

LA REVUE  
D'INFORMATION  
DES SERVICES  
À L'ENFANCE  
GRANDIR ENSEMBLE  
HIVER 2013-2014

# L'Envol

vol. 28 n°3

## Cap sur la discipline positive



Service de garde  
intergénérationnel

L'éducation positive

Les grands principes  
de la discipline  
positive

Favoriser un  
comportement positif

Le cerveau en  
développement :  
Stimulez pour que  
bébé babille et parle

Penser positif,  
ça marche!

Le secret des  
gens heureux

La psychologie  
positive au service  
de l'apprentissage

Pensée positive,  
une bonne habitude

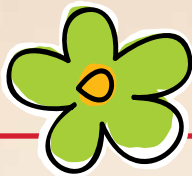
Le yoga pour enfants :  
vous connaissez ?



UN JARDIN DE RESSOURCES!



# SURVOL



- Mot de la rédaction : Être parent avant tout . . . . . p.03
- Mot de la direction générale . . . . . p.03

## NOUVELLES D'ICI

- Service de garde intergénérationnel . . . . . p.04
- Cadre d'apprentissage et développement de l'enfant . . . . . p.05

## ENTRE PARENT-THÈSES

- L'éducation positive . . . . . p.06
- Les grands principes de la discipline positive . . . . . p.07
- Favoriser un comportement positif . . . . . p.10
- Et si on en parlait... . . . . . p.11
- Le cerveau en développement : Stimulez pour que bébé babille et parle . . . . . p.12

## ESPACE INTÉRIEUR

- Penser positif, ça marche! . . . . . p.14
- Pensée positive, une bonne habitude . . . . . p.15
- Le secret des gens heureux . . . . . p.16
- La parole est à vous . . . . . p.17
- La psychologie positive au service de l'apprentissage . . . . . p.18
- Test : Évaluez votre niveau d'optimisme . . . . . p.19

## LES PIEDS DANS LES PLATS

- L'importance du repas en famille . . . . . p.20
- Quelques trucs pour intéresser les enfants à la cuisine . . . . . p.21
- Recette : Petits muffins au Nutella® . . . . . p.21

## DES LIVRES ET PLUS ENCORE

- Le yoga pour enfants : vous connaissez ? . . . . . p.22

## LE MOT DE LA FIN

- Le mot de la fin . . . . . p.23



Rédactrice en chef :  
Anne-Marie Guévin

Mise en page : Noémie Roy Lavoie

Photographies : Morguefile.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@grandirensemble.ca  
www.grandirensemble.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.*

## NOTRE MISSION

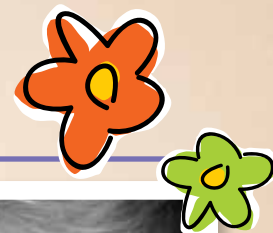
Les services à l'enfance Grandir ensemble est un organisme à but non lucratif œuvrant dans la ville d'Ottawa. Ses programmes s'adressent aux familles, aux responsables de garde ainsi qu'aux services éducatifs à l'enfance. Ils ont pour but d'offrir du soutien et de favoriser le bien-être des enfants francophones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

[www.grandirensemble.ca](http://www.grandirensemble.ca) | [info@grandirensemble.ca](mailto:info@grandirensemble.ca) | 613 789-3020





## MOT DE LA RÉDACTION



**ÊTRE PARENT AVANT TOUT...** Bien gérer la vie de famille au quotidien. Mieux comprendre la réalité, les besoins et les demandes de ses enfants. Pouvoir leur donner les outils pour mieux être et mieux apprendre. Quel parent ne cherche pas à atteindre ces idéaux?

Vous en conviendrez sûrement, être parent comporte son lot de responsabilités. D'abord, sur le plan physique, l'enfant requiert des soins attentifs et de l'encadrement pendant plusieurs années avant d'être totalement indépendant. Au plan psychologique, le processus d'acquisition de l'autonomie s'avère tout aussi long et exigeant. Or, avoir un enfant, c'est un cadeau précieux que l'on apprend à découvrir avec le temps. On apprend aussi, au fur et à mesure, à connaître nos propres ressources comme parent... ainsi que nos limites!

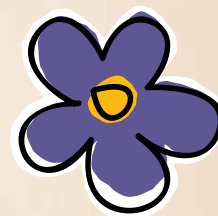
En tant que parent, on a souvent tendance à idéaliser l'enfant que l'on attend et l'on croit pouvoir faire mieux que les autres dans l'éducation de notre tout-petit. D'ailleurs, l'un des premiers constats que fait le parent, c'est de constater qu'il a beaucoup d'influence sur l'enfant au niveau de la discipline, mais qu'il n'a pas tout le pouvoir! Comment trouver les bons moyens pour assurer une discipline efficace, tout en préservant l'harmonie au sein de la famille?

Malgré la panoplie de livres, de conférences et d'outils disponibles sur l'éducation des enfants et sur l'art d'être un bon parent, on se retrouve parfois au dépourvu devant certaines situations ou certains comportements. On ne sait pas trop comment intervenir et on est parfois tenté d'aller puiser dans notre propre bagage expérimental pour s'inspirer. Ce n'est pas toujours souhaitable puisque la réalité des familles d'aujourd'hui est très différente de celle de la génération qui nous a précédés.



Bien comprendre son enfant n'exige pas seulement des connaissances, du temps et de l'écoute. La bienveillance est un atout indispensable. Mais elle peut parfois être mise à l'épreuve. Le parent a la responsabilité de donner à son enfant les cadres d'une bonne discipline, et ce, bien entendu, à l'intérieur de ses limites personnelles comme être humain. L'important c'est de rester positif et d'apprendre à voir le bon côté des choses. Allez-y, essayez, ça vaut le coup! Vous réussirez fort probablement d'ailleurs à décrocher un sourire chez votre enfant... et même possiblement deux... le vôtre! La discipline positive (D+), c'est la garantie d'un «A+» !

**Anne-Marie Guévin**  
*Rédactrice en chef*



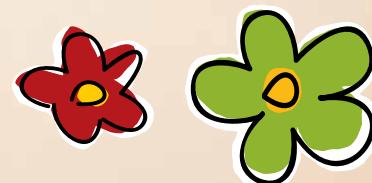
## MOT DE LA DIRECTION GÉNÉRALE

Bonjour.  
On dit souvent que « la pensée crée ». Cette petite phrase nous rappelle que nous pouvons attirer tout ce qu'il y a de bien autour de nous en y croyant et en cultivant des pensées positives pour attirer tous les bienfaits qui sont à notre portée – et même ceux qui semblent être hors de notre portée.

Je suis d'avis que ce dicton s'applique aussi à notre rôle de parent et d'éducateur. Nos attentes par rapport à nos enfants dictent la plupart du temps leurs comportements et leurs attitudes. Si nos attentes tournent autour des comportements négatifs que nous nous attendons de voir chez nos

enfants, il est presque garanti que nous serons bien servis. Cependant, si nous leur communiquons notre confiance en eux, en leurs bonnes intentions, en leurs capacités et en leurs comportements appropriés, il est certain que nous récolterons des attitudes et des comportements positifs. Je vous invite donc à vous attendre au meilleur des enfants de votre entourage. Je vous promets que vous ne serez jamais déçus!

**Suzanne Dugas**  
*Directrice générale*  
*Grandir ensemble*







# Nouvelles d'ici



## SERVICE DE GARDE INTER-GÉNÉRATIONNEL



Je suis heureuse de vous annoncer que notre programme Cerf-Volant innovera sous peu en offrant un nouveau service de garde à Orléans. Ce dernier sera situé dans la Résidence St-Louis, située au 879 Hiawatha Park Nord à Orléans. Il s'agira d'un service de garde intergénérationnel.

Par le biais de ce nouveau programme, nous souhaitons favoriser les relations intergénérationnelles et faire en sorte que les deux parties puissent tirer profit de la présence de l'autre. Plusieurs d'entre nous ont eu le privilège au cours de leur vie de profiter des bons soins de leurs grands-parents, de les voir régulièrement, de bénéficier de leur expérience en les écoutant raconter des pans de leur vie, de tirer avantage de leur attention et de leurs câlins... par contre, beaucoup de familles à Ottawa n'ont jamais eu cette chance. Nous voulons offrir à ces enfants l'occasion de vivre de beaux moments avec des personnes d'un certain âge et, par le fait même, d'accorder à ces personnes plus âgées les bienfaits de la présence de nos tout-petits. Plusieurs activités communes seront réalisées, toujours sous la supervision bienveillante du personnel qualifié.

À la barre de ce beau projet, nous retrouverons Madame Nadia Daoust pour en assumer la coordination. L'ouverture est prévue pour la fin du mois de janvier 2014. Les places étant limitées, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir de plus amples informations.

### Céline Thibault

Directrice des programmes de soutien à la famille  
613 789-3020, poste 226 / celine.thibault@grandiresemble.ca

**Les services à l'enfance Grandir ensemble  
Programme Le Cerf-Volant**

**Service de garde intergénérationnel**

**Endroit :** Résidence Saint-Louis,  
879 Hiawatha Park North, Orléans

**Groupes d'âge :** Bambin et Préscolaire  
(18 mois à 4 ans)

**Date d'ouverture :** Fin janvier 2014

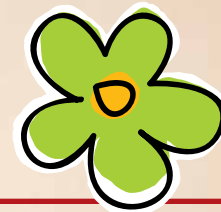
**Places subventionnées et à plein tarif disponibles !**

Les services à l'enfance Grandir ensemble est heureux d'annoncer que son programme Le Cerf-Volant innovera sous peu en offrant un nouveau service de garde intergénérationnel à Orléans. À l'aide de celui-ci, nous souhaitons favoriser les relations intergénérationnelles et faire en sorte que les deux parties puissent bénéficier de la présence de l'autre. Nous voulons permettre à ces enfants de vivre de beaux moments avec des aînés et, de par le fait-même, permettre à ces personnes de profiter des bienfaits de la présence de nos tout-petits. Plusieurs activités communes seront réalisées sous la supervision du personnel qualifié.

**Pour inscription ou pour toutes autres informations :**  
Céline Thibault, directrice des programmes  
celine.thibault@grandiresemble.ca  
613 789-3020, poste 226  
www.info@grandiresemble



# CADRE D'APPRENTISSAGE ET DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT



**Le ministère de l'Éducation de l'Ontario encourage quiconque travaille avec des enfants âgés de 0 à 8 ans (ou en prend soin) à utiliser le cadre d'apprentissage des jeunes enfants, un guide visant à appuyer les programmes de la petite enfance de l'Ontario.**

À l'aide de six principes clés, le cadre fournit un langage commun pour les discussions et une compréhension du développement de l'enfant. L'objectif est d'aider les personnes œuvrant dans le domaine de l'apprentissage des jeunes enfants.

Le cadre d'apprentissage souligne l'importance d'observer les enfants dans leur développement. Que vous soyez un parent ou une personne travaillant dans le domaine de l'apprentissage des jeunes enfants, vous pouvez utiliser l'observation pour vous guider dans votre rôle d'éducateur.

Lorsque vous observez un enfant, vous regardez où il se situe dans son développement; on appelle cela le continuum de développement. Le continuum de développement décrit les séquences prévisibles du développement des enfants.

Par exemple, les enfants apprennent à s'asseoir avant de marcher et de courir ; à babiller avant de parler; à griffonner avant de dessiner des visages, puis des lettres.

Le fait pour vous de savoir ce qui précède et ce qui va suivre vous aide à voir où se situe l'enfant et quels genres d'activités lui proposer afin de l'amener à passer à la prochaine étape. Voici quelques exemples :

- Vous avez un bébé qui commence à marcher sans aide : donnez-lui des objets à pousser qui le motiveront à marcher.
- Vous avez un bambin qui commence à griffonner? Fournissez-lui des crayons et du papier et décrivez ses griffonnages. « Ta ligne est longue; je vais faire une ligne comme la tienne », par exemple.
- Vous avez des enfants d'âge scolaire qui aiment jouer aux billes et utiliser des blocs pour leur faire des sentiers? Vous décidez de leur fournir des boîtes vides et divers matériaux de bricolage pour enrichir leur jeu (ciseaux, ficelle, etc.).
- Vous avez un enfant de trois ans qui a de la difficulté à maîtriser sa frustration? Utilisez le langage pour décrire ses émotions. « Tu es frustré; tu essaies depuis longtemps et tu n'arrives pas à finir le casse-tête ».

Le rythme auquel chaque enfant se développe lui est unique. En lui proposant des activités qui correspondent à son développement, cela lui permet de progresser et de

vivre des réussites. Une activité trop facile est ennuyante et une activité trop avancée pour son âge le découragera.

Par exemple, si vous voulez proposer une activité de bricolage à un enfant en fonction de son niveau de développement et de ses habiletés, vous choisirez peut-être différents outils à manipuler pour cette activité :

- Griffonner avec de gros crayons de cire pour les poupons;
- Utiliser des ciseaux sans danger pour les bambins pour découper du papier ou de la pâte à modeler;
- Encourager les enfants d'âge préscolaire à découper des lignes droites, puis des formes de plus en plus complexes, selon leurs habiletés.

L'enfant a besoin de jouer, c'est sa façon d'apprendre. Ce qui compte, c'est qu'il apprenne en faisant l'activité. Le processus importe, pas le résultat.

L'affection et les apprentissages que vous prodiguez à l'enfant en début de vie le guideront et l'aideront tout au long de son développement. Les cinq premières années sont déterminantes pour le développement du cerveau de l'enfant. Entre 0 et 12 mois, les connexions entre les cellules du cerveau continuent à évoluer et de nouveaux réseaux sont créés. Vers 1 an, le cerveau de l'enfant a déjà atteint les 2/3 de la taille d'un cerveau adulte. De trois à cinq ans, le cerveau de l'enfant fonctionne à plein régime : sa consommation de glucose ne cesse d'augmenter. À 4 ans, le cerveau de l'enfant consomme de 2 à 3 fois plus de glucose que le cerveau de l'adulte. Cette demande élevée se maintiendra jusqu'à environ 10 ans. Le cerveau triplera de volume pendant les trois premières années de la vie de l'enfant; chaque petit geste compte. Tout commence beaucoup plus tôt que vous ne le croyez : saviez-vous que dès deux mois, la partie du cerveau qui contrôle les relations avec les autres commence à se développer? Si un enfant peut lire, parler et compter, c'est que son cerveau a été préparé bien longtemps avant. (Source : [naîtreetgrandir.com](http://naîtreetgrandir.com))

Alors, aidez l'enfant à explorer. Parlez-lui, touchez-le, réconfortez-le! Offrez-lui un environnement sain, sécuritaire et riche en apprentissages. Mais par-dessus tout, aimez-le : le cerveau ne peut se développer sans amour!



**Il ne peut y avoir plus vive révélation de l'âme d'une société que la manière dont elle traite ses enfants.**

—Nelson Mandela—

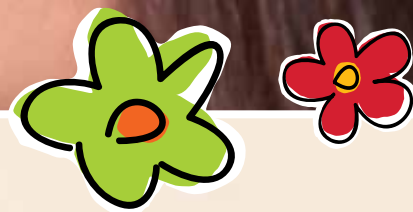
**Valérie Legros**

Gestionnaire, programme la Maisonnée





# Entre parent-thèses



## L'ÉDUCATION POSITIVE

**Il est généralement juste d'affirmer que, pour le parent, la discipline est un aspect préoccupant de l'éducation de son enfant. Certes, la majorité d'entre nous tiennent à ce que sa progéniture grandisse en faisant preuve d'une bonne éducation et qu'elle acquière de bonnes manières. Comme parent, c'est là un défi qui peut nous sembler parfois difficile à obtenir de notre tout-petit sans avoir l'impression de lui freiner sa spontanéité, sa bonne humeur, voire même sa confiance en soi.**

Or, la discipline positive est une approche qui vous propose des solutions constructives et qui gagne à être utilisée. Elle se différencie des autres par son insistance sur l'encouragement, la coopération, et le sentiment de compétence qu'elle fait naître chez l'enfant. En fait, il s'agit de chercher à comprendre quels sont les besoins de l'enfant derrière ses « mauvais » comportements et à chercher des solutions pour l'aider plutôt que de le punir pour ses fautes. Mais attention, il ne s'agit pas non plus de tout lui permettre, mais plutôt de le guider avec fermeté et bienveillance, et ce, dans le respect mutuel.

Les bienfaits de cette approche sont nombreux ; en effet, elle permet notamment de développer chez l'enfant la coopération, le sens des responsabilités, l'autonomie, l'estime de lui-même, l'ouverture d'esprit et la capacité à résoudre des problèmes. Voilà de solides bases pour une motivation interne à bien agir plutôt qu'une discipline basée sur les motivations externes.

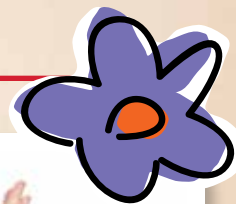
La discipline positive commence dès la naissance de l'enfant. Les liens d'attachement et de confiance qui se nouent entre les parents et leur enfant lorsque ceux-ci répondent de façon constante et attentive aux besoins du petit sont le reflet et le fondement de la discipline. À l'opposé, une discipline qui se veut trop axée sur le contrôle et la manipulation compromet le lien de confiance entre le parent et l'enfant en plus de nuire au lien d'attachement. En effet, une discipline qui mise sur la punition et la peur crée un sentiment de honte et d'humiliation chez l'enfant. Les recherches montrent d'ailleurs que la peur mène à un risque accru pour l'enfant d'adopter des comportements antisociaux incluant le crime et l'abus de substance.

La discipline, c'est avant tout apprendre à son enfant à bien se comporter au lieu de le punir, tout simplement. Cela se traduit, pour l'enfant, par le fait de développer notamment l'habileté à garder le contrôle de soi et à respecter les autres. Toutefois, pour y arriver, il doit bien connaître les règles qu'on lui demande de suivre. Il faut également que celles-ci soient claires, raisonnables et constantes. De telles conditions procurent à l'enfant un encadrement sécurisant lui permettant ainsi d'avoir la confiance nécessaire pour pouvoir explorer son environnement sans constamment se préoccuper d'être réprimandé.

L'amour et l'attention des parents sont les facteurs de motivation les plus puissants qui soient pour l'enfant. En effet, c'est généralement lorsque les parents ne procurent pas assez d'attention à leurs enfants, ou lorsqu'ils se préoccupent davantage des comportements problématiques de leurs petits, sans prendre le temps de remarquer et de souligner les efforts et les gestes que font ces derniers pour leur être agréable, que les problèmes éclatent. En fait, on constate que les problèmes de discipline se règlent ordinairement par eux-mêmes dès que le parent change la perception avec laquelle il analyse la situation à améliorer en choisissant d'accorder plus d'importance aux comportements positifs tout en ignorant délibérément certains comportements fautifs. Le moyen le plus efficace d'atteindre ce but consiste à lui montrer notre approbation lorsqu'il agit correctement. En effet, on lui prouve alors qu'on croit en lui et en sa capacité à faire ce qu'on a lieu de s'attendre de lui. Ces récompenses intérieures sont de puissants agents motivateurs, permettant à l'enfant de développer sa confiance en soi, d'être fier de lui-même, et de développer les outils nécessaires pour relever les défis que lui réserve l'avenir.



# LES GRANDS PRINCIPES DE LA DISCIPLINE POSITIVE



Êtes-vous un parent trop sévère ou, au contraire, ne l'êtes-vous pas assez? Là n'est pourtant pas le problème... En effet, il faut sortir de cette conception de la discipline basée sur le principe de « punition-récompense ». Avec l'approche de la discipline positive, on mise plutôt sur l'encouragement. On obtient ainsi de l'enfant une bien meilleure coopération, lui permettant ainsi de se responsabiliser et de développer une meilleure autodiscipline. Le parent ne s'impose donc pas comme celui ou celle qui approuve ou punit les comportements de l'enfant, mais plutôt comme une ressource, un modèle, pour l'aider à se construire lui-même. Le parent devient un référentiel interne vers lequel l'enfant pourra se tourner pour développer son autonomie.

Voici les grands principes de la discipline positive :

## 1. Mieux comprendre les comportements de son enfant

Une famille parfaite n'est pas une famille sans conflits, mais plutôt, une famille où tous sont bien présents les uns aux autres. Il ne s'agit donc pas d'éviter les problèmes dans sa famille, mais bien de mettre en place des conditions pour trouver ensemble des solutions pour les régler. Pour cela, en tant que parent, il faut savoir imposer son autorité de façon juste, ferme et bienveillante afin que l'enfant comprenne que, bien qu'il n'ait pas tous les droits, il a la même valeur que chacun des autres individus dans la famille.

En cherchant à mieux comprendre ce qui se cache derrière les comportements inappropriés de son enfant, on comprend que ces « bêtises » sont en fait des messages codés et qu'il revient au parent (ou à l'éducateur, à l'enseignant, etc.) de les décrypter. Derrière chaque comportement – bon ou mauvais! - se cache une intention... C'est pourquoi, par exemple, si votre enfant pique toujours une crise lorsque vous lui demandez de fermer le téléviseur, il est possible que ce comportement indique qu'un de ses besoins de base n'est pas comblé. Il est fort probable que l'enfant n'ait pas l'intention de vous agacer, mais bien d'attirer votre attention en mettant en place un comportement inapproprié pour satisfaire ce besoin d'attention. Et si vous révisiez la situation problématique et donniez à votre enfant ce dont il a besoin en réalité plutôt que de le punir pour sa crise... Cherchez à bien le comprendre et vous verrez que les difficultés et les conflits vont disparaître.

Chez l'enfant, le besoin d'attention est fondamental. Si, par exemple, il refuse de s'habiller ou de manger seul le matin, il est fort à parier que ce refus cache son envie que vous



vous occupiez davantage de lui, que vous n'en profitez pas pour faire autre chose. Pour éviter les accrochages répétitifs, quinze minutes de temps de qualité le combleront et élimineront beaucoup de conflits.

Vous devez donc « connecter » avec votre enfant avant de passer au mode « correction ». Selon la discipline positive, il faut entrer en lien avec l'enfant avant de le corriger pour bien comprendre ses émotions (bienveillance). Cela signifie que votre enfant doit sentir que vous l'aimez et le respectez. Vous serez ensuite plus aptes à choisir ensemble une solution au mauvais comportement plutôt que de lui imposer une punition. Du coup, votre enfant aura appris à mieux se comporter. Vous traiterez ainsi le problème à la source bien plus que de faire en sorte de soulager le symptôme...

Comme parent, il est donc souhaitable de cultiver vos habiletés d'écoute et de faire preuve de sensibilité - en allant vérifier auprès de votre enfant ce qu'il ressent, par exemple. Ce genre d'interaction peut parfois forcer le parent à prendre lui-même un peu de recul pour mieux gérer ses propres émotions relativement à une situation donnée afin d'éviter « d'exploser » en réponse au comportement qui dérange.

## 2. Voir les erreurs comme des occasions d'apprentissage

En discipline positive, l'erreur n'est pas perçue comme une faiblesse; bien au contraire, c'est une occasion d'apprentissage. En fait, c'est une occasion pour l'enfant d'apprendre





le comportement souhaitable et de découvrir comment il peut s'améliorer. Prenons l'exemple d'un enfant qui veut lui-même couper sa viande, mais qui, le faisant, éparpille partout le contenu de son assiette. Votre première réaction pourrait être de le réprimander pour ses dégâts et sa maladresse. Intervenir au moyen de la discipline positive, vous auriez plutôt encadré votre enfant en lui demandant de nettoyer la table et d'essayer à nouveau en le guidant concrètement jusqu'à ce qu'il réussisse à couper sa viande à un niveau attendu pour son âge. Par contre, si vous coupez toujours la viande à la place de votre enfant, vous éviterez certes tout dégât, mais vous lui passez le message de son incompetence. Vous le priveriez également d'une excellente occasion d'apprendre un geste qu'il aura à maîtriser en grandissant. Pensez plutôt à votre façon d'intervenir et à la manière de l'aider à s'améliorer pour éviter que cela ne se reproduise plus dans le futur. Amenez-le à réfléchir et à trouver avec lui comment il peut s'améliorer (par exemple, comment mieux tenir son couteau, comment nettoyer ses dégâts, etc.). Rappelez-vous que l'habileté de résolution de problèmes est une compétence essentielle qui lui sera utile non seulement en famille, mais à la garderie, à l'école, au travail. Savoir tirer profit de ses échecs, s'ouvrir à trouver les améliorations possibles à ses erreurs, est une compétence importante à développer, et ce, à tout âge!

### 3. Obtenir la coopération de son enfant

La coopération est un principe charnière de la discipline positive. Le parent (ou l'éducateur) travaille de pair avec l'enfant afin de se sortir d'une difficulté. Chez l'enfant (et chez les plus grands d'ailleurs!), coopérer est un besoin. Le jeune aime avoir des responsabilités : aider à préparer une surprise pour maman, aider l'enseignante en classe, etc. D'ailleurs, plus un enfant est dans une phase d'opposition et plus il est conseillé de l'impliquer : vous aider à mettre la table, à ranger ses jouets, à mettre son linge sale au lavage, etc.

Au lieu de punir l'enfant qui ne coopère pas, cherchez et trouvez avec lui des solutions pour s'améliorer. Si, par exemple, vous l'envoyez dans sa chambre parce qu'il ramasse ses blocs à la traîne, il n'apprendra rien et surtout pas le moyen de s'améliorer. Demandez-lui plutôt comment on pourrait faire pour ramasser les blocs plus rapidement, par exemple.

L'enfant a le besoin de contrôler son environnement; c'est sa façon de générer un sentiment de sécurité. Ainsi, plus le parent tentera, par la contrainte, de lui imposer sa volonté, plus il se rebellera et s'opposera. Autour de l'âge de deux ans – soit la phase tant redoutée du « non » -, l'enfant ne cesse de vouloir prendre le contrôle et le pouvoir. Pour satisfaire son besoin de s'affirmer et de maîtriser son environnement, il est tout indiqué de lui offrir des choix, même limités. Intervenir selon la discipline positive, vous

## Problèmes courants en discipline, et leurs solutions

**Vos instructions ne sont pas assez claires.** Par exemple, si vous dites : « Fais le grand garçon », cette demande est trop vague pour l'enfant. Dites plutôt : « Arrête de crier », ou encore : « Ce camion appartient à Lionel. Rends-le-lui immédiatement! »

**La tâche demandée est complexe pour l'âge développemental de l'enfant.** Par exemple, si vous dites : « Range ta chambre! » Les enfants en bas âge peuvent difficilement comprendre une telle demande. Ils comprendront mieux si vous leur dites : « Mets tes cubes dans ton coffre »; ou : « Dépose tes vêtements dans le panier ». Allez-y graduellement.

**L'enfant ne saisit pas adéquatement le lien entre une récompense ou une punition.** Lorsque votre enfant n'a pas le comportement souhaité, vous devez agir immédiatement qu'il puisse saisir le lien de cause à effet entre son comportement et la punition. De même, une récompense doit être immédiate, car sa mémoire et sa perception du temps ne sont pas assez développées pour lui permettre de comprendre pourquoi il se mérite un cadeau ou des félicitations. Plus l'enfant est jeune, plus la conséquence de ses actes doit être immédiate.

**Vos attentes ne sont pas réalistes.** Très jeunes, les enfants apprennent qu'un « Non! » ferme signifie que leur comportement est inacceptable et qu'ils doivent arrêter tout de suite. Toutefois, si le pot de bonbons demeure à côté de lui, la tentation peut être trop difficile...

**L'enfant est bombardé de « Non! »** Si l'enfant évolue jour après jour dans un monde d'interdictions, il finit tout naturellement par ne plus leur prêter attention. Il est important que les parents définissent l'importance relative des différents interdits et qu'ils les implantent graduellement.

**L'enfant est fatigué, affamé, fâché ou stressé.** Laissez la discipline pour plus tard. Décrêtez une pause et fournissez à votre enfant ce dont il a besoin dans l'immédiat : une sieste, un goûter, un câlin. Vous obtiendrez ensuite de bien meilleurs résultats au plan de la discipline.

**Le parent est à bout.** Quand vous êtes aussi fâché ou contrarié que l'est votre enfant, vous n'êtes pas dans de bonnes dispositions pour bien le guider. Accordez-vous un répit. Les enfants doivent savoir que leurs parents peuvent réagir d'une manière émotive à leurs comportements – notamment, ils évaluent les conséquences de leurs attitudes aux expressions de visage, à la voix et aux gestes des gens qui les entourent –, mais méfiez-vous des débordements. Si vous réagissez d'une manière excessive, vous effrayerez votre enfant et vous regretterez vos paroles et vos gestes dès que vous aurez retrouvé votre calme.







pourriez lui dire, par exemple : « Je ne peux pas te forcer à ramasser tes jouets, mais j'ai besoin de ton aide pour le faire! » Vous mettez ainsi votre enfant dans une situation où il perçoit qu'il a une certaine maîtrise de son environnement et il va cesser de résister à vos demandes. Impliquer l'enfant permet de cultiver chez lui les sentiments d'appartenance et de contribution, deux besoins essentiels chez l'enfant.

#### 4. Encourager et donner l'exemple

Un enfant ne sera pas encouragé à mieux faire si on lui souligne toujours ce qu'il ne fait pas bien. Il a plutôt besoin de votre soutien inconditionnel et d'être encouragé positivement pour bâtir son estime de soi et développer sa confiance en lui. S'il refuse d'obtempérer, c'est souvent parce qu'il n'arrive pas bien à faire ce qu'on attend de lui ou qu'il ne sait pas trop comment le faire. C'est là sa façon de vous demander de l'encourager.

Encourager l'enfant, c'est lui faire sentir qu'il est capable, en mettant l'accent sur ses forces et ses compétences et en l'invitant à les utiliser. Vous lui enseignez ainsi deux qualités très importantes : la responsabilisation et l'autodiscipline. Votre objectif, c'est qu'il se forme une motivation interne à agir (c'est-à-dire parce qu'il le veut) au lieu d'agir sous la pression de motivations externes (les ordres du parent ou une récompense monétaire, par exemple). Votre enfant, vous le savez, vous observe et vous imite. Vous êtes son

modèle d'acquisition de compétences personnelles. Cette transmission du savoir-être et du savoir-faire doit se réaliser dans le respect du monde de l'enfant autant que de celui de l'adulte.

#### 5. Faire comprendre les conséquences de ses actes au lieu de punir l'enfant

La discipline positive vise à inculquer des changements de comportements qui vont perdurer. Or, l'approche punitive n'est efficace qu'à court terme, car, bien qu'elle soit un moyen rapide de mettre fin à un comportement inapproprié, elle n'enseigne pas à l'enfant les comportements que l'on souhaite qu'il acquière. En fait, l'approche punitive peut même susciter chez le jeune du ressentiment, un désir de revanche et de rébellion, ainsi qu'un sentiment d'humiliation et d'incompétence... Cela ne veut pas dire pour autant que tout est permis! Chaque acte a une conséquence. Cette conséquence ne sera pas la punition, mais la « réparation » du comportement non désirable. Aider les enfants à explorer les conséquences de leurs choix au lieu de leur imposer les conséquences. De toute évidence, les adultes et les enfants n'ont pas toujours les mêmes attentes. Par exemple, l'enfant voudra déguster le gâteau au chocolat avant de manger les légumes de son repas! En discipline positive, on met tranquillement en place des comportements souhaitables. On réfléchit avec l'enfant à ce qu'il faut faire pour qu'une situation ou une autre se passe bien, à ce qui se passera si ça se passe mal, et on se met d'accord sur ce que l'on attend de lui.

Bien sûr, il faut vous donner du temps... On ne devient pas un parent juste, ferme et bienveillant du jour au lendemain! Mais, il ne faut pas croire non plus que tout va changer tout seul! Il faut faire son travail de prise de conscience comme parent pour changer de regard et prendre confiance en ses capacités à agir. La bienveillance est une valeur fondamentale de la discipline positive. Que ce soit avec ses enfants, au sein de son couple, comme dans la vie professionnelle, porter un regard humain et engageant, positif et confiant est indispensable pour un changement efficace et durable. Or, cette bienveillance commence par soi-même. Il faut pouvoir sortir de cette désagréable impression de tout le temps manquer de temps pour s'occuper des siens. Il est vrai que le temps change beaucoup de choses, mais ce n'est pas le nombre d'heures passées avec ses enfants qui importe, vous le savez bien... C'est la qualité du temps qui fait la vraie différence. Un parent qui travaille a la même possibilité d'être un parent juste et constructif dans sa relation à ses enfants, pourvu qu'il accepte de regarder positivement ce qu'il fait avec eux et pour eux, au lieu de se reprocher constamment de ne pas en faire assez.

Réf. : <http://www.parents.fr/Psycho-Sexo/Psycho-famille/La-discipline-positive-en-5-points>

**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**

# Favoriser un comportement positif

Personne n'aime répéter des demandes, crier ou punir. Ni les adultes qui le font, ni les enfants qui le subissent. Voici quelques façons d'encourager le genre de comportement qui rendra la vie plus agréable à tout le monde.

## S'organiser pour éviter des problèmes

- Organisez votre environnement afin de rendre le comportement désiré facile à accomplir pour les enfants. Par exemple, installez des crochets pour les manteaux et des tablettes pour les jouets à une hauteur qui convient aux enfants; rangez les objets fragiles.
- Prévoyez assez de matériaux et de fournitures pour tout le monde.
- Surveillez les enfants de près. Soyez vigilant et intervenez pour modifier une situation *avant que* le comportement ne soit hors contrôle.

## Maintenir une routine

- Établissez une routine et donnez une certaine structure à la journée.
- Préparez les enfants pour les activités qui vont suivre. « Quand les jouets seront rangés, nous mettrons nos vestons et nous sortirons pour jouer. »
- Servez des goûters et des repas nutritifs.
- Évitez trop d'heures devant la télévision, ainsi que de longues périodes d'inactivité.

## Décider ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas

- Énoncez des limites simples, fermes et claires qui s'appliquent à tout le monde.
- Une fois les limites établies, maintenez-les. À l'intérieur des limites que vous fixez, laissez les enfants faire des choix qui conviennent à la situation et à leur âge.

## Utiliser un langage positif et encourageant

- Montrez aux enfants le comportement que vous préférez; donnez-leur le bon exemple.
- Dites-leur ce qu'il faut faire, plutôt que ce qu'il ne faut *pas* faire. « Dans la maison on se sert d'une voix douce. » Évitez l'usage trop fréquent de mots comme « non », « ne fais pas ça » et « arrête ».
- Faites de votre voix un outil d'enseignement. Parlez lentement, calmement, clairement et directement.
- Montrez aux enfants que vous aimez leur compagnie : souriez, gardez le contact visuel, appelez-les par leur nom et servez-vous de caresses et de mots d'encouragement.
- Laissez savoir aux enfants que vous le remarquez quand leur comportement vous plaît. Quelques commentaires positifs vont loin!

## Prêter attention aux sentiments

- Soyez à l'écoute des sentiments derrière les mots et les actions des enfants et reflétez-les : « Il semblerait que tu te sens ... »
- Souvenez-vous que, tout comme les adultes, les enfants ont parfois une mauvaise journée et que c'est correct.

## Examiner votre attitude

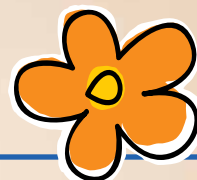
- Apprenez les comportements typiques de différents âges. Laissez-vous guider par ces connaissances quand vous décidez quelles attentes sont raisonnables vis-à-vis du comportement de chaque enfant.
- Choisissez des activités que *vous* aimez faire et faites-les avec les enfants. Votre enthousiasme sera contagieux.
- Prenez conscience de votre propre niveau de stress et prenez soin de vous-même.

*Ce feuillet-ressource est adapté d'un document élaboré par Janice MacAulay, Jane Fox et Cindy Helman pour le programme de formation l'Enfant au cœur de nos actions, dans le cadre d'un partenariat entre le Family Resource Services Group et les Agences de garde en milieu familial d'Ottawa-Carleton.*





# ET SI ON EN PARLAIT...



## LES CONFLITS INTERGÉNÉRATIONNELS SUR L'ÉDUCATION DES ENFANTS

La réalité du parent de nos jours est très différente de celle de son semblable des années 60, 70 ou même 80. Et puisque que personne n'est jamais parfaitement préparé au rôle de parent, on apprend tous un peu « sur le tas » en faisant de notre mieux pour composer avec nos différentes réalités. Malgré tout, vos enfants vous critiquent parce qu'ils vous trouvent trop durs et les grands-parents vous trouvent trop mous... Voici quelques explications :

- dans une majorité de foyers, les deux parents travaillent;
- il est plus difficile de trouver des occasions pour son petit de socialiser si vous êtes un parent à la maison puisque la plupart des enfants sont à la garderie;
- il y a plus de familles monoparentales et recomposées;
- beaucoup d'informations, très diversifiées, nous sont disponibles sur les soins aux enfants et sur l'éducation, comparativement aux générations qui nous ont précédés;
- les nouvelles technologies et l'arrivée d'Internet nous impose de nouveaux défis dans l'éducation de nos enfants;
- les changements qu'a suscités dans la société la réforme scolaire (désécularisation, diversification du curriculum, etc.).

Il est donc évident que nous ne pouvons pas éduquer nos enfants de la même manière que nos parents – les grands-parents d'aujourd'hui - l'ont fait. Bien sûr, certaines constantes demeurent chez nos enfants : besoin d'attention, d'amour inconditionnel, d'encadrement. Mais il faut aussi pouvoir s'adapter au visage changeant de notre société. Être parent c'est savoir utiliser son jugement, selon la réalité de notre époque, de notre situation familiale et de la personnalité unique de notre enfant. D'ailleurs, c'est ce qui explique pourquoi il arrive que même entre eux, les parents d'une même génération peuvent avoir des divergences d'opinions!

Comme parent, la discipline positive vous offre une ressource précieuse pour vous aider puisqu'elle met l'emphasis sur la responsabilisation et l'autonomie de l'enfant, tout en lui donnant la confiance en soi nécessaire pour agir selon les cadres qui auront été établis en famille. La famille des années 2000 en est une de coopération et de collaboration qui vise à construire plus qu'à punir. On y apprend de ses erreurs plutôt qu'à être réprimandé pour les avoir commises. Il ne s'agit pas, bien entendu, d'éviter toute conséquence à nos enfants. Bien au contraire. On veut que son

enfant développe une motivation interne qui le pousse à agir comme il se doit. Alors parents, c'est à vous d'agir avec jugement et discernement, et de vous fier à vos propres croyances. La meilleure façon d'aider l'enfant à cesser de se comporter d'une façon inappropriée est de trouver un moyen de récompenser quelque autre comportement qui soit incompatible avec le premier. N'oubliez pas que toute promesse non tenue est une punition, toute menace non exécutée est une récompense...



**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@centropsychosocial.ca  
Téléphone : 613 789-2240 Télécopieur : 613 789-2236



# LE CERVEAU EN DÉVELOPPEMENT : STIMULEZ POUR QUE BÉBÉ BABILLE ET PARLE!

## Histoire de cas - « Genie »

Le langage doit être acquis à un jeune âge, selon les linguistes. Quoiqu'il soit impossible de tester cette hypothèse en laboratoire, le cas de Genie a permis de mieux comprendre l'importance de la stimulation précoce sur le cerveau!

En 1970, à Los Angeles, une jeune fille de treize ans et sept mois est récupérée de son foyer. Elle passait ses journées en captivité dans une seule pièce. Elle était battue quand elle faisait des sons et elle ne recevait aucune forme d'échange humain. Presque muette, elle n'a jamais pu développer un langage normal. Elle babillait comme un enfant, prononçant quelques mots, tels que « stop it » et « no more ».

Après quatre années de stimulation, Genie a développé des habiletés de communication élémentaires, y compris l'usage du langage signé, un vocabulaire simple, l'habileté d'apparier un mot à un objet, mais Genie ne pouvait pas articuler des phrases. Les scientifiques ont pu conclure que construire des phrases et placer des mots dans un ordre logique nécessitent certains prérequis qui doivent être présents dès la naissance d'un enfant.

Lorsque les chercheurs ont mesuré l'activité du cerveau de Genie, ils se sont rendu compte que l'activité de l'hémisphère gauche de son cerveau était quasiment inexistante. Certains chercheurs ont avancé que cette inactivité du cerveau gauche expliquait l'incapacité de Genie à maîtriser le langage.

C'est ainsi qu'il fut prouvé que le cerveau gauche se développe majoritairement durant les premières années de la vie et qu'il a besoin d'entendre du langage et de la stimulation verbale pour se développer.

Tiré du « National Geographic : Your Brain – a user's guide »  
Special edition 2013



first words  
premiers mots

Par **Roxane Bélanger**, orthophoniste à Premiers mots, Programme de services de rééducation de la parole et du langage pour les enfants d'âge préscolaire d'Ottawa.

**Nombreux sont les parents qui se soucient du développement de la parole et du langage de leurs enfants. Bien que la communication de la plupart des bébés se développe normalement, près de 10% des enfants d'âge préscolaire présentent un retard.**

Beaucoup des retards des enfants peuvent être décelés à un très jeune âge – soit les bébés qui tardent à prononcer leurs premiers mots, ou encore les bambins de 24 mois qui tardent à parler (moins de 150 mots et aucune combinaison de phrases de deux à quatre mots). Connaître les signes d'un retard de développement et les services vers des aiguillages précoces, de même qu'informer les parents au sujet des services disponibles et des stratégies qui facilitent le développement du langage, tout cela figure parmi les meilleures pratiques d'un éducateur en milieu de garde éducative.

## SACHEZ RECONNAÎTRE LES SIGNES!

### 1. Le parent est inquiet.

La recherche démontre que les parents connaissent bien leurs enfants. Même une vague inquiétude de la part du parent au sujet du développement de la communication de son enfant doit être prise au sérieux et vérifiée. Offrez aux parents inquiets le numéro de la ligne d'information publique d'Ottawa - 613-580-6744, poste 28030 - afin qu'ils puissent s'informer rapidement. Partagez avec eux les ressources de Premiers mots.

### 2. Bébé tarde à babiller ou à utiliser ses premiers mots.

Le babillage simple (ex. : « ba, ma, da ») ou répétitif (ex. : « ba-ba-ba, ma-ma-ma ») apparaît autour de six à sept mois,

et il doit être bien établi à l'âge de dix mois. Le babillage est un élément crucial pour le développement du langage : il conduit à la production de mots. Si un bébé ne babille pas à dix mois ou n'utilise pas trois à cinq mots à douze mois, n'attendez pas. Discutez-en avec les parents et incitez-les à consulter le programme Premiers mots.

### 3. La compréhension ou l'attention auditive est réduite.

Si un jeune bébé ne répond pas à son nom à l'âge de douze mois, ou s'il ne semble pas suivre des consignes simples à dix-huit mois, ce sont des signes précurseurs importants de difficultés du langage réceptif. La présence de ces signes d'alarme justifie une évaluation plus approfondie. Aiguillez





rapidement l'enfant et sa famille aux cliniques de dépistage communautaire de Premiers mots ([www.premiersmots.ca](http://www.premiersmots.ca))

#### 4. L'enfant n'utilise plus les sons et les mots de son répertoire, ou il n'a plus les mêmes habiletés sociales.

Toute perte de la langue ou de compétences sociales devrait justifier un aiguillage immédiat à une clinique de dépistage communautaire de Premiers mots ou vers un aiguillage direct au Centre de traitement pour enfants d'Ottawa. Les parents devraient également consulter leur médecin de famille ou leur pédiatre.

### INTERVENEZ TÔT AUPRÈS DES PARENTS!

N'hésitez jamais à référer un enfant et sa famille aux services d'orthophonie de Premiers mots.

- Encouragez les familles à se présenter à l'une des cliniques de dépistage communautaire de Premiers mots. Pour une liste complète des cliniques de dépistage, consultez notre site Web à [www.premiersmots.ca](http://www.premiersmots.ca). Ces cliniques de dépistages sont gratuites, et elles ne nécessitent pas de rendez-vous!
- Encouragez les familles à accéder à une infirmière formée avec Premiers mots en téléphonant la Ligne publique d'information d'Ottawa au 613-580-6744, poste 28030. Les parents peuvent obtenir plus d'informations au sujet des étapes de développement, des stratégies et des cliniques de dépistage.

### SENSIBILISEZ ET ÉDUQUEZ LES PARENTS!

Pour aider bébé à développer sa parole et son langage, les parents et les éducateurs doivent être réceptifs, sensibles et « connectés » à l'enfant. Comme éducateur et éducatrice, vous êtes un merveilleux modèle pour les parents et vos collègues de travail.

Vous pouvez vous prévaloir de moments de la vie quotidienne avec les parents pour discuter de la communication d'un très jeune enfant et susciter une occasion spontanée « de transfert de connaissances ». Par exemple, quand un bébé de onze mois est couché sur le sol, donne des coups de pieds et fait des sons, vous pouvez suivre l'exemple de l'enfant et babiller avec lui, à tour de rôle. Informez le parent des raisons de votre interaction avec le bébé et renseignez-les au sujet de la réaction de bébé en réponse à votre interaction. Quand l'adulte réagit à l'énergie, à l'intérêt et à la curiosité de l'enfant, tout cela vient stimuler et encourager la parole, le langage et la communication sociale de l'enfant. Voici d'autres suggestions à partager avec les parents :

#### Soyez bavard avec bébé.

- Parlez aux bébés tout au long des activités quotidiennes - quand vous les habillez, les nourrissez. Dites-leur ce que vous faites et ce que vous voyez : « Je lave ta chemise sur laquelle se trouvent de drôles de lapins ».
- Utilisez des mots descriptifs : « Wow, que l'eau est froide! » Répétez les mots souvent.

#### Prenez votre tour et parlez-leur.

- Quand bébé babille, à votre tour répondez-lui. Imiter les sons que fait le bébé. Ajoutez des mots et des gestes. Commentez comme s'il vous racontait une histoire.
- Quand il bouge, lorsqu'il tente de rejoindre un objet, ou quand il vocalise, interprétez ses mouvements et ses sons et faites-lui savoir qu'il a communiqué son point de vue : « Tu veux la grosse balle? Allons chercher le ballon! »

#### Jouez, chantez, lisez.

Les bébés apprennent à devenir de petits êtres sociaux lors des activités et des échanges de communication.

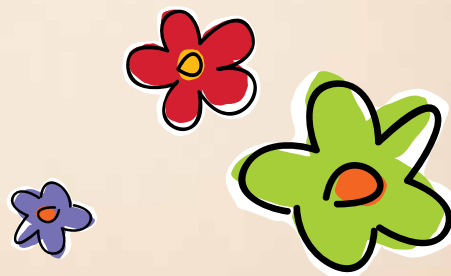
- Pendant les jeux simples, comme « coucou », les bébés apprennent à socialiser avec le monde qui les entoure, à interagir, à attendre et à prendre leur tour, tout en apprenant de nouveaux mots aussi, bien évidemment!
- Chantez des chansons et des comptines.
- Lisez souvent des livres et des histoires aux bébés. Pointez aux objets dans une image. Parlez de ce que vous voyez dans les livres.

L'identification précoce des problèmes de parole et de langage fait toute la différence. Les familles peuvent accéder aux cliniques de dépistage communautaires, gratuites et sans rendez-vous, Premiers mots, en tout temps. Pour plus d'information ou pour la liste complète de nos services, visitez notre site Web à [www.premiersmots.ca](http://www.premiersmots.ca) ou contacter le service « Info-santé publique Ottawa » (OPHI) au 613-580-6744, poste 28030.

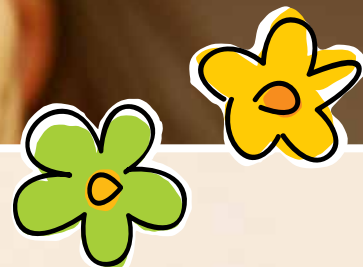
#### Roxane Bélanger

Orthophoniste

Premiers mots de rééducation de la parole et du langage d'Ottawa



# Espace intérieur



## **PENSER POSITIF... ÇA MARCHE!**

*Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse.*

— Nelson Mandela —

N'y a-t-il pas un plus bel et grand exemple de la force de la pensée positive que l'histoire de Nelson Mandela? Dans l'adversité, dans l'isolement, dans des conditions difficiles, il a su puiser en lui la force de poursuivre son combat, mais surtout, il a su rester positif et aller même encore plus loin dans sa spiritualité : il a pardonné! Bien que l'on ne manque pas d'admiration pour les vertus de ce grand homme, la pensée positive est à la portée de tous.

On définit la psychologie positive comme étant l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions (Gable & Haidt, 2005). En d'autres termes, la psychologie positive étudie scientifiquement ce qui rend une personne heureuse.

Il semble que chacun de nous ait un seuil de bonheur génétiquement déterminé que nous ne franchissons pas, peu importe s'il nous arrive de bonnes choses ou de mauvaises choses dans notre vie. Ainsi, lorsqu'un événement heureux survient, on finit par s'y habituer après un certain temps et bientôt, il ne suffit plus à nous rendre heureux. L'exemple typique de ce constat est celui des gagnants à la loterie. En effet, lorsqu'interrogés un an après avoir remporté leur lot, ces derniers ne se disent pas plus heureux que les non-gagnants. La solution est donc de s'arrimer à des facteurs de bonheur plus durables. En revenant à l'exemple du gagnant à la loterie, si son gain a augmenté ses moyens financiers, sa réalité, elle, est restée la même. Finalement, ses modes d'interaction sont intacts, sa façon d'aborder les problèmes ou d'exprimer ses émotions demeure inchangée, de même que sa capacité d'amour ou son optimisme. Bref, rien n'a véritablement changé...

Le bonheur est à la portée de tous et il ne dépend pas de facteurs externes. Tout est dans la perception que l'on a de notre vie ; c'est pourquoi adopter un regard optimiste fait toute la différence. C'est bien connu, nos pensées conditionnent notre vie. Nous devenons ce à quoi nous accordons notre attention. Si nous ne portons attention qu'à ce qui ne va pas, sur ce qu'il nous manque, un stress peut envahir notre organisme. Bien sûr, un certain degré d'insatisfaction peut être un élément déclencheur de motivation pour changer, mais lorsque ce manque est associé à un sentiment d'impuissance de notre part (réel ou non), c'est à ce moment que notre organisme réagit par l'anxiété et le stress. En regardant le bon côté des choses, on ne devient pas indifférent aux difficultés, mais on décide plutôt de miser notre attention sur ce qui nous fait du bien, sur ce qui nous permet d'avancer, de progresser et de nous épanouir.

Alors, comment la psychologie positive peut-elle nous aider dans notre rôle de parent pour adopter des comportements qui faciliteront une discipline positive? C'est justement en travaillant sur notre perception de la vie et en gardant un regard positif sur les défis et les bonheurs qui jalonnent le rôle de parent, ainsi qu'en apprenant à centrer notre attention sur les choses positives et à éviter celles qui sont plus négatives que nous développerons une plus grande résilience émotionnelle. Nous devenons un modèle pour notre enfant, ce qui l'encouragera à relever les défis et à les affronter avec courage et résilience à son tour. Comme le souligne Martin Seligman, considéré comme le père de la psychologie positive, l'optimiste est plus heureux non pas parce qu'il ne voit pas la réalité telle qu'elle est, mais parce qu'il porte un regard différent sur elle.



# La pensée positive : une bonne habitude

Connaissez-vous des parents « chasse-neige »? Ce sont ceux qui guettent le moindre problème que pourraient rencontrer leurs enfants dans le but de passer devant pour écarter les obstacles du chemin avant même que les enfants puissent s'en apercevoir. À court terme, ces parents protègent leurs enfants de tout désagrément éventuel. Mais à long terme, leur rendent-ils vraiment service?

En réalité, malgré notre désir de protéger nos enfants, la vie leur apportera leur lot de difficultés, de déceptions, de rejets, de pertes et de peines. Les petits défis qui caractérisent l'enfance sont autant d'occasions pour les parents d'aider leurs enfants à développer l'habitude de penser de façon positive. Ainsi, plus tard, les enfants pourront surmonter de plus grands défis.

## Le fonctionnement du cerveau

La façon dont fonctionne notre cerveau fait en sorte que nous prêtons davantage attention aux difficultés et aux expériences négatives qu'aux expériences positives. Si quelqu'un nous fait un reproche, nous y attachons probablement plus d'importance qu'à trois compliments que nous pourrions recevoir. Le tempérament inné de certains enfants rend cette tendance encore plus forte. Il se peut que leur sensibilité et leur tendance à s'imaginer le pire les aident à se préparer à gérer des problèmes. Mais s'ils restent pris dans des pensées négatives, ils risquent de se décourager au point d'abandonner leurs efforts. Que peuvent faire les parents qui veulent contrer cette prédisposition et orienter leurs enfants vers un mode de comportement positif pour l'avenir?

## Un modèle à suivre

Dès l'âge de trois ans, les enfants imitent les styles de pensée des adultes qui les entourent. Vous pouvez donner l'exemple d'une attitude positive en parlant à haute voix des difficultés auxquelles *vous* faites face : « C'est dur d'assembler ton nouveau tricycle, alors je vais ralentir et essayer une autre manière. » Les histoires et les livres fournissent aussi des exemples illustrant comment persévérer quand on est confronté à des échecs. Pour les petits, essayez le conte « Le lièvre et la tortue ». Les plus âgés s'inspireront des biographies de personnes célèbres qui ont surmonté des revers.

## Pas à pas

La pensée négative risque de prendre le dessus quand

les enfants se sentent dépassés. Vous pouvez les aider en leur montrant à décomposer un grand projet ou un but à long terme en plusieurs petites étapes qui mèneront à la réussite. Ils ne peuvent pas encore nager toute la longueur de la piscine? Peut-être sont-ils capables d'apprendre à battre des pieds de façon efficace en se tenant au bord. Laissez-leur savoir que vous reconnaissez les efforts qu'ils mettent à apprendre. Du coup, ils se préoccuperont moins du fait qu'ils n'ont pas encore atteint le but final. Quand vous célébrez leurs réalisations à chaque étape, ils gagneront la confiance d'essayer d'entreprendre le prochain niveau.

## Rappelez-leur les bons moments

Les pensées négatives s'expriment souvent dans des mots tels : « toujours », « jamais », « tout le monde » et « personne ». Par exemple, « Il ne veut *jamais* jouer avec moi. *Tout le monde* se moque *toujours* de moi. » De telles expressions sont un avertissement que vous devez mettre la situation en perspective. Votre mémoire d'adulte vous permet d'aider les enfants à se rappeler des moments où les autres *voulaient* jouer avec eux. Même si en ce moment les choses ne se déroulent pas comme ils le voudraient, il y a eu de bons moments par le passé et il y en aura d'autres à l'avenir. Rappelez-leur les fois qu'ils ont persévéré et qu'ils ont réussi, même s'ils avaient l'impression que tout allait mal.

## Mettez l'accent sur le positif

Vous pouvez aider les enfants à prendre l'habitude de prêter attention à ce qui est positif en réservant, chaque jour, un temps pour penser aux bons moments qu'ils ont vécus. Expliquez-leur que ces moments peuvent être exceptionnels (« Nous sommes allés au cirque! ») ou ordinaires (« J'ai aimé les pâtes au souper. ») On peut tous les noter dans un « journal des bons moments » que vous feuillerez ensemble quand ils vous diront : « Il ne m'arrive jamais rien de bon. »

## Appuyez la persévérance

Des habitudes de pensée positives permettent aux enfants de surmonter le découragement et de poursuivre leurs efforts, même quand les choses n'avancent pas bien. Rappelez-leur les paroles d'Albert Einstein qui a dit : « Ce n'est pas que je suis si intelligent, c'est que je reste plus longtemps avec les problèmes. »

par Betsy Mann



# LE SECRET DES GENS HEUREUX



**L'optimiste est plus heureux non pas parce qu'il ne voit pas la réalité telle qu'elle est, mais parce qu'il porte un regard différent sur elle : un regard de confiance en sa capacité d'agir.**

— Martin Seligman, psychologue —

Il n'y a pas de recette magique au bonheur, et ce qui fonctionne pour un individu peut ne pas fonctionner pour un autre. Par contre, l'élément qui distingue un individu heureux est son optimisme. La personne optimiste est celle qui perçoit le pouvoir qu'elle a sur son bonheur. Les chercheurs ont même réussi à lui donner une valeur : 40 %. En effet, il semble que 50 % de notre capacité à être heureux serait génétique, qu'environ 10 % seraient dus aux circonstances particulières (emploi, revenu, situation conjugale, état de santé, etc.), tandis que le reste – soit le 40% - dépendrait de nous-mêmes.

Or, on peut s'entraîner à percevoir la vie d'un regard optimiste, car l'optimisme n'est pas seulement un trait de caractère, il s'apprend. Alors, comment apprendre à devenir optimiste? En misant notamment sur la psychologie positive (Martin Seligman). Cette approche se base sur les forces d'un individu. Elle reconnaît qu'une personne peut subir des malheurs qui lui apportent certains défis, par contre, elle cherche les moyens à en tirer profit. Bien sûr, une expérience malheureuse n'est jamais souhaitée. Notons toutefois qu'une étude a démontré que 80 % des gens en retirent des bénéfices. L'être humain possède donc des forces, des talents et des ressources qui subsistent malgré ses souffrances, ses limites et ses failles. Or, prendre le temps d'y voir les aspects positifs nous permet de redonner l'énergie nécessaire à tout changement personnel.

L'optimisme ou le pessimisme sont envisagés comme une variable cognitive chez l'individu, une tendance qui varie peu dans le temps. Ainsi, si nous sommes optimistes, c'est que nous avons confiance en un avenir positif, et cette confiance

serait basée sur l'estimation de nos probabilités de réussite et de notre efficacité personnelle. Cette disposition à l'optimisme ou au pessimisme pourra avoir plusieurs impacts sur les individus : ainsi, si vous êtes considéré comme optimiste et que vos buts ne sont pas en accord avec votre situation présente, vous pourrez plus facilement mettre en place des stratégies et des efforts pour atteindre ces buts. Un optimiste pourra persévérer, donner le meilleur de soi-même... Du coup, les problèmes auront moins d'impact sur un optimiste – que ce soit physiquement ou émotionnellement. En fait, l'optimisme est un facteur de « protection » lorsque vous êtes confronté à des difficultés. Des recherches démontrent que l'optimisme serait corrélé à la réussite scolaire. En revanche, si votre tendance est plutôt pessimiste, alors vous essaierez moins, vous ferez peut-être moins d'efforts, vous serez plus fatalistes... La principale distinction entre optimiste et pessimiste pourrait bien résider dans les stratégies que l'on met (ou que l'on ne met pas) en place face à des obstacles : les optimistes adopteraient des stratégies actives, tandis que les pessimistes se tourneraient vers des stratégies de déni et de résignation.

Ce qui place la personne du côté optimiste ou pessimiste sont les « explications » que vous donnez aux événements qui vous arrivent, votre vision des causes d'un événement. Ainsi, le pessimiste aura tendance à attribuer ses échecs à des facteurs internes (c'est ma faute), stables (je rate toujours) et globaux (j'ai peur de manquer toutes mes entrevues). Tandis que ses succès, le pessimiste les attribuera à des facteurs externes (je n'ai rien fait pour réussir), instables (c'est un coup de chance!), spécifiques (ça n'arrive qu'une fois!). À l'opposé, l'optimiste attribue ses échecs à des facteurs externes (les circonstances ne m'ont pas aidé), instables (ça n'a pas marché cette fois-ci, mais je peux réussir), et spécifiques (j'ai manqué mon lancer, mais je suis meilleur à la course). Quant à ses succès, l'optimiste a tendance à les attribuer à des facteurs internes (j'ai été bon), stables (je peux toujours tout réussir), et globaux (je peux réussir dans tout). →

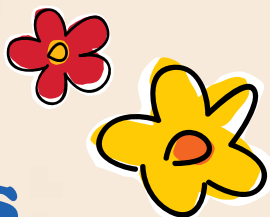




→ Pourquoi certaines personnes adoptent un style pessimiste ou optimiste pour expliquer les événements dans leur vie? Des facteurs génétiques auraient une influence (amenant certaines prédispositions physiques ou psychologiques), des expériences de vie particulières (une maladie grave, un échec important), des facteurs sociaux (l'influence de l'environnement). Tous ces facteurs pourraient contribuer

à la manière dont nous percevons le monde. Que peut-on en conclure? La psychologie positive peut nous aider à changer notre style pour devenir plus optimistes puisque le bonheur, c'est en grande partie une question de perception. Alors, posez-vous la question intérieurement : êtes-vous vraiment certain de votre autojugement? Vous pourriez changer de clan et passer du côté des optimistes!

## LA PAROLE EST À VOUS



### UNE FÊTE « MONSTRE » RÉUSSIE

Dame nature ne nous a pas gâtés cette année pour l'Halloween, mais heureusement, Carrousel s'est chargé de le faire! En effet, le groupe de jeu du Carrousel a organisé une belle fête pour les enfants et leurs accompagnateurs afin de souligner cet événement. C'était super les beaux costumes et les décorations d'Halloween!

Plusieurs activités avaient été organisées avec des bricolages, de la pâte à modeler à la citrouille et des araignées en gelée. Il y avait même des biscuits décorés pour la fête. Les enfants ont joué à la chaise musicale, et Mathieu, l'animateur éducateur, leur a raconté une histoire d'Halloween. Après avoir chanté et s'être régalez de pizza, les enfants ont reçu de belles petites surprises avant le départ. Quelle belle réussite! Félicitations à toute l'équipe du Carrousel!

**Louise Bénard,**

*Grand-maman de Sarah et de Samuel Larabie*

### HALTE-LÀ! LE CARROUSEL EST LÀ!

Cela fait plusieurs années que je participe avec mes enfants à l'excellent groupe de jeu offert par le programme Carrousel des services à l'enfance Grandir Ensemble. À mon grand bonheur, ils ont récemment ajouté à leurs services une halte-garderie que mon plus jeune fréquente avec grand enthousiasme depuis son ouverture.

Quel bonheur de pouvoir maintenant laisser mon plus jeune enfant quelques heures par semaine dans un environnement aussi chaleureux et enrichissant! Peu importe ce que je choisis de faire avec ce précieux temps libre, j'ai l'esprit en paix puisque je le sais heureux et bien encadré. En plus de s'amuser, mon fils y apprend à bien agir dans un contexte social ce qui l'aidera à mieux faire la transition vers la maternelle.

Le local est très accueillant grâce à une décoration joyeuse et la belle collection de jouets. Le personnel est exceptionnel dans ses interactions, autant avec les enfants qu'avec les parents. Pour moi qui désire rester à la maison avec mes enfants jusqu'à leur enrôlement à l'école, la halte-garderie offre un répit et un moyen de socialisation non négligeable.

**Nelly**



## Vous êtes à la recherche d'un service de garde?

**L'Agence de garde La Maisonnée, seule agence de garde en milieu familial francophone d'Ottawa, supervise près de 100 responsables de garde sur le territoire d'Ottawa.**

Nos services :

- Jumelage avec une responsable de garde en fonction de vos besoins et des besoins de votre enfant;
- Visites mensuelles dans le foyer de garde;
- Milieu sécuritaire et supervisé assujéti à la Loi sur les garderies de l'Ontario
- Suivi d'intégration de votre enfant;
- Frais de garde compétitifs, subventions disponibles;
- Et plusieurs autres.

Témoignages de parents de La Maisonnée :

- \* La responsable « collabore très bien avec moi; elle est comme une mère pour mes enfants. »
- \* « Elle est une dame extraordinaire! Notre enfant est bien là et a toujours hâte au lundi matin pour le retour à la garderie »
- \* « Ma responsable de garde est formidable (...) elle donne son 200% »



**Communiquez avec nous!**

**613 789-3020**

[www.grandirensemble.ca](http://www.grandirensemble.ca)



# LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE : CONSEILS AUX PARENTS



Ce que j'entends, je l'oublie; ce que je vois, je m'en souviens; ce que je fais, je l'apprends.

— Confucius —

Voici cinq conseils venant de la psychologie positive, pour aider à stimuler l'apprentissage chez votre enfant :

**1. Apprendre par l'expérience :** L'apprentissage expé-  
rientiel est une approche qui vise à encourager l'enfant à  
explorer les possibles, à l'aider ensuite à réfléchir à ce qu'il  
a vécu pour voir ce qui a bien ou moins bien fonctionné,  
pour pouvoir déterminer par la suite quels changements il  
devrait apporter, s'il y a lieu. Une telle approche permet à  
l'enfant non pas seulement de mieux apprendre parce qu'il  
aura vécu les bons et les moins bons « effets » de son expé-  
rience, mais aussi à l'aider à prendre de meilleures décisions  
parce qu'il aura appris de sa propre expérience. Il dévelop-  
pera une motivation interne à agir puisque la récompense  
ne viendra pas de l'extérieur, mais de lui-même.

**2. Positiver à 5 pour 1 avec son enfant!** Dans le quotidien  
de la plupart des enfants, les interactions négatives sont  
beaucoup plus nombreuses. Or, les recherches démontrent  
qu'à la maison, nous avons besoin de cinq fois plus d'in-  
teractions positives que négatives pour développer notre  
résilience, c'est-à-dire cette aptitude à rebondir et à se  
développer positivement en dépit de circonstances défav-  
orables, et commencer à nous épanouir. Trois secondes  
suffisent pour offrir une marque d'attention positive à son  
enfant : un sourire, un câlin, un compliment, un encou-  
ragement... Les enfants les plus équilibrés au niveau de  
l'estime d'eux-mêmes sont ceux qui ont des rapports cha-  
leureux avec leurs parents, des parents qui s'intéressent à  
leurs opinions, leurs activités, leurs progrès, etc. Également,  
ce sont des parents qui vont chercher à récompenser les  
bons comportements et à voir le côté positif des choses  
plutôt que de punir. S'ils doivent utiliser la punition, ils vont  
s'assurer de bien adapter la punition aux circonstances.

**3. Enfant curieux, enfant heureux :** La curiosité est une  
des forces définies par la psychologie positive. Lorsque  
nous encourageons la curiosité de nos enfants, nous leur  
donnons la possibilité d'explorer et de relever de nouveaux  
défis. Une façon simple de le faire, c'est de les encourager  
à trouver leurs propres réponses à leurs questions.

**4. Miser sur les forces de votre enfant :** Prendre le temps  
de reconnaître les forces de son enfant, et de les mettre en  
valeur, va stimuler sa confiance en lui, car vous lui validez  
alors les ressources qu'il possède et sur lesquelles il peut  
compter pour agir.

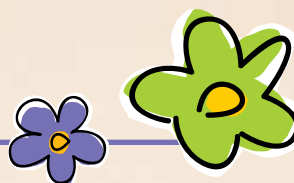
**5. L'exemple : source d'apprentissage :** Nous avons tous  
pu constater à un moment ou à un autre à quel point notre  
entourage exerce de l'influence sur notre comportement.  
En effet, la recherche montre que les personnes qui sont  
amies avec des gens heureux sont plus susceptibles d'être  
heureuses elles-mêmes (Dynamic spread of happiness in a  
large social network : longitudinal analysis over 20 years in  
the Framingham Heart Study). Comme parent, vous vou-  
drez donc encourager les relations positives et saines de  
vos enfants avec d'autres enfants qui empruntent cette voie.  
Mais surtout, soyez vous-même positif; vos enfants auront  
toutes les chances de l'être aussi.

[http://oserchanger.com/blogue\\_2/index.php/2013/08/enfant-ap-  
prentissage-5-conseils/](http://oserchanger.com/blogue_2/index.php/2013/08/enfant-ap-<br/>prentissage-5-conseils/)





# TEST : ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU D'OPTIMISME



Pour chacun des quatre énoncés suivants, encerclez la lettre qui correspond le mieux à votre vision :

## Question 1 :

**J'attends toujours plus de la vie**

- A. Je suis complètement d'accord
- B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- C. Je ne suis pas d'accord

## Question 2 :

**Je n'attends rien de ce qui va m'arriver dans les années à venir**

- A. Je suis complètement d'accord
- B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- C. Je ne suis pas d'accord

## Question 3 :

**Mes jours me semblent s'écouler lentement**

- A. Je suis complètement d'accord
- B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- C. Je ne suis pas d'accord

## Question 4 :

**Je suis toujours plein de projets**

- A. Je suis complètement d'accord
- B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- C. Je ne suis pas d'accord

## REPONSES AU TEST :

*NB : ce test n'est qu'une indication des aspects de votre optimisme.*

Pour chacune des questions, attribuez-vous le nombre de points selon la lettre que vous aviez encerclée :

*Question 1 : J'attends toujours plus de la vie*

- + 2 A. Je suis complètement d'accord
- + 1 B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- + 0 C. Je ne suis pas d'accord

Une personne optimiste sait se contenter de ce qu'elle a mais elle a toujours le désir et l'espoir que la vie peut lui en donner encore plus!

*Question 2 : Je n'attends rien de ce qui va m'arriver dans les années à venir*

- + 0 A. Je suis complètement d'accord
- + 1 B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- + 2 C. Je ne suis pas d'accord

Une personne optimiste sait profiter de l'instant présent, mais garde toujours le désir et l'espoir que le plus beau reste à venir!

*Question 3 : Mes jours me semblent s'écouler lentement*

- + 0 A. Je suis complètement d'accord
- + 1 B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- + 2 C. Je ne suis pas d'accord

Une personne optimiste profite de chaque instant, lui donnant souvent le sentiment que le temps file à toute allure, mais en lui laissant une certaine fierté liée au sentiment ainsi de ne jamais perdre son temps.

*Question 4 : Je suis toujours plein de projets*

- + 2 A. Je suis complètement d'accord
- + 1 B. Je suis en partie d'accord ou je ne sais pas
- + 0 C. Je ne suis pas d'accord

Une personne optimiste prend du plaisir à faire des projets, à tous les niveaux de sa vie, à court, moyen et long terme. Elle passe plus de temps à envisager l'avenir qu'à repenser au passé, même si ses expériences passées lui servent de guide pour la construction de ses projets à venir.

Faites le total de vos points et vous obtiendrez ainsi un résultat sur une échelle de 0 à 8 de votre niveau d'optimiste. À vous ensuite de voir quel niveau vous souhaiteriez atteindre!

## Petites précisions...

Il faut savoir que des études ont révélé qu'effectivement, les optimistes avaient parfois du mal à être réalistes. Mais il a aussi été révélé que réaliste ou non, ce sont les optimistes qui font le plus avancer le monde et ils sont beaucoup plus heureux que les pessimistes ...

Tiré de : <http://psychologie-positive.blogspot.ca/search/label/Test%20de%20psychologie%20positive>





# Les pieds dans les plats



## L'IMPORTANCE DU REPAS EN FAMILLE

Dans toute société, la cuisine fait partie intégrante de la culture. C'est pourquoi les recettes de plats traditionnels, que l'on ne manque pas de cuisiner lors des grandes occasions, sont précieusement transmises de génération en génération, comme si ces mets faisaient partie des invités à la fête. Lorsque l'on voyage, l'alimentation typique d'un pays fait d'ailleurs très fréquemment partie de la liste des attraits touristiques auxquels l'on tient à faire l'expérience, souvent au même titre qu'un monument célèbre.

Or, apprendre à cuisiner est un long processus, qui requière différentes habiletés et, à ce titre, il vaut donc la peine de commencer à l'apprendre le plus tôt possible! Pouvoir s'alimenter fait partie du développement fondamental d'un être humain; et puisque l'on mange au moins trois fois par jour, il est donc primordial de développer une certaine autonomie à cuisiner.

Apprendre à son enfant à cuisiner aura une incidence positive indéniable sur sa vie. Que ce soit sur le plan financier - pour qu'il sache se débrouiller si les temps sont plus difficiles - sur le plan de la santé -, pour pouvoir savoir cuisiner de bons ingrédients -, ou sur le plan de l'autonomie, pour éviter d'avoir à acheter des plats précuisinés onéreux et souvent de valeur nutritive de moindre santé.

Ce processus se fait bien évidemment graduellement et doit laisser place aux essais et aux erreurs. Encore là, il s'agit d'encourager l'enfant, de le guider et non de le faire pour lui. Bien sûr, les mesures ne seront pas parfaites et le comptoir sera rempli de farine... Il faut aussi se donner assez de temps, car le petit en est à ses balbutiements en matière de manipulation et également, il voudra profiter de ce moment pour explorer les textures et... créer un lien avec vous... Suivez la recette simple et magique suivante : incitez les comportements que vous souhaitez voir se reproduire par les encouragements, la valorisation et la sensibilité.

### Retrouver le plaisir de manger ensemble

Faites-vous partie du tiers des familles qui considèrent l'heure des repas comme un moment difficile à passer ? Pourtant, le repas familial est l'un des moments les plus importants de la journée car c'est l'occasion de se réunir et de discuter avec les autres membres de la famille. Or, si le repas en famille est chaotique, c'est peut-être parce que les sujets de conversation n'intéressent ou n'incluent pas tous les membres de la famille, que les conversations dévient sur des sujets qui peuvent susciter des conflits entre les membres de la famille ou, pire encore, que ce moment soit utilisé pour critiquer des comportements répréhensibles comme une bêtise qu'il aurait commise au courant de la journée ? Le moment du repas n'est pas le temps non plus de souligner à son enfant qu'on le trouve « difficile » dans ce qu'il accepte de manger ou pas, etc.

Comme parent, c'est avant tout par votre attitude et votre sensibilité que vous pourrez avoir une influence positive sur l'atmosphère au cours des repas. Ainsi si vous faites preuve d'impatience devant le manque d'appétit de votre enfant, il pourra se sentir anxieux et le repas sera désagréable. Cherchez plutôt à adopter une attitude plus positive et plus souple. Félicitez-le lorsqu'il démontre un progrès et ce, quel qu'il soit. En effet, une attitude positive lors des repas est plus efficace que les menaces pour faire avaler les légumes aux enfants.

Le rôle du parent s'avère par conséquent important lors de l'acquisition des bonnes habitudes alimentaires. L'enfant aura d'ailleurs tendance à manger (ou pas) ses légumes suivant le style alimentaire du parent — autoritaire, permissif, négligent ou indulgent. Évitez surtout le chantage alimentaire du genre « tu auras du dessert seulement si tu manges tes légumes », ou « tu pourras quitter la table seulement après avoir tout mangé ton poisson » ! Le rôle du parent est donc avant tout de développer chez l'enfant le plaisir de manger et non de le récompenser parce qu'il a tout mangé ses légumes...

Pour plus d'informations : <http://naitreetgrandir.com/fr/nouvelles/fiche.aspx?doc=20120307-alimentation-legumes-enfant>  
[http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-refus-de-manger](http://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/alimentation/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-enfant-refus-de-manger)





## Quelques trucs pour intéresser ses enfants à la cuisine

- Faire un potager au printemps (soit en terre, soit en pots sur votre galerie).
- Amener les enfants à l'épicerie et les laisser choisir les fruits et les légumes qui les intéressent.
- Choisir des recettes simples et rapides à réaliser (30 à 45 minutes), et avec peu d'ingrédients.
- Encourager les petits cuistots à goûter pendant la préparation, cela va éveiller leurs sens.
- Pour les plus petits, préparer les ingrédients et faire la mise en place afin qu'ils aient seulement à verser et à mélanger. Vous y gagnerez un peu de temps, certes, et aurez de meilleures chances de garder l'attention de votre enfant.
- Expliquer chaque nouveau terme, chaque nouvelle étape de la recette, chaque nouvelle technique en donnant un exemple. Votre enfant apprendra du vocabulaire, excellent véhicule pour associer le plaisir à l'alphabétisation du petit!
- Faire participer les enfants à l'étape du lavage de vaisselle afin qu'ils réalisent toutes les étapes nécessaires pour faire la cuisine! D'ailleurs, quel enfant n'aime pas jouer dans l'eau et les bulles!
- Offrir des instruments de cuisine en cadeau. Vous en trouverez de très mignons pour les enfants.
- Insister pour que l'enfant goûte à un plat même s'il n'en a pas envie. Ne pas insister lorsqu'il n'aime pas ça! L'important, c'est de s'ouvrir aux saveurs, aux expériences et au goût.
- Feuilletter des livres de cuisine avec vos enfants. Vous apprendrez à connaître ses goûts.
- Déterminer les moments où vous aurez assez de temps pour cuisiner ensemble sans être à la presse comme, par exemple, la fin de semaine. Vous vous garantissez ainsi une bien meilleure expérience...
- Jouer au restaurant et imprimer le menu du repas! Habituez-les à mettre la table pour les grandes occasions ainsi que la fierté de présenter son plat à ses convives! Quel bel exercice de valorisation!

Bon appétit en famille!

Inspiré de <http://www.lapresse.ca/vivre/gourmand/cuisine/201302/28/01-4626335-une-enfance-dans-les-plats.php>



### PETITS MUFFINS AU NUTELLA

Ingrédients pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- 2 c. table de NUTELLA®
- 70 g de beurre
- 50 g de farine
- 130 g de sucre à glacer
- 70 g d'amandes en poudre
- 4 blancs d'œufs

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Faites fondre le beurre au bain-marie.
3. Mélangez la farine, le sucre à glacer et la poudre d'amande. Ajoutez les blancs d'œufs progressivement et le beurre. Mélangez délicatement.
4. Beurrez les moules à muffins, remplissez-les à moitié, puis ajoutez une touche de NUTELLA® en utilisant une poche à douille et recouvrez le reste de la préparation.
5. Mettez au four et laissez cuire pendant 12 à 15 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Laissez refroidir avant de déguster...



## Discipline positive : l'enfant qui refuse de manger ce que vous lui offrez

Que faire si votre enfant ne veut pas manger ce que vous avez préparé ? Voici différentes attitudes ainsi que celle proposée par la discipline positive :

**L'ATTITUDE AUTORITAIRE :** Vous ne cédez pas : « Si tu ne veux pas de ce que j'ai préparé, va dans ta chambre ! ». Ou vous tentez de le convaincre et le blâmez pour son comportement : « tu manges trop de sucreries, tu bois trop de jus, etc. ». Comme il ne mange toujours pas son assiette, vous lui enlevez et simulez l'indifférence à sa faim.

**L'ATTITUDE PERMISSIVE :** Vous cédez à ses demandes : « D'accord, on mangera encore du spaghetti ce soir mais demain il faudrait que tu manges des légumes. »

**L'ATTITUDE DE DISCIPLINE POSITIVE :** Montrez-lui que vous avez entendu sa demande : « Je comprends que tu aurais aimé manger du spaghetti encore ce soir mais j'ai déjà préparé autre chose ». Proposez-lui des choix (limités!) : « je te propose de mettre le spaghetti au menu pour un autre soir de la fin de semaine. Et que dirais-tu de le gratiner? » Si votre enfant réclame souvent un autre menu, prévoyez de lui accorder des moments où il pourra décider ou de choisir ce qu'il veut mettre sur la table pour accompagner le repas. Vous le responsabilisez et il acceptera plus facilement de faire des compromis. S'il agit ainsi souvent, parlez-lui-en pour trouver ensemble des solutions. Vous faites ainsi preuve d'ouverture et de compréhension.

# Des livres et plus encore



## LE YOGA POUR ENFANTS : VOUS CONNAISSEZ ?

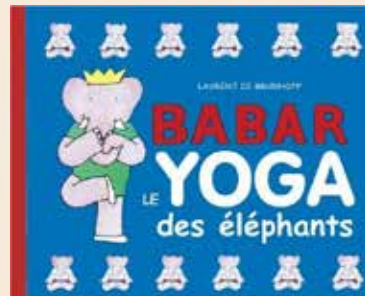


Gymnastique douce, exercice physique, et discipline de développement et d'harmonisation, le yoga existe et se pratique depuis des lustres. Saviez-vous cependant qu'il procure aux enfants de nombreux et indéniables bienfaits ? Avez-vous déjà pensé au yoga comme un moyen pour leur permettre d'acquérir une discipline positive et une bonne maîtrise de soi ?

Les bienfaits du yoga sur les enfants sont aussi émotionnels que physiques. En effet, sa pratique agit de manière positive sur la concentration, la détente, l'estime et la connaissance de soi. Le yoga améliore le rendement scolaire, la gestion du stress et il procure une meilleure qualité de vie en général. En cultivant des stratégies qui lui apprennent à se concentrer, l'enfant se laisse moins distraire par les éléments autour de lui.

Alors, comment intéresser les enfants au yoga ? Comment les intégrer tout bonnement à une séance ? Dites-vous que les enfants apprennent par l'exemple. Ainsi, la meilleure

façon de les initier est de pratiquer le yoga ensemble, comme s'il s'agissait d'une distraction ou d'un jeu. Il n'y a rien de plus facile que de créer de petites séances familiales, mais sans toutefois leur imposer cette pratique, ce qui pourrait rebuter vos enfants et contrer l'objectif initial. Glissez-vous dans la position du chat; positionnez-vous comme un guerrier prêt à contrer tout obstacle; soyez grand, stable et fort comme un arbre ! Vous ne vous sentez pas confiant ? Je vous invite donc fortement à découvrir les livres qui

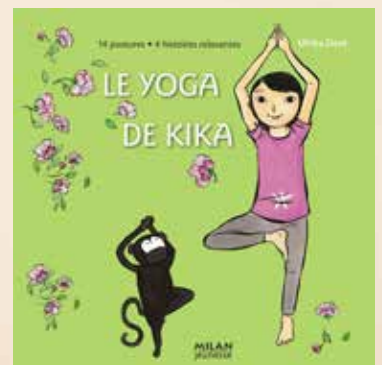


suivent pour vous guider à travers toutes ces positions et même plus encore !

Depuis quelques années, les éditeurs en littérature jeunesse se sont penchés sur l'élaboration d'outils pédagogiques ou de guides pouvant aider

parents et éducateurs à introduire le yoga auprès des enfants. Babar, le célèbre roi des éléphants, est le premier à nous dévoiler, dans *Le yoga des éléphants* par Laurent De Brunhoff, la philosophie inhérente à différents exercices et postures de yoga, présentés étape par étape.

Dans *Le yoga de Kika*, d'Ulrika Dezé, la fillette et son petit singe complice Yazou nous font découvrir quatorze postures, gestes et positions à imiter, suivi de quatre contes pour lesquelles des mises en situation qui favoriseront l'écoute des récits sont proposés.







La collection Pedayoga, quant à elle, introduit des méthodes de relaxation, de visualisation et de yoga. Plus de 30 postures, jeux et visualisations sont offerts incluant aussi un CD de musique pour accompagner vos séances. *Le Yoga pour les enfants avec Namasté*, de France Hutchison et d'Irène Lumineau, nous propose donc plusieurs

techniques et variantes, afin d'ajouter un élément de difficulté, et de judicieux conseils quant à l'élaboration et la préparation de séances.

Pour sa part, la maison d'édition Dominique et compagnie nous offre trois albums composés de mignonnes illustrations. *Yoganimo*, *Mon premier livre de massage* et *Mon premier livre de méditation* sont trois livres bâtis selon le même schéma. Les postures sont illustrées afin de vous permettre de les reproduire de façon juste et efficace tout en intégrant des exercices favorisant la respiration et la concentration. Des éléments provenant de la faune, de la flore, des cinq saisons ou même des cinq continents imprègnent le texte et lui confère une dimension abstraite, mais qui demeure tout de même accessible à l'imaginaire de vos enfants. Le calme de la méditation permet à l'enfant de découvrir et d'explorer son monde intérieur et de l'enrichir.

Étant donné tous les bienfaits de l'art du yoga et de la relaxation, je vous invite donc à y initier vos enfants dès que possible. Vous pouvez vous procurer l'un ou l'autre de ces merveilleux ouvrages à la bibliothèque publique la plus proche de chez vous.

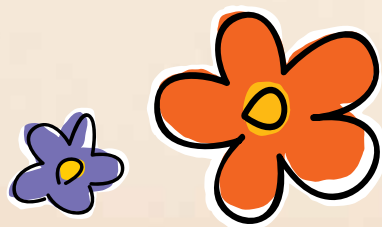
Namasté !

### Julie Desmarais

Bibliothécaire jeunesse

Services de médiation francophone de la lecture

<http://bibliottawalibrary.ca>



## LE MOT DE LA FIN

On dit souvent qu'une image vaut mille mots... Dans quelle zone vous situez-vous?

Voyez-vous le verre à demi plein ou à demi vide? Tout est question de perception. Il en est de même pour l'éducation de l'enfant : vous avez le choix de décider comment concevoir la discipline et comment influencer par le fait même le cours de votre vie familiale.

- Ainsi, si en regardant le verre, vous le jugez à demi vide, nous pouvons extrapoler et conclure que vous devez assumer votre rôle de parent sensiblement de la même manière, en insistant sur les mauvais comportements de votre enfant, les dangers potentiels qui peuvent survenir en grandissant; bref, sur les éléments négatifs. S'il en est ainsi, grandes sont les probabilités que vous trouviez très difficiles vos rôles de parent et d'éducateur de votre enfant.
- Si, inversement, vous portez une plus grande attention sur le verre à demi plein, soit le bon, le bien et le beau, il est vraisemblable que vous ayez plus de chances que votre expérience de parent, et celle de votre enfant, se transforme positivement.

Tout en demeurant réaliste, il est de votre pouvoir de choisir de porter attention aux difficultés ou aux bons côtés. C'est ce choix qui garantit la modification de vos filtres de perception. Lorsque vous éprouvez des défis dans votre rôle de parent, prenez du recul et posez-vous quelques questions. Tentez de voir ce que vous pouvez apprendre de cette situation et ce que vous pouvez changer pour l'améliorer, de même que votre rôle de parent. En orientant de la sorte votre perspective, vous générez en vous et au sein de votre famille une belle énergie positive.

Vous en conviendrez, le cerveau humain est beaucoup plus réceptif à une phrase tournée positivement que négativement. Conséquemment, en éliminant de votre langage quotidien les « non » et les interdits sans fondements, vous ouvrez la porte à une nouvelle dimension positive, celle qui permet d'aller plus loin et de s'actualiser.

Et n'oubliez surtout pas que c'est dans le regard d'autrui que l'enfant se perçoit...



# 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](mailto:info@grandirensemble.ca)

[www.grandirensemble.ca](http://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 !

