière de droit de la famille ne soient plus tout à fait en phase avec le vécu des couples et des familles du Québec?** Après que les tribunaux, les experts, les politiciens et les groupes d'intérêts se soient prononcés sur l'urgence et l'importance de réformer le droit de la famille, la Chambre des notaires donne la parole aux citoyens, la Chambre des notaires annonce la mise sur pied de la Commission citoyenne sur le droit de la famille. FamillePointQuébec participe à cette Commission citoyenne.

**Un cocktail réseautage clôturera la journée.**

**Possibilité de suivre en webinaire, information donnée sur réservation.**

**Pour plus d'information :**  
[www.famillepointquebec.com](http://www.famillepointquebec.com)  
[famillepointquebec@gmail.com](mailto:famillepointquebec@gmail.com)

Suivez-nous sur   
[www.facebook.com/FamillePointQuebec](http://www.facebook.com/FamillePointQuebec)