

L'ÉCHO)))

DU RÉSEAU

• • • • • N°11 • Mai 2024



Édito

Un peu d'eau et de terre et vous les verrez rapidement patauger dans la boue. Se salir dans la nature est une activité aux multiples bienfaits. Toutefois, pour certains, cela peut représenter un défi. Nous verrons pourquoi dans ce numéro. Nous allons aussi à la rencontre d'un RSGE de la région de Montréal qui travaille dans le milieu depuis 18 ans. Finalement, nous soulignons l'importante différence entre complimenter et encourager...

Bonne lecture!

Votre bureau coordonnateur

AQCPE



La bouette, ça peut être chouette!

Est-ce que les bains de boue pour les enfants accueillis dans votre milieu familial vous inspirent? Jouer dans la boue est un levier d'apprentissage extraordinaire chez les tout-petits. Se rendre compte que la boue peut être glissante, collante, composée de petits cailloux, de feuilles, de bouts de branches, sentir l'humidité et la fraîcheur sur les doigts, renifler l'odeur de la terre mouillée, en voir les variations de couleurs, etc.

Cela représente des expériences sensorielles et créatives extraordinaires pour découvrir le monde environnant. Avoir ce contact privilégié avec les éléments de la nature est source de plaisir pour tous. Autant les moins de 18 mois que les plus âgés, chacun va y trouver son compte: les plus petits vont apprécier le côté plus sensoriel de la boue, les plus grands vont explorer leur créativité en cuisinant la boue, en la transformant en château ou en route, etc.

Jouer dans la boue nécessite peu de matériel. Évidemment, il peut être intéressant, si vous avez un espace extérieur assez grand, de fabriquer une cuisine de boue. Cependant, prévoir un petit coin inutilisé spécialement pour permettre cette exploration est suffisant. Aussi, vous pouvez mettre à disposition divers récipients (sceaux, casseroles, pots de beurre de peanuts recyclés, passoirs, etc.) et divers ustensiles (cuillères en bois ou en métal de différentes grosseurs, spatules, fourchettes, etc.).



**Pour vous donner le goût de la boue,
jetez un œil à ces vidéo :**

[La cuisine de boue, vidéo de Jeu Actif](#)

[Lentement et longtemps dans la boue, vidéo du projet Alex](#)



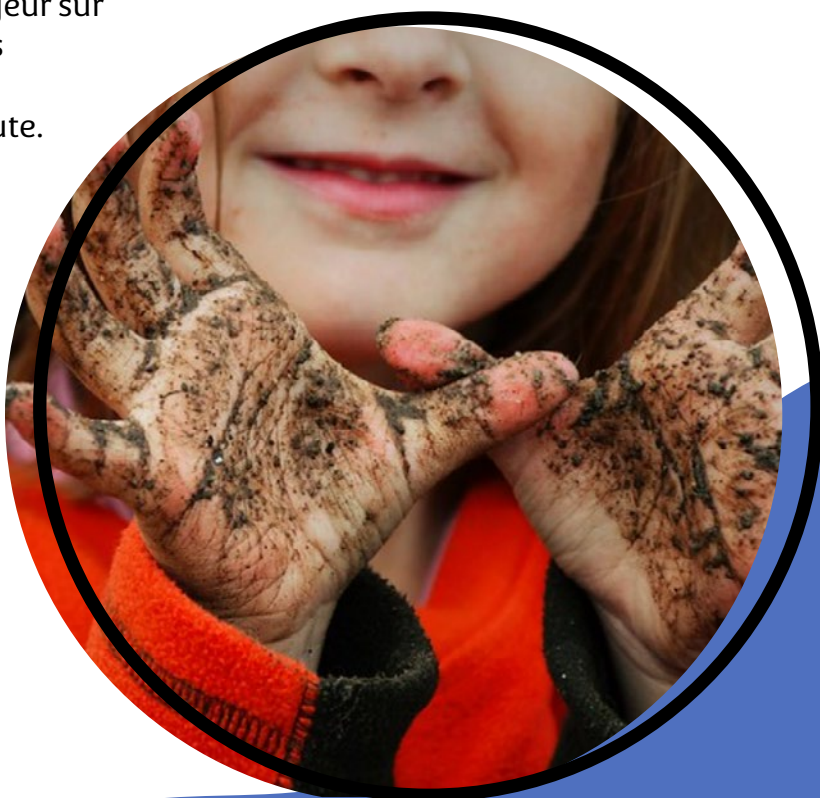
Les enfants qui aiment jouer dans la boue et ceux qui n'aiment pas

Lorsqu'un enfant joue, ses sens sont sollicités pour recueillir plusieurs types d'information. Par exemple, lorsqu'il joue dans la cuisine de boue, l'enfant capte l'odeur de la terre mouillée, les variations de couleur dans les mélanges, ou encore le son d'un bâton contre un bol de métal.

Pour certains enfants, leurs sens leur envoient beaucoup trop d'informations, et pour d'autres, ils en reçoivent beaucoup moins. On peut alors observer chez les enfants des manifestations d'hypersensibilité ou d'hyposensibilité.

Quand s'inquiéter ?

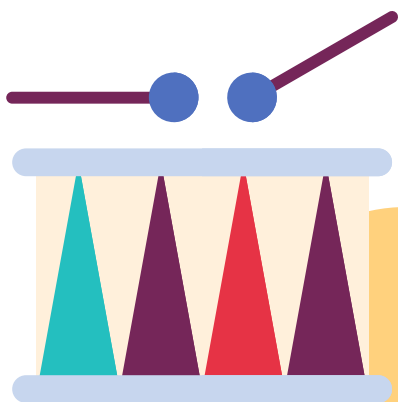
Il se peut que des enfants qui ont un développement normal aient des tendances hypo ou hypersensibles. Par contre, si sa sensibilité ou son manque de sensibilité a un impact majeur sur sa qualité de vie, n'hésitez pas à recommander aux parents de consulter un ergothérapeute. Le/la spécialiste fournira des outils et des stratégies afin que l'enfant puisse profiter au maximum des expériences qui lui sont offertes dans votre milieu et à la maison.



Les enfants qui aiment jouer dans la boue et ceux qui n'aiment pas (suite)

Comment fonctionne le système sensoriel ?

Nous pourrions expliquer le fonctionnement le système sensoriel en reprenant l'image d'un grand vase et d'un petit vase. Chaque enfant a des «vases sensoriels» qui représentent chaque sens. Ceux-ci varient de grosseur de l'un à l'autre selon les sensibilités de l'enfant. Pour que l'enfant se sente bien, il doit avoir un vase juste assez rempli (par les stimulus qui reçoit à travers ses sens).



Certains enfants doivent avoir beaucoup de stimuli pour remplir leur gros vase sensoriel et donc, se sentir bien (hypo-sensibilité). Pour d'autres enfants, leur petit vase se remplit très vite et déborde la plupart du temps (hypersensibilité). Les enfants hyposensibles et hypersensibles vous démontreront alors leur inconfort par diverses manifestations (crise, fatigue, survigilance, anxiété, hyperactivité, etc.). Mieux les connaître et les observer vous permettra de comprendre ces enfants et d'adapter votre soutien à leur réalité.

Exemples de manifestations associées à l'HYPOSENSIBILITÉ

- Il aime et cherche à se salir;
- Il est confortable avec ses vêtements mouillés et froids;
- Il tolère des bruits très forts avec les ustensiles et les casseroles.

Exemples manifestations associées à l'HYPERSENSIBILITÉ

- Il ne veut pas se salir;
- Il n'est inconfortable dans le désordre visuel;
- Il ne tolère pas les sensations de la boue froide ou des textures différentes.

Le coin repas

Salade d'asperges citronnées

Ce mois-ci nous vous proposons une recette colorée et rafraîchissante qui célèbre l'arrivée du temps doux. Cette recette toute simple incorpore des ingrédients de saison et différentes textures à découvrir pour les enfants. Elle peut servir d'accompagnement parfait à un plat principal de tofu ou de poisson grillé. Bonne dégustation!



Temps de préparation
20 minutes



Temps de cuisson
10 minutes



Portions
12

Ingrédients

Pour la salade

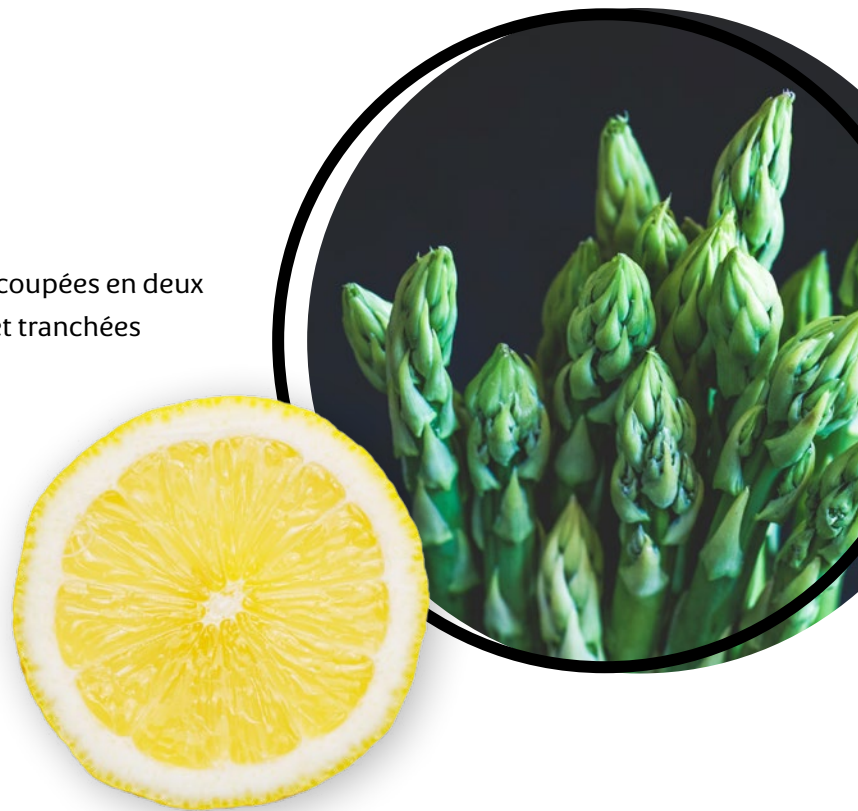
- 1 botte d'asperges coupées en tronçons
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 1 botte de radis coupés en fines rondelles
- 1 casseau de tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 125 ml (1/2 tasse) d'olives Kalamata dénoyautées et tranchées
- 1 oignon rouge émincé
- 15 feuilles de basilic frais

Pour la vinaigrette

- 80 ml (1/3 de tasse) d'huile d'olive
- 2 échalotes françaises hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail haché
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel et poivre au goût

Préparation

- Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les asperges. Arroser d'huile d'olive, puis saler et poivrer. Cuire au four de 10 à 12 minutes, en remuant les asperges à mi-cuisson. Retirer du four.
- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- Dans un saladier, ajouter les asperges, les radis, les tomates cerises, les olives Kalamata, l'oignon rouge et les feuilles de basilic. Ajouter la vinaigrette au goût et remuer.



Cette recette est inspirée par
[les recettes de Caty](#)

La jasette

Des rencontres intéressantes... Avec vous!



Entrevue avec **M. Hamid Khoudi**
(RSGE CPE-BC du Carrefour, Montréal,
Quartier Centre-Sud)

1. Depuis combien d'années exercez-vous votre profession?

18 ans. J'ai commencé comme assistant pendant 9 ans et par la suite, j'ai obtenu ma reconnaissance comme responsable d'un service de garde en milieu familial.

2. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée?

Pendant les moments d'activités pour non seulement les apprécier, mais également pour encourager et soutenir le jeu des enfants.

3. Selon vous, qu'est-ce qui fait de votre milieu un endroit où les tout-petits y sont heureux?

Un milieu de vie sécuritaire et stimulant pour l'éveil des compétences.

4. Quel est votre plus grand défi, au quotidien?

L'adaptation aux différents tempéraments des enfants pour mieux intervenir.

5. En 3 mots (ou presque), travailler au quotidien avec des enfants, c'est:

- Aménager un espace stimulant et adapté aux besoins individuels des enfants.
- Proposer des activités d'éveil afin de favoriser leur développement global.
- Favoriser les interactions entre les enfants, mais aussi entre eux et moi. (Sans oublier le partenariat avec les familles!)

6. Quels sont vos conseils pour quelqu'un qui commence dans le milieu?

Il faut avoir l'amour des enfants, de l'empathie, de la patience, de la douceur et de la bienveillance.

7. Que mettez-vous en place pour soutenir le jeu actif chez l'enfant dans votre milieu?

Je mets à la disposition des enfants du matériel polyvalent et je crée un environnement propice à l'exploration et à l'expérimentation ce qui stimule leur développement moteur. De plus, je bouge avec les enfants quotidiennement tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Santé & bien-être

Connaissez-vous la différence entre encourager et complimenter ?

« Quel beau dessin ! », « Wow c'est bien ! »
Ce sont des choses qu'on a tous et toutes dites aux enfants devant leurs dessins. Ces compliments bien que positifs reposent souvent sur notre jugement tout en valorisant le résultat. Et si on essayait plutôt d'encourager ?

Encourager les enfants, c'est prendre le temps de les regarder en action, de les questionner sur leurs choix, le processus adopté. Dire, par exemple, à un enfant : « Je vois différentes formes et couleurs dans ton dessin. Pourquoi as-tu choisi telle ou telle couleur ? » ou « J'aime regarder ton dessin parce qu'il me rappelle... » aura plus d'impact que simplement lui dire : « Tu as fait un beau dessin. »

Quand on y réfléchit, c'est aussi bon pour les adultes ! Encourager et complimenter ne sont pas des synonymes et n'ont pas les mêmes effets.

Les encouragements soutiennent l'effort, la réflexion et le développement de la confiance nécessaires à la prise de risques et l'apprentissage. Encourager quelqu'un dans ses compétences et ses capacités aura plus d'effet que de complimenter « simplement » son effort ou son travail.

Prendre le temps de souligner ses acquis, ses réussites, ses forces et celles des autres est un moyen pour construire et renforcer l'estime de soi. Et une bonne estime de soi nous donne confiance en notre capacité à faire face aux difficultés de la vie.

Et vous ? Quelles sont vos compétences que vous vous reconnaissez ? Que pouvez-vous encourager plutôt que de complimenter ?

La reconnaissance est un besoin précieux et mérité, souvent sous-estimé. Prendre le temps de reconnaître ses forces dans la vie, au travail, avec les enfants est un facteur important de protection en santé mentale, et ça fait du bien !



Pour aller plus loin
etrebiendansatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.