INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE









Petite Enfance en Santé - Ressources pour les parents

INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

TABLE DES MATIÈRES

- Introduction.....3
- *Le développement de votre enfant.....4*
- *Activités physiques.....18*
- *Autochtones.....22*
- *Diversité.....24*
- *Écologie.....37*
- *Émotions.....40*
- *Famille relations saines.....45*
- *Types de handicap.....47*
- *Hygiène.....49*
- *Fruits.....53*
- *Légumes.....56*
- *Respect du corps.....65*
- *Sécurité maison.....77*
- *Sécurité routière.....79*

INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

PETITE ENFANCE EN SANTÉ – RESSOURCES POUR LES PARENTS

Ce livret contient des ressources pour les parents sur des thèmes qui concernent la sécurité des soins de santé chez vos enfants tels que : l'hygiène, les émotions, le respect du corps, les activités physiques, la sécurité routière et bien plus encore !

Bonne lecture.

INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

Le développement de votre enfant







DE L'INFORMATION POUR LES PARENTS
PAR DES PÉDIATRES CANADIENS

Le développement de votre enfant:

Regarder son enfant grandir et se développer fait partie des joies d'être parent, surtout les premiers mois, lorsqu'on dirait que chaque jour apporte une nouvelle habileté.



À quoi vous attendre?

Il est très utile que vous sachiez à quoi vous attendre de votre enfant. Si vous vous inquiétez parce qu'il ne franchit pas une étape donnée, vous pouvez en parler à votre médecin.

De plus, si vous savez à quelles habiletés vous attendre à un âge donné, vous pouvez prendre des mesures pour assurer sa sécurité (par exemple, placer les objets dangereux hors de la portée de votre enfant avant qu'il se mette à ramper).

Les enfants acquièrent des habiletés dans divers secteurs :

- **Motricité globale** : Mouvements qui font appel aux grands muscles du corps et qui incluent s'asseoir, se tenir debout, marcher, courir, garder son équilibre et changer de position.

- **Motricité fine** : Habiletés qui font appel aux petits muscles de la main et des doigts, dont se servir de ses mains pour manger, dessiner, s'habiller, jouer et écrire, qui s'affinent au fil du temps. Elles comprennent aussi la coordination main-œil.

- **Langage :** Parler, utiliser le langage corporel et les gestes et comprendre ce que disent les autres.

- **Capacités cognitives :** Aptitudes de réflexion — apprendre, comprendre, résoudre des problèmes, raisonner et se souvenir.

- **Capacités sociales :** Nouer des liens et avoir des relations avec les autres, coopérer et réagir aux sentiments des autres.

Les tableaux suivant est un guide général du développement entre la naissance et 5 ans.
Rappelez-vous que tous les enfants sont différents et acquièrent leurs habiletés à des moments différents.





Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
Au bout de **3 mois**, la plupart des nourrissons peuvent...	• rouler du ventre au dos • lever la tête et la poitrine lorsqu'ils sont couchés sur le ventre • pousser avec les jambes lorsque leurs pieds sont appuyés sur une surface ferme **Motricité fine** • joindre les mains • ouvrir et fermer les mains • porter les mains à la bouche • essayer d'attraper des objets suspendus	• observer attentivement les visages • suivre les objets en mouvement • reconnaître des objets et des personnes qu'ils connaissent	• sourire seuls ou lorsque vous souriez • être expressifs et communiquer avec le visage et le corps • imiter certains mouvements du corps et certaines expressions faciales







Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
Au bout de **8 mois**, la plupart des bébés peuvent...	• rouler dans les deux sens (du ventre au dos et du dos au ventre) • s'asseoir seuls • soutenir leur poids sur leurs jambes • contrôler le haut de leur corps et leurs bras **Motricité fine** • tenir et secouer un hochet • faire passer un objet d'une main à l'autre • utiliser les mains pour explorer un objet	• suivre un objet en mouvement et en trouver un partiellement caché • explorer avec les mains et la bouche *essayer d'atteindre des objets hors de leur portée *regarder d'un objet à l'autre *regarder un objet qui tombe	• tendre les bras vers une personne qu'ils connaissent • se sourire à eux-mêmes dans le miroir • réagir lorsque d'autres personnes expriment une émotion • imiter les sons reliés au langage



Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
Entre **12 et 14 mois**, la plupart des bébés peuvent...	• s'asseoir sans aide • passer de la position assise à la position à quatre pattes ou sur le ventre • se déplacer en se tenant sur les meubles • commencer à grimper les marches avec de l'aide **Motricité fine** • manger avec les doigts, à l'aide du pouce et de l'index • déposer des objets dans un contenant (et les en sortir) • lâcher des objets volontairement	• explorer les objets de diverses façons (secouer, frapper, lancer, jeter) • connaître le nom des objets familiers • réagir à la musique • commencer à explorer la cause et l'effet	• imiter pendant le jeu • tendre le bras ou la jambe pour aider lorsqu'ils se font habiller • être gênés ou anxieux en présence d'étrangers • venir quand on les appelle (réagir à leur nom) • dire « mama » ou « papa » avec au moins un autre mot significatif *communiquer un besoin sans pleurer • arrêter une action si vous dites « non »

Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
À **18 mois**, la plupart des bébés peuvent...	• grimper sur une chaise • marcher sans aide • monter une marche à la fois avec de l'aide	• utiliser les objets comme des outils • faire correspondre des objets reliés entre eux (p. ex., le jeu des paires)	• dire 20 mots ou plus • suivre une directive simple • retirer des vêtements seuls • pointer la partie de leur corps qu'on leur nomme • pointer des objets familiers si on le leur demande • aider à des tâches simples
	Motricité fine • construire une tour de 3 blocs • bien utiliser la cuiller • ans un livre, tourner quelques pages de carton à la fois • retourner un contenant pour en vider le contenu • boire facilement à la tasse		



Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
À **24 mois**, la plupart des tout-petits peuvent...	• tirer un jouet en marchant • porter un gros jouet ou plusieurs jouets en marchant • commencer à courir • botter ou lancer un ballon • grimper sur une chaise et en descendre sans aide **Motricité fine** • construire une tour d'au moins 4 blocs • faire un casse-tête • faisant correspondre des formes simples	• commencer à jouer à des jeux imaginaires	• commencer à placer 2 mots à la suite de l'autre • imiter le comportement des adultes et d'autres enfants • être excités de se trouver avec d'autres enfants • jouer à côté d'autres enfants • être de plus en plus autonomes • faire preuve d'un comportement de défi





Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
À **3 ans**, la plupart des tout-petits peuvent...	• monter et descendre les escaliers, les pieds en alternance (un pied par marche) • courir sans difficulté • sauter sur place • lancer une balle au-dessus de leur tête **Motricité fine** • visser ou dévisser des couvercles et de gros écrous • enfiler de grosses perles • tenir un crayon à mine en position d'écriture	• faire correspondre un objet qu'ils tiennent dans la main ou qui se trouve dans leur chambre avec une image dans un livre • inclure les animaux, les poupées et les personnes dans leurs jeux imaginaires • trier facilement selon les formes et les couleurs • terminer un casse-tête de 3 ou 4 morceaux • comprendre la différence entre 1 et 2 • nommer les parties du corps et les couleurs	• comprendre le concept « du mien » par rapport à « à quelqu'un d'autre » • s'opposer aux changements dans la routine • anticiper les activités quotidiennes • faire des phrases complètes et poser beaucoup de questions • ranger leurs jouets • connaître leur nom complet • démontrer de l'affection spontanée envers leurs camarades • commencer à attendre leur tour

Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
À **4 ans**, la plupart des enfants d'âge préscolaire peuvent...	• sauter et se tenir sur 1 pied jusqu'à 4 secondes • botter le ballon vers l'avant • attraper une balle qui rebondit **Motricité fine** • dessiner des personnages ayant de 2 à 4 parties du corps • utiliser des ciseaux pour enfants • dessiner des cercles et des carrés se tourner les pouces	• comprendre le fait de compter • respecter des directives à 3 étapes • se rappeler des parties d'une histoire • inventer et raconter des histoires simples • comprendre « pareil » et « différent » • aimer les jeux imaginaires complexes	• collaborer avec d'autres enfants • jouer à la « maman » ou au « papa » • être très inventifs • s'habiller et se déshabiller • imaginer des monstres • avoir hâte à de nouvelles expériences • négocier des solutions aux conflits



Âge	Motricité globale	Capacités cognitives	Capacités sociales et langagières
À **5 ans**, la plupart des enfants d'âge préscolaire peuvent...	• courir avec plus d'agilité • se tenir en équilibre sur un pied 5 à 10 secondes et peut facilement faire des sauts sur un pied sur une courte distance (3 mètres) **Motricité fine** • tenir son crayon avec son pouce et son index • découper des formes dont les angles sont droits (carré, rectangle, triangle) ainsi que ronds (cercle • attacher une ceinture	• donner un ordre de grandeur à divers objets : plus grand que, plus petit que • planifier et exécuter des constructions plus élaborées, comme des bricolages en trois dimensions • comprendre la perspective des autres (ex. : comprendre ce que l'autre ressent) • préciser sa compréhension des différentes mesures : taille, poids, longueur, largeur, hauteur	• comprendre bien les règles sociales et familiales et est capable de les respecter • décoder les expressions faciales intenses des autres et comprendre les émotions qu'elles représentent • commencer à percevoir mieux ce qui est juste ou injuste • comprendre des consignes plus complexes et précises qu'avant comme « encercle le plus petit carré • parler de ce qui l'intéresse en donnant beaucoup de détails • avoir des conversations en groupe et être capable à la fois d'écouter et de prendre son tour de parole de façon adéquate

INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

ASQ® Ages & Stages Questionnaires®

Qu'est-ce que le QED, ou ASQ en anglais?

Le Questionnaire sur les étapes de développement (QED) et le Questionnaire sur les étapes de développement socio-émotionnel (QED-SE) sont des outils qui vous permettent de voir votre enfant grandir et se développer! À chaque 6 mois environ, vous recevrez un sondage à compléter au sujet des habiletés croissantes de votre enfant. Nous analyserons les résultats et vous donnerons des activités pour encourager encore plus de développement.

Le QED et QED-SE servent aussi d'outils de dépistage.
Si une aire du développement est inhabituelle de façon consistante, nous pouvons vous diriger vers un spécialiste qui pourra comprendre et aider votre enfant au plus tôt possible. Il est important de connaître les besoins de vos enfants dès le bas âge pour être en mesure de les soutenir dans toutes les différentes étapes de développement.

Découvrez de nouvelles façons de favoriser le développement de votre enfant tout en s'amusant!

Le QED et le QED-SE peuvent se compléter en personne à l'Institut Guy-Lacombe de la famille ou en ligne. Venez nous visiter pour le faire en personne, ou scannez le QR code ci-dessous pour le faire en ligne !

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Activités physiques

À vous de jouer ensemble!

best start meilleur départ
by/par health nexus santé

Financé par LAWSON FOUNDATION

Bienfaits de l'activité physique

L'activité physique est importante pour les enfants. Saviez-vous qu'en plus de jouer un rôle important dans le développement physique et la santé, elle comportait de nombreux autres bienfaits? Voici quelques-uns des effets positifs de l'activité physique chez un enfant.

Effets sur le développement physique



- Renforce le cœur, les poumons, les os, les muscles et les articulations
- Donne de l'énergie pendant la journée
- Aide à dormir la nuit
- Améliore la souplesse, la coordination et l'équilibre
- Renforce les habiletés motrices

Effets sur le développement affectif

- Donne un sentiment de bonheur
- Réduit l'anxiété
- Soulage le stress
- Permet de prévenir, de réduire ou de combattre la dépression
- Renforce la confiance et l'estime de soi
- Aide à maîtriser ses émotions



Effets sur le développement social

- Renforce les habiletés sociales comme la coopération et la communication
- Développe des compétences de base comme le leadership et la résolution de problèmes
- Renforce les liens d'amitié
- Nourrit l'imagination et la créativité

Effets sur le développement cognitif

- Crée des connexions dans le cerveau
- Améliore les capacités de réflexion
- Améliore la mémoire
- Améliore l'attention et la concentration
- Aide à se préparer à apprendre
- Aide à mieux réussir à l'école

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca.

À vous de jouer ensemble!

best start / meilleur départ
by/par health nexus santé

Financé par LAWSON FOUNDATION

Activités extérieures en toute saison

Jouer dehors, c'est amusant et cela aide l'enfant à explorer son environnement tout en développant ses habiletés et sa créativité. D'ailleurs, les enfants sont plus actifs lorsqu'ils sont dehors.

Jouer dehors demande parfois un peu de planification. Assurez-vous que les enfants sont habillés en fonction de la météo, pour être confortables lorsqu'ils jouent dehors. L'hiver, il faut porter plusieurs couches, une tuque, des mitaines et des bottes. L'été, il faut porter un chapeau, mettre de la crème solaire et avoir de l'eau à portée de la main.

Voici quelques activités saisonnières qui feront bouger vos enfants en plein air.

En hiver

- Pelleter
- Construire une famille de bonhommes de neige
- Grimper une montagne de neige
- Faire des anges dans la neige
- Faire des dessins dans la neige avec de l'eau teintée de colorant alimentaire
- Marcher dans le quartier et admirer les décorations des fêtes
- Construire un fort
- Se promener en raquettes
- Patiner
- Organiser avec l'enfant des mini-jeux olympiques avec des activités amusantes
- Faire des châteaux de neige avec des contenants et des seaux
- Chercher des traces d'animaux
- Glisser





Printemps

- Sauter dans les flaques d'eau
- Danser sous la pluie
- Organiser une chasse au trésor
- Aller au terrain de jeu
- Chercher des insectes
- Faire un « lave-auto » pour les bicyclettes, les chariots et les tricycles
- Faire voler un cerf-volant
- Jouer à la marelle
- Dessiner sur les trottoirs avec de la craie
- Faire une chasse aux œufs de Pâques
- Jouer dans la boue
- Danser avec des rubans ou des foulards
- Sauter à la corde

À vous de jouer ensemble!

best start / meilleur départ
by/par health nexus santé

Financé par
LAWSON FOUNDATION

Été

- Installer une table de jeux d'eau
- Courir dans le jet de l'arrosoir
- Jouer avec des ballons d'eau
- Courir après des bulles
- Aller à la piscine
- Aller dans les jeux d'eau
- Organiser une chasse au trésor
- Fabriquer une course à obstacles
- Aller à la plage la plus proche
- Jouer dans le carré de sable
- Jouer avec le boyau d'arrosage
- Faire flotter des bateaux en papier
- Grimper sur une colline et rouler jusqu'en bas





Automne

- Sauter dans les feuilles
- Faire une randonnée et admirer les couleurs d'automne
- Aller cueillir des pommes
- Faire une promenade dans le voisinage et admirer les décorations d'Halloween
- Chercher des objets de la nature pour faire un bricolage
- Explorer un labyrinthe de maïs
- Trouver des cocottes pour les transformer en mangeoires d'oiseaux
- Fabriquer un épouvantail et l'habiller
- Faire une parade d'Halloween
- Jouer aux poches avec une citrouille – en essayant d'arriver le plus près possible!
- Faire une course à relais en costume – voir qui peut le plus rapidement enlever et mettre son costume
- Jouer un jeu sur le thème de l'Halloween
- Visiter un marché public

À la maison, à la garderie, à l'école ou dans la communauté, nous devons tous encourager les enfants à bouger. Aidez-les à avoir une enfance heureuse et une vie saine!

Pour en savoir plus ou obtenir des trucs et des idées d'activités, consultez avousdejouerensemble.ca.

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Autochtones

Idées pour les parents et les familles d'élèves des années préscolaires

Activités suggérées - maternelle

- Réservez une heure habituelle pour lire ensemble et amusez-vous à partager des histoires, particulièrement des histoires ayant un contenu autochtone que vous pouvez lier à la vie de votre enfant. Utilisez des poèmes, des chansons et des rimes, ainsi que la langue et les idées culturelles autochtones de votre enfant à chaque fois que cela est possible;
- Jouez avec votre enfant : utilisez de vieux vêtements pour vous déguiser et jouer des jeux imaginaires. Jouez à des jeux comme « Je vois » afin de bâtir les capacités langagières de votre enfant et utilisez une langue autochtone telle que le cri comme dans l'exemple ci-dessous.
- Soulignez les traits de caractère positifs comme la compassion et le comportement respectueux. Parlez à votre enfant de sa culture autochtone et des traditions appréciées dans votre collectivité à l'aide de jeux traditionnels. Par exemple, dans un jeu traditionnel que jouent les Anishinabe, un petit objet comme une baguette de bois, un caillou ou un noyau de fruit est caché dans l'un de quatre contenants (traditionnellement les contenants étaient des mocassins) ou sous un morceau de tissu. L'enfant devine où l'objet est caché. Si l'enfant devine correctement, il cache l'objet à son tour. Vous pouvez vous servir de ce jeu pour discuter de l'importance du nombre quatre dans la culture autochtone ainsi que des chansons et des cérémonies habituellement liées à ce jeu.

nistikwan, nitehtimun
nechkwen, nisit
niskesik, nehtawakiy
nitoon ekwa nikot



INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Diversité



Quand les enfants apprennent plus d'une langue



best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

En tant que parent d'un enfant qui apprendra deux langues ou plus, vous avez peut-être des questions. Cette brochure basée sur des recherches récentes vous aidera.

Le langage est le meilleur outil pour aider votre enfant à réussir plus tard, à l'école et dans la vie.

De nombreux enfants apprennent plus d'une langue. Certains en apprennent même plus de deux. Les études montrent qu'un enfant qui a de meilleures habiletés verbales, peu importe la langue, a plus de chances d'/de :

- Mieux développer son cerveau.
- Avoir des liens plus forts avec ses parents.
- Avoir de meilleures habiletés de communication.
- Être mieux préparé pour l'école.



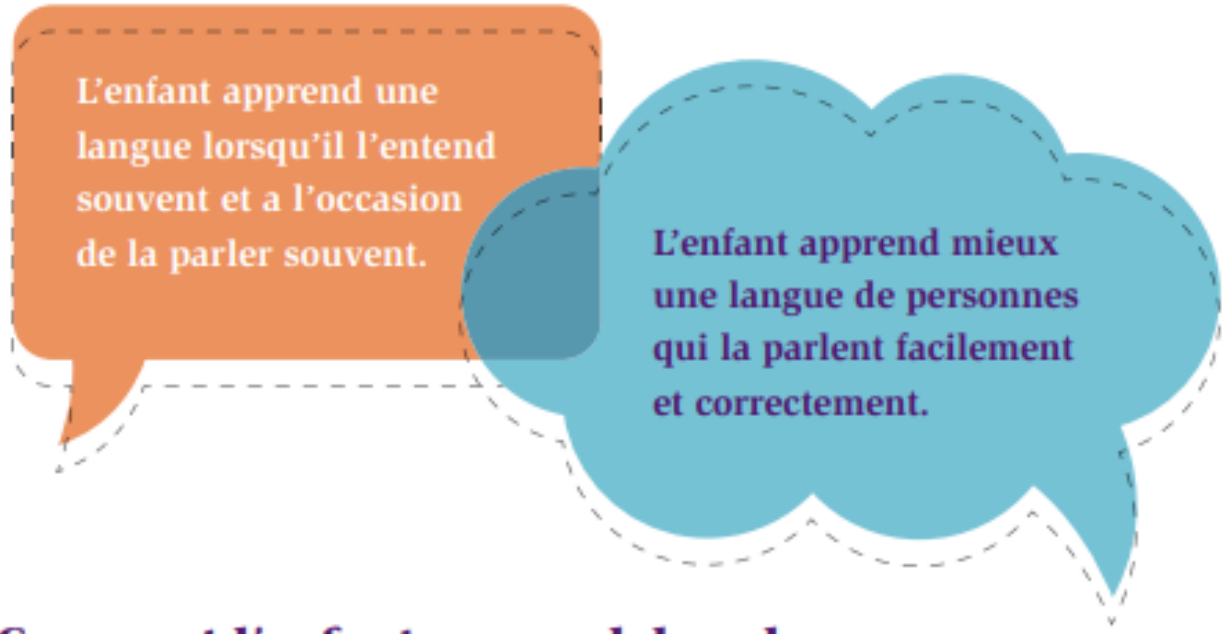
Apprendre deux langues est possible à tout âge

Partout dans le monde, des bébés apprennent deux langues avec succès. Apprendre une nouvelle langue est possible à tout âge (à la naissance ou plus tard) et dans divers milieux (à la maison, à la garderie, à l'école, dans la communauté).



Les bébés et les enfants bilingues atteignent les étapes liées au langage au même âge que les enfants qui apprennent une seule langue. Ne vous attendez pas à ce que votre enfant atteigne tout de suite le même niveau d'habileté dans les deux langues qu'un enfant qui apprend une seule langue. Devenir bilingue prend du temps!

Les études montrent que le meilleur moment pour apprendre deux langues est avant l'âge de 7 ans. Il est plus facile pour un enfant d'apprendre deux langues dès la naissance. Vous pouvez même exposer votre enfant à deux langues durant la grossesse. Lorsque les parents parlent deux langues, leur bébé à naître entend des sons variés qui préparent son cerveau à apprendre deux langues.



Comment l'enfant apprend deux langues

Apprendre deux langues prend du TEMPS et nécessite plusieurs OCCASIONS de les parler. Si votre enfant apprend deux langues, ou même une troisième, il doit entendre d'autres personnes UTILISER chaque langue souvent.

Entendre des adultes parler ne suffit pas pour apprendre une langue. Placer votre enfant devant un écran (télévision, ordinateur, jeux électroniques) n'est pas recommandé. L'enfant doit utiliser les langues lors de ses activités quotidiennes (p. ex. en s'habillant, en jouant, en allant au parc), alors qu'il s'amuse avec des gens qui l'aiment.

Parlez à votre enfant dans la langue qui est naturelle pour vous. Rappelez-vous que vous êtes le meilleur professeur pour votre enfant. Si vous utilisez votre langue maternelle souvent et avec plaisir, votre enfant voudra lui aussi l'utiliser.

Choisissez l'option qui vous semble la meilleure pour

1. Un parent – une langue : Un parent parle à l'enfant dans une langue; l'autre parent lui parle dans l'autre langue.

2. Un endroit – une langue : Une langue est parlée à la maison; l'autre langue est parlée durant la journée à la garderie ou à l'école.

3. Une activité – une langue :

a. Les deux parents parlent une langue durant la journée et parlent l'autre langue durant la soirée.

b. Une langue est parlée souvent à la maison, mais l'autre langue est parlée durant une activité plus courte dans la communauté (p. ex. « l'heure de l'histoire en anglais » à la bibliothèque).

Facteurs qui aident votre enfant à apprendre une seconde langue

- Ses expériences positives
- Son style d'apprentissage
- Sa personnalité
- Son attitude envers l'autre langue
- Sa motivation à apprendre
- La qualité de la langue utilisée par les adultes
- Le temps exposé à entendre et à parler chaque langue

Les diverses façons dont l'enfant apprend deux langues

Apprendre deux langues en même temps, dès la naissance (bilinguisme simultané) :

Certains enfants apprennent deux langues avant l'âge de 3 ans.



« Ma fille de 18 mois, Maria, apprend l'espagnol et le français depuis la naissance. Je lui parle en espagnol, et son père lui parle en français.

À 18 mois, Maria connaît 30 mots : 15 mots en espagnol et 15 mots en français. Elle utilise donc les langues de la bonne façon. Elle fait parfois des erreurs dans les deux langues, mais c'est normal et prévu, car elle apprend deux langues en même temps.

Nous sommes heureux qu'elle soit bilingue. Il est important pour nous qu'elle soit capable de parler français et espagnol. Je sais que ça l'aide à créer des liens avec ses grands-parents, qui parlent surtout l'espagnol. C'est plaisant aussi pour elle, car elle peut jouer avec des amis qui parlent français ou espagnol. »

Apprendre une seconde langue après avoir appris la première langue (bilinguisme séquentiel) :

Certains enfants apprennent une langue à la fois. Cela se produit souvent après l'âge de 3 ans. La seconde langue peut être apprise à la garderie, à l'école ou avec l'aide d'un membre de la famille.

« Mon fils Chen a 3 ans. Nous lui parlons en mandarin depuis qu'il est né. Il y a cinq mois, il a commencé à aller à la garderie, où il apprend le français comme langue seconde.

Au début, Chen utilisait des mots mandarins à la garderie, mais les éducatrices ne parlaient pas cette langue. Il a donc arrêté de les utiliser à la garderie et est demeuré silencieux pendant environ 4 mois. À la maison, il parlait sans cesse.

Les éducatrices n'étaient pas inquiètes car elles savaient qu'il essayait de comprendre comment utiliser le français. Plusieurs enfants qui apprennent une langue seconde vivent une période de silence, qui peut durer jusqu'à 6 mois. Après nous avoir parlé, elles ont aussi su qu'en mandarin, Chen utilise beaucoup de mots et fait des phrases de 4 à 6 mots.

Dernièrement, son éducatrice a remarqué qu'il commence à utiliser des mots comme "bonjour, au revoir, vache, chat, bleu, manger, soif" et à faire de petites phrases (p. ex. "Sais pas", "C'est quoi?"). On sait tous qu'apprendre le français prendra un certain temps et qu'il fera des erreurs, mais on sait aussi que bientôt, il sera capable d'utiliser les deux langues correctement. »



Chaque famille doit prendre la meilleure décision en se basant sur sa vie familiale, sa situation, ses croyances, sa culture et ses habiletés dans chacune des langues. Une fois que vous aurez pris une décision, maintenez-la. C'est la meilleure chose pour votre famille!

À quoi s'attendre quand un enfant apprend deux langues



Apprendre deux langues à la maison ne cause pas de confusion ou de problème chez le jeune enfant. Rappelez-vous cependant qu'un enfant doit entendre les deux langues et tenter de les parler souvent afin de devenir bon. Il apprend mieux avec des personnes qui parlent bien une langue. Si les parents ne parlent pas l'anglais ou le français couramment, ils devraient utiliser leur langue maternelle. Apprendre une langue correctement est mieux que d'entendre et d'apprendre deux langues incorrectement. Ayant acquis une première langue à la maison, un enfant peut en apprendre une seconde plus facilement plus tard, à la garderie, à l'école ou grâce à d'autres programmes communautaires.

De plus, les études montrent que même un enfant avec un retard de langage peut apprendre deux langues. Le retard de langage ne sera pas aggravé si un enfant entend ou apprend deux langues. Toutefois, les mêmes difficultés de langage seront présentes dans les deux langues. Même si votre enfant a un retard de langage, continuez d'utiliser les deux langues. Ne le limitez pas à une seule langue. Cela pourrait nuire à ses chances de parler, de jouer et d'apprendre à connaître d'autres membres de la famille ou de la communauté.

Il est normal qu'un enfant qui apprend une seconde langue fasse les choses suivantes :

- **Utilise une langue plus que l'autre.** Cela se produit quand votre enfant entend et parle cette langue plus souvent. Si votre partenaire et vous parlez deux langues différentes, l'approche « un parent – une langue » peut aider votre enfant à parler les deux langues, surtout si une des langues est très peu parlée en dehors de la maison. Choisissez quelle langue utiliser avec la famille et les amis.
- **Mélange des mots des deux langues dans la même phrase.** Dans les familles qui utilisent plus d'une langue, les adultes et les enfants passent parfois d'une langue à l'autre. L'approche « une langue – une activité » peut vous aider dans ce cas. Lorsque vous entendez votre enfant mélanger les deux langues, donnez-lui le bon mot à utiliser. Passer d'une langue à l'autre ne causera pas de retard.
- **Fait des erreurs dans la nouvelle langue jusqu'à ce que les règles soient apprises.** Quand votre enfant fera une erreur (ça arrivera), répétez sa phrase en utilisant les bons mots ou en faisant une meilleure phrase.
- **Perd sa langue maternelle.** Quand un enfant maîtrise une nouvelle langue, il est possible qu'il arrête d'utiliser sa langue maternelle. Même quand votre enfant a commencé à la garderie ou à l'école, continuez de lui parler dans votre langue maternelle. La langue maternelle est importante dans la vie familiale, les traditions, la culture et l'identité même de l'enfant. Planifiez des activités dans votre langue maternelle avec votre famille et votre communauté. Lorsque votre enfant parle sa langue maternelle, félicitez-le, serrez-le dans vos bras et encouragez-le en lui disant quelque chose comme « J'aime t'entendre parler le cantonais. »

Rappelez-vous qu'il faut du temps et des efforts pour apprendre deux langues. Continuez donc d'utiliser votre langue maternelle à la maison. Parlez de ce qui intéresse votre enfant. Lisez, jouez et chantez pour que votre enfant développe et garde sa langue maternelle.



Photo credit: Simon Blackley (CC)

Les avantages d'apprendre deux langues

Apprendre deux langues entraîne le cerveau et le rend plus fort. Les études montrent que le fait d'être bilingue renforce le cerveau, surtout dans les régions liées au LANGAGE, à la MÉMOIRE et à l'ATTENTION.

Un enfant qui apprend deux langues :

- A de meilleures habiletés de langage et d'écoute.
- Est meilleur en lecture et en écriture.
- Est plus créatif.
- Fait plus facilement plusieurs tâches à la fois.
- A une meilleure mémoire.
- Résout des problèmes plus facilement.
- Se fait plus d'amis.
- Aura un meilleur emploi plus tard.



Stratégies



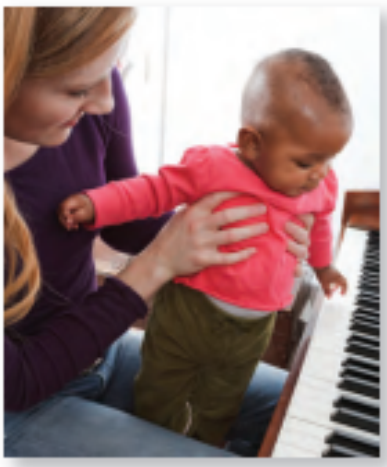
Parlez à votre enfant dans votre langue maternelle

- Parlez avec votre enfant dans votre langue maternelle afin de lui donner le meilleur modèle de langage possible. Il est plus facile d'expliquer des idées, d'utiliser des mots plus complexes, de faire des blagues, de poser des questions et d'être plus spontané(e) dans votre langue maternelle.
- Continuez à parler votre langue maternelle même si votre enfant commence la garderie ou l'école, ou même s'il répond dans une autre langue.
- Au début de la garderie ou de l'école, partagez des mots de votre langue maternelle avec l'adulte responsable. Cela l'aidera à comprendre votre enfant quand celui-ci lui parlera de ses besoins ou de ses sentiments (p. ex. « eau », « mal », « toilette »).
- Parlez de votre famille et de votre culture avec votre enfant. Parlez d'événements récents ou passés, ainsi que de musique, de vêtements ou de plats traditionnels.



Lisez des livres dans votre langue maternelle

- Lisez souvent des livres. Lisez-les dans votre langue maternelle.
- Racontez dans votre langue maternelle des histoires que vous avez apprises durant votre enfance. Les livres et les histoires aident l'enfant à développer ses habiletés d'écoute, de raisonnement, de langage et de lecture.
- Parlez des images dans les livres. Parlez-en à tour de rôle. Votre enfant apprendra de nouveaux mots dans votre langue maternelle.
- Ayez du matériel à lire dans la maison (bandes dessinées, magazines, boîtes de céréales).
- Abonnez-vous à la bibliothèque et allez-y souvent. Les livres sont disponibles dans plusieurs langues.



Jouez et chantez avec votre enfant dans votre langue maternelle

- Quand votre enfant joue, il apprend à faire les choses à tour de rôle, à suivre les directives et à utiliser des mots dans sa langue maternelle tout en s'amusant.
- Rencontrez des amis et des membres de la famille pour donner à votre enfant l'occasion d'utiliser sa langue maternelle tout en s'amusant.
- Chantez des chansons traditionnelles dans votre langue maternelle. Expliquez les nouveaux mots et parlez de la signification des chansons.
- Écoutez encore et encore des chansons et de la musique dans votre langue maternelle ou dans les deux langues. Les enfants aiment les répétitions et apprennent mieux ainsi.

Ressources

Bureaux des services régionaux de rééducation de la parole et du langage pour les enfants d'âge préscolaire : Si vous avez des inquiétudes au sujet de la capacité de communication de votre enfant, contactez votre programme local.
www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/speechlanguage/locations.aspx

Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse : Ce site Web offre des informations dans 16 langues au sujet de certaines étapes importantes, et des conseils pour aider votre enfant à apprendre une langue.
www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/speechlanguage/index.aspx

Nipissing District Developmental Screen (NDDS) : Des listes de vérification pour les nourrissons et les enfants de 6 ans et moins, ainsi que des suggestions d'activités, sont disponibles sur ce site Web. Les listes de vérification sont disponibles en anglais, en français, en espagnol, en chinois et en vietnamien.
www.ndds.ca/canada-fr/

Centre de ressources Meilleur départ : Ce site Web offre plusieurs ressources pour les parents, certaines en plusieurs langues.
www.meilleurdepart.org/resources/develop_enfants/index.html

- **Grandir dans un nouveau pays :** un guide pour les parents nouveaux arrivants. Voir pages 16 à 18.
- **Apprendre à jouer et jouer pour apprendre :** ce que les familles peuvent faire. Voir page 14 et suivantes pour de l'information sur la préparation à l'école et le développement du langage.



Bilingual monkeys : Des idées pour élever un enfant bilingue (sans perdre la tête). (En anglais seulement)
www.bilingualmonkeys.com/my-materials/

Naître et grandir : L'apprentissage de plusieurs langues.
www.naitreetgrandir.com

Multilingual living : Traite des raisons pour lesquelles vous devriez aider vos enfants à apprendre une langue alors qu'ils sont très jeunes. (En anglais seulement)
www.multilingualliving.com/

Fédération des parents francophones de Colombie-Britannique : Une gamme de ressources sur le développement du bilinguisme chez les jeunes enfants vivant dans des groupes minoritaires.
http://developpement-langagier.fpfcb.bc.ca/

Centre de la petite enfance de l'Ontario : Emplacements des centres de la petite enfance.
www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/oeyc/locations/index.aspx

Bureaux de santé de l'Ontario : Pour joindre une infirmière de la santé publique et en apprendre plus au sujet des activités et du soutien offerts dans votre communauté.
www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx



Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie Roxane Bélanger, orthophoniste, pour la recherche et la rédaction relatives à cette ressource. Merci également aux personnes qui ont commenté le développement de cette ressource :

- Alka Burman, spécialiste en alphabétisation de la petite enfance, région de Peel
- Darlene O'Riordan, orthophoniste
- Elizabeth Lightford, CECE. M.Ed.
- Laurie-Ann Staniforth, M.P.O, membre OOAO, Coordinatrice Clinique, Orthophoniste, Premiers Mots
- Valerie Rhomberg, programmes académiques, Collège Mothercraft

Directrice de projet pour le Centre de ressources Meilleur départ : Marie Brisson

Nous souhaitons également remercier les parents et experts qui ont contribué à cette brochure.

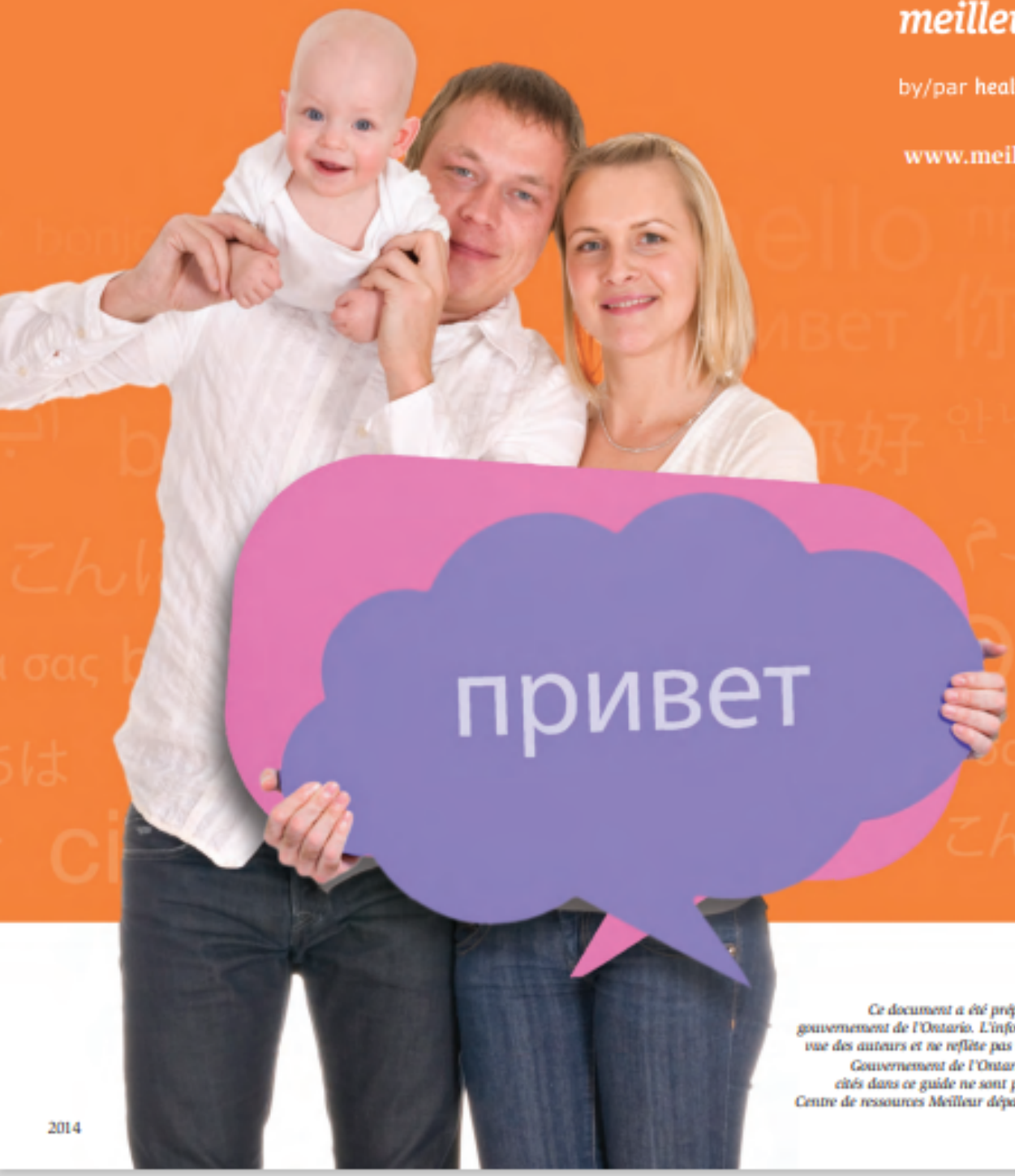




best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

www.meilleurdepart.org



Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du Gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.

2014

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Écologie

5 idées sur la pratique du recyclage

LES PETITS CHAPERONS ROUGES by Grandir

HopToys

1 Eviter le gaspillage !



On récupère l'eau pour arroser le potager ou les plantes.

2 Trier ses déchets !

Mettre en place des bannettes ou petits bacs pour trier le plastique, le papier et le carton.



3 Recycler les matériaux en jeu !

Utiliser des objets recyclés comme objet de jeu et d'expérimentation (bouteilles, pots de yaourts, bouchons, boites de lait...)



4 Sensibiliser les enfants à la nature !

Cultiver un potager pour respecter l'environnement.



5 Montrer les gestes simples du respect de l'environnement



Bien fermer le robinet, penser à éteindre les lumières, etc.

"L'enfant se sent investi d'une mission, devient autonome et participe aux projets citoyens !"

HOPTOYS.FR

LA CHAÎNE DU RECYCLAGE

Chacun de nous achète et consomme des produits emballés.

Chacun de nous trie ses emballages.

Les villes collectent les emballages et les acheminent vers les centres de tri, où ils sont séparés par matériau. Elles communiquent et informent aussi les habitants sur le tri et le recyclage.



Les entreprises conçoivent les produits et le meilleur emballage possible. Il doit protéger et conserver le produit, tout en étant simple, léger et facile à recycler.

Les usines de recyclage transforment les emballages par matériau (plastique, carton ou papier, verre, acier, aluminium...) en une nouvelle matière première qui sera achetée par les entreprises pour fabriquer de nouveaux produits.



Les entreprises informent les consommateurs sur le tri et le recyclage, en mettant par exemple une consigne claire sur l'emballage.

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Émotions

Coup d'œil sur

PARENTS

Émotions

Aider votre enfant à identifier et à exprimer ses sentiments



Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants



« Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont susceptibles de réussir à l'école et d'établir des relations positives avec les autres enfants et les membres de leur famille. »

Que savons-nous?

- Une émotion représente le sentiment intérieur d'une personne. Par exemple, la colère, la peur, la joie et la culpabilité.
- Un enfant qui comprend les émotions et qui peut les gérer possède une « compétence émotionnelle ». Cela signifie qu'il peut exprimer correctement ses sentiments (p. ex., il sourit s'il est heureux). Il peut identifier ce qu'il ressent et ce que les autres ressentent et il peut modifier (ou changer) ses émotions afin de mieux gérer certaines situations (p. ex., il peut se calmer quand il est fâché).
- Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont plus enclins à être empathiques, c'est-à-dire qu'ils peuvent comprendre ce que les autres ressentent. Ils sont également plus susceptibles d'aider les autres et de trouver des moyens de gérer des situations difficiles.
- Les enfants qui possèdent une compétence émotionnelle sont susceptibles de réussir à l'école et d'établir des relations positives avec les autres enfants et les membres de leur famille.
- Les enfants expriment différentes émotions selon leur âge et leur culture.
- La peur, la colère et la joie font partie des émotions que les bébés expriment en premier.
- Vers l'âge de 30 mois, les enfants commencent à exprimer des émotions liées à la façon dont ils se perçoivent. Ils peuvent se sentir gênés, coupables ou fiers.
- Le comportement émotionnel des enfants peut dépendre de leur tempérament, de leur développement cognitif et de la manière dont ils réagissent à de nouvelles situations et à de nouveaux objets.
- Les enfants qui expriment leur intérêt et leur joie lorsqu'ils font face à de nouvelles situations ou à de nouveaux objets sont plus susceptibles de posséder une compétence émotionnelle que les enfants qui ont peur ou qui sont tristes.
- Les enfants qui ont vécu des expériences négatives en début de vie (p. ex., un traumatisme ou de la maltraitance) peuvent avoir du mal à gérer leurs émotions.
- Les enfants qui éprouvent de la difficulté à gérer leurs émotions peuvent devenir dépressifs, agressifs ou anxieux.

©2012 CEDJE / RSC-DJE

Être attentif...	Que peut-on faire?
... aux messages non verbaux de votre bébé qui expriment ce qu'il ressent (p. ex., câlin, bouderie, pleurs). Votre bébé ne peut pas parler, alors utilisez ces indices non verbaux pour comprendre ce qu'il ressent.	■ Offrez votre soutien à votre enfant, câlinez-le et prenez-en soin. Cela permettra de solidifier le lien qui existe entre vous. Par exemple, quand votre enfant vous fait un câlin, prenez aussi le temps de lui en faire un.
... à aider votre enfant à identifier ses émotions.	■ Exprimez à votre enfant comment vous vous sentez dans différentes situations. Cela lui permettra d'établir le lien entre une situation particulière et des émotions positives et négatives. ■ Aidez votre enfant à comprendre les émotions en les nommant. Par exemple : « Je suis très contente quand tu me souris. »
... aux réactions de votre enfant quand il fait face à de nouvelles situations ou à des situations difficiles.	■ Conseillez votre enfant sur la façon de réagir aux émotions négatives. Par exemple : « Je peux voir que ton nouveau jouet te frustre. Prends quelques grandes respirations. » ■ Si votre enfant semble avoir peur ou être triste dans une nouvelle situation, rassurez-le rapidement. Aidez-le à voir les aspects positifs de la situation. Par exemple : « Je sais que ça t'angoisse d'être séparé de maman, mais tu t'amuseras à la garderie. Pense aux nouveaux amis que tu vas rencontrer... » ■ Offrez des objets réconfortants à votre enfant (p. ex., son ourson préféré ou sa couverture favorite) s'ils peuvent aider à le rassurer.

©2012 CEDJE / RSC-DJE



Informations

Ce Message-clé est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

Pour une compréhension plus approfondie du sujet Émotions, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à la Margaret & Wallace McCain Family Foundation pour sa contribution financière à la production de ce Message-clé.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants
Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants
GRIP-Université de Montréal
C.P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone : 514.343.6111, poste 2541
Télécopieur : 514.343.6962
Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca
Sites Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Coordonnatrice :
Mélanie Joly

Collaborateurs :
Claire Gascon Giard
Dr. Michael Lewis

Réviseures :
Valérie Bell
Lana Crossman
Kristell Le Martret

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.

Photo de la couverture :
Martin Couture

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE DE CONNAISSANCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DES jeunes enfants

Margaret & Wallace McCain Family Foundation

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Famille Relations Saines

Les bénéfices des câlins

Savez-vous que les câlins ...

fortifient le système immunitaire Adieu virus ;-)

relâchent les muscles

réduisent **la pression artérielle**



améliorent la confiance en soi (surtout pour les enfants)

diminuent le stress, l'anxiété et la dépression

libèrent de l'ocytocyne, l'hormone du plaisir, responsable du bien-être et de la **bonne humeur**

« 7 minutes de câlin par jour c'est essentiel pour se sentir heureux. »

Le 21 janvier c'est la journée internationale du câlin. N'attendez pas ce jour-là pour montrer à vos proches que vous les aimez !

Qu'attendez-vous pour vous faire des câlins ?

HOPTOYS.FR

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

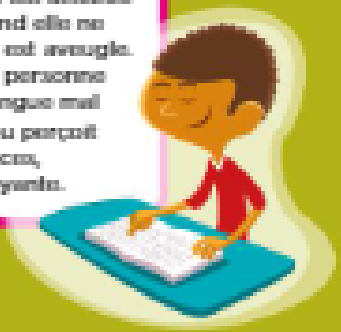
Types de handicap

Avoir un handicap, ça veut dire quoi ?

Un enfant qui a des troubles moteurs, sensoriels, mentaux, cognitifs... est en situation de handicap quand son environnement n'est pas adapté. Il peut avoir du mal à vivre comme les autres : pour se déplacer, communiquer, apprendre... La plupart des handicaps ne se voient pas (80 %), mais d'autres sont visibles. En voici quelques-uns.

Handicap visuel

Une personne est atteinte de cécité quand elle ne voit rien : elle est aveugle. Et quand une personne voit flou, distingue mal les couleurs ou perçoit mal les distances, elle est malvoyante.



Handicap moteur

Il regroupe divers troubles entraînant des difficultés pour se déplacer, conserver sa position ou en changer, prendre et manipuler des objets, effectuer certains gestes. Ex. : paraplégie, paralysie des bras...



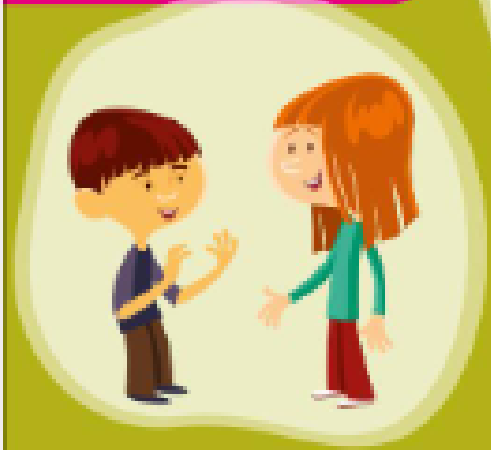
Trouble du spectre de l'autisme (TSA)



C'est un trouble qui entraîne des difficultés pour communiquer et pour entrer en relation avec les autres. Il existe plusieurs formes d'autisme.

Handicap mental

C'est un problème de fonctionnement du cerveau, entraînant des difficultés plus ou moins grandes pour comprendre, communiquer et s'exprimer. Ex. : trisomie 21.



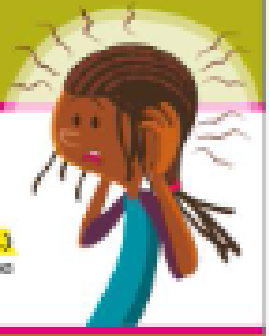


Handicap auditif

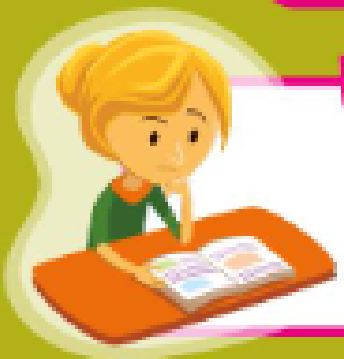
Une personne est atteinte de surdité (partielle ou totale) quand elle n'entend plus les sons, ou qu'elle les entend moins bien. Parfois, le handicap vient d'une modification des sons entendus.

Handicap psychique

Ce handicap intervient au niveau du comportement et des relations sociales. Les divers troubles (dépression sévère, trouble bipolaire...) s'accompagnent souvent d'une grande souffrance et d'un isolement.



Cognitif
Qui concerne l'apprentissage de connaissances.
Environnement
Ici, ce qui entoure la personne (ex. : la rue, les bâtiments, les gens...).
Paraplégie
Paralysie des 2 membres inférieurs (jambes).
Trouble bipolaire
Trouble de l'humeur (alternance entre joie excessive et dépression).



Troubles cognitifs

Souvent appelés « DYS », ils désignent les différents troubles du langage et des apprentissages : dyslexie (affectant la lecture), dysorthographie (orthographe), dyscalculie (calcul), dysphasie (langage)... Ils ne sont pas toujours considérés comme des handicaps, mais, quand cela complique trop les apprentissages, ils peuvent le devenir.

Textes M. Perrichaud, Fotolia / Lafrance / iStock

Extrait de l'édition spéciale Mon Quotidien L'école, c'est pour tous les enfants ! (2022)

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Hygiène

LE LAVAGE DES MAINS EN 5 ÉTAPES

1



Mouiller

2



Mettre le savon

3 **Bien savonner...**
en chantant ta chanson préférée





La paume des mains



Le dos des mains



Entre les doigts



Les ongles



Les pouces et le bout des doigts

4



Rincer

5



Sécher



naître et grandir

PAR ÉTAPE



Ouvrir
le robinet



Passer la brosse
à dents sous l'eau



Remplir
le gobelet d'eau



Fermer
le robinet



Mettre un peu
de dentifrice sur
la brosse à dent



Fermer
le tube
de dentifrice



Brosser les dents
du milieu,
devant et derrière



Brosser les dents
de droite,
devant et derrrière



Brosser les dents
de gauche, devant
et derrrière



Se rincer la bouche
avec l'eau
du gobelet



Cracher l'eau
dans le lavabo



Rincer le gobelet,
et le ranger avec
la brosse à dent
et le dentifrice

WWW.HOPTOYS.FR

Comment apprendre l'hygiène corporelle à son enfant ?

LES DENTS

ÂGE
Dès 6 mois, à l'apparition des dents de lait

FRÉQUENCE
3 fois/jour jusqu'à 3 ans, puis 2 fois/jour

PRODUITS
Compresse humide sur les gencives
Eau - dentifrice dès 2 ans
Petite brosse à dents à poils souples

GESTE
Un mouvement de va-et-vient et de haut en bas sur les dents, à reproduire 10 fois

LE CORPS ET LES CHEVEUX



LE NEZ ET LES OREILLES

LE NEZ
FRÉQUENCE
2 fois/jour
PRODUITS
Mouche bébé dès la naissance
Sérum physiologique - mouchoir dès 6 mois





LES OREILLES
FRÉQUENCE
3 fois/semaine
PRODUITS
Compresse humide (eau ou sérum physiologique)
GESTE
Mouvement de l'extérieur vers l'intérieur à l'entrée de l'oreille
Sécher avec une serviette

LES MAINS

FRÉQUENCE
À chaque sortie, repas, tour de WC, éternuement, mouchage, caresses à un animal

DURÉE
20 secondes minimum



GESTE
1 - Se mouiller les mains et prendre du savon
2 - Se frotter les paumes et le dos de la main
3 - Se frotter entre les doigts, les ongles et les poignets
4 - Se rincer les mains et les sécher avec une serviette

PRODUITS
Eau et savon, ou solution désinfectante sans alcool



INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Fruits

LES COLLATIONS À LA RESCOUSSE !

L'enfant a de grands besoins, car il est en pleine croissance… mais il a un petit estomac qui se remplit vite.

Pour manger tous les aliments nécessaires à son corps, trois repas ne suffisent pas.

LA SOLUTION? LES COLLATIONS!

1 LES REPAS ET LES COLLATIONS SE COMPLÈTENT



Quand: espacez les repas et les collations d'au moins 1,5 heure pour éviter qu'ils se nuisent. S'ils sont trop rapprochés, l'enfant n'aura pas faim.

Quoi: offrez une collation qui soutient longtemps si le prochain repas suit de plus de deux heures. Inclure du fromage, une tartinade au tofu ou du beurre de soya est un bon moyen.

Astuce: Profitez des collations pour inclure un groupe d'aliments peu mangé ou non présent au repas. Par exemple:

- L'enfant a boudé les courgettes au dîner: inclure des crudités de légumes à la collation.
- Pâté chinois au repas et absence de produits céréaliers: offrir un muffin à la collation.

2 LA COLLATION PARFAITE

Offrez deux aliments de groupes différents afin de:

1. Calmer la faim rapidement
2. Soutenir jusqu'au repas

Voici des exemples de combinaisons:

- Muffin maison + boisson de soya enrichie
- Tortilla de blé entier + végé-pâté
- Petits fruits + yogourt
- Crudités de légumes + houmous



PRENEZ UNE PAUSE POUR MANGER LA COLLATION.
PARTAGEZ CE MOMENT COMME UN REPAS.
C'EST BIEN PLUS AGRÉABLE!

Québec EN FORME

nospetitsmangeurs.org
Centre de référence en alimentation de la petite enfance

Extenso
Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

POUR QU'IL DÉVELOPPE UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS

L'ENFANT A UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS LORSQUE:

- Il mange quand il a faim et il arrête quand il n'a plus faim.
- Il a une opinion positive des aliments.

LES MOTS CLÉS D'UNE BONNE RELATION AVEC LES ALIMENTS

Amour: Parlez des aliments nourrissants que vous aimez.

Plaisir: Rendez les repas agréables.

Respect: Laissez l'enfant écouter son ventre pour savoir quelle quantité manger.

Vérité: Dites à l'enfant ce qui se trouve dans son assiette sans mentir.

Patience: Laissez l'enfant découvrir les aliments à son rythme.





À ÉVITER:

ÉVITER DE DONNER DES ALIMENTS POUR CONSOLER, CALMER, RÉCONFORTER, FÉLICITER OU RÉCOMPENSER.

- Les aliments sont pour NOURRIR. Pour d'autres raisons, utilisez des moyens non alimentaires.

ÉVITER DE CLASSER LES ALIMENTS EN BONS/MAUVAIS OU SANTÉ/PAS SANTÉ.

- Vous pouvez dire qu'il y a des aliments plus nourrissants que d'autres et expliquer que c'est pour cela qu'on les mange plus souvent.





ÉVITER DE FORCER OU RESTREINDRE.

- C'est frustrant et ça empêche l'enfant d'écouter ses réels besoins.

ÉVITER DE DIRE QUE CERTAINS ALIMENTS FONT GROSSIR.

- Dites plutôt qu'ils l'aident à grandir et avoir de l'énergie.



ÉVITER D'INTERDIRE DES ALIMENTS.

- Mangez un peu de tout avec lui, même des aliments moins nourrissants à l'occasion. Interdire pourrait l'inciter à se cacher pour manger ou prendre des grandes quantités dès qu'il a en a l'occasion.

Québec en forme
nospetitsmangeurs.org
Extenso

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Légumes

Mandoline t'invite à découvrir les fruits et les légumes avec les 5 sens



Mmmmm !

Ce dépliant se veut un outil pour démarrer la discussion lors des repas et des collations. Vous pouvez aussi l'utiliser lors de l'élaboration d'activités culinaires ou thématiques sur les fruits et les légumes.



J'aime 5 à 10 portions par jour

jaime5a10.ca

Manger Futé
www.mangerfute.com

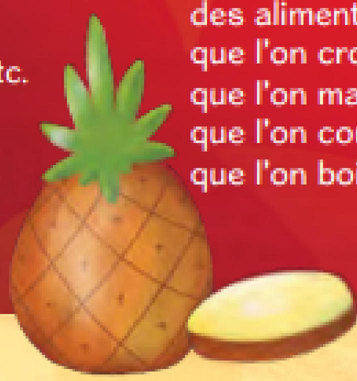
Des mots et des astuces pour s'inspirer!



Mains, lèvres, peau, intérieur de la bouche, etc. : le toucher



- On peut deviner les formes
- On peut deviner la température : froid, chaud, tiède, etc.
- On peut deviner la consistance : liquide, solide, purée
- On peut deviner la grosseur
- On peut deviner le poids
- On peut deviner les textures avec notre bouche. Par exemple, il y a…
  - Croquant : pomme, carotte, céleri, etc.
  - Tendre (facile à couper) : poisson, cantaloup, concombre, etc.
  - Croustillant : croustilles aux légumes, biscuit mince, etc.
  - Granuleux : sucre, figue fraîche, pomme grenade, fruit du Dragon, poire cactus, etc.
  - Coriace : noix, graines, chair de noix de coco fraîche, etc.
  - Onctueux (enrobe la bouche) : crème, yogourt, avocat, etc.
  - Juteux : melon d'eau, poire, orange, etc.



Oreilles : l'ouïe

- On entend les sons de la cuisine : fouet, cuillère, assiettes qui s'entrechoquent, four à micro-ondes, grille-pain, etc.
- On entend les sons de l'emballage : ouvrir une boîte de carton, un sac, une conserve, etc.
- On entend des liquides couler : jus de légumes, eau pétillante, etc.
- On entend des aliments qui cuisent : viande, légumes, etc.
- On entend les sons des aliments que l'on croque, que l'on mastique, que l'on coupe, que l'on boit, etc.



Astuce

Faire goûter les quatre saveurs principales aux enfants peut être simple : préparer des mini tartines beurrées en y ajoutant sur le dessus soit un peu de sel (salé), de sucre (sucré), de jus de citron (acide) ou de cacao (amer). Poursuivre le jeu en demandant aux enfants : «Que peut-on mettre sur une tranche de pain pour qu'elle soit… salée… sucrée…? »



Des mots et des astuces pour s'inspirer!

Pour enrichir les discussions sur les sens, vous pouvez utiliser cet aide-mémoire!



Nez : l'odorat

- Le nez travaille avec la mémoire
- L'odeur fait partie du plaisir de la dégustation d'un repas

L'intérieur de notre bouche : le goût

- On goûte les saveurs de base : sucré, salé, acide, amer
- On goûte d'autres saveurs. Par exemple, il y a…
  - Astringent (qui rend la langue sèche) : prune pas mûre, canneberge, pomme verte, coing, baie de myrtille, thé, etc.
  - Fade (manque de saveur ou insipide, ni salé, ni sucré) : eau



Yeux : la vue



- On voit les formes
- On voit la grosseur
- On voit l'état de l'aliment : frais, cuit, trop mûr, etc.
- On voit les couleurs
  - Rouge : framboise, tomate, etc.
  - Jaune-orangé : pêche, carotte, etc.
  - Bleu-violet : bleuet, aubergine, etc.
  - Vert : avocat, asperge, etc.
  - Blanc-brun : banane, poireau, etc.









Astuce

Guider les enfants dans la discussion ou, encore mieux, préparer des tartines salées (au fromage, à la viande, aux légumes, à la trempette de légumineuses, au thon, etc.), des tartines sucrées (aux fruits, à la confiture, à la compote, etc.).



www.mangerfute.com ♥ www.jaime5a10.ca

Réalisation : Christine Gadonneix, Dt.P. et Nathalie Regimbal, Dt.P., Manger Futé
Conception graphique et illustrations : Mika
Révision : Julie Desgroseillers, Dt.P., AQDFL
Révision linguistique : Émilie Rivard, Nadine Elsliger et Anne-Marie Théorêt
Impression : diapason, gestion de production imprimée

Merci au personnel des services de garde éducatifs à l'enfance qui ont collaboré, de près ou de loin, à ce projet.

Ce projet a été réalisé grâce au généreux soutien de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL). Nous tenons particulièrement à remercier Sophie Perreault, directrice générale, et Anne-Émilie Thibault, directrice des communications.

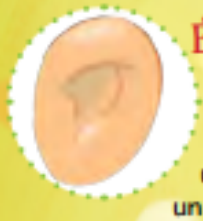
Toute reproduction, adaptation ou traduction en tout ou en partie est strictement interdite sans l'autorisation écrite de Manger Futé.

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires, écrivez à info@mangerfute.com.

J'aime les fruits et les légumes !



Pourquoi disons-nous : « Ce fruit est délicieux ! » ou « Ce légume est savoureux ! » ? Prenons le temps d'écouter ce que nous disent nos mains, nos oreilles, nos yeux, notre nez et notre bouche. Nos sens nous donnent beaucoup d'informations et, grâce à cela, nous pouvons par la suite dire ce qui nous plaît ou pas d'un aliment.



Écoute et dis-moi ce que je mange

Caché derrière une couverture, croquer un légume ou un fruit ferme (par exemple, un poivron ou une pomme). Laisser les enfants s'exprimer et deviner quel est l'aliment mystère. Montrer l'aliment et en remettre un morceau à chaque enfant. Ensuite, demander aux enfants de le croquer et de décrire le son. Enfin, faire remarquer que le son venant d'une autre personne qui croque un aliment est différent du son provenant de leur propre bouche lorsqu'ils mastiquent l'aliment.



Touche et reconnais le légume ou le fruit

Placer un fruit ou un légume (par exemple, un champignon) dans un sac opaque. Proposer aux enfants de toucher à l'aliment sans le regarder. Demander de décrire ce que leur disent leurs doigts : cet aliment est-il lisse comme l'écran de télévision ? Est-il rugueux comme du papier sablé ? Quand on appuie dessus, est-ce dur ? Est-ce mou ? Cet aliment a-t-il une forme ronde, ovale, allongée ?



Décris-moi le fruit ou le légume que tu préfères

À la vue de tous, placer des variétés d'un seul fruit ou d'un seul légume (par exemple, plusieurs variétés de tomates) qui sont différentes par leur couleur, leur forme, leur état de mûrissement, etc. Ensuite, parmi ces fruits ou ces légumes, nommer et expliquer votre « choix coup de cœur » en le décrivant. Demander aux enfants de s'exprimer sur leur choix. Enfin, couper un des aliments et poursuivre le jeu en décrivant les parties qui sont maintenant visibles.



Sens et reconnais l'aliment cuisiné

En passant près de la cuisine, prendre le temps de demander aux enfants ce qui, d'après eux, s'y prépare et comment ils ont réussi à deviner ce qui est cuisiné. Faire remarquer aux enfants que, sans même voir les aliments, mais bien seulement avec leur nez, ils sont capables de nommer ce qui est cuisiné. Expliquer que, lorsque le nez sent un aliment pour la première fois, le cerveau garde l'odeur en mémoire. Lorsque le nez sent encore la même odeur, on réussit à identifier l'aliment sans même le voir.



Croque un fruit ou un légume

Faire remarquer aux enfants que la bouche renseigne de deux façons : par le toucher et par le goût. Les lèvres et l'intérieur de la bouche donnent des indices sur l'aliment mangé : sa température, sa dureté, sa texture, sa consistance, etc. Enfin, expliquer aux enfants que la langue et l'intérieur de la bouche reconnaissent les saveurs comme le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Une dégustation de tartines telle qu'elle est décrite dans la section « Astuce » pourrait avoir été faite au préalable pour mieux comprendre le concept des quatre saveurs. Des comparaisons avec d'autres aliments mangés en service de garde peuvent aussi aider, par exemple : salé comme le craquelin, sucré comme le yogourt, acide comme la tartinade au citron et amer comme l'endive ou l'asperge cuite.

Recette

Trempette cardamome



Tous les fruits qu'on y trempe disparaissent vite!

Pour 10 portions de 15 ml (1 c. à soupe)

INGRÉDIENTS à acheter

- 150 ml (⅔ tasse) de yogourt grec nature
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de cardamome moulue

INGRÉDIENTS par enfant

- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 1 pincée de cardamome moulue

MATÉRIEL pour l'éducatrice

- 1 grand bol pour y mettre le yogourt (facultatif)
- Cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) pour le yogourt
- 1 grand bol pour y mettre le sirop d'érable (facultatif)
- Cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) pour le sirop d'érable
- 1 bol pour y mettre la cardamome moulue
- Cuillères pour vider les contenants de yogourt, de sirop d'érable et d'épice

MATÉRIEL par enfant

- 1 petit bol pour y mettre tous les ingrédients
- 1 petite cuillère pour retirer les ingrédients qui collent aux cuillères à mesurer et pour mélanger les ingrédients

Quel plaisir de choisir des fruits à tremper! Des quartiers de pomme, des rondelles de banane, des tranches de mangue ou peut-être des petits fruits comme des bleuets, des framboises ou des fraises... Les choix sont illimités et tous plus savoureux les uns que les autres.







Durée de la mise en place : 20 minutes

Trempette cardamome

MISE EN PLACE de l'atelier

1. Lire la recette pour s'assurer d'avoir tous les ingrédients et tous les ustensiles nécessaires. Il est également important de bien la comprendre et de la mémoriser afin d'être à l'aise lors de l'atelier.
2. Rassembler les ingrédients.
3. Si nécessaire, verser le yogourt dans un grand bol pour faciliter les manipulations avec les enfants.
4. Toujours dans le but de faciliter les manipulations, verser dans de grands bols le sirop d'érable et la cardamome.
5. Sur chaque bol, vous pouvez apposer une étiquette qui identifie son contenu et une illustration de la cuillère à mesurer que les enfants devront utiliser.
6. Placer devant chaque bol la ou les cuillères à mesurer appropriées.

Plusieurs éducatrices préfèrent mettre seulement un ingrédient à la fois sur la table où tous les enfants sont rassemblés. De cette façon, un ou plusieurs enfants peuvent mesurer l'ingrédient au même moment sous leur supervision.

Durée de l'activité avec les enfants : 30 minutes

MÉTHODE de la recette

1. À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le yogourt.
2. À l'aide de ta petite cuillère, verse le yogourt dans ton bol.
3. À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable.
4. À l'aide de ta petite cuillère, verse le sirop d'érable dans ton bol.
5. Avec tes doigts, prends une pincée de cardamome.
6. Saupoudre la cardamome sur le mélange.
7. À l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.

On peut aussi transformer la trempette en yogourt maison en y ajoutant des fruits râpés, en purée ou en morceaux qu'on saupoudre de flocons d'avoine !



Recette

Trempette irrésistible*

*Tirée du livre de recettes illustrées à faire avec les enfants Mandoline – J'ai ça dans le sang !

Pour 10 portions de 15 ml (1 c. à soupe)

INGRÉDIENTS à acheter

- 150 ml (⅔ tasse) de yogourt grec nature
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- Sel
- Poivre

INGRÉDIENTS par enfant

- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) de mayonnaise
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 2 ml (½ c. à thé) de moutarde à l'ancienne

MATÉRIEL pour l'éducatrice

- Cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe) pour le yogourt
- 1 grand bol pour y mettre le yogourt (facultatif)
- Cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) pour la mayonnaise
- 1 grand bol pour y mettre la mayonnaise (facultatif)
- Cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé) pour le sirop d'érable
- 1 grand bol pour y mettre le sirop d'érable (facultatif)
- Cuillère à mesurer de 2 ml (½ c. à thé) pour la moutarde à l'ancienne
- 1 grand bol pour y mettre la moutarde à l'ancienne (facultatif)
- Bol pour le sel
- Bol pour le poivre
- Cuillères pour vider les contenants de yogourt, de mayonnaise, de sirop d'érable et de moutarde à l'ancienne

MATÉRIEL par enfant

- 1 petit bol pour y mettre tous les ingrédients
- 1 petite cuillère pour retirer les ingrédients qui collent aux cuillères à mesurer et pour mélanger les ingrédients



Durée de la mise en place: 20 minutes

Trempette irrésistible

MISE EN PLACE de l'atelier

1. Lire la recette pour s'assurer d'avoir tous les ingrédients et tous les ustensiles nécessaires. Il est également important de bien la comprendre et la mémoriser afin d'être à l'aise lors de l'atelier.
2. Rassembler les ingrédients.
3. Si nécessaire, verser le yogourt dans un grand bol pour faciliter les manipulations par les enfants.
4. Toujours dans le but de faciliter les manipulations, verser dans de grands bols la mayonnaise, le sirop d'érable, la moutarde à l'ancienne, le sel et le poivre.
5. Sur chaque bol, vous pouvez apposer une étiquette qui identifie son contenu et une illustration de la cuillère à mesurer que les enfants devront utiliser.
6. Placer devant chaque bol la ou les cuillères à mesurer appropriées.

Plusieurs éducatrices préfèrent mettre seulement un ingrédient à la fois sur la table où tous les enfants sont rassemblés. De cette façon, un ou plusieurs enfants peuvent mesurer l'ingrédient au même moment sous leur supervision.



Cette trempette accompagne à merveille les légumes. Vous pouvez y plonger des bouquets de brocolis, des lanières de poivrons, des bâtonnets de courgettes et même des tiges d'asperges...

Durée de l'activité avec les enfants: 30 minutes

MÉTHODE de la recette

1. À l'aide d'une cuillère à mesurer de 15 ml (1 c. à soupe), mesure le yogourt.
2. À l'aide de ta petite cuillère, verse le yogourt dans ton bol.
3. À l'aide d'une cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure la mayonnaise.
4. À l'aide de ta petite cuillère, verse la mayonnaise dans ton bol.
5. À l'aide de la cuillère à mesurer de 5 ml (1 c. à thé), mesure le sirop d'érable.
6. À l'aide de ta petite cuillère, verse le sirop d'érable dans ton bol.
7. À l'aide d'une cuillère à mesurer de 2 ml (½ c. à thé), mesure la moutarde à l'ancienne.
8. À l'aide de ta petite cuillère, verse la moutarde dans ton bol.
9. Avec tes doigts, prends une pincée de sel.
10. Saupoudre le sel sur le mélange.
11. Avec tes doigts, prends une pincée de poivre.
12. Saupoudre le poivre sur le mélange.
13. À l'aide de ta petite cuillère, mélange bien tous les ingrédients.

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Respect du corps

Allocations familiales Caf de l'Ain
AIN 01 le Département

La lettre
des assistants maternels de l'Ain

N° 46 – Juin 2017

SOMMAIRE



Dossier
Quand l'enfant découvre son corps → p. 1 à 5

Le partenaire
Les conseils d'une thérapeute → p. 5

Au fil de l'actualité
Élections professionnelles → p. 6



Fiche technique
Des idées de lecture pour les adultes et les enfants → p. 7

Actualités du réseau
→ p. 8

Quand l'enfant découvre son corps

Dès sa naissance, le tout-petit développe ses sens et explore avec curiosité son corps et le monde qui l'entoure. Connaître les étapes du développement psychosexuel de l'enfant permet de l'accompagner au mieux dans ces différentes phases, dans le respect de son rythme et de son intimité, tout en favorisant son autonomie.



Le toucher est le premier sens qui se développe à la naissance : le bébé aime être porté, bercé, cajolé. Le développement psychosexuel de l'enfant passe ensuite par trois phases.

– La phase orale : de 0 à 12 mois, l'enfant explore le monde avec la bouche, importante zone érogène. Il expérimente les sensations en suçotant, mordillant, avec curiosité, tout ce qu'il trouve.

– La phase anale : de 1 à 3 ans, le contrôle de ses sphincters lui permet de découvrir de nouvelles sensations et, en même temps, le contrôle qu'il a sur lui-même et sur les autres. C'est le moment de l'affirmation de soi, du « non ». La période peut être agaçante mais est essentielle : l'enfant construit sa capacité d'exprimer ses désirs et besoins, d'affirmer ses choix, de savoir refuser et accepter. Être capable de dire non, c'est pouvoir aussi se protéger.

– La phase génitale : le garçon découvre ses organes génitaux vers 8 mois, la fille vers 10/12 mois. L'enfant teste les réactions de son corps, s'amuse avec son sexe. Le fait de s'autostimuler, en se frottant contre une peluche par exemple, est normal : la masturbation lui procure plaisir, détente, parfois un moyen de calmer une angoisse, évacuer une tension.

Quand il découvre la différence des sexes, vers 2/3 ans, il peut avoir envie de toucher l'autre. Les jeux sexuels entre des enfants de même tranche d'âge, qui explorent tout naturellement leur corps, font partie de cette étape et n'ont rien d'inquiétant.

L'apprentissage de la propreté se fait également vers 2/3 ans.

Accompagner l'enfant dans son

Accompagner l'enfant passe par l'observer, agir et réagir sans le juge ni culpabiliser, répondre à ses questions sans tabous, expliquer avec les mots justes.

En pratique, comment réagir ?

Si un enfant se masturbe : ne pas le gronder, le culpabiliser, le punir, le menacer ou se moquer de lui, ce qui contribuerait à lui donner une image négative de son corps et de la sexualité.

S'il le fait devant d'autres enfants, lui expliquer que c'est quelque chose d'intime, à faire isolément, à l'abri des autres regards. Proposer une autre activité, à faire à plusieurs.

S'il se livre à des jeux sexuels avec d'autres enfants : entre enfants du même âge, c'est normal ; veiller toutefois à ce que chacun respecte l'autre, expliquer ce respect. Faire comprendre à l'enfant que son corps lui appartient, c'est aussi lui expliquer que certaines parties de son corps sont intimes et ne devraient pas être touchées par des enfants plus vieux ou des adultes.

S'il se montre nu : certains tout-petits aiment être vus nus, d'autres pas. Dans tous les cas, préserver l'intimité de l'enfant.

S'il pose des questions concernant la sexualité : répondre avec les mots justes et vrais, en évaluant au préalable son niveau de connaissance et de vocabulaire. Lui demander par exemple ce qu'il sait déjà, ce qu'il en pense, pour ajuster la réponse et éviter d'en dire plus que ce qu'il est prêt à entendre. Ne pas se lancer dans des explications complexes mais donner des informations simples, adaptées à l'âge de l'enfant.



• Jeux sexuels de l'enfant, jusqu'où ?

Sophia Lessard, auteur du livre *Pour l'amour des enfants… La découverte de la sexualité et ses mystères*, compare les comportements sexuels des enfants de 0/7 ans à des feux de circulation. Lumière verte : pas d'inquiétude, il s'agit de comportements habituels chez le tout-petit. Lumière jaune : attention, s'interroger et intervenir pour que le comportement repasse au vert. Lumière rouge : stop, la situation indique un risque d'abus sexuel et exige une aide appropriée.

Lumière **verte :** l'enfant touche son sexe, il expérimente des jeux sexuels avec des enfants de son âge, il cherche à se mettre nu ou à voir le corps d'autres enfants nus, il veut savoir comment sont faits les bébés, par où ils sortent…

Lumière **jaune :** l'enfant se livre à des jeux sexuels avec des enfants plus jeunes ou plus âgés, ou avec une notion de force ou de manipulation, il se masturbe si souvent qu'il néglige les jeux et activités…

Lumière **rouge :** l'enfant se masturbe de manière compulsive et devient agressif quand l'adulte lui demande d'arrêter, il en sait trop sur le sexe pour son âge, il simule des comportements sexuels adultes…



développement psychosexuel

• Histoires de pot

Les enfants passent plus ou moins tôt et rapidement de la couche au pot de chambre puis aux toilettes, en général vers 2/4 ans. Question de capacité à contrôler sa vessie et ses intestins, puis à sentir le besoin qui arrive et, enfin, se diriger vers le lieu adéquat. Comment accompagner cet apprentissage de la propreté ? Déjà en parler avec les parents, pour agir de manière cohérente entre le domicile et le lieu de garde. Familiariser le tout-petit avec le pot, ne pas le forcer, l'encourager, lui donner du temps, le féliciter quand il fait ses besoins dedans, ne pas le gronder en cas « d'accident ». Être patient, persévérant, positif… et de bonne humeur.

Respecter le rythme de chaque enfant est là aussi essentiel. Préserver également son intimité : la place du pot de chambre n'est pas au beau milieu du salon mais dans les toilettes ou dans un espace proche où l'enfant peut s'isoler. Favoriser son autonomie pour baisser son pantalon. Pour faciliter ensuite le passage du pot de chambre aux toilettes, installer un marchepied, un siège adaptable.



• En cas de risque de danger

Si le comportement d'un enfant et sa relation à son corps vous préoccupent, vous devez, comme pour tout autre questionnement concernant la santé et l'épanouissement des enfants que vous accueillez, prendre contact avec la puéricultrice du Point d'accueil solidarité (PAS) de votre domicile. Par ailleurs, tous les adultes confrontés ou préoccupés par une situation d'enfant en danger ou en risque de l'être (famille proche et élargie, voisins, communauté éducative…) doivent alerter sur cette situation, auprès des services départementaux en contactant la cellule de recueil des informations préoccupantes par mail crip@ain.fr ou par courrier, ou en appelant le 119, numéro de téléphone gratuit, disponible 24 h/24 et 7 j/7, **www.allo119.gouv.fr**

Pour en savoir plus

➜ **www.mon-enfant.fr :** de nombreuses vidéos telles que « Dès sa naissance, le bébé joue avec son corps » sont à consulter en ligne sur le site Internet des Caf et de leurs partenaires, rubrique Espace Doc' Assistants maternels.

➜ **www.naitreetgrandir.com :** un site web qui propose entre autres dossiers en ligne « Mieux comprendre le développement psychosexuel ».

➜ **www.kinderschutz.ch :** le site de la Fondation suisse pour la protection de l'enfant met en ligne la brochure « Éducation sexuelle durant la petite enfance et prévention des abus sexuels ».

Des pratiques qui favorisent l

Au fil des actes quotidiens et des jeux, des pratiques simples permettent à l'enfant de s'approprier son corps, le connaître, le respecter.

Le change debout, c'est possible

Quand l'enfant grandit, se met à marcher, il a moins envie d'être manipulé physiquement. Plutôt que le changer allongé alors qu'il ne tient pas en place, le changer debout est tout à fait possible. L'enfant devient acteur de ce moment.

« Le change évolue en fonction des capacités motrices de l'enfant. L'adulte utilise la motricité du petit pour accompagner ce temps de change. Ils s'entreprennent pour faire une toilette ensemble en prenant en compte l'aisance motrice de l'enfant. Les mots sont essentiels car ils donnent la place à l'enfant et placent ce temps de soin dans une co-animation », explique Sylvie Lavergne, psychomotricienne.

Appelé également « change en mouvement », le change debout présente plusieurs avantages, souligne Stéphanie Poitevin, puéricultrice. *« L'enfant gesticule moins lors du soin, il devient plus autonome et apprend à reconnaître son corps. Le changer est moins vécu comme agressif pour l'enfant. L'assistant maternel a une ergonomie adaptée tout en préservant les problèmes de dos. »*

En pratique, comment faire ?

L'adulte s'asseoit à la hauteur de l'enfant, sur un tabouret bas. Il lui demande s'il veut venir changer sa couche, lui propose d'aller ouvrir son tiroir, de prendre une de ses couches avec le matériel nécessaire (gant, coton, éventuellement lingettes). Avec son aide ou seul, l'enfant se déshabille et défait sa couche. L'adulte lui demande d'écarter les jambes pour enlever la couche sale. En cas simplement d'urine, il lui propose de se nettoyer seul, avec une lingette ou un gant de toilette (dans ce cas, l'adulte l'aide pour lui donner le gant et le rincer). S'il y a des selles, l'adulte nettoie l'enfant debout contre une petite chaise ou un tabouret. Puis il lui demande d'écarter à nouveau les jambes pour mettre la couche propre. L'enfant ferme les côtés avec l'adulte et se rhabille. Le tout ne prend pas plus de temps que changer l'enfant allongé.

Petite astuce : demander à l'enfant debout de « faire la statue » (plus positif et actif que « ne pas bouger »).



L'importance de la verbalisation

Accompagner l'enfant dans son quotidien passe par les actes, les gestes, les attitudes et les mots. Dès la naissance, la verbalisation de l'adulte auprès du tout-petit est très importante. Verbaliser, c'est mettre des mots sur des actes, des émotions, pour communiquer avec l'enfant, expliquer, le rassurer. La verbalisation permet à l'enfant de comprendre le quotidien, d'appréhender son environnement, d'anticiper les évènements, de s'y préparer, de réagir. C'est un outil d'information, de signalisation, d'explication.

Elle aide également l'enfant à prendre conscience de son individualité. C'est un moyen de stimuler sa participation et favoriser son expression, voire l'apprentissage du langage.

Mettre des mots sur le quotidien donne des repères, aide l'enfant à prendre conscience de la régularité.

Comment verbaliser ? Tout simplement, en nommant les gestes, les objets, les actions, en prévenant et en expliquant les actions, au fil des moments de partage, des jeux, des activités, du change…

Attention néanmoins à la parole de l'adulte : ne pas nier les émotions d'un enfant en lui disant « ce n'est rien » ou, pire, « tu es méchant », « tu n'es pas beau quand tu pleures », pour qu'il puisse faire l'expérience d'un cadre structurant et de l'empathie de l'adulte. Veiller aussi à ne pas faire pression sur l'enfant afin de respecter ses émotions du moment, en cas de conflit par exemple.

l'autonomie de l'enfant

Tout passe par le respect, la bienveillance

Comment accompagner l'enfant dans la découverte de son corps ? « *De la manière la plus simple et naturelle possible* », répond Myriam C., assistante maternelle depuis près de dix ans, à Bellegarde. « *Le tout-petit découvre sa sexualité tout comme ses mains, ses pieds… Il est très curieux, c'est très sain. Entre 18 et 24 mois, il se reconnaît dans un miroir ; entre 2 et 4 ans, il découvre la différence des sexes.* »

Agir de manière naturelle, c'est, entre autres, répondre aux questions sans tabou. « *De nombreux livres apportent des réponses adaptées à chaque âge* » : Myriam les prête volontiers aux parents, à qui elle les montre avant de les utiliser auprès de l'enfant avec leur accord.

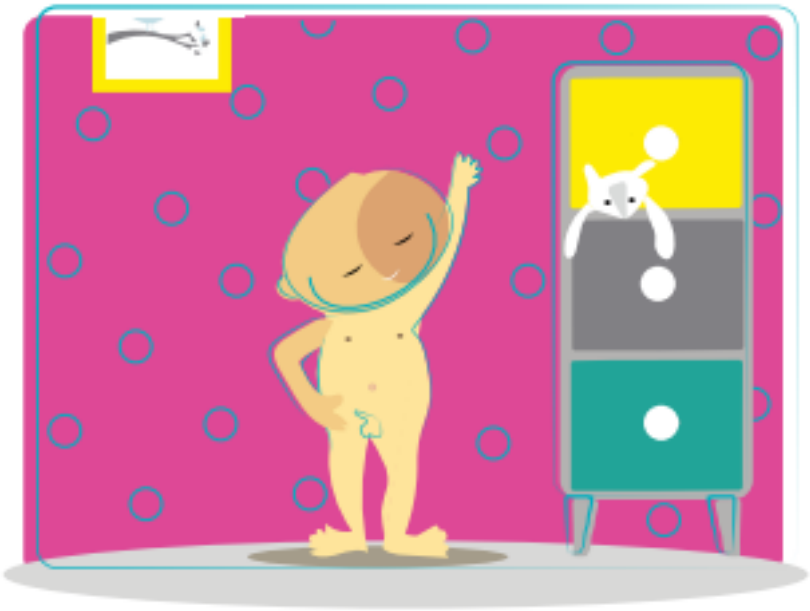
Que faire lorsqu'ils s'interrogent, gênés de voir leur fille de 18 mois se frotter fréquemment assise ? « *D'abord, ne pas la culpabiliser : elle découvre son corps, une sensation. Ce qui est gênant, c'est qu'on le voit avec notre réaction d'adulte. Ensuite, chercher avec les parents une solution, comme proposer à l'enfant, à ce moment-là, une activité, un autre jeu. Si l'enfant est plus grand, on peut expliquer qu'il peut le faire seul, dans sa chambre, dans l'intimité.* »

Un principe essentiel guide Myriam : « *Être toujours respectueux de l'enfant, respecter son rythme, son espace, son envie de faire un câlin ou pas, ne pas le forcer, ne pas le prendre sans le prévenir – si on vous tire tout d'un coup par le bras, vous vous sentez agressé, non ? –, lui dire ce qu'on va faire. Au moment du change, par exemple, l'inviter à être acteur, dire : veux-tu lever les fesses… »*

Un enfant avec qui on est bienveillant, respectueux, le sera ensuite tout naturellement.

Chez Myriam, pas de parc pour les bébés, mais un espace douillet, sur un tapis… « *En dix ans d'activité, jamais les plus grands n'ont pas respecté le tout-petit ; ils font attention.* »

Côté toilettes – une question abordée dès l'entretien préalable avec les parents –, là aussi, tout passe par le respect, la bienveillance : « *L'acquisition de la propreté se fait sans pression.* » Les plus grands savent qu'ils peuvent aller seuls aux WC – à condition de prévenir Myriam – et fermer la porte. « *Les petits adorent faire comme eux.* » Un marchepied leur permet d'accéder aux toilettes.



Le partenaire
Les conseils d'une thérapeute



« Les parents peuvent être déboussolés par l'enfant. L'assistant maternel peut les aider, il a l'expérience », souligne Yara Doumit.

« *Dans tout ce qui touche à la sexualité, c'est l'adulte qui est gêné, pas l'enfant. C'est important de lui apprendre, dès tout petit, les parties du corps, avec les vrais mots : la main, le pied, le pénis… Il ne sera pas choqué* », rappelle Yara Doumit-Naufal, formatrice à l'IFATC*, master Expertise en intervention et médiation familiale (ELFS), thérapeute (individuel, couple, famille). « *L'enfant à qui on donne la possibilité de mettre des mots sur son corps, de le connaître, pourra le maîtriser, se l'approprier. C'est indispensable aussi d'apprendre très tôt à l'enfant à mettre des mots sur ses émotions. Tout cela se fait de manière très ludique, avec les activités, les jeux, les figurines, les histoires…*

L'enfant qui s'autostimule découvre le pouvoir qu'il a sur son corps et, en même temps, éprouve du plaisir – pas un orgasme, qui n'arrive qu'à l'adolescence – : c'est très normal ; s'il ne le fait pas, ce n'est pas grave non plus. Les jeux sexuels entre enfants du même âge sont très importants. Tout comme c'est normal de dire à un garçon qu'il peut se déguiser en princesse pour un jeu : l'enfant découvre, expérimente les rôles sociaux.

Très important aussi : quand l'enfant apprend à dire non, accepter ce non, lui donner la possibilité de refuser un câlin, un bisou, sans faire de chantage affectif. Avec le non, il apprend à se défendre, se respecter, ce qui lui permettra de s'affirmer si quelqu'un cherche à l'attoucher, l'intimider, le harceler, pas seulement au niveau sexuel, mais aussi plus tard à l'école, sur Internet, les réseaux sociaux… »

* Institut de formation et d'application des thérapies de la communication



1.

Apprenez à votre enfant la Règle «On ne touche pas ici».

Près d'un enfant sur cinq est victime de violence sexuelle, y compris d'abus sexuels. Vous pouvez empêcher que cela arrive à votre enfant. Apprenez à votre enfant la Règle «On ne touche pas ici».

La Règle «On ne touche pas ici»



La Règle «On ne touche pas ici» est un guide conçu pour aider les parents à expliquer aux enfants quels sont les endroits où on ne doit pas essayer de les toucher, comment réagir et auprès de qui chercher de l'aide.

En quoi consiste la Règle «On ne touche pas ici»? C'est simple: un enfant ne doit pas être touché par autrui sur les parties du corps généralement couvertes par leurs sous-vêtements. Et ils ne doivent pas toucher autrui sur ces mêmes parties.

Cette règle aide aussi à expliquer aux enfants que leur corps leur appartient, qu'il y a de bons et de mauvais secrets ainsi que de bons et de mauvais gestes.

Comment enseigner la Règle «On ne touche pas ici» ? 2

Pourquoi la Règle «On ne touche pas ici» ? 5

Que faire si vous soupçonnez un abus sexuel ? 6

Où trouver des informations? 7

Illustration: Punga – © Council of Europe

one in five
un sur cinq

COUNCIL OF EUROPE CONSEIL DE L'EUROPE

3. Bons secrets – mauvais secrets

Le secret est l'une des principales tactiques des auteurs d'abus sexuels.
C'est pourquoi il est important d'enseigner la différence entre bons et mauvais secrets et de créer un climat propice à la confiance. Tout secret qui engendre l'anxiété, le malaise, la peur ou la tristesse ne doit pas être gardé pour soi ; il doit au contraire être raconté à un adulte digne de confiance (parent, enseignant, policier, médecin).

Dans le livre, la main encourage Kiko à s'exprimer si quelqu'un veut le toucher de manière déplacée. Cette séquence peut être utilisée pour débattre de la différence entre un bon secret (comme une fête, par exemple) et un mauvais secret (quelque chose qui rend l'enfant triste et anxieux). Il faut que les parents encouragent leurs enfants à partager leurs mauvais secrets avec eux.

4. La prévention et la protection sont de la responsabilité de l'adulte

Les enfants ayant subi des maltraitances ressentent de la honte, de la culpabilité et de la peur. Les adultes doivent éviter de créer des tabous autour de la sexualité et s'assurer que les enfants sachent vers qui se tourner s'ils sont inquiets, anxieux ou tristes. Les enfants peuvent sentir que quelque chose ne va pas. Il faut que les adultes se montrent attentifs et réceptifs à leurs sentiments et à leur comportement. De nombreuses raisons peuvent expliquer pourquoi un enfant refuse tout contact avec un autre adulte ou un autre enfant. Cette volonté doit être respectée. Les enfants doivent sentir qu'ils peuvent en toutes circonstances aborder ce sujet avec leurs parents.

Dans le livre, la main est l'amie de Kiko. Les adultes sont là pour aider les enfants dans leur vie quotidienne. Prévenir la violence sexuelle est d'abord et avant tout la responsabilité des adultes et il est important que les enfants ne soient pas seuls à devoir se défendre.



Comment enseigner la Règle «On ne touche pas ici»?

La Règle «On ne touche pas ici» a été mise au point pour aider les parents et les éducateurs à engager la discussion avec les enfants. Elle peut se révéler très efficace pour prévenir les abus sexuels.

La Règle «On ne touche pas ici» comporte 5 aspects importants.

1. Ton corps est à toi

Il faut enseigner aux enfants que leur corps leur appartient et que nul ne peut le toucher sans leur permission. Communiquer franchement et directement avec les enfants, dès leur plus jeune âge, sur la sexualité et les "parties corporelles intimes" - en employant les noms exacts pour désigner les organes génitaux et les autres parties du corps - les aidera à comprendre ce qui est interdit. Les enfants ont le droit de refuser un baiser ou une caresse, même venant d'une personne qu'ils aiment. Il faut enseigner aux enfants à dire "Non", immédiatement et fermement, à tout contact physique déplacé, à se sortir de situations périlleuses et à s'ouvrir à un adulte de confiance. Il est important de leur dire qu'ils doivent insister jusqu'à ce que quelqu'un les prenne au sérieux.

Dans le livre, la main demande toujours la permission à Kiko avant de le toucher. Kiko la lui accorde. Lorsque la main veut le toucher sous ses sous-vêtements, Kiko dit "Non!". Les parents ou les éducateurs peuvent utiliser cette séquence pour expliquer aux enfants qu'ils ont le droit de dire "Non" à tout moment.

2. Gestes convenables – Gestes déplacés

Les enfants ne distinguent pas toujours les gestes convenables des gestes déplacés. Dites aux enfants que ce n'est pas bien que quelqu'un regarde ou touche leurs parties intimes ou leur demande de regarder ou de toucher les parties intimes d'autrui. La Règle «On ne touche pas ici» les aide à repérer une frontière nette et facile à retenir : les sous-vêtements. Elle sert également aux adultes à engager une discussion avec les enfants. Si ces derniers ont des doutes sur l'attitude d'une personne à leur égard, assurez-vous qu'ils sauront demander de l'aide à un adulte de confiance.

Dans le livre, Kiko refuse d'être touché sous ses sous-vêtements. Les parents peuvent expliquer que certains adultes (éducateurs, parents ou médecins) ont parfois à toucher les enfants. Les enfants doivent cependant être encouragés à dire «Non » si une situation les met mal à l'aise.





5. Autres conseils utiles pour accompagner la Règle «On ne touche pas ici»

Confidences

Il faut que l'on explique aux enfants quels sont les adultes qui peuvent faire partie de leur « réseau de sécurité ». Ils doivent être encouragés à choisir des adultes en qui ils puissent avoir confiance, qui soient disponibles et prêts à les écouter et à les aider. Un seul membre du réseau de sécurité doit vivre avec l'enfant ; l'autre doit vivre en dehors du cercle familial immédiat. Les enfants doivent savoir comment chercher de l'aide auprès de ce réseau de confiance.

Auteur de crimes dont l'identité est connue

Dans la plupart des cas, l'auteur des crimes est une personne que connaît l'enfant. Il est particulièrement difficile pour de jeunes enfants de comprendre que quelqu'un qu'ils connaissent peut les agresser. Ayez à l'esprit les méthodes de prédation qu'utilisent les agresseurs pour gagner la confiance des enfants. Il faut ériger en règle familiale l'obligation de parler aux parents d'une personne qui ferait des cadeaux, demanderait de garder des secrets ou essayerait de passer du temps seule avec un enfant.

Auteur de crimes dont l'identité est inconnue

Dans certains cas, l'auteur des crimes est un inconnu. Apprenez à votre enfant des règles simples concernant les contacts avec des inconnus : ne jamais monter en voiture avec un inconnu et ne jamais en accepter de cadeaux ou d'invitations.

Aide

Les enfants doivent savoir qu'il existe des professionnels qui peuvent leur être d'une grande aide (enseignants, travailleurs sociaux, médiateurs, médecins, psychologues scolaires, agents de police) et qu'il existe des lignes téléphoniques d'urgence qu'ils peuvent appeler pour demander conseil.

Pourquoi la Règle «On ne touche pas ici»?

Près d'un enfant sur cinq est victime de violences ou d'abus sexuels, sous une forme ou une autre, qu'il soit fille ou garçon et quel que soit son âge, sa couleur de peau, sa classe sociale et sa religion. L'agresseur est souvent quelqu'un que l'enfant connaît et en qui il a confiance. Il peut également être lui-même un enfant.

Vous pouvez empêcher que cela arrive à votre enfant.

La clé est une bonne communication avec les enfants. Cela suppose un esprit d'ouverture, de la détermination, de la franchise ainsi qu'une atmosphère amicale et rassurante.

La Règle «On ne touche pas ici» peut vous y aider.

Un enfant n'est jamais trop jeune pour apprendre la Règle «On ne touche pas ici», parce qu'il peut subir des abus à tout âge.

Si aborder ce sujet avec votre enfant vous embarrasse, souvenez-vous que c'est certainement plus difficile pour vous en tant qu'adulte que pour lui en tant qu'enfant.





Que faire si vous soupçonnez un abus sexuel?

Si vous soupçonnez que votre enfant a subi un abus, il est très important de ne pas être en colère contre lui. Ne faites pas sentir à votre enfant qu'il a fait quelque chose de mal.

Ne soumettez pas l'enfant à un interrogatoire. Vous pouvez lui demander ce qui s'est passé, quand et avec qui, mais ne lui demandez pas pourquoi c'est arrivé.

Essayez de ne pas montrer à votre enfant que vous êtes bouleversé. Les enfants ont tendance à se sentir coupables, ce qui peut les amener à se taire.

Essayez de ne pas tirer de conclusions hâtives en vous basant sur des informations floues ou partielles. Assurez à votre enfant que vous allez agir et contactez une personne susceptible de vous aider, comme un psychologue, un spécialiste de l'enfance, un médecin, un travailleur social ou un fonctionnaire de police.

Des lignes téléphoniques et des centres spécialisés ont été mis en place dans certains pays pour aider les enfants victimes de violences sexuelles. Vous pouvez également les contacter si vous soupçonnez un enfant d'avoir subi ce type de violences.

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Sécurité maison

Huit comportements sécuritaires

que tu dois bien connaître



1. Tiens-toi loin des objets chauds qui peuvent te faire mal !



2. Avertis un adulte si tu trouves un briquet ou des allumettes !



3. Arrête, tombe et roule si tes vêtements prennent feu !



4. Refroidis une brûlure avec de l'eau froide et avise une grande personne !



5. Marche à quatre pattes sous la fumée !



6. Reconnais bien le son d'un avertisseur de fumée et sors !



7. Exerce-toi à suivre un plan d'évacuation !



8. Considère le pompier et la pompière comme des amis !



© Service de sécurité incendie de Montréal, Section de l'éducation du public | Illustrations : Roxanne Fournier et Lise Monette

INSTITUT
GUY-LACOMBE
DE LA FAMILLE

Sécurité routière

LE CODE DE LA ROUTE

Se déplacer en toute sécurité

Les règles du piéton



- Marcher calmement sur le trottoir et faire attention aux sorties de parking et de garage.
- S'il n'y a pas de trottoir, marcher à gauche de la chaussée pour voir les véhicules arriver.
- Toujours traverser sur des passages pour piétons.
- Attendre que le bonhomme soit vert avant de s'engager.
- Regarder de chaque côté avant de traverser.
- Rester visible le soir ou à la nuit tombée avec des bandes rétroréfléchissantes.
- Attendre que le bus soit parti pour traverser.
- Circuler prudemment à rollers ou trottinette, et faire attention aux autres piétons.



Les règles du passager



- Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire, quelle que soit la distance parcourue.
- Les enfants de moins de 10 ans ne peuvent pas monter à l'avant de la voiture.
- Jusqu'à 10 ans, les enfants doivent être installés dans un siège auto spécifique à leur âge et leur poids.
- Il faut toujours monter et descendre du côté du trottoir et jamais du côté de la chaussée.
- Il faut rester calme et attaché jusqu'à l'arrêt total du véhicule.
- À moto, le port du casque et des gants de protection est obligatoire.
- Dans les transports en commun, il faut laisser sa place aux personnes âgées, handicapées, et aux femmes enceintes.



Les règles du rouleur

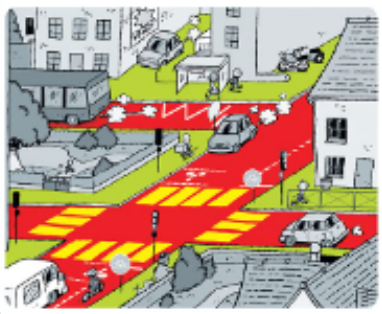


- Le casque est obligatoire à vélo.
- Un vélo doit comporter des catadioptres (dispositifs réfléchissants), et des phares fonctionnels (avant et arrière).
- Le vélo doit être en état de marche (pneus gonflés, freins et feux fonctionnels).
- Pour avertir que l'on tourne à gauche, on tend le bras gauche ; pour avertir que l'on tourne à droite, on tend le bras droit.
- Un cycliste de moins de 8 ans a le droit de circuler sur le trottoir, accompagné d'un adulte piéton.
- Le gilet fluo réfléchissant est obligatoire quand on roule de nuit.
- Pour traverser sur un passage pour piétons, il faut toujours descendre du vélo et le tenir à la main.
- En l'absence de piste ou bande cyclables, les cyclistes doivent circuler sur le côté droit de la chaussée.
- Le Code de la route s'applique de la même manière pour tous les usagers : les deux-roues doivent en respecter les règles !





Bien connaître la rue



En ville, il faut bien connaître la rue et ses dangers.

En rouge, c'est la chaussée : l'endroit où roulent les voitures, les bus et les deux-roues. Pour un piéton, c'est un endroit dangereux.

En jaune, les passages piétons indiquent la partie de la chaussée que les piétons doivent obligatoirement emprunter pour traverser les rues en sécurité.

En vert, ce sont les trottoirs : ils sont réservés aux piétons et aux enfants de moins de 8 ans qui roulent à vélo, tricycle, trottinette... Le danger n'y est pas absent : il faut rester vigilant et bien regarder autour de soi.





LE CODE DE LA ROUTE

Panneaux et signalisation



Pour être en sécurité, il faut comprendre les panneaux et la signalisation, et être toujours très attentif !

Interdiction

- Sens interdit
- Accès interdit aux cycles
- Sens interdit sauf pour les cycles
- Accès interdit aux piétons
- Circulation interdite
- Interdiction de tourner à droite

Obligation

- Piste obligatoire pour les cyclistes
- Chemin obligatoire pour les piétons
- Voie reservée aux bus
- Obligation de tourner à droite

Danger

- Carrefour giratoire
- Passage à niveau avec barrière
- Virage à droite
- Travaux temporaires
- Passage pour piétons
- Endroit fréquenté par des enfants

Indication

- Sens unique
- Passage pour piétons
- Voie conseillée aux cyclistes
- Impasse
- Arrêt d'autobus
- Cyclistes venant en sens inverse

Priorité

- STOP — Stop
- Cédez le passage
- Priorité à droite
- Route prioritaire (à la prochaine intersection)

Les panneaux

- Un panneau rond rouge et blanc veut dire « interdiction ».
- Un panneau rond bleu veut dire « obligation ».
- Un panneau triangulaire rouge et blanc veut dire « danger ».
- Un panneau carré bleu veut dire « indication ».

La forme et la couleur des panneaux donnent déjà une indication.

Les feux



Même si le bonhomme est vert, il faut toujours rester vigilant et bien regarder avant de traverser !

- Feu rouge : je peux traverser
- Feu orange : je ne peux pas traverser
- Feu vert : je ne peux pas traverser



rue des écoles

INSTITUT GUY-LACOMBE DE LA FAMILLE

Institut Guy-Lacombe de la famille
(Centre de ressources familiales francophones de l'Alberta)
Bureau 114, 8627 rue Marie-Anne Gaboury (91e rue)
Edmonton, Alberta T6C 3N1
Tél. : 780 468-4882
Fax : 780 469-4799
Site web:
http://institutguylacombe.ca/
e-mail : info@iglf.ca

Alberta