

L'ÉCHO DU RÉSEAU

N° 7 • Décembre 2023 | Janvier 2024

Édito

Le temps est venu de commencer les préparatifs des fêtes, faire ses emplettes… et se souvenir de prendre du temps pour soi!

Décembre est un mois magique, mais au rythme souvent effréné ! Dans ce numéro, on vous propose de mettre en place des conseils de Mouvement Santé Mentale Québec qui vous aideront à agir et faire une différence. Aussi, comme le temps des Fêtes est un temps de célébration et de partage, on vous parle du chant et de ses vertus! C'est une belle activité à faire avec les tout-petits et cela, en tout temps.

Nous souhaitons prendre le temps aussi pour vous partager toute notre admiration et notre reconnaissance pour cette belle année qui vient de se dérouler. Que décembre soit rempli de rires, de chaleur et de bienveillance, et que 2024 comble vos vœux les plus chers!

Bonne lecture!

Votre bureau coordonnateur



AQCPE

Le chant en petite enfance

Outre l'aspect de plaisir relié au chant, savez-vous que le fait de chanter avec les enfants renforce les liens affectifs tout en contribuant au développement d'habiletés nécessaires pour l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et des mathématiques?

Faire chanter les abeilles

Comme le disait si bien la Compagnie créole, c'est « magique un refrain qu'on reprend tous en cœur »! Dans la même veine, nous vous proposons d'envisager le chant comme un outil de travail et d'émerveillement au quotidien, pour le bonheur des petits et des grands.



Pourquoi chanter ?

- Chanter et avoir du plaisir à le faire montre aux enfants que la musique et le chant sont accessibles à tous.
- La musique, notamment les chants et les comptines, permet aux enfants de développer leur conscience phonologique.
- Les enfants qui entendent un adulte chanter sont exposés aux diverses composantes de la musique : tonalités, rythmes, intervalles, accords, mélodies, etc.
- Le chant contribue à renforcer le lien émotionnel entre l'enfant et les adultes qui chantent avec lui.



La conscience phonologique c'est l'habileté à reconnaître et à jouer avec les sons et les syllabes des mots, des habiletés importantes pour l'apprentissages de la lecture et de l'écriture.

Le chant en petite enfance

(suite)

Des pistes pour intégrer le chant au quotidien

1. **Faites-vous confiance!** Les enfants aiment vous entendre chanter, même si ce n'est pas toujours juste! En entendant des mélodies chantées, les enfants seront portés à vous imiter. Et n'oublions pas que c'est en se pratiquant qu'on devient meilleur et à l'aise.
2. **Explorez!** N'hésitez pas à sortir des sentiers battus et à découvrir des chansons et comptines aux tonalités et rythmes différents.
3. **Chantez à tout moment!** Le chant n'a pas besoin d'être circonscrit dans une activité précise. Par exemple, vous pouvez chanter simplement pour emmener les enfants à faire une transition en douceur.
4. **Intégrez le mouvement au chant!** Par des rondes, des gestes ou encore des jeux de doigts et de mains, les enfants peuvent explorer la musique à travers l'instrument qu'est leur corps.
5. **Soyez créatif!** Pas besoin d'instruments de musique pour faire de l'éveil musical: votre corps ou votre voix peuvent être l'instrument.



Lorsque l'enfant écoute une personne qui chante devant lui, il vit une expérience totalement différente de la simple écoute d'une chanson qui est diffusée via des haut-parleurs.

Le coin repas

Ce mois-ci, nous vous présentons une recette qui intègre plusieurs aliments du Québec (dindon, canneberges, pommes, sirop d'érable) qui plaira aux enfants par sa présentation. Une belle façon de cuisiner la dinde de Noël différemment! Psst! Vous pouvez remplacer le dindon par du poulet ou du porc haché. Bon appétit!

Cake de dindon aux canneberges

Temps de préparation **25 minutes**

Temps de cuisson **40 minutes**

Portions **10**

INGRÉDIENTS

Cake

- ½ oignon jaune haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 5 ml (1 c. à thé) + 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 900 g (2 lb) de dindon haché
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées hachées finement
- 30 ml (2 c. à table) de persil frais haché
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel de table
- Une pincée de poivre noir moulu

Sauce

- ½ oignon jaune haché
- 2 pommes, pelées et râpées
- 125 ml (½ tasse) de canneberges surgelées
- 30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) d'eau chaude



PRÉPARATION

Cake

Positionner la grille du four au niveau le plus bas. Préchauffer le four conventionnel à 180°C (350°F).

Dans une poêle, chauffer l'huile (5 ml) et faire revenir à feu moyen l'oignon et l'ail pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils aient une coloration légère.

Dans un grand bol, mélanger le dindon, les canneberges séchées, le persil, le sel, le poivre, l'oignon et l'ail.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml, répartir le mélange de viande dans le moule à muffins.

Cuire au four conventionnel pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne d'un cake atteigne 77°C.

Sauce

Entre-temps, dans une casserole, chauffer l'huile (10 ml) et faire revenir à feu moyen l'oignon pendant environ 2 minutes.

Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Incorporer les canneberges surgelées, le sirop d'érable et l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. À l'aide d'un pied-mélangeur ou d'un mélangeur, réduire la sauce en purée.

Napper chaque petit cake de sauce et accompagner de purée de pomme de terre et d'un légume coloré.

Recette tirée de
Nos Petits mangeurs

La jasette

Des rencontres intéressantes… Avec vous!



Entrevue avec Karine Attorre
(RSGE au CPE/BC La Joyeuse Équipée, Prévost, Québec)

1. Depuis combien de temps exercez-vous votre profession?

C'est ma 21e année! Depuis toute petite, je voulais être entourée d'enfants.

2. Qu'est-ce que votre décision de rejoindre le bureau coordonnateur depuis presque 2 ans vous a apportée?

Cela m'apporte du soutien et un sentiment d'appartenance. Ça me permet aussi de rencontrer d'autres responsables avec qui échanger.

3. Au travail, quel est votre moment préféré de la journée et pour quelle raison?

L'arrivée des enfants! Ils me parlent de leur soirée, de leur matin, de tout et de rien. Cela donne toujours lieu à de belles causeries.

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

Mon environnement. À l'extérieur les enfants ont plusieurs possibilités de jeux et d'exploration sur mon terrain. Leur intérêt est très grand! Un étang avec des poissons pour faire semblant de pêcher, des roches « bateaux de pirates », la forêt à explorer, de l'asphalte pour faire du vélo. Nous avons toujours beaucoup de plaisir à jouer à l'extérieur, même sous la pluie!

5. Quel est votre plus grand défi au quotidien?

Mon plus grand défi est le bruit intense. J'ai une grande sensibilité à ce niveau. Nous profitons donc des moments à l'extérieur pour les jeux plus bruyants.

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

- La vie
- S'amuser tous les jours
- Les accompagner dans leur développement jusqu'à l'école

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

C'est important d'être organisée! Autant dans les jeux que dans la paperasse. Il faut avoir un bel inventaire de matériel éducatif. Le programme éducatif est une bonne ressource pour nos planifications. J'adore préparer mon souper en double pour avoir un dîner de prêt pour le lendemain. Finalement, il faut établir des limites claires dès le départ avec les parents.



Santé & bien-être

Qui a dit qu'on était trop petit·e pour faire une différence ?

Imaginez un maringouin dans une chambre. Parlez-en à celui ou celle qui essaie de dormir !

Nous avons toutes et tous un pouvoir d'action sur les situations et les évènements qui jalonnent nos vies. On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Pourtant, on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens qu'on possède, pour faire partie de la solution, pour proposer ou effectuer un changement.

Agir, c'est aussi aller chercher des ressources pour y arriver, c'est s'informer et se mobiliser.

Il arrive que choisir de ne pas agir soit aussi une action. Faire le choix du statu quo, ou encore d'une pause le temps de réfléchir, c'est aussi agir.

Par contre, hésiter sans bouger en ressassant les mêmes solutions peut amener à l'inaction. Ce que nous faisons ou ne faisons pas, individuellement et collectivement, a un impact sur ce qui nous entoure. Tout s'interinfluence.

Des pas pour agir :

- Je célèbre mes réussites.
- Je fais une petite action qui me permettra de me rapprocher d'un objectif que je remets depuis des lustres.
- Je compose en dessin, en collage ou autrement, une représentation d'un objectif souhaité.
- J'aide les enfants et les parents à découvrir des moyens de passer à l'action.

On a le droit de trouver au bout d'un moment que si c'était à refaire, on essaierait une autre solution. Ce n'est pas une erreur, c'est un processus d'apprentissage.

Pour le mois qui vient pourquoi ne pas fabriquer avec les enfants et les parents une mosaïque de solutions trouvées face à une difficulté ?



Pour en savoir plus
sur ce qui nous aide à prendre soin de notre bonne santé mentale, visitez **https://mouvementsmq.ca**

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.