

LA REVUE
D'INFORMATION
DES SERVICES
À L'ENFANCE
GRANDIR ENSEMBLE
AUTOMNE 2014

L'EnvoI

vol. 29 n°2

L'ABC de l'amitié

L'amitié des
tout-petits

Aider son enfant à
se faire des amis

Jouer à faire semblant

Émotions et cognition
sociale chez l'enfant

Quand le cœur
a ses raisons

TEST : Êtes-vous
tête ou cœur ?

Petit chef
deviendra grand

Apprendre à être
plutôt qu'avoir

Ami un jour,
ami toujours

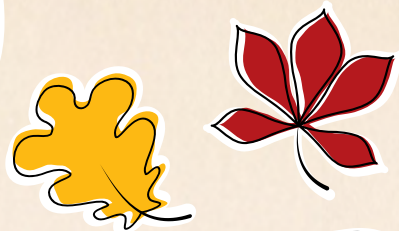
La lecture à l'ère
du numérique

Brico d'automne



UN JARDIN DE RESSOURCES!





SURVOL

- Mot de la rédaction p.03
- Mot de la direction p.03

ENTRE PARENTS-THÈSES

- L'amitié des tout-petits p.04
- Aider son enfant à se faire des amis p.06
- Jouer à faire semblant p.09

ESPACE INTÉRIEUR

- Émotions et cognition sociale chez l'enfant p.10
- Quand le cœur a ses raisons p.12
- TEST : Êtes-vous tête ou cœur ? p.15

SAVEURS D'AUTOMNE

- Petit chef deviendra grand p.16

COIN ÉCOLO

- Apprendre à être plutôt qu'avoir p.19

DES LIVRES ET PLUS ENCORE

- Ami un jour, ami toujours p.20

L'E-FAMILLE

- La lecture à l'ère du numérique p.22

L'ART DES TOUT-PETITS

- Brico d'automne p.23



NOTRE MISSION

Les services à l'enfance Grandir ensemble est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la ville d'Ottawa. Ses programmes s'adressent aux familles, aux responsables de garde ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. Ils ont pour but d'offrir du soutien et de favoriser le bien-être des enfants francophones de leur naissance à douze ans.

www.grandiresemble.ca | info@grandiresemble.ca | 613 789-3020



Rédactrice en chef :

Anne-Marie Guévin

Mise en page : Noémie Roy Lavoie

Photographies : Morguefile.com

Pixbay.com et iStock.com

Impression :

The UPS Store— 149

532, chemin Montréal

Ottawa (Ontario) K1K 4R4

Pour de plus amples renseignements au sujet de L'Envol, ou pour fournir des articles, veuillez composer le 613 789-3020, poste 231.

Pour recevoir L'Envol (3 numéros), veuillez faire parvenir un chèque de 10 \$ (manutention) libellé à :

Les services à l'enfance Grandir ensemble

202-435, boul. St-Laurent

Ottawa (Ontario) K1K 2Z8

613 789-3020

info@grandiresemble.ca

www.grandiresemble.ca

Si la source est clairement indiquée, la reproduction intégrale ou partielle des articles de L'Envol est autorisée. Cependant, ni la page couverture ni les illustrations de L'Envol ne peuvent être reproduites sans autorisation. Les opinions émises dans L'Envol sont celles de leurs auteurs et ne sont pas nécessairement partagées par Les services à l'enfance Grandir ensemble. Il en va de même en ce qui concerne la publicité.

MOT DE LA RÉDACTION

L'expérience ne se trompe jamais ; ce sont nos jugements qui se trompent.

— Léonard de Vinci (1452-1519), *artiste florentin* —

Nous savons tous que l'être humain est fait pour vivre en société. Considérant son haut degré d'immaturité à la naissance, on réalise que pour devenir un adulte autonome et indépendant, l'enfant doit entreprendre un long processus de développement et d'éducation. Pour y parvenir, le développement de ses habiletés sociales lui sera essentiel.

Pouvoir suivre le regard des autres, pouvoir communiquer ce qu'il désire, voilà des exemples d'habiletés fondamentales que l'enfant doit démontrer afin d'échanger adéquatement avec le monde qui l'entoure, de cultiver une certaine connaissance de celui-ci, de s'y intégrer et de se développer.

Les habiletés de communication de l'enfant ne se résument pas à l'acquisition du langage parlé puisque tout n'est pas exprimé dans des mots. En effet, les communications sont faites d'un amalgame d'éléments interreliés qui incluent notamment le ton de la voix, les images, et le langage gestuel, tous employés par l'interlocuteur. Ces facteurs contribuant chacun à leur façon à comprendre les références et les règles implicites des communications.

Le tout-petit doit aussi savoir bien s'adapter au monde dans lequel il évolue, avec ses règles culturelles et sociales

MOT DE LA DIRECTION

Il peut sembler incongru de parler d'amitié et d'apprentissage dans le même souffle. On s'imagine que l'amitié est un phénomène organique qui se développe sans qu'on ait à apprendre comment s'y prendre. Cependant, nos jeunes enfants, ces petits êtres qui naissent solitaires, sont appelés à faire certains apprentissages afin d'arriver à vivre de belles amitiés saines et riches. Le jeune bambin qui est au stade du jeu parallèle ne cherche pas nécessairement à socialiser avec son petit copain qui est à jouer à ses côtés; il convoite peut-être tout simplement le jouet avec lequel il s'amuse sans pour autant chercher à interagir avec lui.

Par contre, vers l'âge de deux ans, l'enfant développera un intérêt pour les autres et tentera d'entrer en contact avec eux, tant bien que mal, avant de réussir à interagir avec succès avec ses nouveaux petits amis. Pour y arriver, il devra disposer de certaines habiletés sociales qu'il revient à nous, les adultes dans sa vie, de lui démontrer. L'écoute de l'autre, l'empathie, le partage de ses sentiments, la capacité

particulières qui le caractérisent. Pour y arriver, il doit apprendre à faire preuve de flexibilité et de compréhension du monde social.

Pour participer activement à la vie de la société dans laquelle il grandit, bien s'y intégrer et s'épanouir, l'enfant doit pouvoir s'ouvrir socialement en allant vers les autres, en démontrant un intérêt pour les enfants du même âge ou les adultes de son entourage, en ayant le plaisir d'échanger à différents niveaux. Il doit apprendre à se faire des amis et à développer ces amitiés.

Dans cette édition automnale de L'Envol, qui marque également le début ou le retour en classe pour les enfants, nous nous intéressons au concept de « cognition sociale ». La cognition sociale signifie *les moyens par lesquels nous arrivons à donner un sens aux événements, aux émotions et aux comportements des individus qui nous entourent, à nous-mêmes et au monde en général en les analysant et en les interprétant* (Lefton, 2000). Nous verrons comment on peut aider l'enfant à développer ses rapports avec autrui; que ce soit avec ses parents, ses frères et ses sœurs, ses proches et ses pairs. Le développement de la cognition sociale est intimement relié à l'émergence du lien d'amitié, si important pour chacun de nous dans notre vie.

Anne-Marie Guévin

Rédactrice en chef

de communiquer sont tous des éléments qui favorisent de belles relations humaines.

Mais comment préparer votre enfant pour vivre ce beau défi qu'est l'amitié? Nous n'avons qu'à vivre sainement nos propres amitiés; en observant les relations dans la vie des adultes qui l'entourent, l'enfant apprendra comment faire et cherchera à imiter les comportements de papa et maman, de sa grande sœur, de son grand frère, de son éducatrice. En bout de ligne, la meilleure façon d'appuyer notre enfant à développer de belles amitiés, c'est tout simplement de vivre soi-même des relations enrichissantes et productives. Il apprendra vite ce que nous enseignons ce vieux proverbe chinois :

Il n'y a pas de joie qui égale celle de créer de nouvelles amitiés.

Suzanne Dugas

Directrice générale, Grandir ensemble



ENTRE PARENTS-THÈSES

L'AMITIÉ DES TOUT-PETITS

Nous savons tous, comme parent, grands-parents, éducateur ou intervenant, combien les amis sont importants pour l'adolescent. Or, il appert qu'il en est tout autant pour le petit qui, très tôt, manifeste le désir et la joie d'être entouré d'autres enfants. Or, apprendre à se faire des amis et à savoir comment les préserver est l'un des plus importants défis de l'enfance. C'est pourquoi il est primordial pour le petit d'être exposé très tôt à des situations où il peut apprendre à collaborer et à s'amuser avec les autres.

Pouvoir « pratiquer » ses habiletés sociales, notamment à l'intérieur du cadre sécurisant de la fratrie, permet au jeune enfant de développer les importantes aptitudes à se faire des amis qui lui seront essentielles durant toute sa vie. En effet, l'acceptation par les pairs est grandement influencée par les relations que l'enfant entretient avec sa famille (parents et fratrie), par la bonne entente ou la discorde parentale et par le comportement même de l'enfant. Cette micro-société que représente la famille exerce une grande influence sur le développement social de l'enfant. L'enfant y apprend à gérer l'intensité de ses émotions (positives et négatives) et à comprendre ce que l'autre pense, désire et ressent. C'est là notamment une excellente occasion d'apprendre comment résoudre des conflits.

Comme parent, recherchez les occasions de socialisation pour votre enfant avec d'autres pairs de son âge, car, lorsqu'il joue avec d'autres enfants et qu'il entre en relation avec eux, en plus d'apprendre à contrôler ses émotions, il apprend l'importance de la vie sociale pour son bien-être et son bonheur. Il apprend à s'adapter, à décentrer son attention de ses propres besoins, à trouver un équilibre entre ce qu'il désire et ce qu'il doit faire pour s'intégrer dans la société. Ce sont ces apprentissages-clés qui lui permettront de vivre en harmonie avec les membres de son entourage durant l'enfance et tout au long de sa vie.



Lors des interactions sociales de votre enfant

- N'intervenez pas trop rapidement ! Offrez à votre enfant l'occasion de régler lui-même ses problèmes. Si vous intervenez, accordez la même attention à chaque enfant impliqué dans le conflit.
- Suggérez des solutions, puis laissez les enfants choisir celle qui leur convient le mieux.
- Agissez comme médiateur si le tout s'envenime.
- Si votre enfant a de la difficulté à se faire des amis, organisez plus d'occasions de rencontres. Amenez-le au parc, au groupe de jeu, etc.
- Félicitez votre enfant lorsqu'il se comporte bien en société; cela va l'encourager à identifier les comportements à reproduire. Surtout s'il est timide ou s'il a des comportements agressifs.
- Soyez un modèle! Adoptez vous-même un comportement social positif et il fera comme vous!



Les principales habiletés sociales qui aident l'enfant à se faire accepter par son entourage sont les suivantes :

- **Communication** : pouvoir exprimer efficacement et adéquatement ce qu'il désire et ressent, comme poser des questions, aller vers les autres enfants, les inviter à jouer avec lui.
- **Contrôle des émotions** : comprendre ses propres émotions, mais aussi celles des autres; contrôler ses excès de colère, ses impulsions, gérer ses frustrations.
- **Gestion des conflits** : contrôler son agressivité, faire des compromis, proposer des solutions.
- **Coopération** : savoir parler à tour de rôle, imiter les autres, réagir positivement à l'autre, accepter le point de vue de l'autre.

On peut distinguer, dès l'âge de 3 ou 4 ans, les enfants qui éprouvent de la difficulté dans leurs relations avec des pairs. Or, les difficultés à se faire des amis en jeune âge, représentent une puissante prédiction de problèmes émotionnels (solitude, anxiété, dépression) et comportementaux ultérieurs (agressivité, hyperactivité, comportement d'opposition) (Hay, *Relations précoces entre pairs et impacts sur le développement des enfants*, 2005). En effet, les amitiés contribuent de façon significative à une bonne santé mentale et physique, ainsi qu'à la réussite sociale et scolaire.

Selon *L'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants* (2008, p. iii) qui a mené une étude détaillée des différentes recherches sur le sujet des relations entre pairs chez les enfants :

On devrait enseigner à tous les enfants d'âge préscolaire un certain nombre d'habiletés qui sont reliées à l'acceptation par les pairs et qui les protègent du rejet par les pairs. Pendant les années préscolaires, il s'agit d'habiletés de coopération lors des jeux, d'habiletés langagières et de communication, de compréhension et de régulation affectives, de contrôle de l'agressivité et d'habiletés sociales de résolution de problèmes.

AIDER SON ENFANT À SE FAIRE DES AMIS



C'est par les relations qu'il entretient avec les autres que l'être humain se développe. En effet, nous avons tous besoin d'un ami, de bavardage, de rire, de chanter, et de nous amuser avec d'autres. Tout cela contribue à nous sentir heureux. Nous le remarquons déjà chez l'enfant qui, très tôt, adore être en présence d'autres enfants de son âge et cela même s'il ne peut pas vraiment jouer avec eux. Il aime leur présence, tout simplement.

Vous ne serez donc pas surpris de constater que, vers l'âge de 4-5 ans, votre enfant vous réclamera à grands cris le besoin de jouer avec des amis. Même si, comme parents, vous vous prêtez volontiers, avec patience et engouement, aux jeux de votre enfant, cela ne lui suffit pas toujours. En effet, il a besoin de ressentir cette joie d'être en présence d'un ami de son âge. Pour lui, se chamailler, s'arracher un jouet, apprendre à négocier et à partager, ce sont là des apprentissages sociaux essentiels à son bien-être intérieur et à sa vie sociale future.

À travers ses interactions sociales, notre enfant ressent le besoin de s'affirmer, de se définir clairement vis-à-vis de l'autre et surtout, de sentir qu'il est aimé et accepté tel qu'il est. Cette recherche dans le regard de l'autre se fait en grande partie en se comparant et en pratiquant des rôles bien déterminés. C'est d'ailleurs ce qui explique pourquoi, lorsque notre enfant éprouve des difficultés au niveau de ses habiletés sociales, il finit par développer une image négative de lui-même et se déprécier.

Le sentiment d'appartenance part de la maison pour s'étendre à la vie en société. Il croît à travers les liens que nous cultivons avec nos camarades de classe, nos enseignants, nos voisins, nos collègues, nos équipes sportives, nos groupes communautaires, etc. Cependant, sachez que le développement d'aptitudes sociales n'est pas inné. Vous

remarquez que votre enfant a de la difficulté à se faire des amis? Vous vous demandez s'il est trop timide, et surtout, vous vous demandez comment l'aider à acquérir de bonnes aptitudes sociales? Sachez aussi que l'acquisition de bonnes compétences sociales passe d'abord par une relation affective sécurisante avec l'adulte qui doit amener son enfant à construire son estime de soi. Pour entretenir des relations harmonieuses avec les autres, adultes ou enfants, l'enfant doit avoir une bonne image de lui-même. Bien sûr, selon leur personnalité, certains enfants seront plus timides que d'autres, mais ce qui importe c'est que l'image de soi qui se forme soit positive.

Que pouvez-vous donc faire pour favoriser des amitiés chez votre enfant et lui faciliter l'acquisition d'aptitudes sociales?

- **Prenez soin de la relation parent-enfant.** Assurez-vous qu'elle soit harmonieuse, chaleureuse, empreinte de compréhension et d'acceptation.
- **Offrez-lui un environnement stimulant** qui répond aux besoins, aux intérêts et à son développement.
- **Multipliez les occasions** pour votre enfant de rencontrer d'autres enfants de son âge
- **Instaurez un cadre de vie chaleureux** où les règles de vie claires sont définies plutôt qu'imposées.

Un enfant aura plus de facilité à se faire des amis s'il est doté d'une certaine conscience sociale. Les recherches démontrent que plus on éveille tôt la conscience sociale d'un enfant, plus tôt elle s'active. Plusieurs gestes très simples et accessibles qui suscitent l'éveil d'une conscience sociale peuvent contribuer à ces acquis. Il ne suffit qu'à les verbaliser. Par exemple, expliquez à votre enfant qu'il doit tousser dans son coude pour éviter que ses amis contractent son rhume; ou encore, expliquez-lui qu'il doit ramasser ses jouets pour que les autres amis puissent savoir où ils sont s'ils veulent les utiliser à leur tour.

On ne le répètera jamais assez, vous êtes un modèle pour influencer positivement le comportement de vos enfants. Si vous posez vous-même des gestes d'empathie et d'entraide pour les autres, si vous démontrez que vous savez comment tisser des liens privilégiés avec des amis, il y a de fortes chances que, par imitation, votre enfant fasse de même.

Certains enfants peuvent avoir besoin d'un peu plus d'accompagnement de l'adulte pour acquérir des compétences sociales. Si votre enfant hésite à aller vers les autres, ce n'est pas qu'il ne veut pas. Il a possiblement juste besoin d'un petit coup de pouce. Vous pouvez l'accompagner pour l'aider à s'intégrer à un groupe d'amis le temps que votre enfant apprivoise le jeu pour ensuite vous effacer graduellement. Lors de sa prochaine occasion de socialisation, vous pourrez rappeler à votre enfant la dernière expérience positive avec de nouveaux amis. Cela va l'encourager et lui donner les repères nécessaires dans son vécu pour répéter les gestes souhaitables à son intégration réussie.

Il existe donc plusieurs façons d'aider vos enfants à se faire des amis. L'essentiel demeure la stabilité et la force du lien affectif qui vous unit afin de leur permettre d'avoir confiance en eux-mêmes, dans les autres et dans la vie.

Les troubles de la cognition sociale

Il arrive qu'en observant le développement d'un enfant, on remarque que ses compétences sociales ne s'acquiescent pas comme chez les autres enfants : il est plus renfermé, isolé socialement, n'a pas d'amis. Son comportement nous apparaît souvent déplacé par rapport aux normes sociales courantes, voire bizarre. On remarque aussi que l'acquisition de son langage se fait plus tardivement que chez d'autres enfants du même âge, et que ses compétences au niveau de la communication non verbale sont inadéquates. Enfin, il semble ne s'intéresser qu'à un nombre limité de tâches ou de champs d'intérêt qu'il répète continuellement.

De telles observations des comportements d'un jeune enfant peuvent annoncer un trouble de la cognition sociale, ou encore des troubles du spectre autistique. L'expression de ce trouble varie toutefois d'un enfant à l'autre. Certains enfants ne parlent pas, ou ils parlent très peu, et un bon nombre interagissent peu avec leur environnement. D'autres s'expriment aisément, parfois, justement, même avec des mots un peu trop savants pour leur âge, ce qui a occasionnellement comme effet de vexer les autres enfants sans que ceux-ci s'en rendent même compte... C'est pourquoi on parle aujourd'hui de troubles du spectre autistique, car il s'agit de troubles divers, avec des symptômes qui s'expriment de différentes manières et d'intensités variables, et qui s'inscrivent dans un continuum qui va d'une atteinte faible à une atteinte profonde. Tous ont toutefois en commun une difficulté importante : l'interaction sociale.

L'enfant relevant du spectre des troubles autistiques ne peut pas lire dans l'esprit des autres et se faire une idée de leurs pensées. Les sentiments et les émotions des autres lui sont difficilement accessibles. Il s'agit donc d'aider l'enfant à mieux interpréter et participer aux scénarios sociaux de la vie quotidienne. Les troubles du spectre autistique peuvent être traités avec succès, mais les traitements doivent être entrepris très tôt. Si un soupçon existe, il faut sans hésiter rapidement consulter. Avec un diagnostic fiable et précoce, on peut ainsi proposer des prises en charge rapides et efficaces, permettant à l'enfant de travailler les habiletés sociales qui lui font défaut. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à consulter. L'intégration du futur adulte dans la société en dépend. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à en parler à un médecin et à consulter l'organisme Premiers mots (www.premiersmots.ca, 613-688-3979).

Réf. : <http://www.cerene-education.fr/fr/les-besoins-pedagogiques-specifiques/troubles-de-la-cognition-sociale>



L'enfant autiste - Stratégies d'intervention psychoéducatives

Mineau, Duquette, Elkouby, Jacques, Ménard, Nérrette, Pelletier, Thermidor;
Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents

Les stratégies d'intervention présentées dans ce guide visent principalement à répondre aux besoins des enfants autistes non verbaux, des enfants autistes ayant un début d'acquisition du langage, et des enfants autistes verbaux âgés d'environ 2 à 8 ans.

L'ABC DE L'AMITIÉ

Soyez un modèle pour votre enfant dans vos propres interactions sociales.

Si votre enfant éprouve des difficultés à aller vers les autres, **faites une liste de comportements qui favorisent l'amitié** : parler d'une voix douce et amicale, mais assez forte; regarder l'autre dans les yeux quand on lui parle ou qu'il nous parle; être poli; s'approcher doucement des autres; partager les jouets; demander des choses poliment; attendre son tour; sourire en jouant. Encouragez-le à se préoccuper des besoins et des sentiments de ses camarades.

Aidez votre enfant à acquérir ces compétences en les répétant **sous la forme d'un jeu de rôles** amusant ou à l'aide de poupées ou de figurines. Le but est d'amener l'enfant à pratiquer ce qu'il devrait faire et ce qu'il pourrait dire. Pour lui faire pratiquer les habiletés sociales à développer, commencez la pratique avec les membres de son entourage, comme ses frères et sœurs. Cela va lui donner confiance, car vous serez là pour l'encourager. Par la suite, diminuez graduellement votre implication pour qu'il acquière de l'autonomie.

Complimentez votre enfant lorsqu'il adopte des gestes pour se faire des amis. Cela l'encouragera à essayer de nouveau. Évitez les reproches même s'il fait des erreurs, son estime de soi étant probablement déjà un peu ébranlée, vous risqueriez d'empirer les choses.

Offrez-lui des occasions de se faire des amis : amenez-le au parc, allez dans des groupes de jeu, inscrivez-le dans une équipe sportive ou artistique, ou dans un autre groupe où il peut partager des intérêts avec d'autres enfants de son âge. Toutefois, ne le forcez pas à aller à l'activité si cela ne correspond tout simplement pas à ses champs d'intérêt. Les habiletés sociales se raffinent au fil des expériences.

Reconnaissez les sentiments qu'il éprouve lors de ses contacts sociaux. S'il est gêné ou nerveux d'aller vers de nouvelles personnes, dites-lui qu'il n'est pas tout seul à se sentir ainsi. Vous pouvez aussi lui raconter vos propres expériences et lui expliquer comment vous avez combattu votre gêne pour aller vers les autres.

Évitez de dire aux autres que votre enfant en gêne alors qu'il est en votre présence. Vous mettez alors l'attention sur lui et il sera doublement intimidé. Offrez-lui plutôt votre support pour l'encourager à aller vers les autres.

Si votre enfant est souvent en conflit avec ses amis, **soyez à son écoute et discutez-en avec lui** pour tenter d'identifier quel est le problème et comment il se sent. Vous pouvez toutefois lui expliquer calmement pourquoi certaines attitudes déplaisent aux autres enfants. Développez son sens de l'empathie en l'invitant à se mettre à la place des autres.

Faites preuve de calme et d'objectivité lorsque votre enfant vous raconte un conflit qu'il a eu avec ses amis. Vous devez éviter de faire preuve vous-même d'anxiété ou de colère relativement à l'événement. Offrez-lui d'abord des moyens pour l'aider à se calmer; par exemple, respirer profondément, se retirer, écouter de la musique, dessiner, faire du sport.

Discutez avec lui de moyens pour résoudre des problèmes qu'il vit lorsqu'il est avec des amis. Il peut s'agir de moyens simples, positifs et à sa portée, comme le tour de rôle, le tirage au sort et le partage. Encouragez l'enfant à trouver lui-même des solutions pour améliorer ou faciliter ses contacts sociaux. En effet, il est important qu'il constate lui-même qu'il en est capable. Parlez de toutes les solutions, même des solutions moins souhaitables, car ce sont des occasions d'apprentissage des habiletés sociales.

Travaillez l'estime de soi de votre enfant. Souvent, lorsqu'un enfant n'a pas d'amis, c'est son estime de soi qui est en cause, et celle-ci s'amenuise de plus en plus à mesure que l'enfant essuie des rejets. Donc, prenez soin de souligner ses bons coups et ses qualités. Pour développer sa confiance en lui, encouragez-le à pratiquer des activités dans lesquelles il réussit bien.

Enfin, rappelez-vous que **votre soutien est important pour votre enfant.** Il apprend en vous observant, bien sûr, mais aussi en vivant ses propres expériences. Il vous appartient de stimuler des occasions de lier des amitiés, de l'aider à les rendre positives et surtout, de l'encourager à en tisser.

Jouer à faire semblant

Un tout-petit porte un verre en plastique vide à ses lèvres et fait semblant de boire. Un autre place ses toutous en cercle et commence à leur lire un livre. Un enfant âgé de trois ans dépose quelques boîtes de nourriture vides sur une table où son amie joue le rôle de caissière à l'épicerie. Un enfant de six ans veut simuler une visite au zoo et distribue les différents rôles à de plus jeunes amis et membres de sa famille. Dans tous ces cas, l'enfant imite une activité réelle, un type de jeu qui renforce ses compétences en ce qui a trait à la pensée, aux émotions, au comportement et à la capacité de s'entendre avec les autres.

Apprendre à se comporter en société

Que ce soit par le biais de simples jeux d'imitation à l'âge d'un an ou de scénarios imaginaires complexes à l'âge de six ans, l'enfant exerce des habiletés qui lui permettront de prendre sa place dans le monde social et de mieux apprendre plus tard à l'école. Voici quelques effets positifs de jouer à faire semblant, selon les experts :

- Les enfants **répètent les gestes qu'on attend d'eux** dans diverses situations, par exemple, comment se comporter à l'épicerie.
- Quand ils sont appelés à ajuster leur comportement à la situation imaginée, ils apprennent à **contrôler leurs impulsions**.
- Ils **apprennent et répètent de nouveaux mots** et de nouvelles phrases, adaptés à diverses situations.
- En jouant à faire semblant, les enfants **expriment leurs émotions** et trouvent souvent des façons de composer avec elles.
- **La créativité et l'imagination** des enfants se développent quand ils inventent leurs propres histoires.
- Quand les enfants font semblant, un objet en représente facilement un autre. Par exemple, un bloc rectangulaire devient un téléphone. Il s'agit du début de la **pensée symbolique**, une habileté qui est à la base de la littératie et de la numératie, puisque les lettres et les chiffres symbolisent des objets réels.
- Les enfants font appel à leurs **compétences en planification et en résolution de problèmes** à mesure que leurs scénarios inventés deviennent de plus en plus complexes. Ils doivent imaginer la situation, trouver ou fabriquer des accessoires et négocier les éventuels conflits entre les joueurs.
- Quand les enfants jouent un rôle, ils apprennent à adopter le point de vue d'une autre personne. C'est le début de **l'empathie**. Leur **sensibilité aux relations sociales** s'accroît aussi. Les enfants qui peuvent s'imaginer ce que leurs copains de classe sont en train de penser et de ressentir réussiront mieux à la maternelle.

Moins d'occasions

Malgré tous ces avantages, il semblerait que de nos jours les enfants ont moins d'occasions pour développer leur capacité de jouer à faire semblant, en comparaison avec les générations précédentes. Ils passent plus de temps, à un plus jeune âge,

dans des milieux où ce sont les adultes qui dirigent l'activité ou à se divertir d'une manière passive devant un écran. Au lieu de jouer avec des enfants plus âgés, dont les compétences en jeux imaginatifs sont mieux développées, les enfants passent la majeure partie de leur journée groupés avec des enfants du même âge.

L'appui des adultes

Puisqu'il y a moins d'occasions de jouer avec des enfants plus âgés, les parents et les autres adultes proches de l'enfant peuvent devenir des « mentors de jeu » en vue de favoriser le développement des habiletés de jeu imaginatif et les avantages qui s'en suivent.

- Commencez vers l'âge de 14 mois par de **simples démonstrations de comment faire semblant**. Remuez une sauce imaginaire dans une casserole vide, servez-la sur des assiettes pour vous et votre enfant et faites semblant de la manger. Dites : « C'est délicieux! », avec une expression de grand plaisir. Quand votre enfant aura compris le jeu, il voudra peut-être offrir le plat à une poupée bébé ou à un toutou.
- Suggérez un jeu qui **imite une activité que vous faites souvent**. « Faisons semblant que nous allons prendre l'autobus pour aller voir Grand-maman. » Placez des chaises l'une derrière l'autre pour simuler l'autobus. Au début, vous pouvez jouer le rôle du chauffeur. Changez votre voix pour dire : « Billet, s'il vous plaît. » Vous pouvez mettre une casquette et tenir un couvercle de casserole en guise de volant. Quand votre enfant sera plus grand, il pourra conduire l'autobus et imiter la voix du chauffeur.
- Vous pouvez aussi **simuler des excursions**, celles que vous avez déjà faites (comme une visite au musée) et celles que vous voulez préparer (comme une visite chez le dentiste).
- Les **accessoires**, comme des chapeaux, des chemises, un téléphone jouet, etc., enrichissent le jeu imaginatif. De très jeunes enfants ont souvent besoin d'accessoires réalistes, mais à mesure que les enfants développent leur imagination et leur pensée symbolique, ils sont capables d'inventer ce qu'il leur faut à partir de presque n'importe quoi.
- Les enfants plus âgés peuvent rejouer **une histoire familière ou un livre préféré**. Essayez d'organiser des occasions où plusieurs enfants de différents âges jouent ensemble pour qu'il y ait assez de monde pour jouer tous les rôles.
- Avec de l'expérience, les enfants peuvent prendre le contrôle du jeu et ont de moins en moins besoin des adultes. Votre rôle se résume à la **supervision en vue d'assurer leur sécurité** et à **l'aide si leur jeu reste bloqué** par des conflits. Mais n'intervenez pas trop vite. Apprendre à résoudre des problèmes, c'est l'un des effets importants de ce type de jeu.

Alors éteignez la télé, fournissez quelques accessoires et prévoyez beaucoup de temps libre. L'imagination de vos enfants prendra son envol et vous saurez qu'en faisant semblant, ils jettent les bases de la réussite sociale et scolaire.

par Betsy Mann



ESPACE INTÉRIEUR

ÉMOTIONS ET COGNITION SOCIALE CHEZ L'ENFANT

Comment l'enfant acquiert-il sa compréhension des émotions d'autrui ? Quelle influence a la compréhension de ces émotions sur ses comportements ? Comment apprend-il à gérer ses émotions et à s'épanouir dans la société ? Ces questions sont au cœur de la relation entre le développement de la cognition sociale et des émotions chez l'enfant.

Comprendre les émotions d'autrui

Des recherches ont démontré que, dès l'âge de 9 à 10 mois, le bébé peut utiliser les informations émotionnelles qu'il perçoit d'autrui (les réactions de ses parents, par exemple) lorsqu'il approche une situation afin d'adapter ses propres comportements à cette situation (Campos et Steinberg, 1981). Le tout-petit développe donc très tôt la capacité de décoder les émotions d'autrui et de comprendre que l'émotion exprimée par l'adulte est porteuse d'une signification. Par exemple, si le visage de la mère démontre de l'inquiétude lorsque l'enfant s'approche d'un jouet, ce dernier n'aura pas tendance à le prendre. Par contre, si la mère sourit, le petit sera encouragé à s'en approcher. Or, cette discrimination entre des émotions positives et négatives provenant d'autrui, et cette capacité, en contrepartie, de la part de l'enfant à produire des comportements adaptés aux informations émotionnelles de son environnement qu'il capte et interprète, marque un progrès important dans la compréhension de la personne humaine chez l'enfant.

Vers l'âge de 4 à 6 ans, l'enfant franchit une nouvelle étape dans sa compréhension des émotions d'autrui. En effet, c'est alors qu'il développe des mécanismes de l'inhibition ainsi que l'aptitude à intérioriser des normes fondées sur des conventions sociales de son environnement.

L'enfant d'âge préscolaire apprend donc à cultiver des comportements de nature qui favorisent la socialisation. Ainsi, il pourra volontairement dissimuler ses émotions pour ne pas heurter les sentiments d'autres personnes et pour protéger ses intérêts immédiats. Par exemple, un enfant de quatre ans qui reçoit un cadeau qui ne répond pas à ses attentes sera probablement déçu, mais il saura cacher sa déception et se montrer content si la personne qui lui offre le cadeau est moins familière et si, dans les normes sociales qu'on lui a enseignées, il a appris à manifester des signes de politesse pour toute offrande reçue.

On comprend ici la ligne étroite qui se dessine entre le désir de l'enfant de plaire à autrui pour se sentir aimé et accepté, et le respect de ses émotions, d'où l'importance de l'acquisition d'une bonne compétence émotionnelle. Tout est une question d'équilibre, certes, mais aussi d'une bonne gestion de ses émotions.

Selon L'encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, les enfants qui possèdent une bonne compétence émotionnelle sont plus susceptibles d'être empathiques envers autrui, c'est-à-dire de mieux comprendre ce que les autres ressentent. Ceux-ci sont également plus aptes à aider les autres et à trouver des moyens de gérer des



situations difficiles. Enfin, les enfants dotés d'une meilleure compétence émotionnelle sont également plus enclins à bien réussir à l'école et à posséder la capacité d'établir des relations positives avec les autres enfants et les membres de leur famille.

Comment aider son enfant à identifier et exprimer ses émotions ?

D'abord, vous pouvez vous-même être un modèle pour l'enfant. Prenez le temps d'exprimer à votre enfant comment vous vous sentez dans différentes situations. Par exemple, si vous êtes heureux ou heureuse de la venue d'un invité à la maison, n'hésitez pas à le communiquer. Cela permettra au tout-petit d'établir un lien entre cet événement et des émotions positives.

Vous pouvez aussi aider votre enfant à comprendre les émotions en les nommant. Par exemple, lorsque vous lui lisez un livre vous pouvez lui exprimer ce qui suit : « Je suis très contente de passer un peu de temps avec toi. » Il comprendra, par votre langage verbal et non verbal, comment exprimer sa joie.



Enfin, sachez comment encourager votre enfant à réagir aux émotions négatives. Si votre enfant se fâche parce qu'il n'arrive pas à enfiler sa chaussure, vous pouvez lui dire la phrase suivante, par exemple : « Je vois que tu as de la difficulté à mettre ta chaussure et que cela te choque. Prends ton temps et essaie d'autres manières. »

Si votre enfant manifeste de la crainte par rapport à une nouvelle situation, vous devez vite le rassurer et montrer que vous le comprenez. Amenez-le aussi à voir les côtés positifs de la situation. Vous pouvez par exemple lui dire : « Je vois que cela t'inquiète beaucoup d'aller chez ta nouvelle gardienne, mais je sais que tu vas faire toutes sortes d'activités amusantes et que tu vas avoir plein de nouveaux amis... »

Bref, il est certain que tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux et en santé. Une des étapes les plus importantes pour que les enfants, comme tout le monde, y arrivent est certes celle d'apprendre à gérer leurs émotions adéquatement. Même s'il faut parfois souffrir un peu pour en faire l'apprentissage, la saine gestion de ses émotions est essentielle pour bien vivre et elle est aussi indissociable pour une vie réussie que peut l'être le bonheur.

L'enfant qui doit dire au revoir

Selon le caractère et la personnalité de l'enfant, le processus qui consiste à établir des relations interpersonnelles et de devoir les terminer peut être plus ou moins difficile. Cela est d'autant plus vrai si le jeune a déjà été exposé à plusieurs ruptures dans son enfance (déménagements, divorce, décès, etc.), ruptures qui auraient eu comme effet de dépasser sa capacité d'adaptation. C'est pourquoi, comme parent ou éducateur, vous devez être sensible et à l'écoute du petit lorsqu'un nouveau changement s'annonce à la maison, à la garderie ou à l'école, tel qu'être intégré dans un autre groupe à la garderie, la venue d'une nouvelle nounou, l'arrivée d'une autre enseignante... Cette nouvelle rupture, qu'on croirait sans répercussions, pourrait provoquer des comportements inattendus chez certains enfants qui manifesteraient leurs blessures en étant plus agités, par exemple, en démontrant des troubles soudains d'apprentissage, ou de la tristesse, ou encore, en rejetant la nouvelle personne.

N'oublions pas que pour amorcer une relation avec un nouvel éducateur, responsable de garde, enseignant ou autre adulte important, surtout si on considère la durée et l'intensité de la relation qui existait avec l'autre personne auparavant, l'enfant doit passer par un certain processus de « deuil » de la personne qu'il doit laisser. À différents degrés, un sentiment d'abandon peut également être présent. D'autre part, il faut aussi

se rappeler que pour pouvoir établir une nouvelle relation, l'enfant doit être ouvert à faire confiance à nouveau à cette nouvelle personne, et ce, en dépit du sentiment d'abandon qu'il peut éprouver à la suite de la rupture de l'autre relation.

Quoi faire ? Comme parent, éducateur et intervenant auprès des enfants, soyez attentif aux réactions de l'enfant qui peuvent être plus subtiles pour les uns que pour les autres, car il y en aura toujours. Ainsi, pour l'adulte qui part, pour celui ou ceux qui restent, ou pour celui qui s'aperçoit d'une difficulté chez l'enfant, il est important de prendre le temps de parler avec l'enfant du départ qui s'approche ou de la personne qui est partie. Ceci, afin d'explorer avec l'enfant les divers sentiments qu'il ressent et pour lui laisser les exprimer; sentiments d'ailleurs souvent contradictoires. Il pourrait par exemple dénier la perte de la personne, démontrer de la colère, de la tristesse, possiblement même régresser un peu.

Ce qui compte le plus dans ce processus de rupture, c'est d'accompagner l'enfant afin de l'aider à reconnaître que les sentiments qu'il ressent, qu'ils soient mêlés, irrationnels ou même interdits, sont légitimes et tout à fait normaux. Quels qu'ils soient. Surtout, n'oublions pas qu'une bonne santé mentale, c'est savoir et être convaincu qu'on a raison d'avoir les sentiments que l'on a. C'est accepter de les reconnaître, et ce, même s'ils sont difficiles à accepter et bien que nous ne comprenions pas toujours leur raison d'être.

QUAND LE CŒUR A SES RAISONS

Avant qu'il n'ait la maturité nécessaire pour assimiler et respecter les normes de la société dans laquelle il évolue, l'attitude du jeune enfant se caractérise par sa spontanéité. En grandissant, pour réussir son intégration dans cette société, cette confiance est de plus en plus altérée et modelée par les interdits que lui impose le monde qui l'entoure. Le tout-petit apprend, parfois de façon plus ardue pour les uns que pour les autres, qu'il y a certaines choses qu'il ne doit pas dire ou qu'il ne doit pas faire. Notre société, qui encourage les comportements raisonnables de l'enfant, lui fera donc vite comprendre que, pour conserver l'amour et l'approbation de son entourage, il lui faut contrôler son impulsivité et apprendre à écouter sa raison. Selon ses traits de personnalité et son caractère, certains enfants réagiront à ces contraintes sociales en se rebellant ou en laissant la raison prendre le dessus sur ses émotions.

C'est ainsi que l'enfant intègre très jeune une programmation intérieure; soit cette « petite voix » interne qui lui servira de guide lorsqu'il sera adulte. Le risque est de voir l'enfant devenir un adulte qui refoule ses émotions par crainte des réactions de la société. Dans ce cas, il fera tout pour plaire aux autres ou pour chercher à camoufler ses désirs dans un comportement qui cache ses vraies impulsions comme, par exemple, de travailler sans cesse parce qu'on a toujours condamné la paresse quand il était petit alors qu'il aime bien rêvasser. Certains autres adultes pourraient aussi choisir de fuir dans l'abus pour échapper à l'anxiété de laisser montrer une émotion ou un désir jugés incorrects dans l'enfance. L'enfant doit donc apprendre à trouver un équilibre entre le cognitif et l'affectif pour lui permettre d'avoir une vision plus claire d'une situation donnée et de pouvoir ajuster, au besoin, soit son attitude, soit l'action à entreprendre. C'est pourquoi il est important dans le rôle du parent et de l'éducateur d'accompagner l'enfant dans l'interprétation de ses émotions pour qu'il apprenne, à son rythme, à les écouter tout en utilisant son rationnel pour leur donner une vision plus claire. Par exemple, aidez votre enfant à comprendre sa frustration parce qu'il doit cesser de jouer pour aller manger :

« Je sais que tu aimerais continuer à jouer, mais tu verras, tu seras beaucoup plus mieux pour jouer une fois que tu n'auras plus faim ».

Un autre moyen est de stimuler la croissance de la confiance en soi de l'enfant, ce sentiment indispensable pour bien grandir. La confiance de votre regard sur votre enfant signifie que vous l'acceptez tel qu'il est plutôt que tel que vous le voudriez. C'est cette confiance en lui qui va lui permettre de tout tenter, de faire face aux nouvelles situations sans trop d'angoisse, et ce, tout en reconnaissant également ses propres émotions. Un enfant acquiert les bases de ce sentiment dès ses premiers mois de vie grâce au lien de confiance et d'attachement qui l'unit à ses parents. Or, c'est parce que ses parents sont à l'écoute de ses besoins et essaient d'y répondre au mieux, qu'un tout-petit se sent digne d'intérêt et qu'il peut envisager le monde qui l'entoure avec plus de confiance que de méfiance. N'hésitez pas à lui donner des compliments, car ceux-ci le rendent confiant ; ils viennent lui dire qu'il est sur la bonne voie, qu'il a choisi les bonnes stratégies. Pour que le compliment soit efficace, il suffit de bien le manier, en l'orientant sur l'acte réussi plutôt que sur la personne. Cela ne signifie pas que vous deviez bannir les critiques! Il faut toutefois vous assurer qu'elles sont justes. Votre enfant veut prendre le jouet de sa sœur? Évitez de lui dire qu'il est méchant, dites-lui plutôt que son attitude déplaît et qu'elle n'est pas admissible. La prochaine fois qu'il aura envie de prendre le jouet, il comprendra qu'il est correct d'avoir envie de s'amuser, mais qu'il doit apprendre à demander ou à attendre son tour.

En grandissant, l'enfant doit être guidé dans un monde aimant et qui l'accepte tel qu'il est, un environnement qui l'aide à voir comment respecter ses émotions tout en considérant les normes sociales. Mais, peu importe les circonstances, il faut se rappeler que c'est la raison qui doit être au service des émotions et non les émotions au service de la raison. C'est là la base d'une motivation authentique au comportement. Encore une fois, comme parent ou éducateur, vous êtes un modèle pour l'enfant qui vous observe et vous imite. Et vous, écoutez-vous plus votre cœur ou votre tête ? Pour le savoir, essayez donc le petit test à la page suivante...



Centre
PSYCH SOCIAL
...Toujours là.



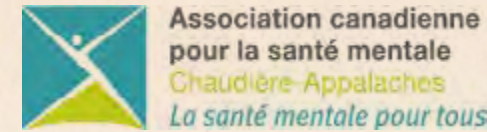
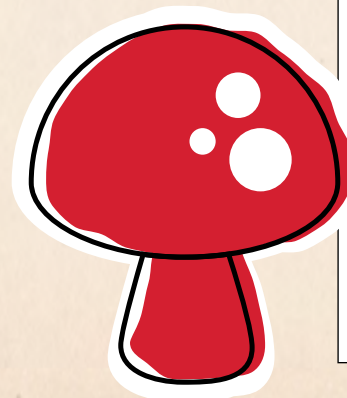
**Fier de son implication
dans la communauté francophone
depuis plus de 25 ans**

Nos programmes et services :

Clinique externe de santé mentale
Intervention en milieu de vie et services intensifs

- Centre de traitement de jour : enfants de 4 à 12 ans
- Centre pour jeunes ou futures mères aux études (jusqu'à 21 ans)
- Centre éducatif Les Petites Frimousses; bébés et bambins;
- Centre éducatif spécialisé L'image : enfants à besoins spéciaux
- Appui au milieu scolaire

150 chemin Montréal, bureau 300
Ottawa (Ontario) K1L 8H2
Courriel: cps@centreprsychosocial.ca
Téléphone : 613 789-2240 Télécopieur : 613 789-2236



Êtes-vous tête ou coeur?

Ce questionnaire accompagne: Qu'est-ce qui vous mène: la tête ou le coeur?

Afin de savoir si vous êtes plutôt cérébral ou plutôt émotif, répondez à ce petit test facile. Pour chaque affirmation, choisissez la réponse qui vous décrit le mieux:

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1. J'ai du mal à contrôler mes émotions.					
2. Je remets en question mes décisions.					
3. Je suis du genre à suivre ma première idée.					
4. L'approbation des autres m'importe peu.					
5. Je m'émeus facilement devant de belles choses.					
6. Je suis mal à l'aise lorsqu'on me demande comment je me sens.					
7. J'ai des envies «enfantines».					
8. Je me sens plus à l'aise lorsque je parle des autres plutôt que de moi.					
9. J'ai tendance à avoir des frissons dans le dos et la chair de poule.					
10. Je donne de bons conseils.					
11. J'accepte de montrer ma sensibilité.					
12. Lorsque je fais quelque chose, j'ai une bonne raison de le faire.					

Interprétations des résultats:

Les affirmations des chiffres impairs parlent du coeur, tandis que celles des chiffres pairs traitent de la tête. Plus les résultats sont élevés pour les chiffres impairs, plus vous avez le coeur ouvert et plus vous préférez, justement, le langage qui vient de celui-ci.

Plus les résultats sont élevés du côté pair, plus votre côté rationnel prend de l'importance: vous êtes à l'aise en tête à tête, mais davantage dans les discussions où l'argumentation est plus importante que les sentiments.

Si vous avez un score plus élevé pour les deux, bravo! Cela signifie que vous réussissez à maintenir un certain équilibre entre votre tête et votre coeur. Enfin, si la réponse parfois revient plusieurs fois, vous avez du mal à définir et à affirmer votre personnalité. À l'avenir, essayez de vous faire davantage confiance.



SAVEURS D'AUTOMNE



PETIT CHEF DEVIENDRA GRAND

C'est l'automne qui s'annonce avec ses nombreux plaisirs et ses magnifiques couleurs! Profitez-en pour amener les enfants en balade et cueillir des pommes, des citrouilles ou des courges de toutes sortes. Le nez au vent et les mains prêtes à remplir votre sac, profitez de ce beau moment en famille! Et pourquoi ne pas inviter des amis à vous accompagner?

Au retour de votre récolte, faites découvrir aux enfants les saveurs de l'automne à travers des recettes de saison simples et savoureuses que vous confectionnez avec eux. Voici quelques idées appétissantes de recettes faciles à préparer avec vos tout-petits, car petit chef, un jour deviendra grand!

SOUPE CAROTTE POMME

Ingrédients

- 2 oignons
- 6 carottes
- 2 pommes
- Curry doux
- Bouillon de légumes
- Beurre
- Sel, poivre



Préparation

1. Faire revenir les oignons dans le beurre.
2. Ajouter les carottes et les pommes coupées grossièrement.
3. Saupoudrer le tout de curry.
4. Recouvrir d'eau avec un peu de bouillon, saler et poivrer.
5. Cuire à feu doux environ 20 minutes; mélanger.

<http://www.petitestetes.com/cuisine/cuisinons-pour-les-petits/recette-soupe-carotte-pomme.html>

CRUSTILLES AU MAÏS À LA CANNELLE

Ingrédients

- Tortillas de blé, coupées en pointes
- Eau
- Cassonade
- Cannelle

Préparation

1. Coupez des tortillas de blé en pointes.
2. Badigeonnez les tortillas avec un tout petit peu d'eau.
3. Saupoudrez d'un peu de cassonade et de cannelle.
4. Déposez sur une plaque allant au four, puis faites cuire à 350°F pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les pointes soient croustillantes.

Servez les croustilles avec une compote de pommes dans laquelle les enfants pourront les tremper.

<http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants.aspx?aliaspath=%2Fen%2FArticles%2FChild-Toddler-Nutrition%2FCooking-with-Kids#.U8U-h0DkqJU>



Quand manger coupe l'appétit...

Votre enfant refuse d'avaler quoi que ce soit d'autre que des pâtes, du pain, des bananes et des œufs ? Vous le croyez capricieux? Pourtant, cette peur bien réelle de manger a un nom : la néophobie alimentaire, c'est-à-dire la peur des nouveaux aliments.

On retrouve généralement ce comportement chez les enfants de plus de 2 ans, mais aussi chez certains adultes. Cette peur se traduit par une forte réticence à vouloir goûter de nouveaux aliments et une propension à trouver mauvais tout ce que l'enfant se risque, du bout de la langue, à goûter. Même un morceau de gâteau, qu'on croirait pourtant naturellement alléchant, le rebute.

Cette peur des nouveaux aliments est présente à différents degrés chez beaucoup d'enfants et il ne faut surtout pas penser qu'un enfant difficile est nécessairement atteint de néophobie alimentaire! Souvent, le manque d'appétit est souvent la cause, tout simplement, d'où l'importance de ne pas forcer l'enfant à manger.

Alors, comment donner envie à nos enfants de goûter aux aliments ? Voici quelques pistes de réflexion...

- On remarque souvent que les enfants qui refusent les nouveaux aliments éprouvent un dédain pour les aliments mélangés ou en morceaux, aux couleurs trop vives, ainsi que les saveurs amères et acides, comme celles des légumes.
- À partir de 3 ou 4 ans, les goûts de l'enfant s'affirment et peuvent commencer à différer de ses habitudes depuis sa naissance. Il faut donc respecter son goût personnel.
- Pour éviter les difficultés alimentaires, considérer ceci : le parent décide l'heure, le lieu et le menu du repas ; l'enfant décide de la manière de le manger : avec les doigts, en triant ou en mélangeant ses aliments.

▪ Il faut absolument éviter de faire du chantage ou de forcer l'enfant à manger, car vous risquez de lui enlever tout plaisir de s'alimenter, le repas devenant alors un moment de tension au lieu d'être un moment agréable.

▪ Quand un enfant refuse de manger, on lui demande de goûter, et on n'insiste pas pour qu'il finisse son assiette. En effet, un aliment qui est goûté souvent sera mieux accepté plus tard. Répétez les essais!

▪ Si l'enfant refuse de manger, c'est peut-être parce qu'il n'a pas faim. Ne lui servez pas de trop grosses quantités, car cela peut le décourager.

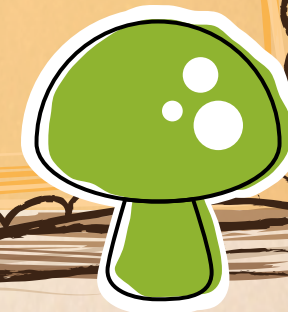
▪ Initiez votre enfant à la cuisine. En plus d'aimer les étapes nécessaires pour cuisiner une recette, il sera fier d'y goûter une fois que le tout sera dans son assiette!

▪ Goûter un aliment est intimement lié au plaisir des yeux. Prenez donc le temps de bien mettre la table et surtout, d'inviter l'enfant à participer, créant ainsi chez lui le désir de se mettre à table!

▪ L'humain est un être foncièrement sociable et il a besoin des autres pour vivre et, notamment pour se nourrir. Il est donc important de faire manger l'enfant à la table, ainsi qu'en même temps que les autres. En voyant ses parents, ses frères et ses sœurs plus vieux, il va prendre du plaisir à déguster un aliment et à imiter les autres convives à la table.

▪ Évitez d'associer la nourriture à des conflits et des tensions. Le choix des sujets de conversation à table contribuera à créer ou non un sentiment de détente et de bien-être pour tous.

Bref, l'essentiel est avant tout de transmettre à l'enfant le plaisir de manger !





POMMES AU FOUR

Ingrédients

- 2 pommes, pelées et coupées en quatre, sans le cœur
- ¼ tasse d'eau
- 1 c. à table de cassonade
- 1/8 c. à thé de cannelle
- Pincée de piment de la Jamaïque

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° C (400° F).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un moule carré.
3. Enduire les pommes en les ajoutant au mélange.
4. Cuire pendant 20 minutes. Immédiatement après la cuisson, mélanger les pommes et le sirop accumulé dans le moule. Servir chaud ou froid. *Variante* Avant de servir, arrosez les pommes de sirop d'érable. Vous pouvez aussi les servir avec du yogourt.

http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMlqE/b.4912841/k.B408/Recettes_Pommes_au_four_faciles_224_pr233parer.htm

MUFFINS AUX COURGETTES ET AU CHOCOLAT

Ingrédients

- 1 1/2 tasse de courgettes râpées
- Quantité suffisante d'enduit végétal en vaporisateur
- 2 c. à table d'huile de canola
- 1 œuf
- 3/4 tasse de lait 2%
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 tasse de farine de blé entier
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de cannelle moulue
- 1/2 tasse de sucre granulé
- 1/3 tasse de pépites de chocolat

Préparation

1. Préchauffer le four conventionnel à 190°C (375°F). Vaporiser le moule d'enduit végétal.
2. Éponger à l'aide d'un papier essuie-tout les courgettes râpées.
3. Dans un grand bol, mélanger l'huile, l'œuf, le lait et les courgettes. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, la cannelle, le sucre et le chocolat.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml, répartir la pâte dans le moule à muffins
6. Cuire au four conventionnel pendant environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
7. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

<http://www.nospetitsmangeurs.org/recettes/muffins-aux-courgettes-et-au-chocolat/>

FRITES DE COURGE POIVRÉE AU CURRY ET AU MIEL

Ingrédients

- 2 tasses de courges coupées en juliennes de 1cm de large.*
- (coupe patates grecques)
- Filet d'huile d'olive
- 1 c. à thé de curry (ajuster au goût)
- 1/2 c. à thé de gingembre moulu
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de sel d'oignon
- Poivre

Préparation

1. * Couper la courge en quartier pour la peler avant de faire les juliennes.
2. Bien mélanger le tout dans un bol.
3. Mettre au four à 350°F pour 25 à 30 minutes sur un papier parchemin. Vérifier régulièrement après 20 minutes, et pour le reste du temps de cuisson, afin de sortir les courges encore un peu croustillantes.

<http://www.fermegenest.com/recettes/>

DANS MON VERGER

(À chanter sur l'air de *Cadet Rousselle*)
 Dans mon verger y'a des pommiers (bis)
 C'est pour remplir nos p'tits paniers (bis)
 Quand elle est rouge, je la cueille
 Comme la noix de l'écureuil
 Ah! Ah! Comme c'est bon
 D'avoir une pomme pour collation



COIN ÉCOLO

VOULOIR ÊTRE PLUTÔT QU'AVOIR

Consommer moins, ou de manière durable, réduire et trier sa quantité de déchets, économiser l'eau et l'électricité, manger des produits locaux... Nombre d'entre nous sont convaincus de la nécessité de faire de tels efforts pour préserver notre santé et celle de notre environnement. Et il n'est jamais trop tôt pour initier les enfants à de bonnes pratiques environnementales! Voici donc quelques petits gestes écologiques et inspirants, à la portée de tous, même des plus petits!

- Utiliser le transport en commun, faire du covoiturage, choisir la marche ou la bicyclette.
- Trier ses déchets ; faire du compost.
- Consommer des produits du terroir local et cuisiner avec des produits de saison.
- Éviter la surconsommation et le gaspillage : éteindre les lumières, économiser l'eau, fermer l'ordinateur, débrancher le chargeur de téléphone, notamment, car même les appareils en veille consomment de l'énergie.
- Réutiliser, acheter usagé.
- Utiliser des sacs en tissu et des contenants réutilisables plutôt que des sacs en plastique.
- Acheter en vrac pour diminuer la quantité d'emballage. Éviter les portions individuelles, opter plutôt pour les grands formats.
- Fabriquer vous-mêmes vos produits d'entretien ménager.

Au-delà de ces gestes, transmettre à ses enfants de bonnes pratiques environnementales c'est aussi leur inculquer une façon d'être. Sensibilisez-les à la nécessité de prendre soin des objets pour prolonger leur durée de vie afin qu'ils puissent servir longtemps ou à d'autres personnes. Montrez-leur à ne pas accumuler des choses inutiles : publicité, babioles, etc. Enseignez-leur le respect de la nature, que tous les animaux sont essentiels à l'équilibre du vivant, incluant les moustiques et les araignées...

Comme parent ou éducateur, soyez un modèle de conscience écologique. Par exemple, vous pouvez faire un petit potager, en pot sur votre balcon ou en terre. En effet, le jardinage est une extraordinaire façon de faire découvrir à l'enfant le cycle des saisons et surtout, d'apprendre à consommer les produits en saison. L'enfant peut apprendre notamment que les autres fruits et légumes qui ne poussent pas dans son jardin se retrouvent à l'épicerie que parce qu'ils y ont été amenés à la suite de longs trajets en camion, après avoir subi de longs séjours en serre ou en chambre froide, et après qu'on leur a servi de copieux arrosages d'engrais!

Bref, offrez à vos enfants une vie d'expériences plus qu'une vie de possessions matérielles. Aux fêtes et anniversaires, offrez-leur des jouets, mais pas trop. Pourquoi ne pas utiliser l'argent économisé pour voyager en famille! Parce qu'en étant écolo, on est aussi écono!

Voici une recette de produit nettoyant tout usage écologique pour la maison à faire soi-même :

- 500 ml d'eau chaude
- 3 c. à s. de vinaigre blanc
- 2 c. à s. de bicarbonate de soude
- 1 c. à s. de savon liquide neutre (*Savon noir liquide, savon de castille, savon neutre à base d'huile végétale, etc.*)
- 20 gouttes d'huile essentielle (citron, Melaleuca, sauge, romarin, etc.)
- 1 bouteille ou 1 vaporisateur (d'au moins 550 ml)

- Mélanger le vinaigre avec le bicarbonate de soude dans la bouteille ou le vaporisateur.
- Ajouter le savon liquide, les gouttes d'huile essentielle et l'eau chaude.
- Note : bien mélanger avant chaque utilisation.

Pour obtenir un mélange plus abrasif pour faire disparaître les taches tenaces, on ajoute plus de vinaigre et de bicarbonate. Il est également possible de saupoudrer le bicarbonate de soude directement sur les taches.

<http://matv.ca/montreal/matv-blogue/mes-articles/2013-02-21-confectionner-ses-propres-produits-d-entretien-menager>



DES LIVRES ET PLUS ENCORE

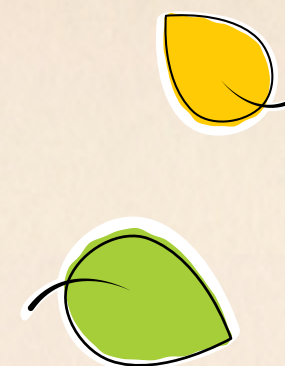
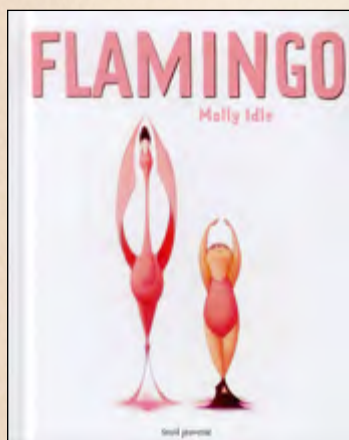
AMI UN JOUR; AMI TOUJOURS!

« Tu n'es plus mon ami! » Combien de fois avez-vous entendu cette phrase sortir de la bouche d'un enfant? L'amitié est un concept parfois difficile à expliquer aux enfants. Rien de mieux qu'une belle histoire joliment illustrée pour tenter de faire comprendre cet attachement mutuel si précieux dans une vie. Que ce soit des tout-petits aux plus vieux, la littérature jeunesse nous propose de beaux ouvrages tous empreints de tendresse, de simplicité et de luminosité. On y découvre également le bonheur et la joie du partage qui consolide une telle amitié.

Mon premier coup de cœur va au lapereau blanc et son ami le cochonnet rose qui tentent de démontrer, après une vilaine dispute, qu'ils sont bel et bien capables de s'amuser seuls chacun de leur côté. Rapidement, ils réalisent que la solitude n'est pas aussi amusante que l'amitié, malgré les éventuelles disputes. Dans une autre aventure, nos deux comparses souhaitent ressembler chacun à l'autre. Ils ont tôt fait de comprendre qu'il est plus agréable d'être soi-même. **Sans toi! Comme toi!** Petits albums vivants et coquins illustrés de mignonnes esquisses à l'aquarelle de l'auteure Geneviève Côté à faire découvrir aux plus jeunes.

Tout en nuances, parsemé de roses et de languettes à soulever, **Flamingo**, de Molly Idle, est tout simplement adorable. Cet album illustre la volonté qu'ont les enfants d'imiter ceux qu'ils aiment. La grâce et la beauté des mouvements exécutés par le flamand rose et la fillette nous enveloppent dans une atmosphère poétique et nous transportent dans une danse pleine de complicité.

Mon ami Henri, de Philippe Béha, est l'histoire d'un petit garçon qui se demande bien où est passé son ami Henri. Voilà que l'écureuil, le chat de l'épicier, le chien du pharmacien et le pigeon sur le balcon affirment avoir vu Henri entouré d'amis. Comment est-ce possible alors que c'est lui, son ami? Récit tout simple sur l'amitié, et sur la difficulté et la réticence que les petits éprouvent parfois à la partager avec un tiers.



Peu de mots, quelques silences, de tendres dessins, pleins d'émotions, **Le lion et l'oiseau**, de Marianne Dubuc, est une douce histoire rythmée par les saisons qui aborde avec sensibilité le thème de l'entraide, de l'amitié, de la séparation et des retrouvailles. Un petit trésor auquel les petits comme les grands ne peuvent rester indifférents!



Une amitié doit se bâtir et s'entretenir tel un jardin de fleurs en été. **As-tu rempli un seau aujourd'hui?** de Carol McCloud, encourage les enfants à faire preuve de gentillesse, de bienveillance et de prévenance envers autrui tout en faisant découvrir les bienfaits des relations positives. À travers ses petits mots doux, l'enfant découvre combien il est facile d'exprimer gratitude, appréciation et amour remplissant ainsi son seau. Petit guide sur le bonheur au quotidien!

Je vous invite à faire découvrir à vos petits bouts de chou la beauté de l'amitié et du partage dans un de ces merveilleux ouvrages disponibles à la bibliothèque publique la plus proche de chez vous.

Julie Desmarais
Bibliothécaire jeunesse – Services de médiation francophone de la lecture
<http://bibliottawalibrary.ca>



LA LITTÉRATIE À QUATRE PATTES

Comme parent ou éducateur, nous sommes toujours à la recherche de bons moyens pour motiver nos enfants à la lecture, la littératie étant à la base de la réussite scolaire. C'est ainsi que différents projets ont pris naissance dans le monde, dont celui mis en place pour des élèves de 2^e et de 3^e année de l'école primaire Champlain, à Welland, en Ontario. Ces jeunes ont été invités à se rendre dans un refuge de la Humane Society pour faire la lecture auprès d'un auditoire un peu inusité : des chats!

Quel meilleur auditoire peut-on trouver qu'un doux chaton? De nature calme et tolérante, chaton n'émettra jamais de critique et il ne portera pas de jugement si le jeune fait des erreurs ou s'il hésite en lisant. L'objectif de cette activité est de favoriser et de stimuler l'apprentissage de la lecture de façon ludique tout en améliorant les habiletés en lecture de l'élève dans un contexte libre de critiques. Résultat? On a pu observer un grand changement dans les habitudes de lecture de ces élèves, surtout chez ceux qui éprouvaient le plus de difficulté.

Différents projets de ce type ont pris naissance dans le monde, aux États-Unis entre autres, où la lecture à voix haute à des animaux de compagnie en refuge est de plus en plus populaire. Ce jumelage d'un apprenti lecteur à un compagnon à quatre pattes permet de renforcer l'apprentissage de la lecture en ajoutant une dimension affective au plaisir de lire.

À l' du Monde

pour parents, enseignants et enfants de tous âges

- Jeux
- Bricolage
- Matériel d'artiste
- Maquillage
- Instruments de musique

74, boul. Gréber Gatineau (Qc)
819-561-2812



LA LECTURE À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Les enfants s'initient en un tour de main au fonctionnement des livres numériques, des tablettes et d'autres outils du genre. Comment les accompagner avec ce nouveau support interactif qui marque de façon significative l'évolution de notre société? Qu'apporte aux enfants ce nouvel outil? Peut-il leur donner le goût de lire, voire de remplacer les ouvrages imprimés?

L'impact des images numériques sur les enfants

Les livres numériques offrent aux enfants la possibilité de regarder les images d'une histoire d'une manière différente de celles qui sont sur du papier et que l'on retrouve dans les livres et les revues. Les images sur écran numérique sont souvent plus brillantes et parfois plus attirantes que celles des livres. De surcroît, les enfants peuvent toucher l'image du bout des doigts et s'attendre le plus souvent à une animation.

Or, prendre le temps de s'arrêter sur une image avec son enfant, de la découvrir à deux, d'en discuter, tout comme prendre le temps de choisir ensemble des livres et des revues pertinents et appropriés pour son enfant, ce sont là des réflexes à continuer de cultiver avec les livres sur écrans numériques, comme c'est le cas pour les livres sur support papier. On peut estimer une image, qu'elle soit numérique ou non -- et cette dernière prend alors une toute autre dimension...

La lecture numérique est-elle nuisible?

L'édition numérique suscite de nombreuses inquiétudes, dont celle de nuire à la concentration de l'enfant, en l'empêchant de faire une vraie lecture, profonde et non interrompue. Pourtant, dans une revue jeunesse en version papier, on retrouve déjà sur une même page des éléments distrayants qui peuvent aussi gêner une lecture continue. Prenez le temps de bien choisir les livres, numériques ou non, en ayant cette réalité en tête et en considérant les habitudes de votre petit lecteur. Cela dit, les éditeurs jeunesse tentent de plus en plus de trouver comment proposer des approfondissements sans gêner la lecture suivie.

Plus motivante, la lecture numérique?

Certes, les nouvelles technologies ne transformeront pas, magiquement, les non-lecteurs en grands lecteurs. Par contre, certaines applications peuvent inciter l'enfant à lire davantage. Par exemple, des jeux intégrés au fil de la narration, qui ne peuvent être résolus qu'avec une lecture attentive à chaque étape, peuvent motiver le jeune à lire plus.

Les livres numériques ouvrent très certainement une multitude de nouvelles possibilités au lecteur, mais il n'en demeure pas moins que l'essentiel demeure toujours la qualité des histoires racontées. Le caractère interactif du livre numérique n'a de sens que s'il est employé au service de l'œuvre, et non pour en camoufler la piètre qualité.

Bref, les livres numériques ne sont pas une concurrence pour les livres traditionnels; il faut plutôt les considérer comme le véhicule de nouvelles expériences offrant différents atouts: animations, vidéos, apprentissages, jeux, sons. La question semble donc ne plus être « est-ce bon pour mon enfant? », mais plutôt « comment bien choisir » et « comment bien l'accompagner dans son utilisation »?

Enfin, rappelons-nous que la qualité du lien qui nous rattache aux autres est une des sources les plus importantes du bonheur, du bien-être physique et émotionnel. L'utilisation abusive des outils technologiques, bien qu'elle occupe une grande partie de nos loisirs, n'apparaît pourtant pas dans les critères du bonheur... En fait, le temps passé devant un écran diminue même notre capacité à entretenir une bonne conversation et à développer nos liens d'amitié. L'écran numérique ne doit donc pas se substituer à la présence du parent auprès de son enfant.



L'ART DES TOUT-PETITS

BRICO D'AUTOMNE

L'automne est une saison de rêve pour découvrir le cycle de la nature, ramasser de petits trésors le long des sentiers, bricoler et cuisiner le fruit de ses cueillettes... Le jaune et l'orange, les couleurs dominantes de l'automne, sont partout présentes: sur les citrouilles, les feuilles des arbres, les différentes courges...

À la maison, il existe de nombreux bricolages d'automne à créer. Et, pourquoi ne pas y inclure une amusante chanson d'automne qui plaira certainement à vos enfants!

HOU, HOU, FAIT LE VENT

(Sur l'air de « Dodo, l'enfant do »)

Hou, hou, fait le vent,
Les feuilles tombent, les feuilles tombent;
Hou, hou, fait le vent,
Les feuilles tombent doucement.
Crouch, crouch, sous mes pieds,
Quand, je marche, quand je marche;
Crouch, crouch, sous mes pieds,
Quand je marche sur le sentier

Réf.: <http://lesptitsbricoleurs.jimdo.com/automne/>



ARBRES D'AUTOMNE DESSINÉ AVEC LES DOIGTS

Pour célébrer l'automne, vous pouvez proposer à votre enfant de réaliser le dessin d'un arbre avec la technique de la peinture aux doigts, un mode de peinture qui permet d'obtenir de très bons résultats, même avec les jeunes enfants.

Vous pouvez même y laisser, vous aussi, vos traces!

Matériel

Peinture à doigts
Feuilles de dessin

Réalisation de l'arbre

- Enduisez les doigts et l'avant-bras de l'enfant dans la peinture brune.
- Demandez-lui de poser son avant-bras et ses doigts, écartés, sur le 1/3 du bas de la feuille.
- Laissez sécher quelques minutes. Utilisez un séchoir à cheveux, pour accélérer le séchage.
- Pour le feuillage, donnez à l'enfant des pots de peinture de différentes couleurs: vert, orange, jaune et mauve foncé.
- Faites-lui tremper son index dans la peinture et demandez-lui de dessiner les feuilles de l'arbre avec ses empreintes de doigts. Et pourquoi ne pas y ajouter vos propres empreintes!

Activité inspirée de: <http://www.teteamodeler.com/boiteaoutils/creativite/fiche22.asp>





LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

BIENVENUE DANS NOTRE JARDIN DE RESSOURCES



Audrey et Annalisa

Depuis plus de trente ans, au coeur de la communauté francophone d'Ottawa, l'équipe de **Grandir ensemble** cultive des ressources de qualité dans un environnement accueillant, chaleureux et professionnel.

Riche de ses trois programmes, **CARROUSEL**, **LA MAISONNÉE** et **LE CERF-VOLANT**, **Grandir ensemble** offre des services de garde et soutient les familles, de même que les responsables de garde, à l'aide d'une variété d'activités dont le but ultime est l'épanouissement de l'enfant, de la naissance à douze ans.

LES SERVICES À L'ENFANCE GRANDIR ENSEMBLE

435, boul. St-Laurent, bureau 202
Ottawa (Ontario) K1K 2Z8
Téléphone : 613 789-3020
Télécopieur : 613 789-3022
Courriel : info@grandirensemble.ca
www.grandirensemble.ca



NOS PROGRAMMES

CARROUSEL

Service de ressources

- Halte-garderie francophone
- Groupes de jeu
- Ateliers
- Kiosques d'information
- Intervenante de soutien à la famille

Autres

- Publication de la revue d'information L'Envol
- Administration d'un programme d'assurances collectives

LA MAISONNÉE

Service de garde en milieu familial

- Recrutement de responsables de garde
- Jumelage entre les familles et les responsables de garde
- Prêt d'équipement, de jouets et de ressources
- Ateliers de formation
- Visites régulières de sécurité et de soutien

LE CERF-VOLANT

Service éducatif de groupe

- Programme préscolaire (18 mois à 4 ans)
- Programme parascolaire (4 ans à 12 ans)
- Camp d'été

Pour plus d'information, pour profiter de notre jardin de ressources, pour participer à nos activités ou pour devenir responsable de garde, communiquez avec nous !

