

Famillēduc

Février 2011 • www.aemfq.com

**QUAND LES LANGUES
S'EN MÊLENT :**
le multilinguisme
au préscolaire

PETIT LEXIQUE
pour parents avertis

**L'anxiété de
performance**

**Des associations
professionnelles
d'avenir!**

**L'enfant titulaire de droits
et l'exercice de l'autorité
parentale**

**Le cheminement
de la performance**

Outil administratif

L'outil par excellence pour votre gestion!

Un agenda, un système de comptabilité complet et une source de références

Un OUTIL simplifié

Un OUTIL de gestion « exclusif »

Un OUTIL unique à conserver dans vos archives

Un OUTIL créé pour vous par votre Association

Caractéristiques :

- Calendrier des présences
- Agenda
- Registre des dépenses du mois
- Feuille de route cumulative des revenus pour l'an
- Relevé 24 et sommaire 24
- Modèle de reçu pour le fédéral
- Annexe A (Les amortissements)
- Annexe B (Les dépenses automobiles)
- Annexe C (Les dépenses maison)
- États des revenus et dépenses
- Notes (Épicerie et comptable)
- Tout ce qu'il faut savoir sur l'assistante
- Exemples de formulaires du MFE

Autres dépenses à noter pour les fins financières	
Dépenses à noter	Montant

Dépenses automobiles	
Dépenses automobiles	Montant

Dépenses d'entretien/entretien de la maison	
Dépenses d'entretien/entretien de la maison	Montant



SEULEMENT
20\$

Pour le commander, faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement au :

1810 rue Notre-Dame, suite 101
L'Ancienne Lorette (Québec) G2E 3C7



c'est une assurance et beaucoup plus ...

Contrat garanti renouvelable peu importe votre emploi

ASSURANCE SALAIRE

- ▶ Prestation mensuelle selon le nombre d'enfants accrédités
- ▶ Jusqu'à 2 800\$ par mois
- ▶ 1 000\$ payable en plus de tous autres régimes
- ▶ Garantie transformable en frais généraux et assurance-prêt

FRAIS GÉNÉRAUX DE GARDERIE

- ▶ Prime déductible d'impôt
- ▶ Une protection pour faire face à vos obligations professionnelles : loyer, électricité, salaire de l'assistante, etc.

Des services de première ligne sans frais

Une souscription à l'assurance salaire, frais généraux ou assurance-vie vous donne automatiquement accès aux services suivants, sans frais supplémentaires :

POSACTION PLUS

- ▶ Difficultés professionnelles, familiales, personnelles ou de dépendances
- ▶ Consultez un professionnel en intervention psychosociale.

Parce que chaque personne est unique

OPTEZ POUR NOS AUTRES GARANTIES POPULAIRES

- ▶ Maladies graves
- ▶ Fracture par accident
- ▶ Assurance maladie complémentaire
- ▶ Assurance soins dentaires
- ▶ Assurance-vie

Au moment d'une réclamation c'est la qualité du produit et du service qui est importante

Informez-vous des avantages de un produit d'assurance que nous avons conçu pour vous.

1 800 463-7360
www.sfta-inc.com
info@sfta-inc.com

SFTA Les Services Financiers des Travailleurs Autonomes

IA CS EXCELLENCE
L'ASSURANCE FINANCIÈRE



Chers lecteurs,

Le réseau de la garde en milieu familial semble être un milieu en constant changement. Il peut s'avérer difficile de s'y retrouver ou encore de saisir les impacts à court ou moyen terme que la dernière nouvelle politique occasionnera !

Notre engagement demeure le même : apporter lumière et compréhension, et particulièrement apporter une voix qui saura parler du professionnalisme du milieu et de l'attachement de la clientèle au service qu'elle a choisi.

Nous continuerons notre recherche, vous apporterons outils et information de qualité avec la même maxime : le respect du libre choix pour tous et la qualité des services.

Le code d'éthique véhiculé par nos organisations ainsi que notre programme de « Reconnaissance qualité », mieux compris sous le terme ISO BÉBÉ, sont nos outils privilégiés. Vous ne les connaissez pas ? Informez-vous ! Parents et éducatrices, voici des outils de qualité pour vous.

À tous une très bonne année 2011 ! Qu'elle nous permette tout particulièrement de contribuer au développement des tout-petits et ainsi de notre future société ! N'est-ce pas la plus belle des missions ?

Nathalie D'Ancours

Bricolane et Filles inc.

Vous êtes à la recherche d'activités pour votre service de garde ?

450 466-1726
1 866 466-1726

info@bricolane.com **www.bricolane.com**

Table des matières



La découverte 5

LES ENTREPRISES TULADI

À vous, parents... 6

Le cheminement de la performance

À votre service 8

L'enfant titulaire de droits et l'exercice de l'autorité parentale

La jasette 10

Quand les langues s'en mêlent : le multilinguisme au préscolaire

La rubrique 12

PETIT LEXIQUE pour parents avertis

L'AEMFQ • ASGA 13

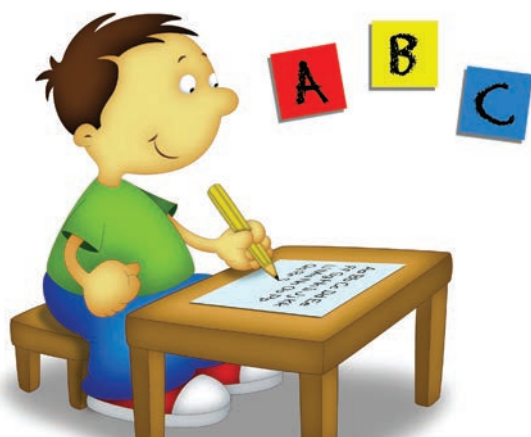
Des associations professionnelles d'avenir!

À votre santé 16

L'anxiété de performance

Activités 18

Bonhomme, bonhomme !



Familléduc

Février 2011

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Nathalie D'Amours

COLLABORATEURS
Nancy Geraghty
L'équipe de nutrition des Producteurs laitiers du Canada
Ziraf

COLLABORATION SPÉCIALE

Guyline Moisan, parent
Valérie Bérard, infirmière clinicienne
Renée Harrison, émf et présidente ASGA
Line Couturier, émf et administratrice ASGA et RIOPFQ

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

PHOTOGRAPHE
Pierre Dumas

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PRÉPARATION POSTALE
Poste Express

La revue Familléduc est produite par l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc., 1810, Rue Notre-Dame, suite 101, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C7
Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363
aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.



LES ENTREPRISES TULADI



Les entreprises TULADI



L'équipe de Familleduc a rencontré Nathalie Marchand, maman de deux enfants et femme d'affaires passionnée et rayonnante de par son énergie hors du commun ! En 2003, Nathalie Marchand a bâti sa première entreprise, Sisco Graph, et elle a également ouvert, en parallèle, un service de garde qui, au fil des années, a pris des allures de prématernelle privée. En 2010, elle a su avec brio réunir avec finesse ses deux passions : les enfants et l'art de créer.

Nathalie, d'où vous vient cette passion de créer ?

Du plus loin dont je me souviens, j'ai toujours créé ! Je trouve que l'expression artistique est le reflet le plus juste des émotions internes.

Comment Tuladi a vu le jour ?

En fait, ma carrière d'assistante dentaire de l'époque était passionnante, mais tellement peu créatrice ! Une opportunité s'est présentée à moi : celle d'apprendre l'infographie et la conception de sites Web. J'en mangeais littéralement, tellement que j'ai rapidement obtenu des contrats et j'ai décidé d'aller de l'avant et d'étudier en lancement d'entreprise pour faire naître Sisco Graph.

Il manquait toutefois une facette importante à ma personnalité : les enfants ! J'ai alors ouvert, en 2007, mon service de garde tout en maintenant Sisco Graph actif.

Puis, avec l'expérience acquise, c'est en 2010 que j'ai combiné mes passions, les enfants et la force créatrice, en bâtissant les Entreprises Tuladi qui sont, selon moi, le fruit de mes passions !

Tuladi, c'est quoi ?

C'est une entreprise locale qui s'investit dans l'amélioration des ressources pour les services de garde du Québec. Nous touchons à plusieurs volets, allant de la conception de logos, cahiers de communication à imprimer gratuitement et forum de discussions pour parents et garderies. Je tiens à remercier chaleureusement mon équipe de modératrices : Andrée Lafrenière, Annie Déal, Mélanie Mayrand, Marylou Benoit, Vanessa Demers, Stéphanie Duquette et Ratiba Boukendakdji. ■

Pour contacter Nathalie Marchand :

Site Web : www.tuladi.ca
Courriel : info@tuladi.ca

C.P. 54 Succursale Bureau-Chef,
Sainte-Catherine, Qc, J5C 1A1
Téléphone : 450 845-4411

À vous, parents...

Le cheminement de la performance

Par GUYLAINE MOISAN, mère de Henry et Maxim



Dans la vie de tous les jours, nous sommes continuellement amenés à vivre diverses expériences, et j'ose espérer que la majorité des gens tendent à vouloir se surpasser et à avancer. Il y a des situations et des épreuves plus difficiles à surmonter, certes, mais au bout du compte, nous nous attendons souvent à un résultat, et ce, de quelque nature qu'il soit. Et bien, par définition, la performance est « le résultat, généralement remarquable, qu'on obtient aux termes d'une épreuve ».

De là, je me suis questionnée sur le cheminement de la performance. Je crois qu'il ne faut pas négliger tous les gestes et les actions à l'origine d'une réussite, car cela risque de défavoriser l'estime de soi. Je m'explique. Par exemple, une amie à moi, éducatrice de formation, m'a raconté qu'une enfant d'âge préscolaire s'efforçait à enfiler son pantalon à la garderie et, de peine et de misère, a réussi « l'épreuve ». Toutefois, le pantalon avait été mis à l'envers. L'éducatrice, témoin des efforts que la petite avait mis, l'a félicitée et encouragée malgré le fait que le résultat n'était pas celui escompté. À mon avis, la prochaine fois qu'elle tentera d'y arriver, l'enfant se rappellera des encouragements et du positif qui étaient ressortis de cette expérience.

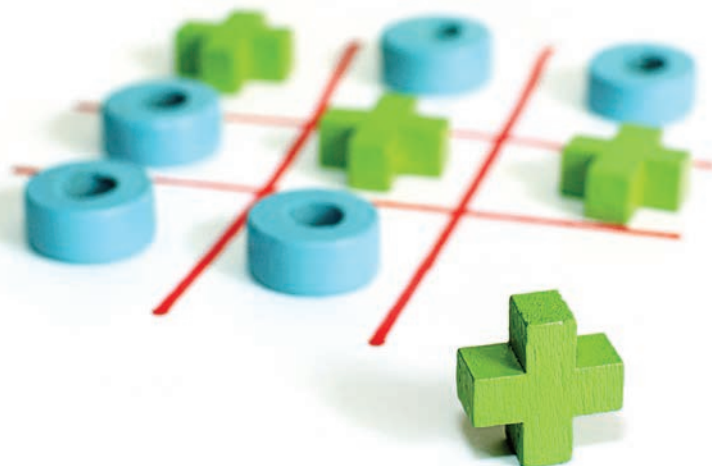
Personnellement, je n'ai pas de barème établissant à quel âge mes enfants doivent performer, mais je favorise régulièrement la motivation, l'encouragement et le soutien pour qu'ils cheminent vers la performance

Cette façon de miser sur les efforts déployés forge, selon moi, l'estime de soi et contribue à éloigner la notion d'échec que l'enfant peut avoir tendance à retenir au bout d'un exercice non concluant. Il faut éviter le plus possible les phrases telles que « je n'ai pas réussi, c'est donc un échec » ! Le sentiment d'échec est sans aucun doute très dévastateur pour un enfant en bas âge. L'encouragement et le support ont toujours leur place, surtout auprès des enfants, pour qu'ils s'épanouissent pleinement et aient confiance en eux. « Tu es bon », « Tu es capable », « Tu vas réussir », « Continue », « Lâche pas » : ce sont toutes des phrases-clés motivantes et gagnantes pour l'estime de soi. J'imagine également qu'on ne le dit pas assez souvent à tous les gens qui nous entourent.

Personnellement, je n'ai pas de barème établissant à quel âge mes enfants doivent performer, mais je favorise régulièrement la motivation, l'encouragement et le soutien pour qu'ils cheminent vers la performance. Il faut bien avouer qu'à leur âge (4 ½ et 2 ½ ans), les épreuves auxquelles ils font face sont très envisageables et réalisables. En tant que parents, nous nous devons d'encadrer nos enfants et de les guider à travers les épreuves de la vie. Au fil des années, ils apprendront à se motiver eux-mêmes, à foncer et à persister pour en arriver à leurs buts et performer.

Cependant, peut-on espérer la performance en tout temps et en toute chose ? On peut l'espérer certes, mais non pas l'exiger à mon avis. C'est avec les faux bonds que nous prenons conscience des bons coups. Il est de nature humaine de se comparer et de comparer ses propres actions. Toutefois, la perfection est pratiquement impossible dans plusieurs sphères de la vie, et ce, pour n'importe quel être humain.

Bref, les facteurs contribuant à la performance sont assurément très nombreux et diversifiés, mais toujours est-il qu'il ne faut pas en négliger l'importance du cheminement global. ■





L'enfant titulaire de droits et l'exercice de l'autorité parentale

Par Line Couturier

Au cours des dernières années, les conditions de vie des familles québécoises ont été modifiées, ayant vécu des bouleversements démographiques et socioéconomiques majeurs. *Familles en mouvance et dynamiques intergénérationnelles* réunit des partenaires de milieux universitaires et scientifiques, gouvernementaux et communautaires. Ces acteurs échangent, partagent leurs expériences sur divers sujets concernant la famille, recueillent des informations qui contribuent à l'élaboration d'actions et de politiques qui collent à la réalité des familles, au Québec.

Plusieurs lois relatives à l'enfant ont été créées, influencées par les droits de la personne : Convention internationale relative aux droits de l'enfant, Loi sur la protection de la jeunesse, Loi sur l'instruction publique, Loi sur la santé et les services sociaux, etc. Ces dernières balisent les droits des enfants. Le parent, toutefois, demeure le premier responsable du développement et de la protection de son enfant.

L'instabilité croissante de la vie de couple, la chute de la fécondité, l'entrée des mères de jeunes enfants sur le marché du travail et le multiculturalisme sont quelques-uns des facteurs qui ont apporté des modifications importantes à la société québécoise, au niveau de la diversité des valeurs des familles. Il demeure d'une importance cruciale de respecter les droits et les responsabilités de chacun. On doit reconnaître cette réalité et tout mettre en œuvre pour en favoriser la conciliation.

Le Séminaire L'enfant titulaire de droits et l'exercice de l'autorité parentale : une conciliation nécessaire ? à l'INRS le 2 décembre dernier, a été une occasion pour les partenaires de se prononcer sur le sujet. Cette rencontre a permis aux participants d'entendre des conférenciers issus de milieux juridiques, médicaux, familiaux, sociaux, communautaires, de l'immigration, des communautés culturelles, de l'éducation. Plusieurs exemples ont été cités, pour illustrer la complexité du sujet.

Les services doivent être dispensés de façon à respecter les droits, la culture et les valeurs de chacun, en encourageant la participation de la famille à l'offre de services aux enfants et à la prise de décisions les concernant. Lorsque l'on crée des lois, on doit laisser suffisamment de souplesse pour pouvoir s'ajuster aux situations particulières.

Bien qu'un jeune de 14 ans puisse décider de son traitement médical, il n'a pas nécessairement l'expérience, ni la maturité, pour comprendre un traitement proposé et juger de la portée d'une telle décision. Il est souhaitable qu'il en discute avec ses parents. La diversité culturelle et les croyances religieuses sont aussi à considérer, lorsque la vie d'un enfant est compromise à cause d'un refus de traitement, et que le milieu médical doit passer au tribunal pour le traiter.

En se prononçant sur le partage de l'autorité parentale et la garde d'enfants, lors de l'éclatement familial, les juristes doivent s'assurer que les enfants visés soient entendus, mais que ces derniers ne prennent pas eux-mêmes les décisions.

Le milieu communautaire apporte une aide précieuse par sa proximité à la famille et la diversité des services offerts, favorisant la relation multigénérationnelle et multiculturelle ainsi que la participation à la vie de quartier.

Les écoles et les garderies, sans remettre en question les compétences des parents, devraient créer et adapter des services pour les soutenir.

Le milieu communautaire apporte une aide précieuse par sa proximité à la famille et la diversité des services offerts, favorisant la relation multigénérationnelle et multiculturelle ainsi que la participation à la vie de quartier.

Cette conciliation est difficile, mais nécessaire. L'expression « Il faut tout un village pour élever un enfant » y prend tout son sens. ■

Pour plus d'information :
<http://partenariat-familles.ucs.inrs.ca>



Quand les langues s'en mêlent :

le multilinguisme au préscolaire



Par Corinne Dupré

Les éducateurs et les parents doivent-ils encourager les enfants à utiliser plusieurs langues dès leur plus jeune âge ? Quelques éléments de réponse avec des spécialistes de l'enseignement.

Au Québec, les langues se mêlent mais ne s'emmêlent pas !!

Les deux principales langues officielles du Canada sont le français et l'anglais. Le chinois arrive en troisième position des langues les plus parlées sur le territoire. Selon les derniers chiffres publiés en 2006 par Statistique Canada, notre société est plus multilinguiste que jamais ! C'est pourquoi, au Québec, comme partout dans le pays, un apprentissage adéquat et une bonne maîtrise des différentes langues officielles, dès le plus jeune âge, est un défi pour les éducateurs et une préoccupation majeure pour les parents.

FamillÉduc (F. É.), avec l'aide de Madame Françoise Armand (F. A.), titulaire d'un doctorat en didactique (méthodes d'enseignement) des langues maternelle et seconde et professeure à l'Université de Montréal, proposent des pistes de réponse à quelques interrogations courantes liées à l'acquisition, à l'utilisation et à la maîtrise précoce de différentes langues.

ÉLODIL (Éveil au Langage et Ouverture à la Diversité Linguistique) est un programme qui consiste, entre autres, en un éveil aux langues et dont les activités sont conçues en concordance avec le programme d'éducation du préscolaire québécois. Ainsi, différents thèmes y sont abordés :

- « Éveil aux langues » (Permet aux enfants de se familiariser avec la diversité linguistique et d'explorer de façon active des langues différentes.)
- « Métaphonologie plurilingue » (Utilise la diversité linguistique pour favoriser chez les enfants le développement de leur capacité à pouvoir « jouer » avec les sons : métaphonologie).
- « Développement du langage oral » (à travers un module de sept rencontres, « Les toutous »).

<http://www.elodil.com/prescolaire.html>

Que diriez-vous d'une petite discussion entre amis sur le multilinguisme ?

Francine (27 ans), mère de Maxime (3 ans) : « Mon mari est anglophone et moi francophone. N'y a-t-il pas un risque que mon fils mélange les langues en grandissant ? »

F. É. : « C'est peu probable ! C'est au moment de l'acquisition de la parole que l'apprentissage de différentes langues est le plus favorable. Il est préférable de laisser Maxime utiliser indistinctement les deux langues, jusqu'à ce qu'il choisisse celle qui, pour lui, sera dominante. Cependant, il est important que votre enfant comprenne qu'il ne s'agit pas d'un choix entre « Papa » et « Maman ». Maxime s'exprimera simplement dans la langue dans laquelle il est le plus à l'aise, et il est important de l'encourager dans ce sens. »

Caroline (30 ans), mère de Noémie (4 ans) : « L'école de Noémie dispense un enseignement en français et en anglais. Cela ne risque-t-il pas de retarder son développement général ? »

F. É. : « Il est possible que Noémie rencontre un petit retard de langage. Mais autour de l'âge de 5 ou 6 ans, en général, tout revient à la normale. Il s'agit simplement du temps nécessaire pour que ces apprentissages s'ajustent. Ses acquisitions seront, au contraire, consolidées, et plus tard, l'initiation à d'autres langues sera facilitée. »

Bianca, enseignante de maternelle au Québec : « Doit-on encourager les élèves allophones (qui ne parlent ni le français, ni l'anglais) à utiliser leur langue maternelle en classe ? »

F. A. : « Le rôle de l'enseignant est avant tout celui d'un « funambule ». C'est-à-dire qu'il doit trouver un équilibre entre sa mission de francisation ou d'anglicisation et la dimension symbolique qui consiste à faire que la langue maternelle de l'enfant soit une richesse. L'école doit être un lieu privilégié où les liens entre les différentes langues se font et se complètent. Ainsi, si l'enfant utilise sa langue d'origine en classe, l'enseignant(e) doit amener le tout-petit à traduire le plus possible ses attentes ou ses demandes dans la langue privilégiée à l'école. »

Hou-Chi (32 ans), père de Jia (6 ans) : « Notre langue maternelle est le cantonais et nous sommes depuis peu résidents au Québec. Doit-on privilégier, comme on nous l'a conseillé,

l'utilisation du français (langue parlée à l'école de Jia) ou celle du chinois ?

F. É. et F. A. : Il est encore malheureusement trop souvent conseillé aux parents d'enfants allophones de privilégier la langue du pays d'accueil à la maison. Cependant, il est préférable, afin que les différentes transmissions (culturelles, émotionnelles ou autres) soient efficaces, que les parents s'expriment dans la langue de l'affection spontanée (langage du pays d'origine). Cela permet à l'enfant de développer un bi ou un plurilinguisme additif (harmonieux), opposé au plurilinguisme soustractif, où l'identité d'origine n'est pas reconnue. Le multilinguisme est avant tout une richesse culturelle et les enfants migrants doivent pouvoir s'imprégner de la culture du pays d'accueil par le biais de la langue, sans pour autant perdre leurs liens avec leur culture d'origine.

Et pour les langues autochtones ?

Des dialectes autochtones, tels que le cri (langue algonquienne) ou l'inuktitut (langue inuit), sont enseignés et officialisés le long du golfe du Saint-Laurent et dans les régions du nord-ouest canadien. Ainsi, Daniel Lafleur, directeur adjoint au service éducatif de la Commission scolaire Kativik, nous renseigne sur la langue d'enseignement pour les élèves du Nunavut (Inuits ou autres) :

- De la maternelle à la 2^e année : uniquement l'inuktitut.
- À partir de la 3^e année : 50 % en inuktitut et 50 % en anglais ou en français (selon le choix des parents)
- À partir de la 4^e année à la fin de la scolarité : 40 % en inuktitut et 60 % en anglais ou en français (en fonction du choix fait en 3^e année)

Selon Monsieur Lafleur : « Il est important de prendre en compte les réalités culturelles en faisant la promotion de la langue inuktitut et ainsi encourager sa survie, son épanouissement et son adaptation au monde moderne. Le pluralisme langagier et culturel est d'abord un atout pour la province. »

Site internet pour apprendre l'inuktitut en s'amusant : <http://www.kativik.qc.ca/en/node/1999>



PETIT LEXIQUE pour parents avertis.

Selon mon expérience, une relation harmonieuse entre des parents et une éducatrice en milieu familial est basée sur une mutuelle confiance. Cette confiance se développe dès la première rencontre lorsque cette rencontre porte le sceau QUALITÉ. Cependant, je dois avouer qu'il m'est arrivé très rarement de rencontrer des parents vraiment préparés à évaluer la qualité d'un service de garde. Les parents croient, à tort selon moi, que la sympathie qu'ils éprouvent pour une éducatrice est gage de la qualité de son service, ou encore, qu'un service régi offre forcément une qualité éducative. C'est pourquoi, j'aimerais offrir aux parents ce petit lexique de mots clés susceptible de les aider à discerner la qualité d'un service éducatif en milieu familial, et cela, dès leur première visite du milieu.

Attestation d'absence d'antécédent

judiciaire : chaque personne adulte qui sera en présence de votre enfant, lors de sa fréquentation du service de garde, doit en faire la preuve écrite, et cette preuve devrait être validée aux 3 ans.

Assurances : demander les preuves que le service de garde est bien assuré, assurances responsabilité et professionnelle.

Code d'éthique : une éducatrice qui s'inscrit dans le respect d'un code d'éthique fait preuve d'une volonté de professionnalisme et de qualité de service.

Curriculum vitae : pour mieux connaître le parcours professionnel de l'éducatrice.

Document sur l'organisation du service : celui-ci devrait comprendre les règles de fonctionnement du service, les valeurs qui s'y rattachent ainsi que la philosophie d'intervention privilégiée par l'éducatrice.

Par Renée Harrison

Entente de service : doit respecter la Loi sur la protection du consommateur. Cette entente encadre les obligations de l'éducatrice, les obligations des parents, les jours et heures de service convenus, les vacances, les tarifs et modalité de paiement et une formule de résiliation.

Formulaire dit « frais de garde donnant droit au crédit d'impôts » : puisqu'il est de votre droit de recevoir ce crédit par versements anticipés.

Programme éducatif : qui devrait faire le portrait du service de garde dans toutes ses sphères, identifier les moyens de communication mis en place envers les parents et les outils d'évaluation utilisés pour une bonne observation du développement global de l'enfant.

Des parents, bien préparés et informés sur ce que doit être un service de garde de qualité, pourront rapidement faire le tri dans toutes les offres de service de garde qui leur sont proposées, et les éléments précédemment cités devraient faire partie d'un document de présentation offert par le service de garde qu'ils visitent. De plus, des parents avertis auront la capacité, lors d'une première rencontre dans le milieu de garde, de poser les questions pertinentes sur la qualité de service que l'on veut offrir à leur enfant et ainsi établir un premier contact basé sur une confiance mutuelle. ■

Des associations professionnelles d'avenir !



Par Nancy Geraghty

Depuis 1997, les valeurs de l'AÉMFQ (*Association des éducatrices et éducateurs en milieu familial du Québec*) définissent et guident le comportement du conseil d'administration dans l'accomplissement de sa mission veillant ainsi au maintien de son intégrité. En 2008, l'ASGA (*Association des services de garde autonomes du Québec*) a pris ses racines de l'expérience même de cette première association : deux associations d'avenir qui respectent le choix de tous et qui a pris le mandat d'accompagner les acteurs du réseau de la garde en milieu familial à partir de leurs propres choix, dans un cadre d'éthique et de qualité.

Au fil des ans, notre expertise a été reconnue, ce qui nous a permis d'établir un réseau de contacts privilégié, nous laissant ainsi la possibilité de vous proposer différents types de services.

En cette nouvelle année, nous servirons de point de références en fournissant du soutien professionnel diversifié aux éducatrices, tout comme à leur clientèle : « les parents du Québec ». Notre mandat visera donc à poursuivre notre mission en identifiant les principaux besoins au niveau des outils professionnels tout comme des informations qui seront requises pour une meilleure compréhension de l'évolution du milieu des services de garde éducatif. Nous porterons une attention particulière aux principaux enjeux qui devront fort probablement faire l'objet d'une analyse.

Vous pourrez obtenir une quantité impressionnante d'informations diversifiées à partir du site de l'AÉMFQ-ASGA : www.aemfq.com. Un site toujours en évolution qui s'ajustera aux nouveaux besoins. N'hésitez pas à nous contacter si vous recherchez quelque chose de précis !

www.aemfq.com

Notre objectif est que vous puissiez tous, individuellement et collectivement, mieux comprendre la situation afin de pouvoir faire des choix personnels judicieux. Nous sommes d'avis que la qualité des services commence par de l'information de qualité ! Et la qualité est gage d'avenir !

Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

Les enfants adorent les jeux de rôle. Leur imagination les fait tantôt chevaliers, grands et forts, tantôt de magnifiques princesses. Ces personnages, ils les voient et les revoient en jouets, à la télévision, au cinéma et dans leurs livres pour enfants. Mais le jeu terminé, quelle est la réelle perception des enfants par rapport à leur image? Et comment pouvons-nous agir pour les aider à développer une perception positive d'eux-mêmes?

Au royaume de la diversité!

Un corps de princesse

La représentation traditionnelle des princes et des princesses, à laquelle les enfants sont exposés chaque jour, montre une silhouette semblable qui déroge peu du corps idéal perçu par la société. Bien sûr, les jouets emboîtent le pas; on n'a qu'à penser à la célèbre poupée Barbie^{MD}. Mais tout n'est pas rose au royaume! Une récente étude intitulée *Suis-je trop grosse pour être une princesse?* rapporte que sur un échantillon de 121 petites filles âgées de 3 à 6 ans, la moitié s'inquiétait d'être trop grosse. D'autres données indiquent que 21 % des fillettes de 5 ans manifestent déjà une inquiétude par rapport à leur poids. Pourquoi et comment d'aussi jeunes enfants en sont-ils venus à s'inquiéter de considérations habituellement dévolues aux adultes?

Et si nous devenions des modèles positifs?

En étant un modèle positif, il est possible d'agir favorablement sur le développement d'une perception positive de l'image chez l'enfant. Par exemple, si nous sommes bien dans notre corps, peu importe notre silhouette, nous aidons les enfants à comprendre qu'il n'est pas nécessaire de répondre à des critères de beauté artificiels, pour être heureux. Et en valorisant les enfants pour leurs bonnes actions et les efforts qu'ils fournissent plutôt que pour leur apparence physique, nous leur faisons apprécier ce qui les définit vraiment. Par nos faits et gestes quotidiens, nous pouvons véhiculer un message positif envers la diversité des formats corporels. Bref, nous sommes des modèles, pour les enfants et – indirectement ou non – nous pouvons les aider à s'accepter comme ils sont.

Les dragons sont beaucoup plus à craindre que les matières grasses!

Les matières grasses sont souvent considérées par l'adulte comme des ennemis jurés. Pourtant, elles sont des éléments d'importance dans le développement et la croissance des enfants d'âge préscolaire. En plus de fournir de l'énergie, les matières grasses sont nécessaires au transport de plusieurs vitamines (ex. : A, D, E et K). Elles sont également essentielles au bon développement du cerveau. Elles permettent aussi aux tout-petits de patienter jusqu'au prochain repas ou à la prochaine collation en leur procurant une sensation de satiété. Il ne faut surtout pas retirer du menu les aliments qui contiennent naturellement des matières grasses – avocat, beurre d'arachide, fromage, etc. – puisqu'ils renferment également plusieurs éléments nutritifs.

Une place pour tous les aliments

Vous avez probablement remarqué que certains aliments ne figurent pas dans le *Guide alimentaire canadien*. Quelle devrait être la place de ces aliments dans l'alimentation des enfants d'âge préscolaire? Le mot d'ordre: tous les aliments ont leur place dans l'alimentation. Toutefois, ceux qui figurent dans le *Guide alimentaire canadien* devraient occuper la plus grande place dans l'alimentation des enfants, alors que les aliments moins nutritifs ne devraient être consommés qu'à l'occasion. Attention: interdire ou éliminer certains aliments ne peut que les rendre plus attrayants! L'enfant qui sera ensuite exposé aux aliments interdits risquera d'en consommer à l'excès, sans égard pour ses signaux de faim et de satiété, craignant de ne plus en recevoir par la suite. Rappelez-vous: en matière d'alimentation, tout est permis, mais tout est également une question d'équilibre!





Coïn cuisine

Couronne royale de courgettes

Rendement: 1 gâteau

- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de sucre blanc
- 125 ml (½ tasse) de beurre fondu ou d'huile végétale
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature (à environ 2% de M.G.)
- 2 courgettes râpées avec la pelure
- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de muscade
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de dattes coupées en morceaux
- 1 quartier d'orange
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille (à environ 2% de M.G.)

Au travail, les enfants!

Faites participer vos petits princes et princesses! Après s'être lavés les mains, les enfants seront ravis de vous aider en:

1. Cassant les œufs dont la coquille a été préalablement lavée et en mélangeant les ingrédients.
2. Versant le yogourt sur le gâteau.



Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger les œufs, le sucre, le beurre, le yogourt nature et les courgettes.
3. Ajouter la farine de blé entier, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, la muscade, la cannelle, le sel, les dattes et le quartier d'orange. Mélanger le tout.
4. Déposer le mélange dans un moule à gâteau en forme de cheminée, beurré, pour imiter la couronne.
5. Cuire au four pendant 1 heure, sur la grille du milieu, puis vérifier la cuisson avec un cure-dent.
6. Laisser refroidir le gâteau.
7. Égoutter le yogourt à la vanille dans un tamis fin ou un coton fromage pendant environ 30 minutes. Verser le yogourt à la vanille sur le dessus de la couronne et déguster! Celui qui découvre le quartier d'orange dans son morceau de gâteau pourra être le premier fou du roi de la journée royale!

B comme dans «Les bénéfices des bonnes habitudes de vie!»

Devrait-on mettre au régime un enfant qui présente un surplus de poids? Non. Les enfants ont besoin d'énergie et d'éléments nutritifs, pour grandir en santé! Un enfant qui présente un surplus de poids devrait recevoir les mêmes repas et les mêmes collations que les autres. Il faut aussi éviter d'adresser des messages de saine alimentation et d'activité physique à un seul et même enfant; après tout, tous bénéficient de bonnes habitudes de vie!



NUTRITION

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

www.educationnutrition.org

L'anxiété de performance

Par Valérie Bérard, infirmière clinicienne

Est-il raisonnable, voire réaliste, d'espérer de nos enfants qu'ils s'adaptent à notre routine bien chargée et, de surcroît, qu'ils performant à la hauteur de nos attentes ou de nos espérances dans toutes les sphères que nous jugeons prioritaires, et ce, sans difficulté, sans échec ?

Mais la routine est sécurisante pour les parents comme pour les enfants. Nous sommes contents quand ça va bien et nous n'avons pas le temps pour ce qui va mal...



La société actuelle est exigeante. Son rythme est effréné et elle semble moins tolérante face à l'échec ou à l'erreur. Pas le temps de se tromper, pas le temps de recommencer ou l'horaire s'en trouve chamboulé. Tout est cédulé, calculé, planifié, organisé, structuré, coordonné... Alouette ! Et nos enfants dans tout ça ? Suivent-ils notre cadence ? En fait, la vraie question à se poser est la suivante : Suivons-nous le rythme de nos enfants ?

Il serait inapproprié de jeter la faute sur l'incompétence, l'inintelligence ou la lâcheté d'un enfant pour expliquer son incapacité à réaliser certaines tâches scolaires, sportives ou autres, sans s'autoévaluer, en tant qu'adulte et modèle de ses apprentissages. L'incapacité de certains enfants à composer adéquatement avec des situations anxiogènes est parfois le reflet d'une incapacité similaire ou associée chez leurs parents. Mais la routine est sécurisante pour les parents comme pour les enfants. Nous sommes contents quand ça va bien et nous n'avons pas le temps pour ce qui va mal... Autant exiger la perfection !

L'anxiété de performance est une version pathologique du stress qui survient dans un contexte donné où un résultat attendu est anticipé et perçu de façon négative, et que le processus de recherche d'une solution est absent ou infructueux. Bien que la notion de stress soit présente dès le plus jeune âge, le stress lié à la performance chez l'enfant fait généralement son apparition vers l'âge de six ans, soit durant la période de transition correspondant à la rentrée scolaire où l'enfant prend conscience de son nouvel entourage et où il apprend à se comparer. Il sort de sa zone de confort familial où il était le meilleur, le plus gentil et le plus beau. Le stress, s'il est bien géré, peut alors devenir un moteur qui amènera l'enfant à vouloir se dépasser. Dans le cas contraire, il nuira à ses apprentissages et à la réalisation d'activités parfois fort simples.

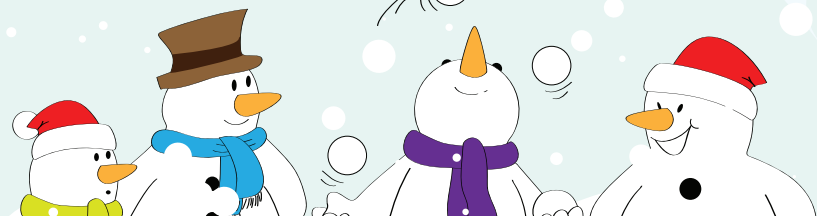
Plusieurs facteurs modulent le potentiel d'un enfant à développer un problème lié à l'anxiété : sa personnalité, bien sûr, mais aussi la stabilité de son environnement, les expériences vécues, sa capacité à s'exprimer, la qualité de l'écoute des parents et de l'entourage, les stratégies d'adaptation apprises, plusieurs éléments du quotidien, et j'en passe. Selon la littérature, l'anxiété peut se révéler sur trois ou quatre volets à des degrés divers : la cognition (capacité d'apprentissage, concentration, attention, etc.), le comportement (hyperactivité/passivité, agressivité, etc.), les réactions physiques (maux de ventre, maux de tête, eczéma, etc.) et les réactions émotionnelles extrêmes, hors contexte ou autres.

Il semble que l'anxiété de performance suit une courbe décroissante jusqu'à la préadolescence pour ensuite reprendre en force avant l'entrée au secondaire. Mais il est faux de croire qu'elle disparaîtra d'elle-même avec le temps. Un niveau d'anxiété soutenu est dommage-



Il semble que l'anxiété de performance suit une courbe décroissante jusqu'à la préadolescence pour ensuite reprendre en force avant l'entrée au secondaire.

able pour la santé. Nos enfants méritent que nous apprenions à développer une bonne écoute, à les encourager davantage pour leurs efforts que pour leurs succès, à explorer leurs champs d'intérêt, à trouver du temps pour s'arrêter, à identifier les sources d'anxiété et les bons moyens pour l'apaiser. Mais c'est d'abord à nous de donner l'exemple. Surtout, ne nous montrons pas plus exigeants envers eux qu'envers nous-mêmes.



Bonhomme, bonhomme !

Nous sommes fiers d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

Égayez vos journées enneigées avec des activités qui mettent l'accent sur les bonshommes de neige dans la garderie... et dans la neige !

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.



1

Mon bonhomme de neige

Matériel nécessaire : Papier construction bleu ou noir, boules d'ouate, laine ou feutrine, yeux mobiles, petits pompons ou boutons, retailles de papier construction orange, cure-pipes, etc., crayons blancs

Les enfants utilisent le matériel pour créer un bonhomme de neige ! Pour commencer, ils peuvent dessiner trois cercles sur leur feuille de papier construction puis coller des boules d'ouate à l'intérieur. Ensuite, ils le décorent avec le matériel mis à leur disposition !



2

Des nez disparus !

Matériel nécessaire : des carottes

Sans que les enfants puissent vous voir, enfouissez quelques carottes dans la neige pour n'en laisser dépasser qu'un petit bout. Ah, non ! Les bonshommes de neige ont perdu leur nez ! Vite, les enfants doivent bien observer la neige pour les trouver !

3

Bonshommes fondus

Matériel nécessaire : CD de musique douce

Les enfants sont des bonshommes de neige et suivent vos consignes. Au début, ils sont de grands bonshommes de neige avec deux branches en guise de bras. Maintenant, le soleil est chaud. Nommez une partie du corps à la fois, en partant de la tête jusqu'aux pieds, en disant : « La tête fond... le cou fond... les épaules fondent... » et les enfants relaxent cette partie du corps en la rendant molle. Continuez ainsi jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bonhomme de neige, seulement une flaque d'eau sur le plancher !



À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, ziraf.com, cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-FBNZ43C

Les troussees Ziraf...



Choisir Ziraf, c'est vous offrir un outil qui...

- vous aide à planifier votre journée... et votre année
- vous économise temps et argent
- met en valeur vos qualités d'éducatrice
- est un programme qui répond vraiment aux besoins des petits et aux exigences du gouvernement
- vous offre des moments de qualité avec vos petits



Et si la solution se trouvait dans votre boîte aux lettres ?



La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse Ziraf (18 mois à 3 ans) sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !

 **Ziraf inc.**
Un grand coup pour les petits

Consultez notre site Internet ziraf.com

ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.



Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



NOUVEAU

Service de tenue de livres pour les services de garde en milieu familial !

Dégagez-vous des soucis et des tâches moins agréables !

Postez-nous vos factures à tous les mois, et hop, le tour est joué !

**OFFRE DE LANCEMENT
AUCUNS FRAIS
D'INSCRIPTION
JUSQU'AU
28 FÉVRIER 2011**

Frais d'inscription : 100 \$
Frais mensuels : 25 \$
Durée minimale : douze mois
Condition : être membre de l'AÉMFQ ou de l'ASGA

Ce service vous fournira :

- états financiers trimestriels
- états financiers annuels pour votre déclaration d'impôt
- production des relevés 24 à la fin de l'année pour chacun de vos parents
- capsule d'information fiscale pour vous et votre service éducatif

Une méthode fiable sur laquelle vous pouvez compter à prix plus qu'abordable !