

Rester en contact

Maintenir le lien, grandir ensemble • Hiver 2025



Photo de Maxwell Ingham sur Unsplash

Bienvenue

La ressource Rester en contact a été élaborée pour célébrer et soutenir la créativité et le dévouement de tous ceux qui participent à l'éducation de qualité des jeunes enfants. Cette ressource vise à fournir inspiration et savoir aux professionnels du secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants par le biais d'articles et de ressources informatifs qui favorisent les pratiques d'inclusion, la diversité culturelle et la compétence, les suggestions de programmation et les informations communautaires. Le comité Rester en contact (KIT, en anglais) est composé de professionnels de diverses agences au sein du modèle Chaque enfant a sa place des Services à l'enfance de Toronto. Nous vous invitons à transmettre cette ressource à vos collègues, vos amis et votre famille.



Table des matières

- 2 L'environnement d'apprentissage des jeunes enfants**
- 2 Les avantages de l'utilisation d'une minuterie
- 4 Physiothérapie pour les enfants de 4 à 6 ans
- 6 Consultation spécialisée**
- 6 À quoi ressemble le service de consultation de ressources axé sur les Autochtones de Chaque enfant a sa place? Le point de vue d'une responsable
- 8 Bien-être et autogestion de la santé**
- 8 Vivre avec une perte auditive : ce que les éducateurs et les pairs peuvent faire pour apporter leur soutien
- 9 Prioriser la santé au sein d'une carrière exigeante
- 11 Biscuits au pain d'épices
- 13 Apprentissage professionnel**
- 13 Arrosez-vous les fleurs ou les mauvaises herbes?
- 15 Apprentissage professionnel et liens**
- 15 Partenaires du comité de la ressource Rester en contact**



Photo d'Adobe Stock

Les avantages de l'utilisation d'une minuterie

NICOLE CALLE, TAYA GRAY, ABIGALE MINKOVICH, HANA NASOORDIN, étudiantes de quatrième année du programme d'études de la petite enfance de l'Université de Guelph-Humber, équipe de conseillères en ressources du Humber Polytechnic

L'utilisation d'une minuterie dans un environnement d'apprentissage des jeunes enfants peut se faire de diverses manières pour aider les enfants et les éducateurs à mieux gérer le temps. Elle peut aider les enfants à comprendre le concept du temps qui passe et à développer leurs compétences en gestion du temps.

Lors des transitions, les éducateurs peuvent définir une limite de temps pour une activité en particulier en utilisant une minuterie. Cela peut faciliter la définition d'objectifs en ce qui concerne le temps alloué aux tâches, les transitions et les attentes, tout en réduisant le besoin de soutien de l'éducateur.

L'utilisation d'une minuterie peut être un excellent moyen de rendre les tâches quotidiennes plus attrayantes. Voici quelques stratégies pour les intégrer dans vos activités :

- faites-en un défi en créant des jeux pour rendre la minuterie moins intimidante et plus amusante. Par exemple, mettez les enfants au défi de ranger autant de jouets que possible avant la fin du

temps imparti;

- intégrez une minuterie dans les routines quotidiennes en définissant des heures différentes pour se laver les mains, s'habiller, préparer son sac à dos, les transitions, etc.;
- utilisez une minuterie pendant les jeux. Par exemple, le défi du casse-tête. Les enfants d'âge scolaire peuvent se regrouper en équipes pour assembler des casse-têtes, régler la minuterie et lancer le défi. Voyons si les enfants peuvent terminer leur casse-tête avant la fin du temps imparti!

Lors de l'utilisation d'une minuterie dans des environnements d'apprentissage des jeunes enfants, il est important de les surveiller afin de prévenir tout

Suite de l'article à la page suivante...

L'utilisation d'une minuterie peut être un excellent moyen de rendre les tâches quotidiennes plus attrayantes.

Suite de l'article de la page précédente...

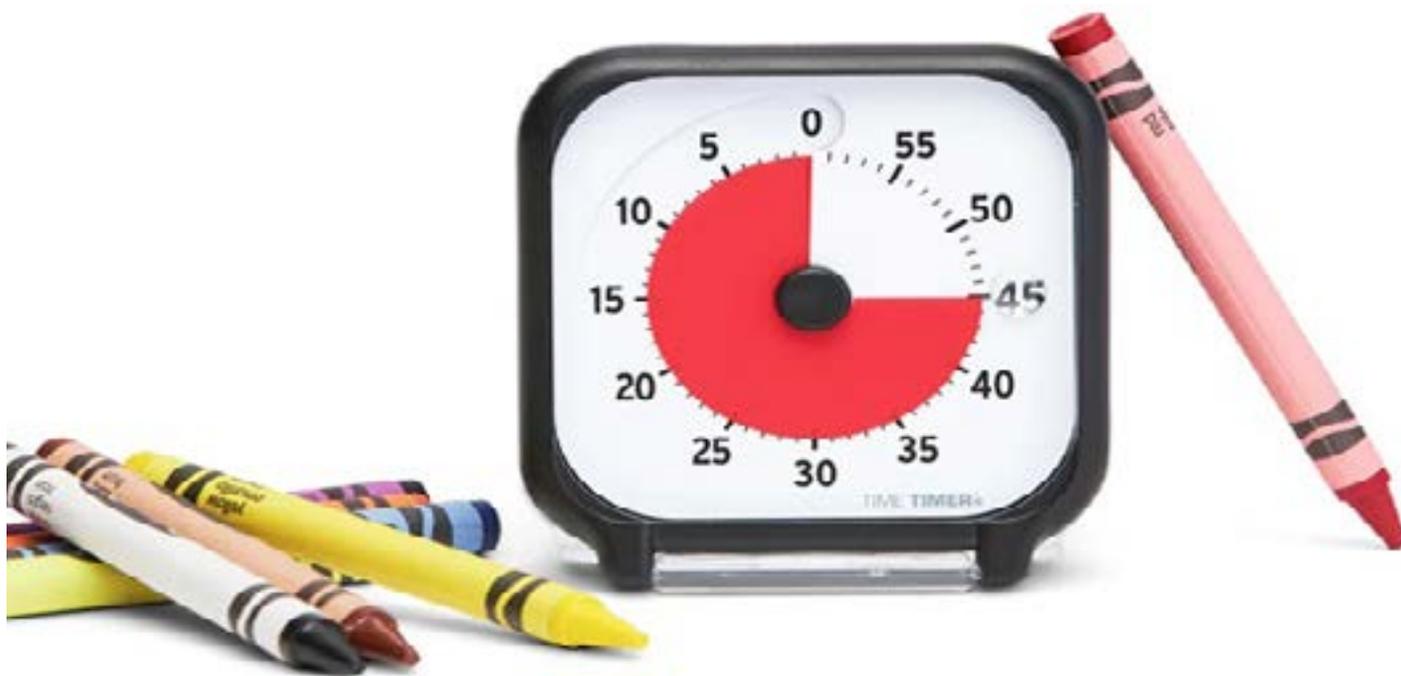


Photo d'Adobe Stock

mauvais usage. Gardez la minuterie hors de portée des enfants pour éviter toute modification accidentelle du temps alloué. Il est également important de noter que certaines minuteries peuvent émettre un son fort, qui peut être désagréable pour les personnes sensibles au bruit.

Le Time Timer® est un outil avec un grand écran contenant un disque coloré qui rétrécit au fur et à mesure que le temps s'écoule, représentant visuellement le passage du temps. Les utilisateurs peuvent régler la minuterie sur la durée de leur choix, et les enfants verront le temps s'écouler à mesure que la couleur rétrécit. Une fois le temps écoulé, une alarme se déclenche, accompagnée de signaux visuels et sonores.

Les applications Time Timer® sont disponibles gratuitement sur l'App Store sous le nom de Time Timer® App et sur Google Play sous le nom de Time Timer® Visual Productivity, et peuvent être téléchargées sur divers appareils.

Le Time Timer® n'est qu'un type de minuterie. Essayez également ces autres minuteries : sablier, minuterie à liquide ou lave, minuterie de cuisine ou numérique, chronomètre, etc.

Apprenez-en davantage sur Time Timers® grâce aux ressources cidessous :

Using a Time Timer® in the Classroom (Utilisation d'un Time Timer® en classe, en anglais seulement) :
<https://www.youtube.com/watch?v=zDY70mCcjvY>

Free 5 Minute Digital Time Timer® (Time Timer® numérique de 5 minutes® gratuit, en anglais seulement) :
<https://youtube.com/watch?v=FWeiKG1PsFY>

References

Grey, I., Healy, O., Leader, G., et Hayes, D. (2009). Using a Time Timer® to increase appropriate waiting behavior in a child with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 30*(2), 359–366. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2008.07.001>

Pistorio, K.H., Brady, M.P., et Morris, C. (2017): Using literacy based behavioural interventions to teach self-regulation skills to young children. *Early Child Development and Care, 189*(10), 1682–1694. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1406483>

Physiothérapie pour les enfants de 4 à 6 ans

COLLEEN GREASLEY, physiothérapeute, **Kids Physio Group à Toronto**

Atteindre l'âge scolaire est une période passionnante pour les enfants, car ils entrent en classe, commencent potentiellement une nouvelle activité parascolaire et s'appuient sur toutes leurs compétences antérieures pour jouer et explorer de manière plus variée.

Avez-vous déjà observé des enfants interagir avec leurs camarades de classe ou dans d'autres contextes, et vous êtes-vous demandé s'ils arrivaient à suivre le rythme de leurs pairs? Avez-vous remarqué que certains enfants se plaignent que leurs amis sont plus rapides qu'eux et commencent à hésiter à participer à de nouvelles activités? Chaque enfant est unique et développe sa motricité globale à son propre rythme. Toutefois, il est essentiel de favoriser un développement physique continu pour qu'il puisse acquérir des habiletés adaptées à son âge. L'acquisition d'habiletés motrices globales favorise non seulement la santé physique générale et la confiance en soi, mais prépare aussi les enfants à développer des habiletés motrices plus complexes à mesure qu'ils grandissent.

Les étapes typiques du développement de la motricité globale chez les enfants de 4 à 6 ans et comment favoriser leur développement à travers le jeu :

- **Escaliers** : monter et descendre les escaliers un pied à la fois, sans rampe ni aide manuelle
- **Sauter** : les deux pieds en avant sur une distance de 30 pouces ou plus; sur et en dehors des marches de différentes hauteurs ou pardessus des obstacles; en tournant; peut commencer à sauter à la corde
- **Sautiller** : sur un pied, de 3 à 8 fois d'affilée (le nombre augmentant avec l'âge); à 5 ou 6 ans, ils peuvent aussi alterner rapidement de pied et sautiller 5 à 8 fois
- **Debout sur un pied** : pendant plusieurs secondes — 5 à 10 secondes (4 ans), plus de 10 secondes (5



Photo d'Adobe Stock

ans) et 30 secondes (6 ans)

- **Équilibre** : marcher le long d'une poutre étroite ou d'une bordure de rue
- **Habiletés avec le ballon** : attraper un ballon à deux mains avec maîtrise; lancer un ballon en tournant le torse
- **Coup de pied** : mouvement mieux contrôlé — lever le pied du sol, commencer à avancer, tourner le torse et utiliser les bras

Entre 4 et 6 ans, les enfants sont généralement indépendants dans un escalier, marchant avec un pied par marche, sans avoir besoin d'une rampe ni de votre main pour les aider. Une façon amusante de favoriser l'alternance des pieds dans les escaliers consiste à utiliser des autocollants sur les marches, offrant ainsi un repère visuel qui favorise ce comportement.

L'équilibre sur un pied est une autre activité importante pour les enfants, afin qu'ils acquièrent la stabilité et l'équilibre nécessaires pour des habiletés plus complexes. Comme les enfants de cet âge adorent souvent les défis, vous pouvez rendre l'exercice amusant en chronométrant combien de temps ils peuvent tenir sur chaque pied et voir s'ils arrivent à battre leur propre record, ou celui de leur éducateur ou de leurs parents. Vous pouvez également les encourager à ramasser des jouets avec leurs orteils et à faire semblant d'être un flamant rose.

Sauter et sautiller sont aussi des habiletés fondamentales pour divers sports et pour se déplacer sur un terrain irrégulier. Des façons amusantes de

Suite de l'article à la page suivante...

L'environnement d'apprentissage des jeunes enfants

Suite de l'article de la page précédente...

favoriser ces habiletés comprennent la création d'un parcours d'obstacles avec divers objets, comme des tabourets, des coussins, des boîtes, permettant aux enfants de sauter dessus ou d'en descendre, ainsi que de sauter par-dessus de petits obstacles, comme une corde à sauter ou des peluches posées au sol. Vous pouvez également favoriser les sauts en créant un jeu de marelle.

Jouer avec une variété de types et de tailles de ballons de sport est un excellent moyen d'améliorer les habiletés en lancer, en réception et en frappe. Rendez ces activités amusantes en encourageant les enfants à renverser une tour ou une cible en lançant ou en frappant le ballon, ou tout simplement en jouant à des jeux classiques de passes de ballon.

Les terrains de jeux, les centres d'amusement et les espaces extérieurs sont également des endroits idéaux pour développer la confiance et les compétences physiques des enfants. Entre 4 et 6 ans, les enfants sont généralement capables d'utiliser la plupart des équipements d'un terrain de jeux et de se déplacer facilement sur divers types de terrain. Encouragez les enfants à essayer de nouvelles activités sur l'aire de jeux ou à explorer des éléments extérieurs, comme des rochers et des bûches, tout en restant à proximité pendant leurs premiers essais. Faire des randonnées ou courir tout en explorant contribue également à développer la force des jambes, l'endurance et la capacité à évoluer dans différents environnements.

Quand doit-on consulter un physiothérapeute pédiatrique (expert du développement de la motricité)? Après avoir essayé certaines de ces recommandations, si un enfant dont vous avez la garde n'a pas progressé dans ses compétences après 6 à 8 semaines, ou si vous remarquez l'un des éléments cidessous, il pourrait être temps de consulter un physiothérapeute pédiatrique.

Les raisons courantes pour demander de l'aide sont les suivantes:

- **La marche sur la pointe des pieds ou les orteils pointant vers l'intérieur ou l'extérieur.** La marche sur la pointe des pieds se produit lorsqu'un

enfant marche sur ses orteils, et non sur toute la plante du pied. Il peut aussi marcher avec les orteils pointant vers l'intérieur ou l'extérieur. Ces types de marche peuvent entraîner davantage de trébuchements et de chutes, ainsi qu'une endurance réduite, en raison de l'utilisation prolongée de certains muscles.

- **Le mauvais alignement des jambes**, comme les genoux en X.
- **Une fatigue rapide** durant la journée ou lors d'activités prolongées. Ils peuvent aussi avoir tendance à chercher des occasions de s'asseoir ou de s'appuyer contre des surfaces pour se soutenir, adoptant ainsi une posture avec le dos arrondi. Il pourrait s'agir d'un signe de faiblesse du tronc ou des jambes, ainsi que d'un manque d'endurance.
- **Le manque de persévérance dans les tâches de motricité globale** (abandon fréquent) ou préférence marquée pour les activités sédentaires. Certains enfants évitent certaines situations ou refusent de participer lorsqu'ils éprouvent des difficultés à suivre leurs pairs.
- **Des difficultés avec certaines habiletés motrices fines**, comme découper ou écrire. Bien que ces habiletés soient souvent prises en charge par un ergothérapeute, la force du tronc et des habiletés motrices globales joue également un rôle important dans le développement de la motricité fine.
- **L'exécution d'habiletés motrices globales limitée à un seul côté du corps.** Bien que les enfants de cet âge commencent à développer une dominance latérale (p. ex., être droitier ou gaucher), ils devraient pouvoir exécuter des compétences physiques des deux côtés. Cela favorise l'acquisition de compétences nécessitant l'utilisation des deux mains ou jambes, et aide également à prévenir les blessures à mesure qu'ils grandissent.

Une intervention précoce peut avoir une incidence considérable sur le développement des compétences motrices globales d'un enfant et lui permettre d'explorer son environnement de manière ludique et significative.



Statistique Canada. (2023). *Statistiques sur les peuples autochtones* [Image]. https://www.statcan.gc.ca/fr/sujets-debut/peuples_autochtones

À quoi ressemble le service de consultation de ressources axé sur les Autochtones de Chaque enfant a sa place? Le point de vue d'une responsable

MARLEIGH PIRNASAR, M. Éd. et CYC-P (praticienne en soins aux enfants et aux jeunes), éducatrice ressource (axée sur les Autochtones), Ville de Toronto

Je m'appelle Marleigh Pirnasar et je suis l'éducatrice ressource (service de consultation de ressources axé sur les Autochtones) pour les services de garde d'enfants agréés, Head Start et les programmes pour l'enfant et la famille de ON y va de la Ville de Toronto. J'ai eu l'honneur de mener une entrevue avec Ally, une mère qui accompagne son enfant dans la gestion de ses dons particuliers. Son enfant fréquente actuellement un programme de garde d'enfants dirigé par des Autochtones dans l'est de Toronto.

Nous l'avons accompagné dans son parcours pendant presque un an, soutenant l'enfant d'Ally et renforçant la communauté. Ally ainsi que de nombreuses familles ayant choisi de recevoir un soutien en consultation de ressources axé sur les Autochtones sont mes modèles au quotidien. Ils jouent un rôle clé dans l'émergence et la consolidation des valeurs fondamentales de ce service.

Voici son expérience.

Marleigh : Bonjour Ally, bienvenue! Veuillez-vous présenter.

Ally : Mon nom anglais est Alicia (Ally), mais mon nom autochtone est Ishkode Kwe. Je suis une Métisse de la

baie Georgienne et je fais partie du clan de la Loutre. Je m'identifie comme membre de la communauté autochtone urbaine de Toronto. Je suis la mère de deux garçons.

Je me considère comme une leader communautaire et suis passionnée par la réduction de l'écart entre les visions du monde autochtones et non autochtones, en oeuvrant à l'éducation et à la sensibilisation à la compétence culturelle.

Merci de me permettre de participer à cette entrevue. Je suis honorée que ma voix soit entendue.

Marleigh : Comment avez-vous entendu parler des services de consultation en ressources axés sur les Autochtones?

Ally : J'ai entendu parler de ce service pour la première fois dans un centre de garde d'enfants lorsque j'ai demandé une représentation autochtone pour mon enfant et toute la famille.

Marleigh : Que signifie pour vous ce type de soutien?

Ally : Il offre aux familles autochtones une représentation. Dans le passé, collaborer avec des

Suite de l'article à la page suivante...

Consultation spécialisée

Suite de l'article de la page précédente...

prestataires de services était compliqué, car ils ne comprenaient pas les barrières et les conflits systémiques auxquels ma famille faisait face. Aujourd'hui, je constate que ce service m'offre une seconde chance en valorisant mon point de vue. Pour ma part, au-delà du cadre de la garde d'enfants, cette expérience m'a offert l'occasion de renforcer mes soutiens culturels en m'impliquant auprès d'autres organismes externes qui fournissent des ressources supplémentaires pour moi et mes garçons.

Marleigh : Quelles étaient ou quelles sont vos attentes en acceptant de contribuer à la mise en oeuvre d'un service de consultation en ressources axé sur les Autochtones?

Ally : Lorsque j'ai entendu parler de ce service pour la première fois, je pensais qu'il s'agissait d'un soutien bref et limité, destiné uniquement à des consultations et des aiguillages ponctuels. Eh bien, il s'est avéré que cela a duré beaucoup plus longtemps. Dans mes expériences passées, j'avais l'impression que c'était moins holistique. Ce service a dépassé mes attentes, car il adopte une approche holistique, impliquant non seulement moi et mon enfant, mais aussi d'autres cercles de soutien ainsi que le centre de garde d'enfants.

Marleigh : Quelle est votre expérience globale avec le service de consultation en ressources axé sur les Autochtones?

Ally : Il a été à la fois instructif et encourageant, et il s'avère efficace pour identifier les besoins au-delà du cadre de la garde d'enfants, en tenant compte de toute la famille. Comme je l'ai mentionné, cette approche est véritablement holistique. J'apprécie vraiment la manière dont ce service crée un pont entre ma famille et les praticiens ou éducateurs non autochtones. Il veille à ce que ces pratiques ne soient pas nuisibles et offre des occasions de formation de manière à me soutenir, ainsi que ma famille. Il s'assure également que les professionnels non autochtones comprennent les besoins, les valeurs et les pratiques d'enseignement propres à ma culture.

Marleigh: Pourquoi est-il important d'avoir des services et des soutiens propres aux Autochtones dans les programmes pour la petite enfance?

Ally : Et bien, pourquoi pas? Ces services et soutiens font partie de la vérité et de la réconciliation, ainsi que de la réparation de la relation affectée par les influences eurocentriques sur la culture autochtone. Ils contribuent à éliminer les stéréotypes et les préjugés en matière de garde d'enfants, car j'ai rencontré des familles qui ignoraient même que nous existions. Nous espérons que ces services et soutiens renforceront les liens entre les familles autochtones et non autochtones. Si les centres dirigés par des non-Autochtones offrent une plus grande représentation visuelle et promeuvent notre culture dès le plus jeune âge, cela favorisera une meilleure compréhension des enfants autochtones présents dans ces espaces.

Il est essentiel que le personnel de garde d'enfants bénéficie d'une formation sur les diverses visions du monde des peuples et des communautés autochtones. Il n'existe pas d'approche universelle lorsqu'on travaille avec des familles autochtones et leurs communautés. Ces services et soutiens nous montrent que les programmes pour la petite enfance prennent des mesures pour réparer la relation, en voyant le personnel participer à des formations sur la diversité, l'équité et l'inclusion, ainsi que la sécurité culturelle. Ils influencent à leur tour les politiques, en veillant à ce qu'elles reflètent les réalités des familles autochtones dans tous les programmes pour la petite enfance.

Marleigh: Merci! Chi-Miigwetch, Marsi Ally, pour votre temps et vos réflexions. Vous avez offert aux lecteurs l'occasion de réfléchir aux soutiens axés sur les Autochtones, tout en incitant les programmes pour la petite enfance à prendre davantage de mesures pour intégrer la culture autochtone dans leurs programmes et leur planification.

Pour en savoir plus sur le service de consultation en ressources axé sur les Autochtones de Chaque enfant à sa place, communiquez avec Marleigh Pirnasar à marleigh.pirnasar@toronto.ca

Il est essentiel que le personnel de garde d'enfants bénéficie d'une formation sur les diverses visions du monde des peuples et des communautés autochtones.

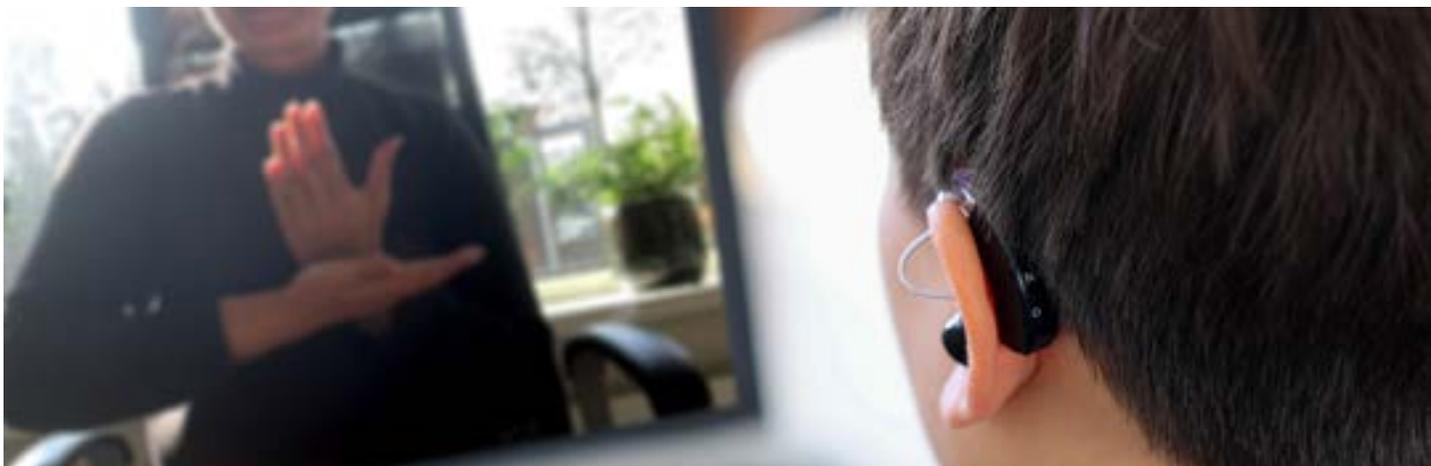


Photo d'Adobe Stock

Vivre avec une perte auditive : ce que les éducateurs et les pairs peuvent faire pour apporter leur soutien

JOSIE IANNAUDIO, EPEI avec études avancées (ECAS), B. Sc. A., conseillère en ressources, Humber Polytechnic
AUTEUR D'ENFANT ANONYME

Je m'appelle Alessandra, j'ai 10 ans et j'ai une perte auditive neurosensorielle modérée à l'oreille droite et une perte auditive neurosensorielle légère à l'oreille gauche. La perte auditive neurosensorielle est un type de perte auditive qui survient lorsque l'oreille interne ou les voies nerveuses reliant l'oreille au cerveau sont endommagées. Cela signifie que je rencontre des difficultés à entendre les sons faibles, les sons aigus, ainsi qu'à comprendre la parole. Certains sons ne sont pas clairs lorsque les gens parlent, et parfois, j'entends des bourdonnements ou des sifflements dans mes oreilles (Je déteste quand cela se produit!).

Permettez-moi de vous donner quelques conseils pratiques que les enseignants, les éducateurs et les pairs peuvent mettre en œuvre à l'école et dans le cadre du programme parascolaire.

1. Approchez-vous de moi lorsque vous essayez d'attirer mon attention et appelez-moi par mon nom. Il se peut que je ne vous entende pas si vous êtes loin.
2. Je ne suis pas aussi grande que vous. Placez-vous à ma hauteur pour que je puisse voir vos lèvres bouger en même temps que vous me parlez.
3. Le bruit des jouets et des chaises rend plus difficile pour moi de vous entendre clairement.

Veillez attendre que le calme soit revenu avant de transmettre des messages à l'ensemble du groupe.

4. Parlez lentement et clairement, en utilisant un volume approprié.
5. Disposez les chaises en cercle pour me permettre de bien interagir avec mes pairs.
6. Fermez la porte de la classe afin de réduire le bruit provenant du couloir.
7. Découpez un « X » dans des balles de tennis et fixez-les sur les pieds des chaises et des tables de la classe pour réduire le bruit.
8. En tant qu'enseignant ou éducateur, assurez-vous de savoir utiliser l'équipement dont j'ai besoin en classe, car plus vous serez informé sur la perte auditive, mieux vous pourrez m'aider.
9. N'oubliez pas que je souhaite être incluse dans toutes les activités, tout comme mes amis. Voyez-moi pour qui je suis, Alessandra, et non pour ma perte auditive.

« La perte auditive n'est pas un obstacle, c'est une occasion de trouver de nouvelles façons de communiquer. » – Mère portant un appareil auditif

Prioriser la santé au sein d'une carrière exigeante

BRENDA WILSON, EPEI avec études avancées, Montessori, conseillère en ressources, Terry Tan Child Centre

Le secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants continue d'imposer de nombreuses exigences à ses éducateurs. L'éducation des enfants, l'orientation des interactions, le soutien aux familles et la gestion des exigences liées aux permis peuvent, certains jours, devenir accablants. Voici quelques idées pour prendre soin de vous.

Établir des limites

- Dans la mesure du possible, laissez vos préoccupations professionnelles à la porte de votre classe. Établir des limites sépare la vie professionnelle de la vie privée, vous permettant de vous détendre et de recharger votre corps et votre esprit.
- Consultez les courriels et effectuez les appels pendant les heures de travail. Gardez l'esprit paisible en choisissant consciemment comment et quand réagir, que ce soit sur le plan personnel ou professionnel.
- Chargez votre téléphone en dehors de votre chambre pour éviter la tentation de répondre aux messages liés aux réseaux sociaux et au travail dès votre réveil.

Pratiquer une culture positive au travail

- Encouragez vos collègues à prioriser leur bien-

être, par exemple, en ayant des conversations non liées au travail pendant les pauses.

- Si possible, pratiquez le yoga, la méditation ou d'autres exercices de bien-être mental pendant vos pauses, déjeuners et réunions de travail.

Soyez conscient et reformulez votre pensée

- En vous rendant au travail, prenez l'habitude de dire une affirmation quotidienne pour favoriser un état d'esprit positif ou pratiquez des exercices de gratitude chaque jour.
- Lorsque vous êtes confronté à une situation qui vous rend nerveux, stressé ou anxieux, efforcez-vous de distinguer les faits de vos pensées ou hypothèses.
- Utilisez les affirmations de l'application *Declutter the Mind* pour changer de perspective.

Trouvez des activités que vous aimez et pratiquez-les régulièrement

- Passez du temps avec votre famille, vos amis et vos animaux de compagnie.
- Écoutez un livre audio ou lisez un livre, pratiquez des activités artistiques, adonnez-vous à vos loisirs, faites des casse-têtes ou des mots croisés.
- Cuisinez, essayez une nouvelle recette ou cuisine



Photo de Anthony Tran sur Unsplash

Suite de l'article à la page suivante...

Suite de l'article de la page précédente...



Photo d'Adobe Stock

un repas sain.

- Faites une promenade, profitez de la nature, inscrivez-vous à un cours de danse ou rejoignez une équipe sportive. Accordez-vous un moment de détente en soirée, que ce soit en prenant un bain ou en vous habillant avec soin avant de sortir.
- Parlez régulièrement avec un ami proche.

Prends soin de soi

- Faites le point en vous demandant : Qu'est-ce qui me rend heureux, joyeux ou me fait rire? Qu'est-ce qui me rend stressé, triste, inquiet ou anxieux? De quoi mon esprit ou mon corps a-t-il besoin?
- Prenez rendez-vous pour une séance de thérapie ou de counseling — parler à un professionnel est bien différent que de discuter avec des amis.
- Augmentez votre consommation d'aliments riches en magnésium, qui aident à réduire l'anxiété et le stress.
- Utilisez vos congés de maladie pour vos rendez-vous de santé mentale — qui est aussi importante que la santé physique.

En priorisant votre propre santé tout en soutenant le bien-être des enfants dont vous prenez soin, vous

vous placez dans les meilleures conditions pour accomplir votre travail de manière optimale. La seule personne qui prend vraiment soin de vous, c'est VOUS! Priorisez votre bien-être mental et physique en vous concentrant sur vos besoins.

References

<https://blog.ab.bluecross.ca/wellness/exercise-your-mind-this-mental-health-week/> (en anglais seulement)

<https://positivepsychology.com/gratitude-exercises/> (en anglais seulement)

<https://declutterthemind.com/blog/mindfulness-quotes> (en anglais seulement)

https://www.prevention.com/food-nutrition/a60749717/foods-high-in-magnesium/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=mgu_ga_pre_md_pmx_hybd_mix_ca_20300231468&gad_LQ4TlulGxdhcPP0ZbXJFEAOpOBBO7xoCovkQAvD_BwE (en anglais seulement)



Photo d'Adobe Stock

Biscuits au pain d'épices

BRENDALEE SIMAS, enseignante inscrite, EPEI, conseillère en garde d'enfants

Voici mon biscuit au pain d'épices préféré, une recette transmise de ma grand-mère à mon père puis à moi. Fait de pure mélasse et d'épices savoureuses, ce biscuit réchauffera à coup sûr non seulement vos papilles, mais aussi votre cœur et votre âme.

Temps de préparation : 4 heures

Temps de cuisson : 10 minutes

Durée totale : 4 heures, 10 minutes

Ingrédients :

- 3 ½ tasses (440 g) de farine tout usage (tassée et nivelée)
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de soude
- ½ cuillère à thé de sel
- 1 cuillère à soupe de gingembre moulu (Oui, 1 cuillère à soupe pleine!)
- 1 cuillère à soupe de cannelle moulue
- ½ cuillère à thé de piment de la Jamaïque moulu (vous pouvez l'omettre et ajouter de la muscade moulue si vous le souhaitez)
- ½ cuillère à thé de clous de girofle moulus
- 10 cuillères à soupe (142 g) de beurre non salé, ramolli à température ambiante
- ¾ tasse (150 g) de cassonade claire ou foncée tassée
- ⅔ tasse (160 ml; environ 200 g) de mélasse non sulfurée ou foncée
- 1 gros oeuf, à température ambiante
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille pure
- Facultatif : glaçage à biscuits facile ou glaçage royal

Suite de l'article à la page suivante...

Suite de l'article de la page précédente...

Instructions :

1. Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine, le bicarbonate de soude, le sel, le gingembre, la cannelle, le piment de la Jamaïque et les clous de girofle. Mettre de côté.
2. Dans un autre grand bol, à l'aide d'un batteur à main ou d'un batteur sur socle muni d'un fouet plat, battre le beurre pendant 1 minute à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse et crémeux. Ajouter la cassonade et la mélasse et battre à vitesse moyenne-élevée jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux. Racler les parois et le fond du bol si nécessaire. Ensuite, battre l'oeuf et la vanille à grande vitesse pendant 2 minutes. Racler les parois et le fond du bol si nécessaire. Le beurre peut se séparer, ce n'est pas important.
3. Ajouter le mélange de farine aux ingrédients humides et battre à basse vitesse jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. La pâte à biscuits sera assez épaisse et légèrement collante. Diviser la pâte en deux et placer chaque moitié sur un grand morceau de pellicule plastique. Envelopper chaque partie hermétiquement et tapoter pour créer une forme de disque. Laisser refroidir les disques pendant au moins 3 heures et jusqu'à 3 jours. La réfrigération est obligatoire pour cette pâte à biscuits.
4. Préchauffer le four à 350 °F (177 °C). Tapisser 2 ou 3 grandes plaques à pâtisserie de papier parchemin ou de toile de cuisson en silicone. Mettre de côté.
5. Retirer 1 disque de pâte à biscuits refroidie du réfrigérateur. Fariner généreusement un plan de travail, ainsi que vos mains et le rouleau à pâtisserie. Abaisser le disque jusqu'à obtenir une épaisseur de ¼ pouce. Conseils pour l'étalement : la pâte peut se fissurer et devenir friable lorsque vous l'étalez. Pour éviter cela, soulever la pâte délicatement et la faire tourner au fur et à mesure. De plus, vous pouvez utiliser vos doigts pour rassembler les bords fissurés et les lisser. Les premiers coups de rouleau sont toujours

les plus difficiles, car la pâte est ferme, mais il est beaucoup plus facile de rouler les restes. Découper selon les formes désirées. Placer les formes à 1 pouce d'intervalle sur les plaques à pâtisserie préparées. Rouler à nouveau les restes de pâte jusqu'à ce que toute la pâte soit façonnée. Répéter l'opération avec le disque de pâte restant.

6. Faire cuire les biscuits pendant environ 9 à 10 minutes. Si vos emporte-pièces mesurent moins de 4 pouces, faire cuire pendant environ 8 minutes. Si vos emporte-pièces mesurent plus de 4 pouces, faire cuire pendant environ 11 minutes. Plus les biscuits cuisent longtemps, plus ils seront durs et croustillants. Pour des biscuits au pain d'épices moelleux, suivre mes temps de cuisson suggérés.
7. Laisser refroidir les biscuits pendant 5 minutes sur la plaque à biscuits. Transférer sur une grille pour refroidir complètement. Une fois complètement refroidi, décorez selon vos envies.
8. Les biscuits restent frais, couverts, à température ambiante jusqu'à une semaine. Bon appétit!



Photo d'Adobe Stock



Photo d'Adobe Stock

Arrosez-vous les fleurs ou les mauvaises herbes?

ELAINE COOK, Ph. D., responsable de l'éducation et de la formation humanistes

S'il y avait une compétence que je pouvais offrir à chacun d'un coup de baguette magique, ce serait la capacité constante à poser des questions constructives, favorisant un dialogue et des échanges enrichissants, afin de développer des ressources personnelles durables. Il s'agit d'attributs et de compétences essentiels à la santé mentale et au bien-être, à notre résilience face aux hauts et aux bas de la vie, ainsi qu'à la recherche de sens et de but dans celle-ci. Les ressources personnelles durables comprennent des attributs tels que la capacité d'adaptation, la résilience, le fonctionnement exécutif, la pensée critique, l'autorégulation, l'autoréflexion, l'engagement social, la résolution de problèmes et bien d'autres. L'aspect le plus important de ces compétences est leur nature durable. Étant durables, elles font partie intégrante de ce que nous sommes et de la manière dont nous pouvons réagir dans des situations difficiles et éprouvantes, elles nous aident à nous protéger du stress, elles améliorent l'apprentissage et sont directement liées à notre bien-être. Cependant, pour renforcer la nature durable de ces compétences et attributs, nous devons adopter une approche intentionnelle, stratégique et constructive.

Dans les conversations, dans les contextes d'apprentissage, dans nos processus de pensée et dans la vie, ce sur quoi nous nous concentrons grandit. Lorsque nous passons notre temps à poser des questions sur le problème, nous concentrons notre

attention sur celui-ci et nous arrosons les mauvaises herbes. Là où se porte notre attention, les neurones s'activent. Nous construisons par inadvertance des voies neuronales qui renforcent la pensée problématique et les émotions qui entourent ces problèmes. Les éléments positifs ne peuvent pas pousser dans un jardin envahi par les mauvaises herbes.

En revanche, lorsque nous arrosons les fleurs (ou d'autres plantes bénéfiques du jardin), nous arrosons des ressources personnelles durables. Nous dirigeons notre attention vers ce que nous voulons plutôt que vers le problème que nous croyons avoir actuellement. Cependant, comme le cerveau humain aime les problèmes et est prédisposé à se concentrer sur le négatif, rediriger notre attention peut être un défi en soi. C'est pourquoi c'est une compétence si importante. Sans intention, nous nous tournons vers ce qui nous est familier, vers ces chemins problématiques qui sont déjà profonds, riches et épais. Notre cerveau ne se contente pas de préférer ce qui est familier, il emprunte également le chemin de moindre résistance et d'effort. Les problèmes sont facilement traités, tandis que des efforts sont nécessaires pour créer de nouvelles connexions neuronales qui permettent de développer ces ressources personnelles durables. L'intention exige un engagement envers la persévérance et la cohérence.

Suite de l'article à la page suivante...

Suite de l'article de la page précédente...

Pour être stratégique, nous avons besoin à la fois de principes et de pratiques. Nous avons besoin de principes qui offrent un cadre à nos pratiques, afin qu'il y ait une cohérence entre ce que nous croyons et valorisons et ce que nous mettons réellement en oeuvre.

Ce comportement conforme aux valeurs nous permet d'utiliser notre expertise de manière à susciter, amplifier et renforcer les forces et les ressources des enfants, des familles, de nos collègues et du personnel. Nous pouvons travailler à partir d'un lieu qui nous ancre fermement dans la reconnaissance et les possibilités. Un endroit où les possibilités existent, quel que soit le problème, et où aucune ne diminue l'autre.

Notre approche stratégique fondamentale est axée sur la constructivité, ce qui signifie que nous adoptons des hypothèses positives et une attitude de curiosité. Au lieu d'affirmer, nous posons des questions. Nous apprenons à poser des questions qui favorisent la construction de ressources personnelles durables, qui éveillent de nouvelles façons de penser et d'être, et qui ouvrent la voie à de nouvelles perspectives ainsi qu'à des émotions plus positives. Les questions constructives suscitent une motivation interne, entraînant ainsi un changement de comportement significatif.

Apprendre à arroser les fleurs est essentiel à notre bien-être et à notre santé mentale. C'est aussi important pour les enfants que pour les adultes. Pour renforcer notre capacité à prospérer dans une culture où les récits négatifs abondent dans les gros titres, les médias sociaux et nos conversations quotidiennes, nous devons apprendre à adopter une approche intentionnelle, stratégique et constructive.



Photo de Nelly Denysova sur Unsplash



Photo de Raul De Los Santos sur Unsplash

5 types de questions constructives

Questions d'adaptation

Comment avez-vous réussi à prendre cette bonne décision malgré le chaos dans votre vie?

Qu'est-ce qui vous a aidé à prendre une si bonne décision?

Questions sur les relations

Selon votre meilleur ami, quelle est l'une de vos plus grandes forces?

À qui pourriez-vous vous adresser pour obtenir de l'aide pendant que vous travaillez sur ce projet?

Questions sur l'avenir souhaité

Qu'est-ce qui pourrait être différent pour vous lorsque la situation s'améliorera?

Que pourriez-vous faire ou explorer, d'ici l'an prochain, lorsque vous serez plus installé?

Questions sur les résultats

Quelle leçon aurez-vous tirée une fois que vous aurez surmonté cette épreuve et que vous vous sentirez plus confiant?

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à atteindre votre objectif de ...?

Questions d'exception

Qu'est-ce qui vous a aidé lorsque vous avez rencontré un problème similaire dans le passé?

Pouvez-vous évoquer une action que vous pratiquez déjà et qui vous aide, même un peu?

Apprentissage professionnel et liens

Calendrier de City Wide Training (en anglais seulement)

(<https://www.citywidetraining.ca>)

Connectability (en anglais seulement)

(<https://www.connectability.ca>)

About Kids Health (en anglais seulement)

(<https://www.aboutkidshealth.ca>)

Zero to Three (en anglais seulement)

(<https://www.zerotothree.org>)

Sur la bonne voie

(https://www.beststart.org/OnTrack_English/fr-1-guide.html)

Coalition ontarienne pour de meilleurs services éducatifs à l'enfance

(<https://www.childcareontario.org>)

Infant Mental Health Promotion (en anglais seulement)

(<https://www.imhpromotion.ca>)

Comment apprend-on?

(<https://www.ontario.ca/fr/page/comment-apprend-on-pedagogie-de-lontario-pour-la-petite-enfance>)

The Mehrit Institute-Self Reg (en anglais seulement)

(<https://www.self-reg.ca>)



Photo de tirachard de Pexels

Partenaires du comité de la ressource Rester en contact

CDI

Brendalee Simas, conseillère en garde d'enfants

(<https://www.childdevelop.ca>)

Centennial Infant and Child Centre

Lucy Patterson, conseillère en ressources

(<https://www.cicc.ca>)

Collège George Brown

Jennifer Cloke-Campbell, Resource Consultant

(<https://www.georgebrown.ca/>)

Humber Polytechnic

Josie Iannaccio, conseillère en ressources, et Larissa

Kostevskii, coordinatrice de formation CWT

(<https://www.humber.ca/>)

Services communautaires Lumenus

Diana Burgess et Sheri Robb, conseillères en ressources

(<https://www.lumenus.ca/>)

Macaulay Centres for Children

Liliana Pineda, conseillère en ressources

(<https://www.macaulaycentres.org>)

Strides Toronto

Niki Yeung, conseillère en ressources

(<https://www.stridestoronto.ca/>)

Terry Tan Child Centre

Brenda Wilson, conseillère en ressources

(<https://www.terrytan.ca/>)

Services communautaires de WoodGreen

Janet Scott, conseillère en ressources

(<https://www.woodgreen.org/>)

« La beauté de l'apprentissage, c'est que personne ne peut vous l'enlever. »

—B.B King