Programme de stimulation précoce 0-2 ans

pour les parents et leur enfant



Direction de la santé publique

WS
113
G694
2001
V.1

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX
MONTÉRÉGIE

INSPQ - Montréal
3 5567 00010 9774

PROGRAMME DE STIMULATION PRÉCOCE

POUR LES PARENTS ET LEUR ENFANT

Ateliers parent-enfant

0 - 6 mois

Suzanne GOYETTE
agente de programmation
Direction de la santé publique de la Montérégie

EN COLLABORATION

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
CENTRE DE DOCUMENTATION
MONTRÉAL

JUIN 2001

Conditions de succès minimales du programme

(DOCUMENT PRÉSENTÉ ET ADOPTÉ LORS DE LA RENCONTRE DU 29 AVRIL 1997)

	0-6 MOIS	6-12 MOIS	1-2 ANS
PROGRAMME	1. Activités interactives 2. Activités pour soutenir et renforcer l'utilisation des ressources du milieu	1. Activités interactives 2. Activités pour soutenir et intensifier les compétences parentales et halte-garderie 3. Activités pour soutenir et renforcer l'utilisation des ressources du milieu	1. Activités interactives 2. Activités pour soutenir et intensifier les compétences parentales 3. Activités de stimulation 4. Activités pour soutenir et renforcer l'utilisation des ressources du milieu
FRÉQUENCE	1 fois/semaine	1 fois/semaine	2 fois/semaine*
DURÉE ~	2 h 30	2 h 30	2 h 30
NOMBRE DE SEMAINES	15 semaines	15 semaines	12 semaines

* Une fois sur deux, il est possible d'offrir seulement les activités de stimulation auprès des enfants pour le groupe 1-2 ans.

Déroulement proposé de l'atelier
(0-6 mois)

ATELIER PARENT- ENFANT

(durée ~ 2 h 30)

L'atelier parent-enfant comprend 9 séquences :

1. l'accueil ;
2. l'information ;
3. la discussion ;
4. les exercices moteurs ;
5. la pause-tendresse (1) et/ou (2) ;
6. « berçage » et chansons ;
7. la pause-santé ;
8. l'activité manuelle ;
9. le rangement et le départ.

N.B. L'ORDRE DES SÉQUENCES N'EST PAS STATIQUE, CE QUI LAISSE LE CHOIX À L'INTERVENANTE D'EN CHANGER L'ORDRE AFIN DE RÉPONDRE AUX BESOINS DU GROUPE.

BÉBÉ GRANDIT UN PEU PLUS CHAQUE JOUR

THÈMES DES 15 ATELIERS DE STIMULATION PRÉCOCE 0-6 MOIS

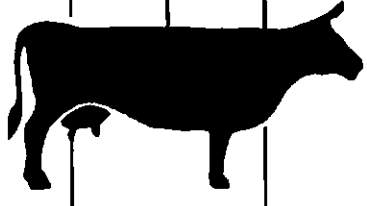
1. L'accueil



2. L'adaptation au rôle de parent



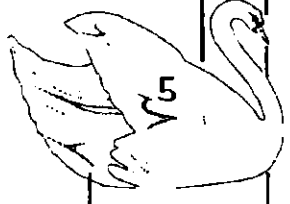
3. M'mm, c'est bon ! (l'alimentation)



4. Les pleurs de bébé, la danse des coliques



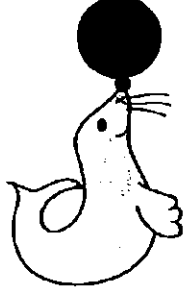
5. Les soins de bébé



6. Bébé est unique (la personnalité de bébé)



7. Les capacités de Bébé



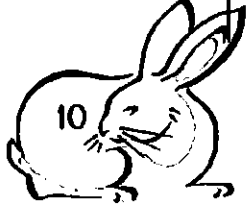
8. Fais de beaux rêves (le sommeil)



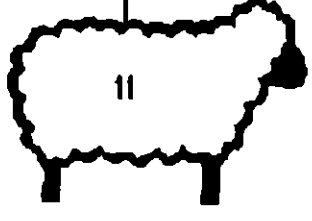
9. Si on parlait ensemble



10. Quelle famille (les relations familiales)



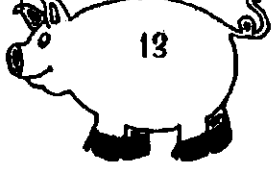
11. Le train-train quotidien (la routine)



12. L'assurance « tous risques » (la sécurité)



13. Coup de pouce (les ressources du milieu)



14. Les étapes à venir (le développement 6-12 mois)



15. La dernière rencontre

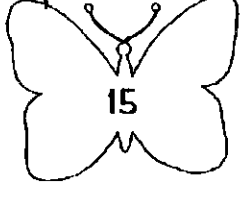


Table des matières
(0 - 6 mois)

PARENT-ENFANT

Atelier 1 « L'accueil »

Accueil

Visite des lieux

Présentations
- *Animatrices et parents*
- *Déroulement d'une rencontre*
- *Objectifs des rencontres*
- *15 ateliers (thèmes des rencontres)*

Pause santé

Activité manuelle
- *Bébé grandit un peu plus chaque jour (un mobile collectif)*

Remise
- *Cahier « Notre journal »*
- *Cassette musicale de berceuses de Brin d'Éveil*

La réussite d'une rencontre (code et procédure)

Rangement et départ

Atelier 2 « L'adaptation au rôle de parent »

Accueil

Information
- *Activité : « Être parent ça s'apprend lentement »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Décontraction des bras*
- *Manoeuvre du foulard*
- *Décontraction des jambes*
- *Exercices après l'accouchement (maman et bébé)*

Pause tendresse
- *Vidéo « L'importance du toucher »*
- *Massage des pieds*

Berceuses
- *Cassette de berceuses*
- *Fais dodo*

Pause santé

Activité manuelle
- *La boîte à tissus*

Rangement et départ

Atelier 3 « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

Accueil

Information
- *1re Activité : « Quiz sur l'alimentation »*
- *2e Activité : « Mes premières bouchées »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Décontraction des bras (atelier 2)*
- *Manoeuvre du foulard (atelier 2))*
- *La balade en tracteur (avec maman ou papa)*
- *Décontraction des jambes (atelier 2)*
- *Boudin-boudin*
- *Exercices après l'accouchement (maman et bébé)*

Pause tendresse
- *Massage des pieds (atelier 2)*
- *Massage des jambes*

Berceuses
- *Doucement*
- *Dodo l'enfant do*
- *Fais dodo*
- *Comptine : Des petits mots doux*

Pause santé

Activité manuelle
- *Les bouteilles à odeur*

Rangement et départ

Atelier 4 « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

Accueil

Information
- *Activité : « Jeu des idées »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Boudin-boudin (atelier 3)*
- *Mouvements dorsaux et jeu du miroir*
- *Mouvements respiratoires (maman et bébé)*
- *Mouvements de pieds*
- *La danse « anti-coliques » (maman et bébé)*

Pause tendresse
- *Massage des pieds et des jambes (atelier 2 et 3)*

Berceuses
- *Bon dodo mon ami*
- *Fais dodo*

Pause santé

Activité manuelle
- *Le bracelet sonore*

Rangement et départ

Table des matières
(0 - 6 mois)

PARENT-ENFANT

Atelier 5 « Les soins de bébé »

Accueil

Information
- *Activité : « L'heure du bain, un moment tendre »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Décontraction des bras (atelier 2)*
- *Manoeuvre du foulard (atelier 2)*
- *On lave les vitres (avec papa ou maman)*
- *Décontraction des jambes (atelier 2)*
- *Ouverture de la main*
- *Passe-tire-tourne (avec papa ou maman)*

Pause tendresse
- *Chatouille-chatouille*
- *Massage des pieds (à poursuivre)*

Berceuses
- *Le pigeonnier*
- *Fais dodo*
- *Bon dodo*
- *Comptine: Des petits mots doux*

Pause santé

Activité manuelle
- *Je joue dans mon bain*

Rangement et départ

Atelier 6 « Bébé est unique » (la personnalité de bébé)

Accueil

Information
- *Activité : Le tempérament de bébé : « Bébé est unique »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Jeux avec le hochet*
- *La berceuse (avec maman ou papa)*
- *Jeu du rouleau*
- *Les vagues (avec maman ou papa)*

Pause tendresse
- *Le jeu du miroir*
- *Massage des mains*

Berceuses
- *Berceuse de Brahms*
- *Bon dodo*
- *Dodo l'enfant do*
- *Fais dodo*

Pause santé

Activité manuelle
- *Le drôle de lapin*

Rangement et départ

Atelier 7 « Les capacités de bébé »

Accueil

Information
- *1re Activité : « Les capacités de bébé » ou*
- *2e Activité : « Bonjour, j'ai maintenant... »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Décontraction des bras (atelier 2)*
- *Manoeuvre du foulard (atelier 2)*
- *L'horloge coucou (parent et bébé)*
- *Décontraction des jambes (atelier 2)*
- *Décontraction globale sur le ballon*
- *Le rouleau (la grosse caresse) (parent et bébé)*

Pause tendresse
- *Massage des mains et des bras*

Berceuses
- *À la brunante*
- *Dodo l'enfant do*
- *Comptine : Des petits mots doux*
- *Bon dodo*
- *Fais dodo*

Pause santé

Activité manuelle
- *L'éléphant marionnette*

Rangement et départ

Atelier 8 « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

Accueil

Information
- *Activité : « Qu'en pensez-vous ? »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Décontraction globale sur le ballon (atelier 7)*
- *Sur le ballon*
- *Sur la table ou sur maman (parent et bébé)*

Pause tendresse
- *Jouer avec maman : « coucou, c'est maman »*
- *Massage du dos*

Berceuses
- *Tout doux*
- *Au clair de la lune*

Pause santé

Activité manuelle
- *La vie en couleur*

Rangement et départ

Table des matières
(0 - 6 mois)

PARENT-ENFANT

Atelier 9 « Si on parlait ensemble » (le langage)

Accueil

Information
- *1re Activité : « Devine qui te parle »*
- *2e Activité : « Jeu de voix »*
- *3e Activité : « J'ai des choses à dire »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Redressement roulé*
- *La bicyclette (le vélo)*
- *Rock-N Roll*
- *Roulade de bébé (avec papa ou maman)*
- *Bébé - ascenseur (avec papa ou maman)*

Pause tendresse
- *Quelques pas de danse*
- *Massage de la poitrine et des épaules*

Berceuses
- *Viens mon petit coco*
- *Au clair de la lune*
- *Dodo l'enfant do*

Pause santé

Activité manuelle
- *Un cylindre sonore*

Rangement et départ

Atelier 10 « Quelle famille » (les relations familiales)

Accueil

Information
- *Activité : « Chapeaux d'rôles »*

Discussion

Exercices moteurs
- *La bicyclette (atelier 9)*
- *Rock-N Roll (atelier 9)*
- *Couché-assis sur le ballon*
- *La balançoire (maman ou papa)*
- *L'avion (maman ou papa)*
- *Le tour du monde (maman ou papa)*

Pause tendresse
- *Je découvre le visage de mes parents*
- *Massage du visage*

Berceuses
- *Choisir dans le répertoire*

Pause santé

Activité manuelle
- *La débarbouillette marionnette* ou
- *Mes empreintes*

Rangement et départ

Atelier 11 « Le train-train quotidien » (la routine)

Accueil

Information
- *Activité : « Une journée bien remplie »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Sur le rouleau*
- *De gauche à droite*
- *Je roule*
- *La chaise du skieur (parent et bébé)*

Pause tendresse
- *Les bulles*
- *Les petits objets*
- *Massage de la tête, de la figure et du cou*

Berceuses
- *Frère Jacques*
- *Fais dodo*
- *Au clair de la lune*
- *Bon dodo*

Pause santé

Activité manuelle
- *La bouteille d'eau qui roule*

Rangement et départ

Atelier 12 L'assurance «Tous risques » (la sécurité)

Accueil

Information
- *1re Activité : « Quiz sur la sécurité »*
- *2e Activité : « Présentation d'un diaporama »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Couché, assis sur le ballon (atelier 10)*
- *Tourner, retourner*
- *Promenade-Safari (avec maman ou papa)*

Pause tendresse
- *Le changement de couche*
- *Massage des mains et des bras (atelier 7)*
- *Massage du ventre et de la poitrine*

Berceuses
- *Berceuse indienne*
- *Au clair de la lune*
- *Fais dodo*
- *Bon dodo mon ami*

Pause santé

Activité manuelle
- *Assiette suspendue*

Rangement et départ

Table des matières
(0 - 6 mois)

PARENT-ENFANT

Atelier 13 « Coup de pouce » (les ressources du milieu)

Accueil

Information
- *Activité : « Je suis bien renseigné »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Le vélo, Rock-N Roll (atelier 9)*
- *Sur le rouleau (atelier 11)*
- *La berceuse (avec papa ou maman)*
- *De gauche à droite (atelier 11)*
- *Hourra !*

Pause tendresse
- *Les deux mains*
- *Massage du dos (atelier 8)* ou
- *Cache-cache*
- *Massage complet*

Berceuses
- *Berceuse du Marabout*
- *Autres berceuses préférées des parents*

Pause santé

Activité manuelle
- *Numéros de téléphone en cas d'urgence*

Rangement et départ

Atelier 14 « Les étapes à venir » (le développement...)

Accueil

Information
- *Activité : « Quand je serai GRAND »*

Discussion

Exercices moteurs
- *Choisir une série d'exercices expérimentés durant les ateliers*

Pause tendresse
- *Prends-le*
- *Coucou !*
- *Révision générale du massage*

Berceuses
- *Répertoire de berceuses des parents*

Pause santé

Activité manuelle
- *Un chapeau de graduation*

Rangement et départ

Atelier 15 « La dernière rencontre » (la fête, le bilan)

Accueil

Fiche d'évaluation

Décoration du local

Jeux
- *À la découverte des odeurs*
- *À deux, ça marche mieux...*
- *Un petit tour de piste*
- *Une petite cuillère*
- *Imite-moi et tu parleras*

Place à la danse

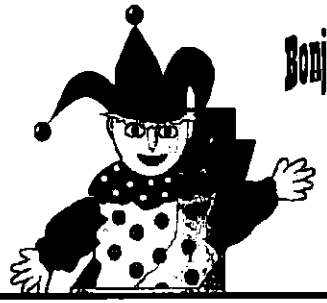
Collation

Remise
- *des diplômes*
- *de la photo de graduation*
- *du cahier « Notre journal »*
- *du chapeau de graduation*

Tirage du mobile

Un dernier mot

Rangement et départ



PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 1

THÈME : L'ACCUEIL



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 1 Thème : L'accueil

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Sensibiliser les parents aux objectifs et au déroulement des ateliers, aux personnes présentes et aux attentes mutuelles.

- Donner aux parents des moyens concrets de commencer à stimuler Bébé.

Atelier 1

Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Accueil** ◆ Arrivée graduelle des parents. ◆ Accompagner les enfants plus vieux à la halte-garderie. ◆ Chaque parent installe son bébé dans un siège ou sur le tapis en face de lui. ◆ On demande aux parents comment s'est passé le transport avec leur bébé jusqu'au local. ◆ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser un climat de détente. ◆ Faire un renforcement pour la présence des parents à l'atelier. ◆ Encourager les parents à s'exprimer, à ventiler s'ils ont rencontré des difficultés lors du transport. On apporte au besoin les ajustements nécessaires. ◆ Informer les parents sur ce qu'ils vont faire aujourd'hui et comment ça va fonctionner dans les prochaines rencontres.	**Local d'atelier** ◆ Matelas ou tapis ◆ Sièges **Halte-garderie** ◆ Tables, chaises ◆ Jouets ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
	Visite des lieux ◆ Informer les parents du fonctionnement et services offerts au local (cuisine, toilette, etc.).	**Aux intervenantes** ◆ Permettre aux parents de se familiariser avec l'endroit qui sera le leur pendant 15 semaines.	
15 m	**Présentations** ◆ Présentation des animatrices. ◆ Présentation des parents. (Suggestion) En équipe de 2, chaque parent inscrit son prénom et celui de son bébé sur une étiquette qu'il épingle sur lui.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser un premier contact positif. ◆ Susciter l'esprit de groupe et le sentiment d'appartenance. Apprendre à connaître les autres parents.	◆ Papier ◆ Crayons ◆ Étiquettes

Atelier 1

Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Présentations (suite) L'activité consiste à interviewer l'autre parent : son âge et celui de son bébé, son passe-temps favori, s'il a un compagnon ou une compagne de vie et pourquoi avoir choisi tel prénom pour son bébé (ex. : il porte le prénom de son grand-père, etc.). Une fois l'interview terminée, on présente la personne avec laquelle on est jumelée.	**Aux Intervenantes**	
5 m	**Présentation des objectifs des rencontres** **L'intervenante donne un aperçu des objectifs des rencontres :** ♦ Elle explique aux parents que leur participation aux ateliers va leur permettre : - de recevoir du support pour les aider à jouer leur rôle de parent et avoir du plaisir à le faire afin qu'ils soient fiers d'eux (sentiment de compétence); - de découvrir des moyens pour stimuler leur bébé afin de lui donner un bon départ dans la vie; - de permettre à leur bébé de développer ses capacités et de lui faire vivre des expériences de succès (estime de soi); - de favoriser l'attachement de Bébé au parent; - etc.	**Aux Intervenantes** ♦ Faire prendre conscience aux parents de l'importance de leur implication aux ateliers afin de favoriser le développement moteur, cognitif, langagier et socio-affectif de leur bébé. Par exemple lorsqu'ils font les exercices physiques avec leur bébé, ils renforcent sa résistance, sa coordination, son équilibre et sa confiance.	♦ Référence : Guide d'implantation (objectifs généraux et spécifiques) **Texte** ♦ Bébé a besoin d'exercice

Atelier 1

Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Présentation des objectifs des rencontres (suite) ♦ Faire part aux parents des avantages à participer aux activités de groupe : - brise l'isolement; - développe des relations; - permet de partager les expériences; - donne du support et de l'encouragement; etc.	**Aux intervenantes**	
5 m	**Présentation du déroulement d'une rencontre** À chaque semaine : - Les parents sont **accueillis** et aidés afin de bien s'installer. - À partir d'un thème, ils reçoivent de **l'information** présentée sous forme de jeux. - Suit une **discussion** à partir du thème d'information et en rapport avec le vécu des parents. - Ensuite, ils font des **exercices** physiques avec leur bébé. - La **pause tendresse** se déroule avec les bébés sous forme de massages, de petits jeux tendres ou autres. - Les parents ont l'occasion de **bercer** leur bébé en lui chantant des **berceuses**. - Une **pause café** où parents et intervenantes discutent de manière informelle. - Les parents font un petit **bricolage** pour leur bébé afin de stimuler ses sens.	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents sur le déroulement d'une rencontre. Comment cela se passe. Les ateliers se veulent souples afin de s'adapter et s'ajuster aux diverses situations qui se produisent lors des ateliers.	

Atelier 1 Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Présentation du déroulement d'une rencontre (suite) - Finalement, le matériel est **rangé** et les parents repartent avec des feuillets d'information et d'exercices à faire pendant la semaine. (Ceci est laissé à la discrétion des intervenantes). **ATTENTION... ATTENTION...**  **« Des petits moments incontournables »** L'intervenante sensibilise les parents quant à certains petits moments incontournables normaux qu'ils vont vivre avec leur bébé pendant les ateliers et leur propose certaines attitudes à adopter. Par exemple, il va sûrement arriver qu'un ou des bébés se mettent à pleurer à un moment quelconque. Il faut s'y attendre, ne pas s'en faire et composer avec cette situation. Ce sont des situations inévitables, normales, avec les bébés. C'est chacun son tour, alors relaxons... Qu'est-ce qu'on peut faire lorsque ça arrive ?	**Aux intervenantes** ♦ Faire une mise au point avec les parents sur certaines situations qu'ils vont vivre avec leur bébé et les attitudes à adopter.	
10 m	**Présentation des 15 ateliers** ♦ Avant de présenter les thèmes des rencontres, on invite les parents à nommer des sujets qu'ils aimeraient discuter lors des ateliers et qui touchent le développement de leur bébé ♦ Ensuite chaque parent reçoit la feuille « Bébé grandit un peu plus chaque jour » sur laquelle on retrouve les 15 thèmes des rencontres. Est-ce qu'il y a un thème qui m'intéresse davantage ? Pourquoi ?	**Aux parents** ♦ Amener les parents à s'exprimer sur leurs besoins. ♦ Permettre de visualiser les thèmes, de réfléchir sur nos besoins, nos connaissances, nos difficultés et les capacités de notre bébé.	♦ « Bébé grandit un peu plus chaque jour» (mobile, annexe)

Atelier 1

Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Pause santé** ◆ Moment d'échanges informels entre les parents. ◆ Autour d'une collation, les parents apprennent à se connaître davantage. ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ◆ Répondre aux questions ou aux inquiétudes formulées par les parents.	◆ Lait, jus, café et autres ◆ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Bébé grandit un peu plus chaque jour »** (Un mobile collectif) Les parents fabriquent un mobile qui sera installé en permanence au local : - se choisir une forme d'animal; - découper et décorer l'animal; - percer la forme et passer un bout de laine; - une fois terminé, passer l'animal dans le champ de vision de Bébé (30 cm du visage, bougez-le lentement afin que Bébé le suive des yeux). On demande au parent de parler à son bébé pendant l'exercice et d'observer sa réaction. Le parent essaie d'expliquer la réaction de son bébé.	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents sur ce moyen (activité manuelle) mis à leur disposition pour stimuler leur bébé. Ils n'ont pas besoin d'être des experts en bricolage pour réussir ces activités. Ils auront tout le matériel et le support nécessaires pour réussir.	◆ Cintre ◆ Papier construction (plusieurs couleurs) ◆ Pochoirs ◆ Crayons feutre ◆ Colle ◆ Ciseaux ◆ Bouts de laine ◆ Poinçonneuse ◆ Matériel de décoration (feutre, papier fripé, boutons, bouts de laine, etc.) ◆ Jeu et explications du mobile (annexe)
15 m	**Remise et explications du cahier « Notre journal »** Le cahier « Notre journal » est passé et expliqué aux parents. Ils pourront le compléter à chaque semaine en atelier : activités faites à la maison et coin du parent. Aujourd'hui on complète les premières pages du journal. N.B. LE JOURNAL EST LAISSÉ À LA DISCRÉTION DES INTERVENANTES. ELLES SONT INVITÉES À LUI DONNER UNE COLORATION QUI RÉPONDE DAVANTAGE AUX BESOINS DE LEUR GROUPE. PAR EXEMPLE, À CHAQUE SEMAINE SUR LA FEUILLE « À LA MAISON, NOUS AVONS FAIT... », LES PARENTS SONT INVITÉS À APPLIQUER UN AUTOCOLLANT SUR L'ACTIVITÉ OÙ ILS ONT EU DU PLAISIR À S'AMUSER AVEC LEUR ENFANT. ENSUITE, ON COMPLÈTE LE COIN DU PARENT (FACULTATIF).	**Aux intervenantes** ◆ Informer les parents que le cahier « Notre journal » leur permet de suivre leur bébé durant son développement. Il leur apprend à le connaître davantage au fil des expériences, à se rappeler les bons moments passés ensemble à se cajoler. C'est un souvenir qui raconte un petit bout d'histoire.	◆ Cahier « Notre journal » ◆ Autocollants

Atelier 1

Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Remise et explication de la cassette de berceuses de *Brin d'Éveil* ♦ La cassette de berceuses de *Brin d'Éveil* est passée et expliquée aux parents. N.B. VOUS POUVEZ UTILISER VOS PROPRES BERCEUSES OU INVITER LES PARENTS À SE BÂTIR UN RÉPERTOIRE. LE PARENT DEVIENT ALORS MEMBRE ACTIF DANS L'ATELIER CE QUI L'AMÈNE À ÊTRE FIER DE LUI. **Photo** Prendre une photo de la dyade parent-bébé. Les photos seront remises et collées dans le cahier « Notre journal » la semaine prochaine.	**Aux intervenantes** ♦ Offrir aux parents l'ensemble des berceuses qui seront chantées au cours des ateliers afin de se familiariser avec les paroles.	**Berceuses** ♦ Cassette de Brin d'Éveil ♦ Paroles des berceuses (annexe) ♦ Caméra ♦ Film
5 m	**La réussite d'une rencontre** (code et procédure) **Pour réussir une rencontre il faut :** - Arriver à l'heure prévue (ponctualité). - Assister régulièrement aux ateliers. - Participer activement aux ateliers. - Ne pas parler en même temps. - Respecter les autres parents et ce qui est vécu et dit dans le groupe. - Poursuivre à la maison, dans la mesure du possible, les activités expérimentées aux ateliers. - Faire attention au matériel et aux locaux.	**Aux intervenantes** ♦ Amener les parents à reconnaître qu'il existe différents facteurs à respecter pour réussir une rencontre. Dans un premier temps, les inviter à nommer ces facteurs, ensuite énumérer les facteurs de réussite d'une rencontre.	

Atelier 1

Thème : L'accueil

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « L'adaptation au rôle de parent ». ◆ Remise de la cassette de musique. (Facultatif) ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe) ◆ Remise de la feuille « Bébé grandit un peu plus chaque jour ».	**Aux intervenantes**	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 1

Thème : L'accueil

Annexes

Bébé a besoin d'exercice

Le développement de la capacité physique de l'enfant - ou de ses fonctions motrices - commence dès sa naissance et se poursuit tout au long de sa vie. Le mouvement est essentiel à la saine croissance et au sain développement de tous les enfants. Par le mouvement, l'enfant apprend à connaître son corps et ses capacités physiques, il apprend à communiquer et il apprend aussi à connaître son milieu. À mesure que l'enfant commence à contrôler ses mouvements, il est sur la voie de maîtriser son milieu. Et, le mouvement est en lui-même une source de joie pour lui. Peu de personnes peuvent se départir du sentiment de joie et d'accomplissement ressenti à la vue de l'enfant tentant ses premiers pas. Cette étape n'en est qu'une parmi un vaste répertoire d'activités qu'il apprendra au fil de sa croissance et de son développement.

Savoir que l'évolution motrice est indispensable à la croissance de l'enfant est seulement le début. Même si les bébés semblent être en mouvement perpétuel alors qu'ils remuent et battent des pieds quand ils sont réveillés, ils ont besoin à tous les jours d'activités qui favoriseront l'épanouissement de leurs qualités motrices. Il importe que les parents préparent un programme pour inciter leur enfant à faire de l'exercice, car alors sa résistance, son endurance, son agilité, sa flexibilité et sa coordination s'amélioreront, tout comme sa circulation, sa digestion et ses habitudes de sommeil. En règle générale, l'exercice contribue à en faire un être bien portant, éveillé, détendu et heureux.

Bien des gens peuvent participer au développement du bébé. Pendant les premiers mois, la mère est d'ordinaire presque tout le temps avec lui. Le soin qu'elle lui donne en le tenant dans ses bras, en le nourrissant et en lui parlant, joue un rôle des plus importants. La participation du père dans le soin quotidien du bébé est tout aussi essentielle pour créer un lien d'amour et de confiance entre les deux. Pour ce qui est des frères et des soeurs, ils ont besoin d'être acceptés et de participer au soin du nouveau membre de la famille. Avec de la surveillance, ils peuvent aider aux travaux courants et aux jeux de tous les jours. Ils aiment, appuient, protègent et réconfortent l'enfant le plus jeune, en créant chez lui un lien et la

perception que chacun d'eux est un être aimé et unique au sein de la famille. Pour leur part, les grands-parents ajoutent une autre dimension par leur profond attachement, l'amour et le souci qu'ils manifestent à l'endroit de la famille.

L'enfant se rendra compte de l'importance du «mouvement» sous l'inspiration des membres de sa famille et des autres personnes qui s'occupent de lui. Le contact chaleureux de leurs caresses et des bras entre lesquels il se blottit inspire à l'enfant un sentiment de confiance. Par leurs paroles et leurs expressions, il commence à comprendre et à réagir. Leurs félicitations et leurs encouragements sont cruciaux pour lui chaque fois qu'il tente une nouvelle expérience. Ainsi, à ses premiers pas, le bébé doit savoir que quelqu'un l'aidera, tout comme le bambin juché au haut d'une glissoire compte trouver quelqu'un en bas pour le rassurer. À certains moments de la journée, l'enfant réclame toute l'attention de l'adulte pour l'aider dans son développement et, dans le courant quotidien, il doit être amené à mettre ses nouvelles acquisitions à l'essai.

Par le biais des exercices moteurs, les parents participent activement au développement psychomoteur de leur enfant. Étant donné l'évolution rapide de leur aisance pendant cette période, les activités présentées au cours des ateliers concernent trois groupes d'âge : les six premiers mois, de six à douze mois, et de douze à vingt-quatre mois.

Comment commencer ?

Premièrement, la séquence du développement psychomoteur de chaque enfant passe des actions de réflexe involontaire aux mouvements fondamentaux volontaires, comme la préhension, la station assise, la reptation et la marche, en quatre stades distincts. Au premier stade, le nouveau-né apprend à soulever la tête et à en maîtriser les mouvements. Puis, au second, l'enfant acquiert le contrôle des muscles du tronc avant ceux des bras et des jambes, apprenant à s'asseoir avant de marcher. Graduellement, l'enfant manifeste une préférence pour son côté droit ou gauche à mesure qu'il parvient à un meilleur contrôle de sa motricité. En

dernier lieu, l'agilité physique progresse des grands muscles aux petits muscles des poignets, des doigts, des chevilles et des pieds.

Il faut se rappeler, en second lieu, que même si tous les jeunes enfants suivent la séquence fondamentale du développement, ils le font à des cadences variant de beaucoup. Donc, le rythme de développement différera avec chacun. Aussi importe-t-il de s'adapter au rythme de l'enfant et de ne pas faire de comparaisons avec d'autres. Comme troisième facteur, il convient de signaler que les activités stimulantes pour un enfant peuvent n'avoir aucun intérêt pour un autre. Faites l'essai d'une activité avec votre enfant d'une façon détendue et rassurante. S'il réagit en riant, en souriant et en manifestant d'autres signes de plaisir, répétez-la plusieurs fois. Sinon, arrêtez et vous la reprendrez à un autre moment.

L'adulte et l'enfant doivent trouver du plaisir à faire ces exercices. Dialoguer, rire et s'aimer sont des composantes vitales de chaque séance. Veillez à encourager votre enfant et soulignez ses efforts en le félicitant et le cajolant.

À éviter au moment des exercices

- Ne pas forcer l'enfant ni son corps. Cessez s'il résiste le moindrement; vous essaierez de nouveau un autre jour.

- Ne pas fatiguer l'enfant. Faites un ou deux exercices et, s'il s'amuse, continuez. Sinon, essayez une autre méthode et si elle ne réussit pas, vous essaierez à un autre moment ou un autre jour.

- Ne pas comparer les réalisations d'un enfant avec celles d'un autre. Chacun est unique et procède à son rythme propre.

À faire

- Habiller l'enfant dans des vêtements assez amples. Il fait chaud ? Alors moins il est vêtu, mieux il se sentira. Les bébés et les enfants nus ou presque se détendent plus facilement.

- Porter soi-même à tous les jours des vêtements qui ne sont pas trop ajustés.

- Laisser le bébé aller pieds nus. Les pieds se délient, ce qui aide à développer son sens du toucher. S'il lui faut porter des chaussures, choisir alors une pantoufle ou une espadrille antidérapante.

- Choisir pour l'enfant un jouet favori, il servira à le détendre, à attirer son attention sur un mouvement ou à amorcer un exercice en particulier.

- Faire les exercices sur le tapis ou un coussin mousse revêtu d'une étoffe douce.

- Consacrer toute l'attention à l'enfant et à la séance. Si vous passez votre temps à vous lever pour répondre au téléphone et à faire autre chose, l'enfant deviendra tendu et l'exercice perdra beaucoup de sa valeur. Décrochez le combiné ou faites tourner votre disque favori.

- Adapter le moment et le genre d'exercices au rythme de la journée. C'est inutile d'essayer de s'exercer en cuisinant ou de le faire si votre bébé est fatigué, maussade ou s'il a faim. Vous et votre enfant devez montrer de la bonne volonté pour pleinement partager l'expérience.

- Commencer chaque exercice en parlant à l'enfant et en le chouchoutant. La confiance naît dans l'assurance et la joie.

- Écouter l'enfant et surveiller son comportement et ses gestes. Il connaît mieux ses capacités et indiquera s'il est prêt à mettre fin à l'exercice.

- Stimuler l'enfant timide ou paresseux. Certains enfants demandent plus d'encouragement que d'autres.

- Il faut surtout sourire et s'amuser.

Tiré de Mouvement et Croissance, l'Institut canadien de la santé infantile

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

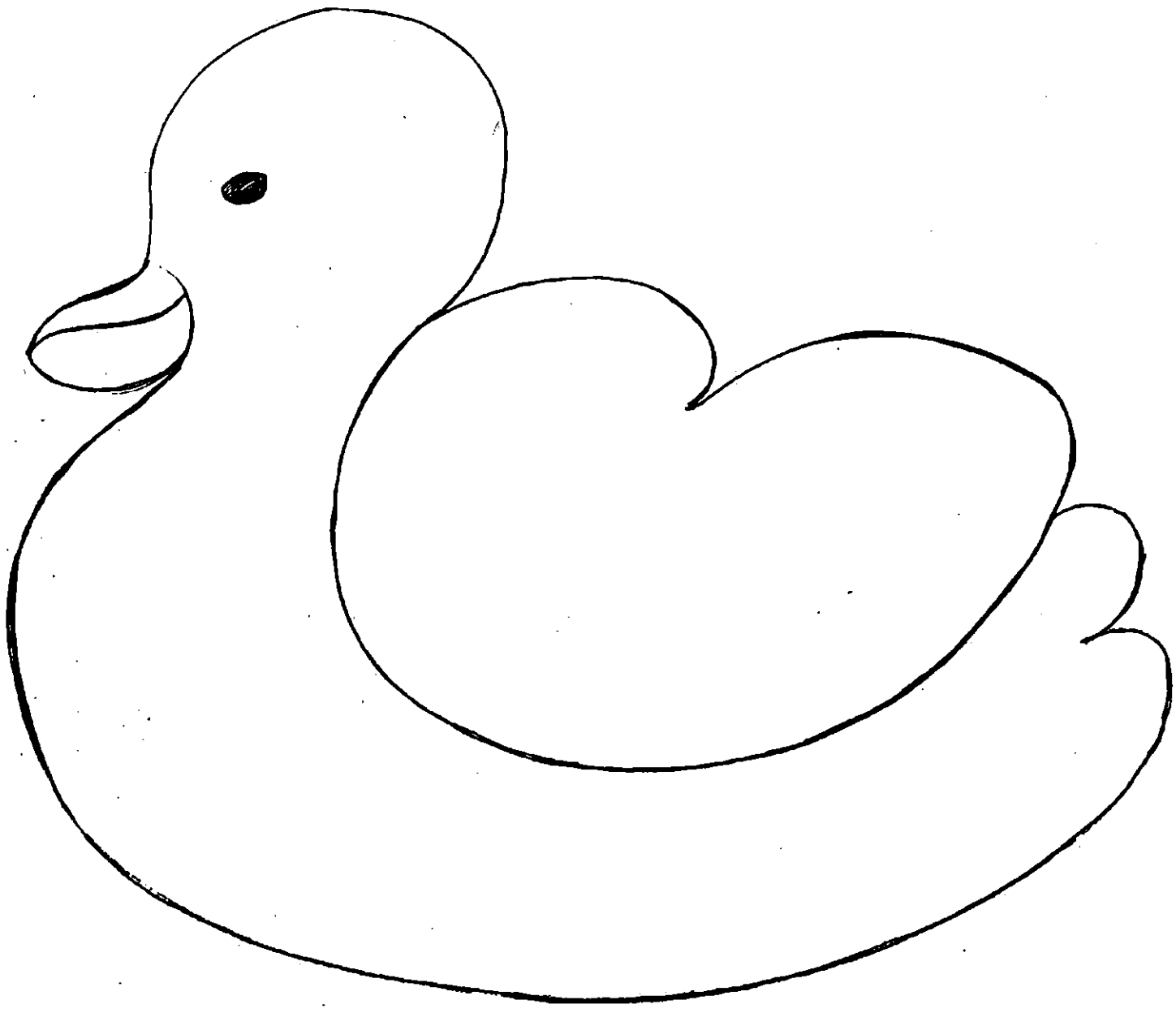
Atelier 1

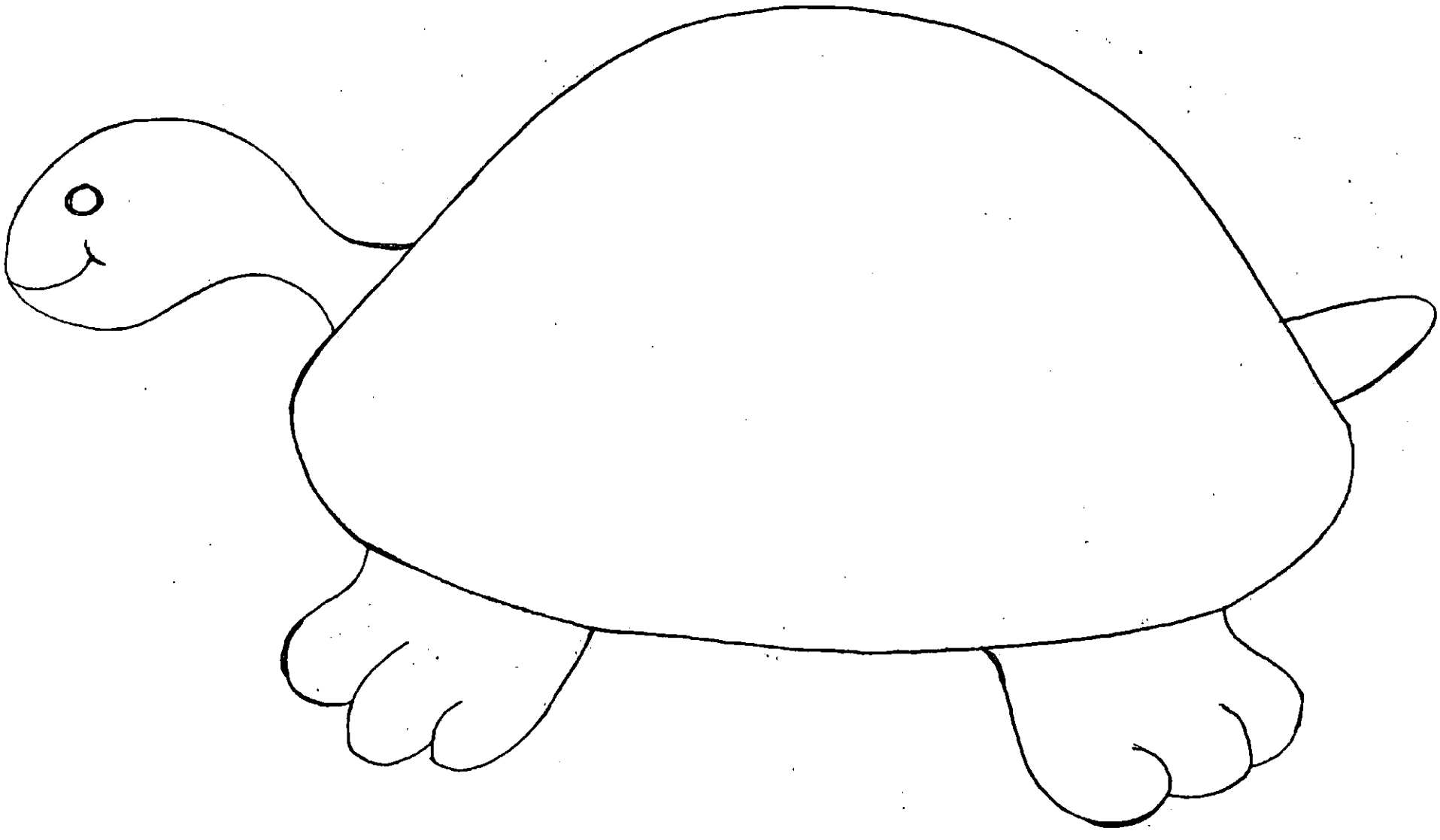
Thème : L'accueil

Activité manuelle

Fabrication du mobile : « **Bébé grandit un peu plus chaque jour** » (voir modèle)

- Au préalable, les intervenantes dessinent des formes d'animaux sur des cartons de couleurs différentes. Se servir de pochoirs. (Exemple en annexe)
- Écrire un thème sur chaque animal.
- Les parents sont invités à décorer leur animal.
- À la fin de la rencontre, tous les animaux décorés sont gardés au local.
- À chaque semaine, le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre (thème), le suspend sur le cintre et ainsi de suite à chaque semaine.
- Le mobile pourra être offert à un parent lors d'un tirage à la dernière rencontre d'ateliers. (Facultatif)





TOUT DOUX

Tout doux, tout doux,
tout doucement :
on endort un petit enfant.

Tout doux, tout doux,
tout doucement :
écoutez chanter sa maman.



Source : *Brin d'Eveil*

DOUCEMENT



Refrain :
Doucement, doucement, doucement s'en va la jour.
Doucement,doucement, à pas de velours.

La reinette dit sa chanson de nuit
Et le lièvre fuit sans un bruit.



Refrain :
Doucement, doucement, doucement s'en va le jour.
Doucement,doucement,à pas de velours.

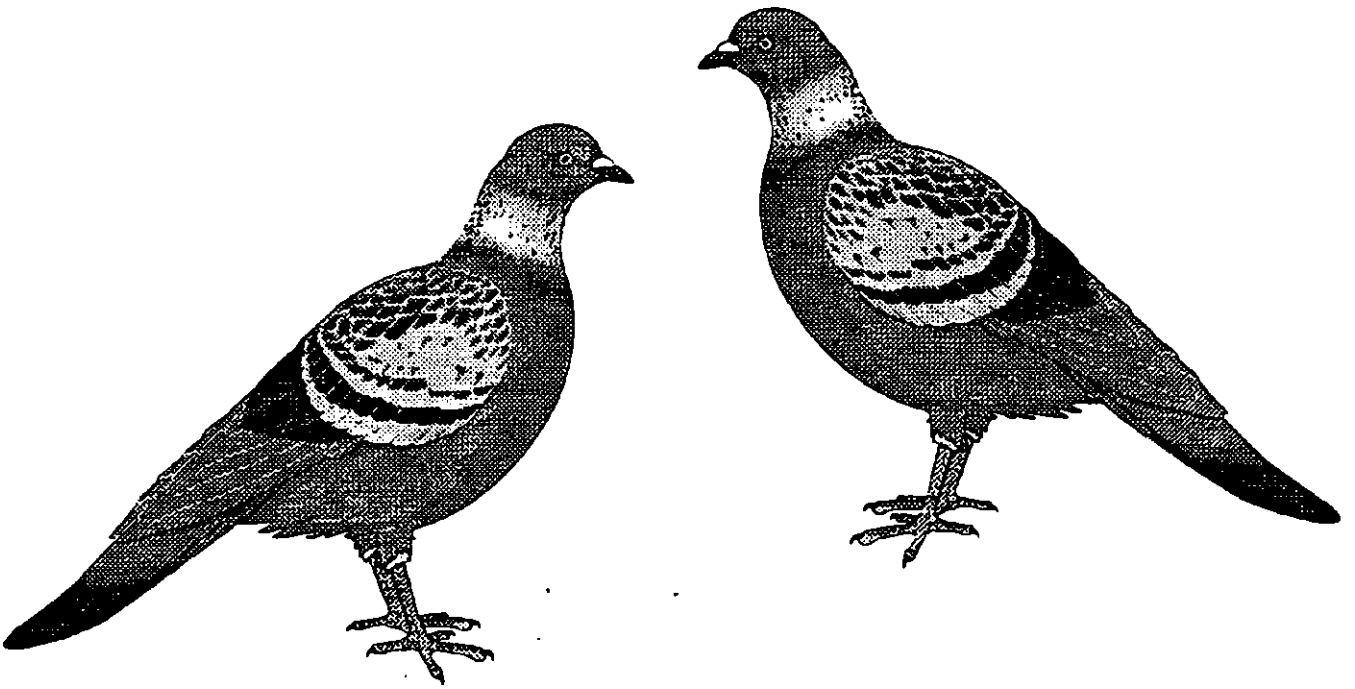
Les oiseaux blottis dans le creux des nids
se sont endormis, bonne nuit.



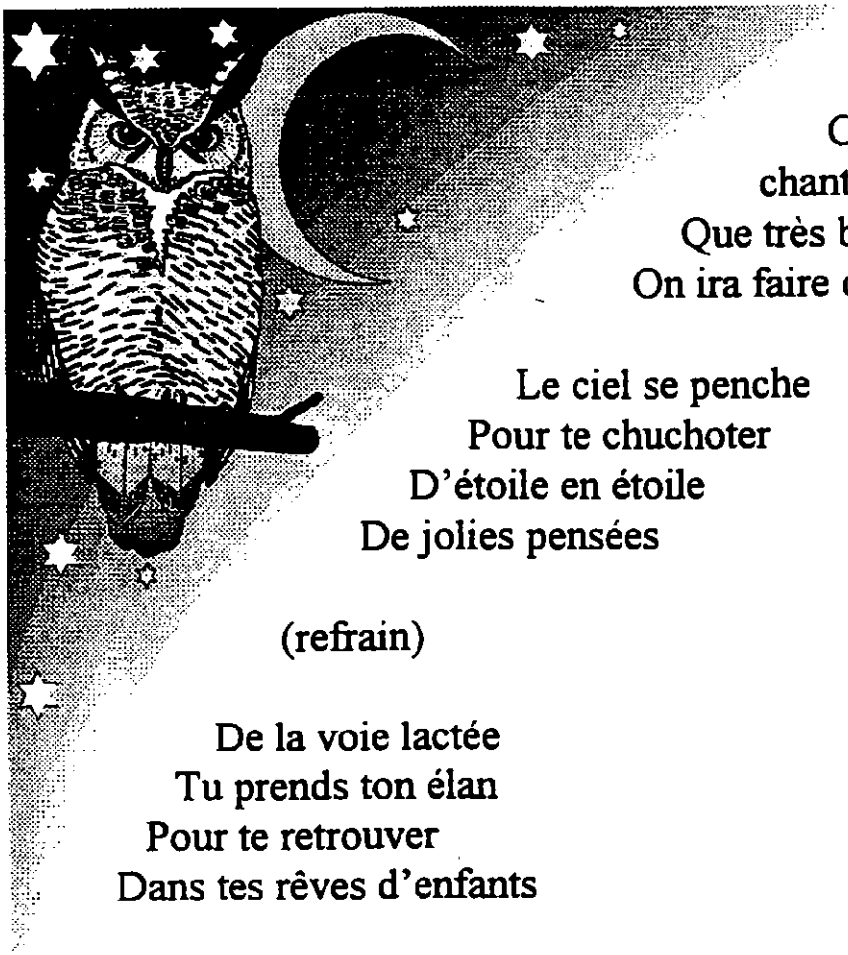
Refrain :
Doucement, doucement, doucement s'en va le jour
doucement, doucement, à pas de velours.

LE PIGEONNIER

Je viens d'ouvrir mon pigeonnier
Tous les oiseaux sont envolés
Bonsoir
Bonne nuit
Dormez bien
Jusqu'à demain



À LA BRUNANTE



refrain :
À la brunante
C'est l'heure où l'on chante
Que très bientôt
On ira faire dodo

Le ciel se penche
Pour te chuchoter
D'étoile en étoile
De jolies pensées

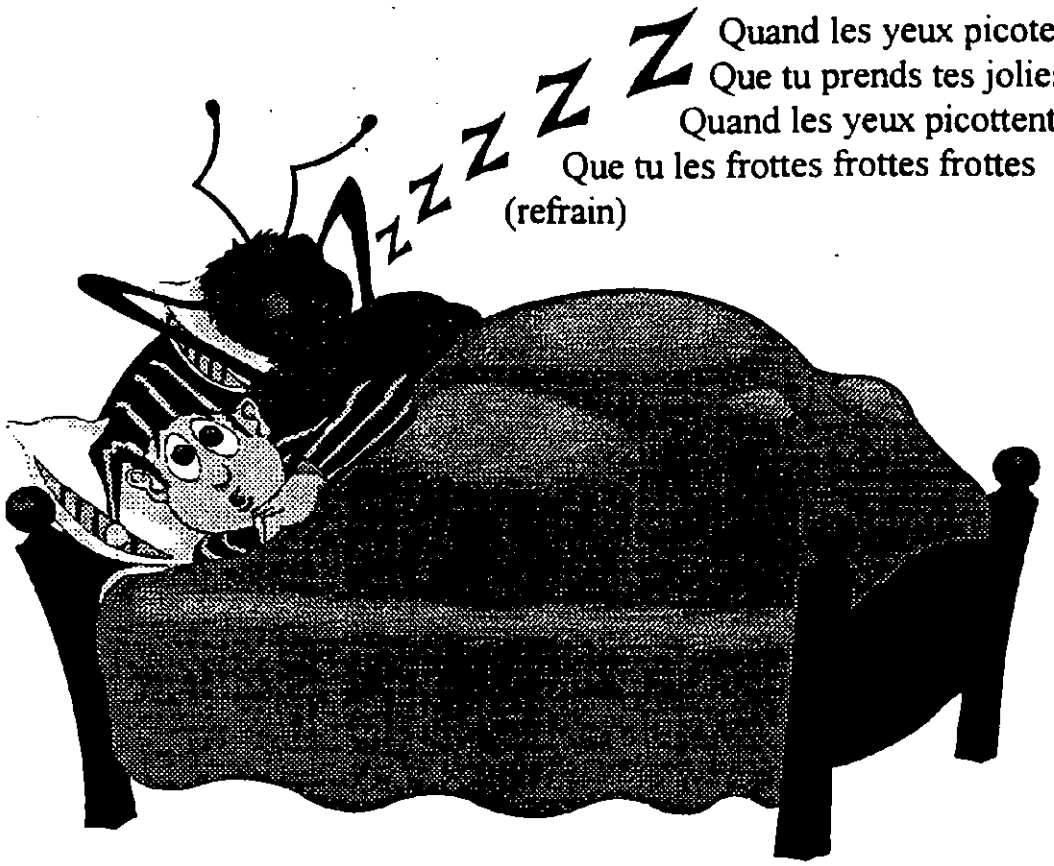
(refrain)

De la voie lactée
Tu prends ton élan
Pour te retrouver
Dans tes rêves d'enfants

À la brunante
C'est l'heure où l'on chante
Mmm... mmm... mmm...
Déjà tu fais dodo.

VIENS MON P'TIT COCO

Refrain :
Viens mon p'tit coco
Viens faire un dodo
Dans ta chambrette
Viens mon p'tit coco
Viens faire un dodo
Dans ton berceau (bis)



Quand les yeux picotent
Que tu prends tes jolies menottes
Quand les yeux picottent
Que tu les frottes frottes frottes
(refrain)

Quand tu bois ton lait
Que le petit glouton gloutonne
quand t'as bien mangé
Que le bedon bedonne donne

(refrain)

Quand tu fais le p'tit
Qu'on espère avec impatience
Le p'tit rot béni
Que l'on guette dans le silence

(refrain)

BERCEUSE INDIENNE

O, O, Atané

O, O, Atané

O, O, Atané

Kéo Kéna

Kéo Kéna



C'EST LA POULETTE GRISE



C'est la poulette grise
qui pond dans l'église.
Elle va pondre un beau p'tit coco
pour son p'tit qui va faire dodiche.
Elle va pondre un beau p'tit coco
pour son p'tit qui va faire dodo,
dodiche dodo.

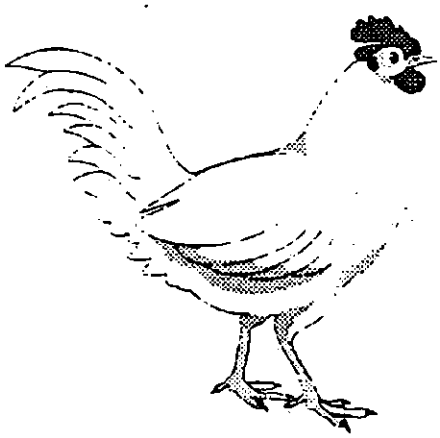


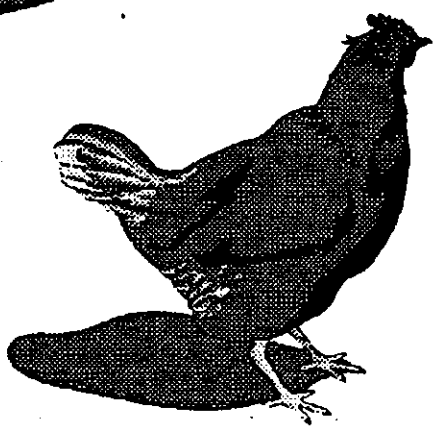
C'est la poulette blanche
qui pond sur la branche.
Elle va pondre... etc.

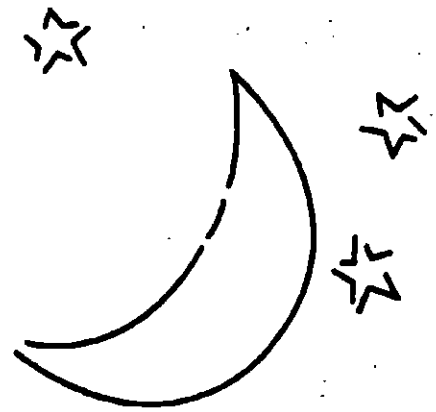
C'est la poulette noire
qui pond dans l'armoire.
Elle va pondre.. etc.



C'est la poulette brune
qui pond dans la lune.
Elle va pondre... etc.





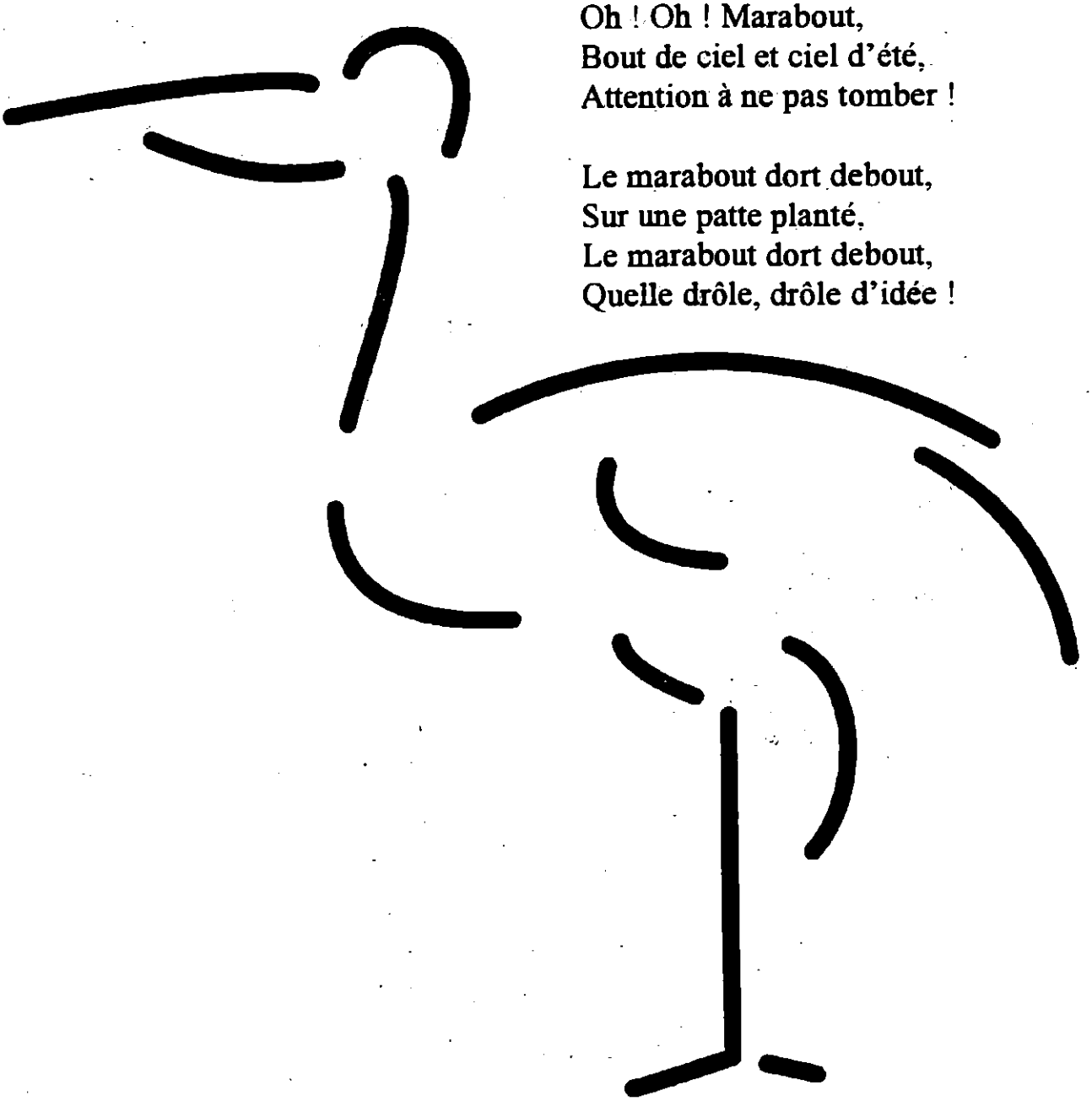


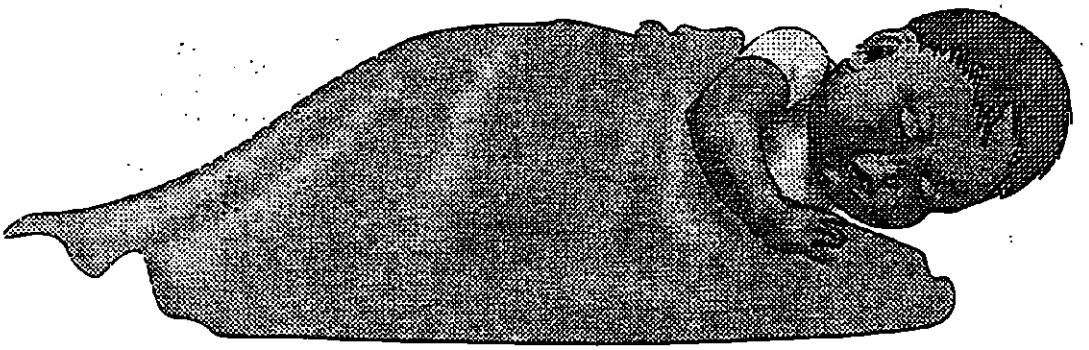
BERCEUSE DU MARABOUT

Le marabout dort debout,
Sur une patte planté.
Le marabout dort debout,
L'autre patte repliée

Oh ! Oh ! Marabout,
Tu dors, tu dors tout debout !
Oh ! Oh ! Marabout,
Bout de ciel et ciel d'été,
Attention à ne pas tomber !

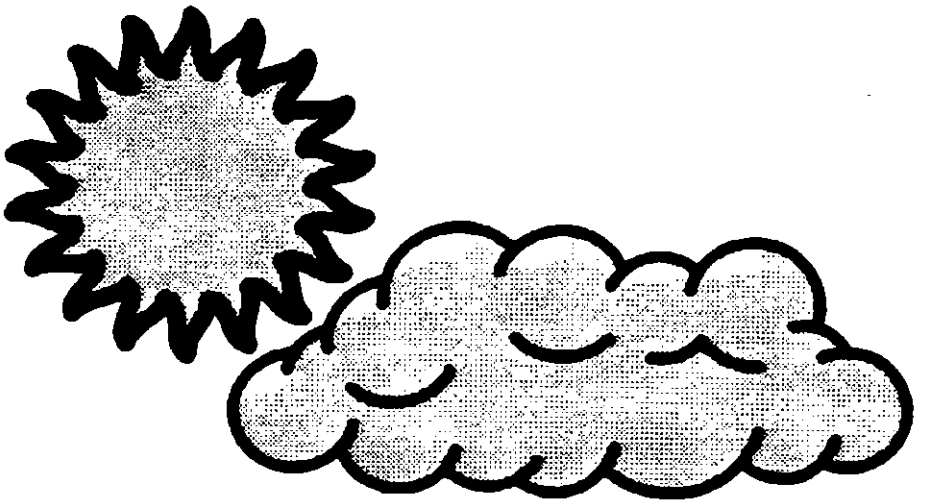
Le marabout dort debout,
Sur une patte planté,
Le marabout dort debout,
Quelle drôle, drôle d'idée !





BERCEUSE DE BRAHMS

Bonne nuit, cher trésor,
Ferme tes yeux et dors.
Laisse ta tête s'envoler
Au creux de ton oreiller.
Un beau rêve passera
Et tu l'attraperas.
Un beau rêve passera
Et tu le retiendras.

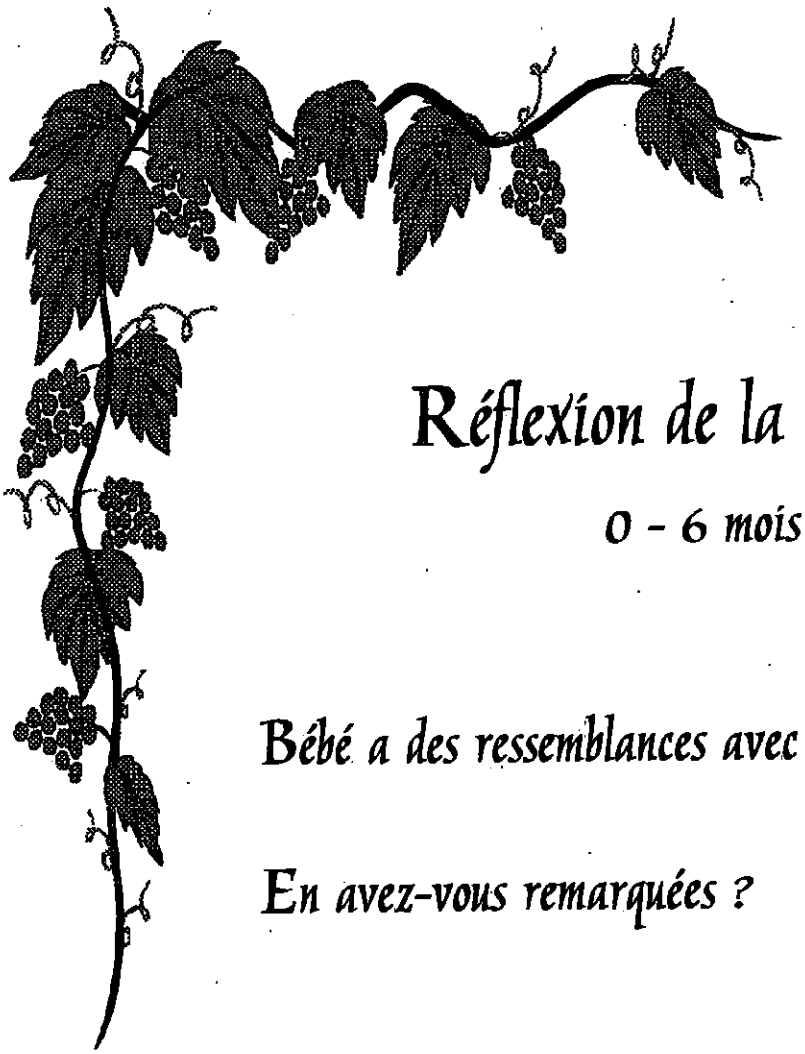


BON DODO MON AMI

La nuit court après le jour.
Le jour court après la nuit.
Ils font le tour de la cour.
Bon dodo mon ami.

Fais des rêves en couleurs
Avec des fleurs, des coeurs.
Le p'tit matin s'en vient.
Il n'est pas bien, bien loin.





Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Bébé a des ressemblances avec ses parents.

En avez-vous remarquées ?

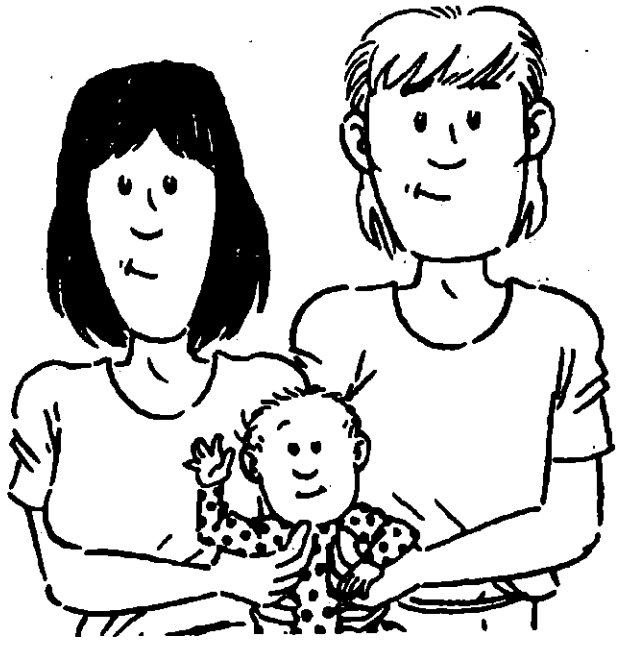


ATELIER 1

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS)	LISTE DE MATÉRIEL	ATELIER 1
ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges HALTE-GARDERIE ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes	
PRÉSENTATIONS (des intervenants, des parents, des objectifs des rencontres, du déroulement d'une rencontre)	♦ Papier ♦ Crayons ♦ Étiquettes ♦ Guide d'implantation ♦ Texte : Bébé a besoin d'exercice	
PRÉSENTATION DES 15 ATELIERS	♦ Feuille « Bébé grandit un peu plus chaque jour »	
PAUSE SANTÉ	♦ Lait, jus, café et autres ♦ Prix de présence	
ACTIVITÉ MANUELLE	♦ Cintre ♦ Papier construction (plusieurs couleurs) ♦ Pochoirs ♦ Crayons feutre ♦ Colle ♦ Ciseaux ♦ Bouts de laine ♦ Poinçonneuse ♦ Matériel de décoration (feutre, papier fripé, boutons, etc.) ♦ Jeu et explications	
REMISE ET EXPLICATIONS DU CAHIER « NOTRE JOURNAL » ET DE LA CASSETTE DE CHANSONS	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants ♦ Caméra ♦ Film ♦ Cassettes de chansons de Brin d'Éveil (facultatif) ou autres	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 2 THÈME : « L'ADAPTATION AU RÔLE DE PARENT »



- *Être parent ça s'apprend*

- *Maman, papa et bébé travaillent à s'adapter à cette nouvelle vie.*

JEEP

Atelier 2 Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Amener les parents à constater que le retour à la maison avec Bébé demande une adaptation à cette nouvelle vie.
- Faire prendre conscience que le métier de parents s'apprend au fil des expériences.

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Chaque parent installe son bébé dans un siège ou sur le tapis en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de confiance et de détente. ♦ Faire un renforcement pour la présence des parents à l'atelier.	**Local d'atelier** ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table ♦ Photo de bébé ♦ Colle **Ite-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur la réflexion de la semaine précédente ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Amener les parents à échanger entre eux sur les ressemblances de Bébé avec les autres membres de la famille (ex. il a les yeux de son père, etc.).	♦ Cahier « Notre journal »
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Être parent ça s'apprend lentement »** Sur un grand tableau, on retrouve pêle-mêle des cartes jaunes d'un côté et des cartes vertes de l'autre. L'intervenante lit le contenu d'une carte jaune et invite les parents à nommer la carte verte correspondante. Une fois la phrase complétée, les parents la lisent à haute voix. Et ainsi de suite pour les autres phrases. Ensuite, on amorce la discussion. N.B. CHOISIR QUELQUES PHRASES PARMI LES 17 SUGGÉRÉES. COLLER LES CARTES AU TABLEAU AVEC DES GOMMETTES.	**Aux intervenantes** ♦ Offrir aux parents l'occasion d'échanger entre eux sur le métier de parent.	♦ Tableau ♦ Cartons de couleurs jaunes et vertes ♦ Crayons feutre ♦ Ciseaux ♦ Liste de phrases (annexe) 17 cartes jaunes et 17 cartes vertes ♦ Gommettes **Texte** ♦ Être parent ça s'apprend ♦ Maman a les bleus

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Discussion** (période d'échange) (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion)	**Aux Intervenantes**	
	♦ La naissance de mon bébé a changé plein de choses dans ma vie et dans ma vie de couple. J'aimerais savoir si je suis la seule à vivre cela ? Quels sont ces changements chez les autres parents ?	♦ Amener les parents à échanger sur les changements qu'apporte la venue de Bébé dans sa vie personnelle et dans sa vie de couple.	
	♦ Je trouve l'adaptation avec mon bébé pas toujours facile. J'aimerais savoir comment les autres parents vivent ce nouveau rôle ?	♦ Souligner le fait que cela prend du temps avant de se sentir à l'aise dans le rôle de parent surtout si c'est la première fois. On ne peut tout savoir dès le début. Un nouveau métier, ça s'apprend avec de la pratique et du temps.	
	♦ J'ai très peu la chance d'échanger avec d'autres parents depuis la naissance de mon bébé. Est-ce que les ateliers vont m'aider en ce sens ?	♦ Informer les parents que le contenu des ateliers permet d'échanger entre eux sur des situations de la vie quotidienne avec Bébé. C'est rassurant de constater que nous ne sommes pas les seuls à vivre certaines difficultés.	
	♦ Mon bébé pleure souvent et je ne sais pas toujours pourquoi.	♦ Apprendre que pleurer est presque le seul moyen de communiquer pour Bébé. Il pleure quand il a faim ou chaud ou qu'il se sent mal, etc. Une des meilleures façons de le consoler est de le serrer doucement dans ses bras et de le bercer.	

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (période d'échange) (suite) ♦ Lorsque je me garde du temps pour moi, j'ai l'impression de négliger mon bébé. Est-ce normal ? Qu'est-ce que les autres parents font pour se faire plaisir ? ♦ J'encourage mon compagnon de vie à prendre soin de notre bébé, ex. : le changer de couche. Mais il hésite, prétextant qu'il se sent malhabile ? Qu'est-ce que je peux lui dire ?	**Aux intervenantes** ♦ Amener les parents à se donner des trucs pour prendre soin d'eux. ♦ Informer les parents au fait qu'il n'y a pas de limite à ce qu'un papa peut faire auprès de son bébé. Plus il en fait, mieux il le fait. Et son bébé adore ça !	
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) ♦ Bébé est installé sur un tapis au sol ou sur une table. L'intervenante explique comment se font les exercices. **BÉBÉ** (jusqu'à trois mois) ♦ **Décontraction des bras** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Exprimer aux parents l'importance de toucher, de parler et de regarder Bébé lors des exercices afin d'apprendre à le connaître. Est-il calme, ou agité ? La réaction de Bébé confirme ses besoins du moment. Certains aiment être touchés, d'autres qu'on les regarde, d'autres qu'on leur parle. Chaque bébé est différent et cela est correct. ♦ Obtenir l'extension complète des bras.	♦ Tapis ♦ Feuilles d'exercices (annexe)

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite) **BÉBÉ** (jusqu'à trois mois) (suite) ♦ **Décontraction des jambes** (Voir le déroulement en annexe) ♦ **Manoeuvre du foulard** (Voir le déroulement en annexe) **MAMAN ET BÉBÉ** **Exercices après l'accouchement :** 1) Les chevaux de bois 2) L'avion 3) Le berceau 4) Le tailleur couché 5) Le nom de bébé 6) La grenouille N.B. CHOISIR 2 OU 3 EXERCICES PARMI CEUX-CI. FAIRE DE 15 À 20 RÉPÉTITIONS DE CHACUN. REPORTER LES AUTRES EXERCICES AUX ATELIERS SUIVANTS.	**Aux intervenantes** ♦ Obtenir l'extension des jambes et l'allongement des muscles. ♦ Favoriser la prise de conscience du corps chez Bébé. ♦ Sensibiliser la mère à l'importance de faire des exercices après l'accouchement afin d'atténuer les marques de la maternité : muscles affaiblis du périnée et de l'abdomen.	♦ Feuilles d'exercices (annexe) **Brochure** ♦ Active pour la vie (voir la brochure dans la pochette au début du programme)

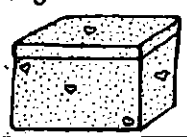
Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse** (massage) Inviter les parents à regarder le vidéo « L'importance du toucher » (un guide par étapes de massage pour bébés) de Mead and Johnson. Le massage se veut un moment de plaisir pour le parent comme pour Bébé. La lumière est tamisée et une musique douce flatte l'oreille. La pièce est assez chaude. S'installer confortablement sur un tapis. Réchauffer ses mains en les frottant l'une contre l'autre (on évite l'huile parce que Bébé peut porter ses pieds à sa bouche). L'intervenante fait la démonstration du massage avec une poupée. Chaque mouvement se fait en douceur. **MASSAGE DES PIEDS** - Tenir le talon de Bébé dans la paume de sa main et flatter doucement le dessus du pied avec l'autre main. - Avec le pouce, on fait de petits mouvements circulaires sur le dessus du pied. - On flatte le dessous du pied puis on fait des mouvements circulaires du talon jusqu'aux orteils. - On termine par le « flattage » du pied.	**Aux intervenantes** ♦ Rassurer les parents face à cette première expérience de massage. Il faut prendre le temps de s'adapter, parents comme Bébé. ♦ S'assurer que les parents comprennent et appliquent bien les techniques pour masser Bébé. ♦ Informer les parents que par le massage, ils développent la sensibilité de la peau de Bébé et apprennent aussi à le connaître davantage. Une bonne façon de se rapprocher de Bébé (lien d'attachement). ♦ Amener les parents à regarder et à parler à Bébé pendant le massage, à remarquer sa réaction.	**Vidéo** ♦ L'importance du toucher (Mead and Johnson) Tél. : 1-800-361-8068 guide (pochette) ♦ Poupée massage (fille ou garçon: 59.95 $) Tél. : 1-800-268-4011 ou 1-800-268-1268 **Suggestions** ♦ Livres imagés pour les massages: - Massages pour les bébés et les enfants, Jacques Choque 26,95 $ - Bébé massages, Peter Walker chez Marabout 24,95 $ ♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce au choix ♦ Petits piqués

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents s'installent en cercle. Ils bercent leur bébé en écoutant quelques berceuses du répertoire de Brin d'Éveil (facultatif). ou ♦ On chante la berceuse: Fais dodo.	**Aux intervenantes** ♦ Se familiariser avec le contenu de la cassette de Brin d'Éveil ou chanter une berceuse connue de tous: Fais dodo. ♦ Inviter les parents à profiter de ce moment particulier avec Bébé pour lui dire des petits mots doux à l'oreille.	♦ Magnétophone **Berceuses** ♦ Cassette de berceuses de Brin d'Éveil ♦ Fais dodo (annexe) ♦ Chaises berçantes ou tapis ♦ Couvertures
20 m	**Pause santé** ♦ Autour d'une collation, l'intervenante invite les parents à échanger sur leur expérience de l'accouchement et leurs premières semaines de vie avec leur nouveau-né. ♦ Tirage d'un prix de présence. N.B. POURQUOI NE PAS SERVIR LE CAFÉ AUX PARENTS; C'EST UNE PETITE ATTENTION QUI FAIT PLAISIR.	**Aux intervenantes** ♦ Encourager les parents à échanger entre eux sur leur expérience de l'accouchement. ♦ Susciter l'esprit de groupe et le sentiment d'appartenance. ♦ Répondre aux questions ou aux inquiétudes formulées par les parents.	♦ Café et collation ♦ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« La boîte à tissus »** - Au préalable, les intervenantes découpent des morceaux de tissus de textures différentes. Les parents n'auront qu'à décorer leur boîte. - Recouvrir les boîtes avec du «mac tac». Décorer avec de petits coeurs à coller ou autres. - Déposer les carrés de tissus dans les boîtes. Ensuite, effleurer la peau de Bébé avec les différents tissus en évitant le visage. 	**Aux intervenantes** ♦ Amener les parents à observer et à décrire la réaction de Bébé au toucher des différentes textures (stimulation sensorielle, le toucher).	♦ Boîtes à chaussures ♦ Mac-Tac ♦ Coeurs à coller ou autres ♦ Carrés de tissus : (velours, coton, laine, retailles de fourrure, etc. fournis par l'organisme) ♦ Ciseaux

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation). ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 2 Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 2

Thème : « L'adaptation au rôle de parent »

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Décontraction des bras ◆ Décontraction des jambes ◆ Manoeuvre du foulard				
Exercices avec maman et Bébé ◆ Exercices après l'accouchement (2 ou 3 exercices parmi la série)				
Pause tendresse ◆ Massage des pieds				
Berceuse ◆ Cassette de musique de Brin d'Éveil ou la chanson « Fais dodo »				
Activité manuelle ◆ La boîte à tissus (Il m'est arrivé d'effleurer la peau de Bébé avec différents tissus).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN .	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec maman et Bébé				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

« Être parent ça s'apprend lentement »

Au préalable, les intervenantes écrivent les phrases sur les cartes jaunes et vertes et elles glissent 5 à 6 phrases différentes dans chaque enveloppe.

(DÉBUT DES PHRASES : CARTES JAUNES)	(FIN DES PHRASES : CARTES VERTES)
(1) J'apprends à être parent lorsque	je parle avec d'autres parents.
(2) Je n'ai pas à être parfaite, j'apprends en faisant des expériences et même.....	des erreurs.
(3) Je me donne le temps de vivre et.....	d'expérimenter mon nouveau rôle de parent.
(4) J'apprends à être parent en regardant, en écoutant et...	en touchant mon bébé.
(5) Si j'ai le goût d'avoir du temps pour moi, ça ne veut pas dire.....	que je rejette mon bébé.
(6) Lorsque je parle avec d'autres mères, ça me fait du bien parce que je me sens.....	moins seule.
(7) Il n'a pas de livre.....	de recette pour apprendre à être parent.
(8) Il faut beaucoup de temps et d'énergie avec un bébé....	mais ça en vaut vraiment la peine.
(9) Quelques fois je me sens obliger de tout savoir sur mon bébé.....	pour me sentir une bonne mère.
(10) Dès fois je crois que.....	toutes les mères sont mieux que moi.

(11) Les semaines qui suivent l'accouchement sont.....

(12) Il m'arrive de ne pas savoir quoi faire lorsque.....

(13) J'accepte de temps en temps l'aide que .....

(14) Maman et bébé travaillent à s'adapter.....

(15) Si je suis un peu déprimée, c'est peut-être :.....

.....

.....

.....

(16) Ce n'est pas facile de savoir ce qui se passe dans la tête de mon bébé mais j'essaie .....

(17) Même si papa hésite à prendre son bébé, il faut l'encourager .....

les plus fatiguantes et les plus difficiles.

mon bébé pleure et c'est normal.

ma famille et des ami(e)s m'apportent.

à cette nouvelle vie.

parce que je suis toujours seule avec mon enfant.

parce que je suis fatiguée.

parce que je n'ai pas d'aide (parents, ami(e)s, etc.)

parce que je me sens débordée par tout ce que j'ai à faire.

de comprendre ses réactions.

à donner le biberon, le bain ou à l'habiller.

ETRE PARENT
ça s'apprend

Avoir un bébé - surtout si c'est le premier - c'est un changement important dans la vie de quelqu'un. On ne sait pas toujours à quoi s'attendre: on se demande quelle sorte de bébé on va avoir, quelle sorte de parent on va être, etc ...

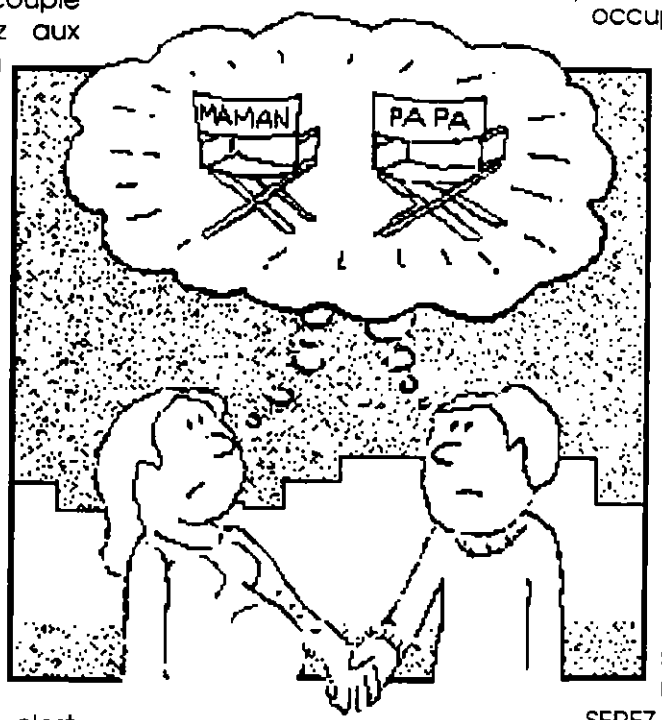
Que vous soyez en couple ou non, que vous soyez aux études, sur le marché du travail, ou à la recherche d'un emploi, vous pouvez vous attendre à vivre toutes sortes de nouvelles expériences, qui ne ressembleront pas nécessairement à ce que vous imaginez maintenant.

Quelles sont vos "images"?

L'accouchement parfait: il n'y a pas d'accouchement parfait. Chaque naissance est différente. Que Bébé vienne au monde naturellement ou par césarienne, l'important, c'est de l'avoir enfin dans ses bras. Pensez-y. L'accouchement c'est court comparé à tout le temps qu'on a pour apprendre à connaître son enfant.

Le bébé parfait: chaque bébé est différent. Essayez de ne pas vous faire d'avance une idée de ce que Bébé aura l'air, de son caractère, de sa personnalité. C'est connu - les bébés s'amusent toujours à déjouer nos prédictions. Sa physionomie, son tempérament vont se développer petit à petit. C'est passionnant de les découvrir. Au bout du compte, Bébé sera unique et ne ressemblera à aucun autre Bébé. Pas même à son petit frère ou sa petite soeur.

Le parent parfait: ça prend du temps avant de se sentir à l'aise dans le rôle de parent, surtout si c'est la première fois. Ne vous attendez pas à tout savoir dès le début. A mesure que Bébé va se développer et grandir, vous aussi allez grandir et vous développer comme parent. Un nouveau métier, ça s'apprend avec de la pratique et de la patience. Alors faites-vous confiance ... à vous et à Bébé; elle vous aidera à apprendre votre nouveau "métier" en exprimant ses besoins au fur et à mesure.



A quoi vous attendre?

- A passer plus de temps à la maison, le jour et aussi le soir. Si cela vous inquiète un peu, vous pouvez dès maintenant trouver quelqu'un pour vous permettre à l'occasion de sortir, de voir des amis et de vous ménager des loisirs. N'oubliez pas de vous occuper aussi de VOUS.

- A ressentir un arc-en-ciel d'émotions. Vous aurez peut-être l'impression de vous retrouver en pleines montagnes russes. Il y a des jours où vous déborderez de joie et de fierté devant cette petite personne toute neuve. D'autres aussi où vous vous sentirez fatigués, troublés, impuissants ou même frustrés devant ce petit être sans défense mais si exigeant. C'est une période d'adaptation, alors ne vous en demandez pas trop ...

Quels que soient vos sentiments, votre situation, rappelez-vous: VOUS NE SEREZ PAS SEULS. Beaucoup plus de parents que vous ne pensez se reconnaîtront dans ce que vous vivez. Alors ne craignez pas d'en parler. Regardez aussi quelles ressources sont disponibles pour les parents dans votre quartier. Allez chercher autant de support que vous en aurez besoin ... C'est important. Parents-Magazine vous y aidera en présentant à chaque numéro des articles et des annonces publicitaires sur les ressources de votre région.

Source : *Parents-Magazine*, vol. 1, no 1, p. 4

décontraction des bras

Position L'enfant à plat dos par terre, sur le ballon ou sur la table.



Faire prendre vos pouces par l'enfant ou le tenir par les avant-bras : étendre ses bras en avant , les abaisser latéralement en croix

Précautions Les bras doivent être complètement étendus à la hauteur des épaules et amenés en souplesse à la position bras en croix.

But Extension des bras.



Source : *L'éveil du tou* Janine Lévy

décontraction des jambes

Position L'enfant à plat dos, au sol ou sur la table.

But Extension des jambes et allongement des muscles.





Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

Soutenir les deux jambes sous l'articulation du genou, les ballotter légèrement.

Alternativement, à l'aide de tapotements et de ballottements, amener un genou vers la poitrine, puis l'autre.

manœuvre du foulard

Position L'enfant couché à plat dos au sol ou sur une table.





La mère (bras croisés) enserre les avant-bras de l'enfant Amener doucement, par des mouvements de décontraction, les mains vers les épaules opposées Faire sentir à l'enfant le contact de son corps, lui f[illegible] caresser ses épaules, son thorax, son visage.

Précautions Veillez toujours à la manière dont vous tenez les bras et à la souplesse des mouvements.

But Prise de conscience du corps. Détente.





Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

Relâcher doucement les mains de l'enfant , lui tendre un jouet , le lui faire caresser, regarder : un jour il le prend[illegible]

Faire de l'exercice après l'accouchement, c'est important !

On retrouve les mêmes avantages à faire de l'activité physique après l'accouchement que pendant la grossesse. À part les bienfaits physiques, on remarque également de nombreux avantages psychologiques. Le temps que vous accordez à l'activité physique devient pour vous un moment privilégié, et vous permet de refaire le plein d'énergie.

De plus, la pratique régulière d'une activité physique réduit les effets secondaires des changements physiques et esthétiques occasionnés par la grossesse et l'accouchement tels que :

- le relâchement des muscles du dos, du ventre, du périnée et des seins;
- la faiblesse des articulations;
- l'épisiotomie;
- les modifications hormonales;
- la prise de poids.

L'activité physique aide à atténuer la fatigue générale causée par le manque de sommeil, les demandes du bébé, l'organisation familiale et le stress qu'entraînent les nouvelles responsabilisés.

En bougeant régulièrement vous vous sentirez bien dans votre peau et vous conserverez une image positive de vous-même.

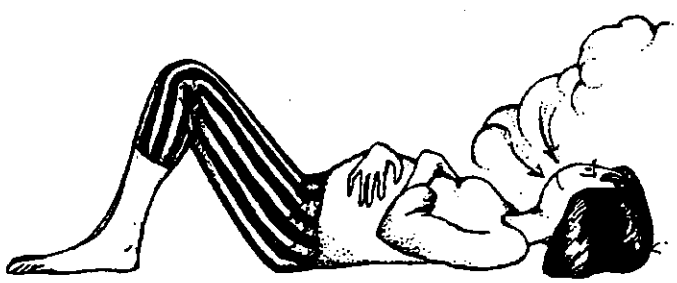
Finalement, le fait de faire de l'exercice prédispose à l'acquisition de bonnes habitudes familiales qui devront être maintenues avec la venue des enfants. Un beau cadeau à faire à toute la famille !

Source : « Active pour la Vie », Kino-Québec 1999.

Prérequis

➔ Avant de commencer n'importe quel exercice faisant appel aux muscles abdominaux, il est important de vérifier si les grands droits abdominaux n'ont pas subi une trop grande séparation (appelée diastase des grands droits) suite à la grossesse.

Cette vérification peut être faite par la femme elle-même ou elle peut se faire aider par quelqu'un. Couchée sur le dos, genoux fléchis, soulevez les épaules. En maintenant la contraction, insérez horizontalement les doigts entre les muscles abdominaux sous le nombril. Un espace supérieur à trois doigts nécessite que l'exercice correctif suivant soit réalisé avant de penser pouvoir faire tout autre exercice.



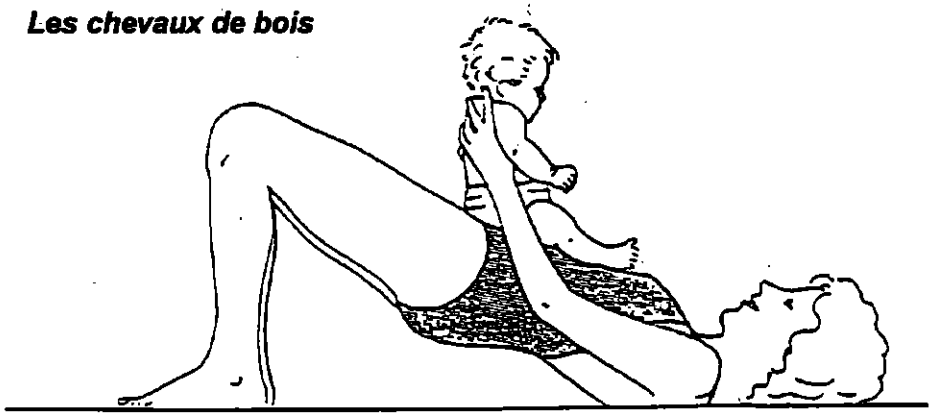
Bras croisés et mains de chaque côté du ventre, soulevez les épaules du sol en expirant et en serrant l'abdomen à l'aide des mains. Maintenez la contraction pendant deux respirations.



Faire 15 à 20 répétitions.

Maman devrait d'abord expérimenter seule les exercices, puis, quand ils seront bien maîtrisés, les exécuter avec Bébé

Les chevaux de bois

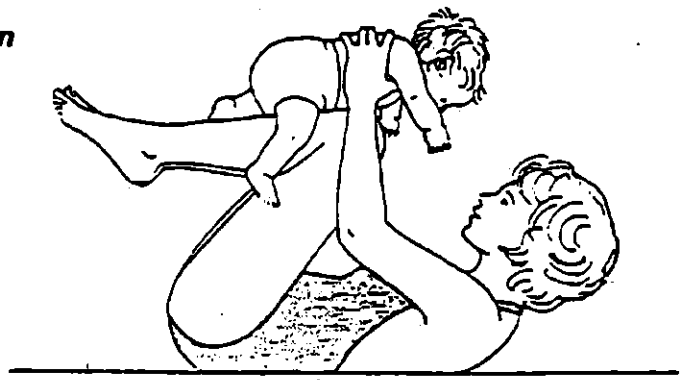


Position de départ : couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol à la largeur des hanches.

Soulevez le bassin en expirant et en contractant le périnée. Maintenir quelques secondes. Reposez le dos au sol en inspirant.

**L'exercice de la contraction du périnée doit être réalisé plusieurs fois par jour pour redonner du tonus au plancher pelvien et ainsi prévenir l'incontinence urinaire, les descentes de vessie et de l'utérus. Les contractions peuvent aussi être faites en position debout ou assis. Proposez aux mères de faire une série de 10 contractions à chaque changement de couche de Bébé.*

L'avion

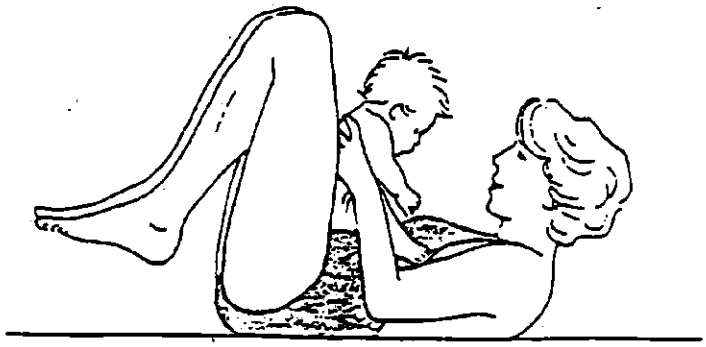


Précautions : pour que Bébé puisse participer à l'exercice suivant, il doit être en mesure de bien contrôler sa tête et son cou (environ vers 4 mois).

Position de départ : couchée sur le dos. Bébé étant posé sur le dessus de vos jambes soulevées et fléchies. Bien maintenir Bébé sous les bras.

Relevez votre tête en expirant et en ramenant vos genoux vers la poitrine. Contractez bien vos abdominaux à chaque expiration.

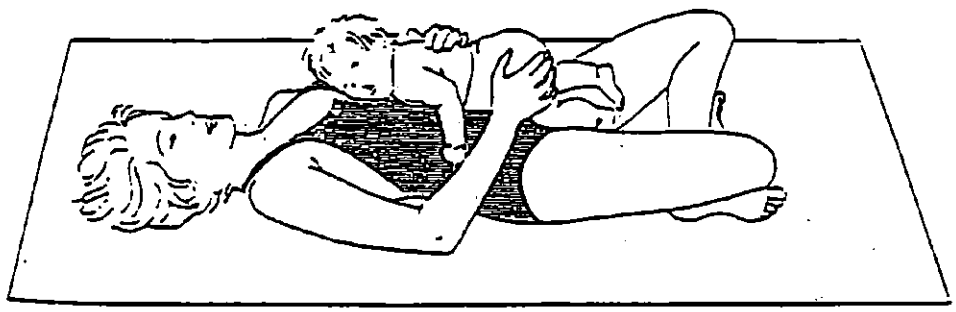
Le berceau



Position de départ : couchée sur le dos, genoux fléchis, pieds au sol.

Relevez la tête en expirant, soulevez simultanément les pieds en amenant les genoux groupés vers vous.

Le tailleur couché



Position de départ : couchée sur le dos, vos jambes sont à demi-croisées, comme dans la position assise en tailleur.

Contractez le périnée et, en expirant, faites la bascule du bassin, en plaquant les reins au sol. Rentrez le ventre et les fesses pour intensifier l'effort.

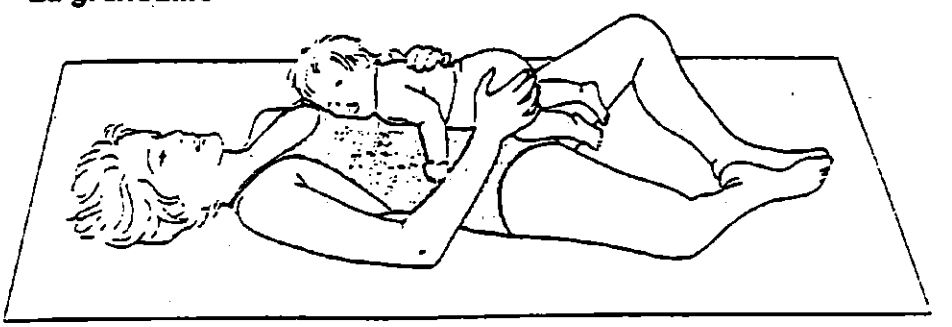
Le nom de Bébé



Position de départ : couchée sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol.

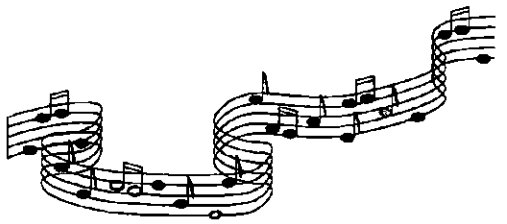
Expirez en élevant vos jambes à la verticale. Écrire avec les pointes des pieds jointes le prénom de votre bébé, puis différents mots aux levées suivantes.

La grenouille



Position de départ : plantes des pieds jointes, genoux demi-fléchis, retombant sur les côtés.

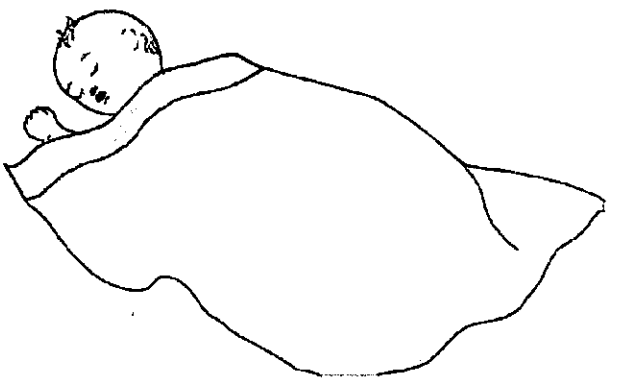
Contractez le périnée seul, puis, en expirant et en serrant l'abdomen et les fesses.



FAIS DODO

Fais dodo, Colin mon p'tit frère

Fais dodo, tu auras du l'eau, l'eau



Maman est en haut

Qui fait du gâteau

Papa est en bas

Qui fait du chocolat

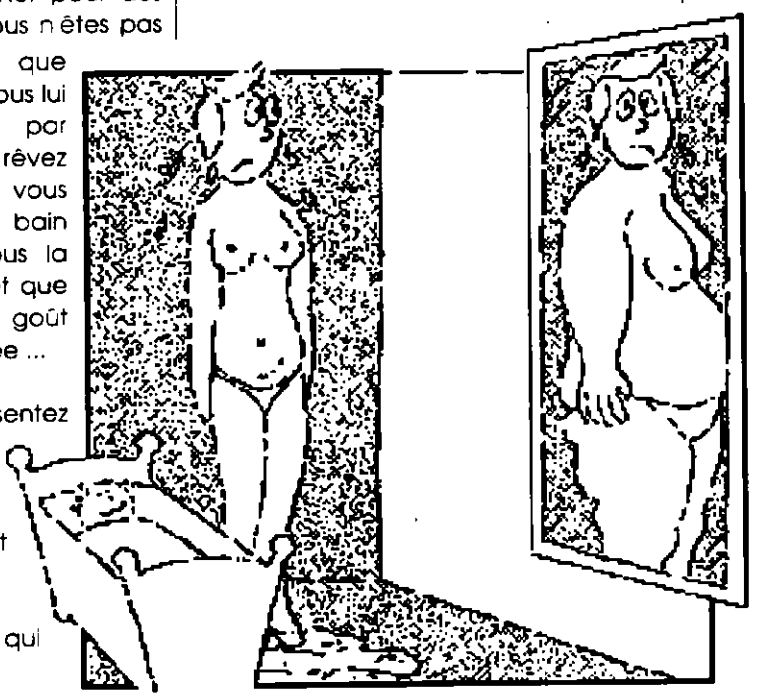
Fais dodo, Colin mon p'tit frère

Fais dodo, tu auras du l'eau, l'eau

MAMAN a les bleus

Vous avez accouché il y a si peu de temps et déjà, vous avez tant de choses à faire: les soins à donner à Bébé, l'entretien de la maison, les repas à préparer ...

Vous vous sentez peut-être fatiguée ou découragée. Il vous arrive de pleurer sans trop savoir pourquoi, de vous fâcher pour des riens. Parfois, même, vous n'êtes pas sûre d'être contente que Bébé soit là ... Quand vous lui donnez son bain, par exemple, et que vous rêvez vous-même de vous allonger dans un bon bain chaud. Ou quand vous la prenez dans vos bras et que vous avez tellement le goût d'être bercée et dorlotée ...



Surtout, ne vous sentez pas coupable! Beaucoup de nouvelles mères se sentent comme ça, même si ce n'est pas leur premier bébé. Les "bleus" viennent des changements brusques qui se produisent:

Dans votre corps: après vous être vue enceinte pendant 9 mois, il faut vous ajuster à votre nouvelle image de jeune accouchée. Et votre ventre qui n'a pas encore dégonflé! ... Rappelez-vous que ça prend au moins 6 semaines avant que votre utérus reprenne sa taille initiale.

Dans votre vie: vous avez peut-être l'impression d'avoir perdu votre liberté, votre indépendance. Vous enviez votre partenaire et les gens de votre entourage qui peuvent sortir et oublier la maison pour quelques heures.

Etre parent, c'est fatigant

Il est normal, pour les nouvelles mères, de se sentir très fragiles, très sensibles, dans les semaines qui suivent leur accouchement, surtout si elles se retrouvent seules avec la charge du Bébé. Etre un parent, c'est fatigant. Souvent alors, on est déprimé, on a l'impression que tout va mal.

Parler, ça soulage déjà beaucoup.

En général, ces sentiments disparaissent vite. Mais ils peuvent aussi venir par vagues et durer quelques mois. Ils finissent toujours par passer.

Si vous avez les bleus", ce dont vous avez surtout besoin, c'est de ne pas vous sentir seules et de recevoir du réconfort.

Dorlotez-vous ...

- Parlez de ce que vous ressentez à votre partenaire, à une amie, à une autre mère qui vit la même chose que vous. Parler, ça soulage déjà beaucoup.

- Renseignez-vous sur les ressources disponibles dans votre quartier. Les C.L.S.C. organisent des rencontres post-natales qui vous donnent l'occasion d'exprimer vos sentiments et de partager vos expériences. Il y a aussi des services d'auxiliaires familiales pour les mamans qui en ont besoin (voir le no. Naissance). N'oubliez pas non plus les Grands-mères Caresses.Lisez notre annonce dans ce numéro-ci.

- Dorlotez-vous: laissez tomber le ménage ou les repas compliqués. Faites des siestes ou prenez un bain chaud, sortez prendre l'air ou encore pomponnez-vous;faites-vous plaisir à vous aussi!

- Demandez de petits services à votre entourage, comme prendre soin de Bébé pendant quelques heures.

Si vos idées noires persistent ou qu'elles s'aggravent, si vous êtes inquiète pour vous-même ou pour votre bébé, n'hésitez pas à consulter votre médecin, votre pédiatre ou une infirmière de votre C.L.S.C. ☎ Ils sont là pour ça.

Source : *Parents-Magazine*, J'ai un mois, vol. 1, no 3, p. 4

Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

L'arrivée de Bébé change beaucoup de choses dans une vie. Cela demande de l'organisation.

Qu'en pensez-vous ?

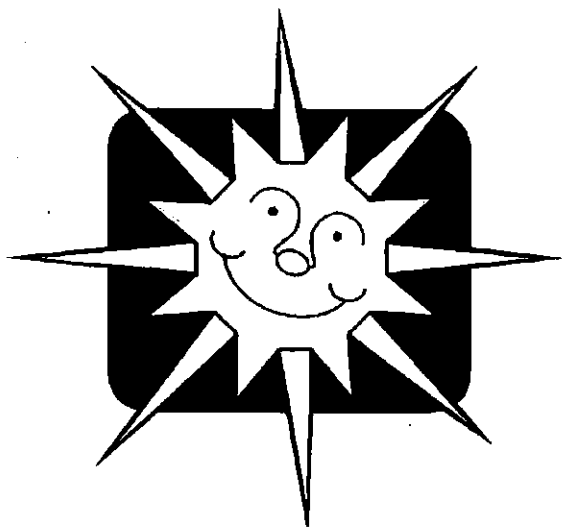
ATELIER 2

PARENT- ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 2

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table ♦ Cahier « Notre journal » ♦ Photos de bébé ♦ Colle HALTE-GARDERIE ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
INFORMATION	**Activité** **« Etre parent ça s'apprend lentement »** ♦ Tableau ♦ Cartons de couleurs jaunes et vertes ♦ Crayons feutre, ciseaux, gommettes ♦ Liste de phrases : Être parent ça s'apprend lentement
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis, petits piqués, feuilles d'exercices (annexe)
PAUSE TENDRESSSE	♦ Guide : « L'importance du toucher » (Mead and Johnson) ♦ Suggestions : livres imagés pour les massages : - Massages pour les bébés et les enfants, Jacques Choque - Bébé massages, Peter Walker ♦ Poupée massage ♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce (au choix) ♦ Petits piqués ♦ Massage des pieds, page 7
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Magnétophone ♦ Cassette de berceuses de Brin d'Éveil ♦ Paroles de la berceuse « Fais dodo » ♦ Chaises berçantes ou tapis
PAUSE SANTÉ	♦ Café et collation ♦ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (La boîte à tissus)	♦ Boîtes à chaussures, Mac-tac, coeurs à coller, carrés de tissus de textures différentes : coton, velours, laine, etc. ♦ Ciseaux

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 3 Thème : « M'MM, C'EST BON ! » (l'alimentation)





ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 3 Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Fournir de l'information sur le lait maternel et les préparations lactées pour nourrisson.
- Informer les parents de l'ordre et du moment d'introduction des aliments solides dans l'alimentation de Bébé.

Atelier 3 — Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ◆ Arrivée graduelle des parents. ◆ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ◆ Chaque parent prend place autour de la table et installe son bébé dans un siège en face de lui. ◆ Le parent qui a fabriqué l'animal du mobile le suspend sur le cintre. ◆ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser un climat de détente.	**Local d'atelier** ◆ Table, chaises ◆ Tapis **Halte-garderie** ◆ Tables, chaises ◆ Jouets, livres variés ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ◆ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ◆ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents aux acquis de Bébé d'une semaine à l'autre.	◆ Cahier « Notre journal » ◆ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) (Choisir une activité) **1re activité** **« Quiz sur l'alimentation »** On forme 2 équipes. Remettre à chacune le « Quiz sur l'alimentation » (1 feuille de questions numérotées de 1 à 16 pour la responsable de l'équipe et une feuille de réponses non numérotées pour chaque membre de l'équipe). La responsable lit la première question, les membres cherchent la réponse sur leur feuille et note le numéro de la question à côté de leur réponse. De retour en grand groupe, l'intervenante lit la première question, on donne nos réponses. On enclenche ensuite une discussion.	**Aux intervenantes** ◆ Fournir de l'information et parfaire nos connaissances sur l'allaitement, les préparations lactées, le moment d'introduction des aliments solides et dans quel ordre les introduire.	◆ « Quiz sur l'alimentation » 3 feuilles: - questions numérotées (aux responsables d'équipes) - réponses non numérotées (aux parents) - réponses numérotées (à l'intervenante) (annexe) **Référence pour le quiz** ◆ Guide « Mieux vivre avec son enfant », édition 2000 (p. 63 à 156) ◆ Calendrier d'introduction des aliments solides au nourrisson (pochette)

Atelier 3 Thème : » M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) **2e activité** **« Mes premières bouchées »** L'intervenante dépose sur une table plusieurs aliments. Possibilité d'utiliser des aliments nature ou en plastique ou des photos d'aliments collées sur des cartons. Sur une autre table, il y a 6 boîtes à chaussures représentant les 6 mois de développement de Bébé. L'intervenante peut ajouter une autre boîte qui recevra les aliments à éviter à cet âge (ex. œuf entier, miel, sirop de maïs, etc.). Le jeu consiste à mettre les aliments dans la boîte correspondant à l'âge d'introduction de cet aliment chez le bébé de 0 à 6 mois (se référer au calendrier « Nourrir mon bébé de la naissance à 1 an » ou au guide « Mieux vivre avec son enfant ». Le jeu terminé, on discute de nos choix. Ensuite, l'intervenante donne aux parents de l'information sur les aliments commerciaux pour bébés et les purées maison.	**Aux intervenantes** ♦ Apporter des connaissances quant au moment d'introduction des aliments solides et l'ordre dans lequel on doit les introduire. ♦ Informer les parents sur les avantages des purées commerciales et des purées maison.	♦ Guide « Mieux vivre avec son enfant » (L'introduction des aliments solides, p. 198) et/ou ♦ Calendrier d'introduction des aliments solides au nourrisson ♦ 7 boîtes (ex. boîtes de chaussures) ♦ Aliments (nature, en plastique ou photos d'aliments) (ex. préparation lactée, céréales, etc. **Textes** ♦ Les aliments commerciaux pour bébé (annexe) ♦ Les purées maison (annexe) **Brochure** ♦ Nourrir mon bébé en offrant de savoureuses purées maison (juillet 1998) Diététistes de plusieurs CLSC (voir pochette)
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) ♦ Est-ce que mon bébé est prêt à manger des aliments solides ?	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents qu'avant l'âge de 4 à 6 mois, l'enfant n'est pas prêt à avaler des aliments solides : son appareil digestif et son appareil immunitaire atteindront une certaine maturité vers l'âge de 6 mois, maturité que favorise le lait maternel qui se digère facilement et protège l'enfant [illegible] façon toute spéciale.	Texte ♦ L'introduction des aliments solides ***« Votre bébé est-il prêt » ?*** (annexe)

Atelier 3 Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (suite)	**Aux intervenantes**	
	♦ Selon vous, est-ce que le lait demeure l'aliment le plus important malgré l'introduction des aliments solides ?	♦ Informer les parents que le lait demeure l'aliment le plus important à cet âge, même avec l'introduction des aliments solides. Leur enfant doit continuer à boire quotidiennement la même quantité de lait maternel ou de préparation lactée, soit environ 1050 mL (35 oz), qu'il prenait avant de manger des aliments solides.	♦ « Mieux vivre avec son enfant », (Besoin de lait, p. 201)
	♦ Quel type de lait répond davantage au besoin de bébé ?	♦ Sensibiliser les parents au fait que l'aliment de premier choix est le lait maternel parce que sa composition est ajustée aux besoins de Bébé. Il est recommandé de nourrir exclusivement Bébé au sein au moins pendant les 4 premiers mois. Pour les bébés non allaités, les préparations lactées avec fer sont recommandées dès la naissance et jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois.	**Brochure** ♦ Le lait de ma mère ? C'est ce que je préfère ! (pochette) ♦ « Mieux vivre avec son enfant », (Quel lait choisir, p. 64 à 94)
	♦ Pourquoi le moment du repas (boire) est-il un temps privilégié pour le parent et son bébé ?	♦ Sensibiliser les parents au fait que le moment du boire permet de profiter de ce contact privilégié avec Bébé. C'est une bonne façon de le « coller » contre soi, de lui parler, de le cajoler, de lui donner toute l'attention et les soins qui favorisent son développement de façon harmonieuse.	

Atelier 3 Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (suite)	**Aux intervenantes**	
	♦ Est-ce que les nouveaux-nés ont tous besoin de sucette ?	♦ Informer les parents que les nouveau-nés n'ont pas tous besoin de sucette. Certains la rejettent et se satisfont du sein ou du biberon. N'insistez pas ! Après avoir pris une sucette, certains bébés allaités peuvent éprouver des difficultés à téter, voire se désintéresser du sein. L'Organisation mondiale pour la santé (OMS) et l'UNICEF suggèrent d'éviter les sucettes pour les bébés nourris au sein, à tout le moins pendant les premières semaines de vie.	♦ « Mieux vivre avec son enfant », (Les sucettes, p. 45)
	♦ La sucette peut-elle déformer la dentition de Bébé ?	♦ Informer les parents que les sucettes doivent être flexibles et vides à l'intérieur. Ainsi, la langue et les muscles du visage de Bébé pourront bouger librement. Il existe sur le marché différents modèles. Choisir un modèle qui plaît à l'enfant. Remplacez-la au fur et à mesure que l'enfant grandit ou lorsqu'elle devient collante. Mais il faut se méfier des cordons de sucette et savoir qu'ils constituent un danger.	♦ « Mieux vivre avec son enfant », (Choix de sucette, p. 46) ♦ Des conseils et des recommandations pour prévenir les accidents : Les sucettes attention danger (annexe)

Atelier 3 — Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) **AVEC BÉBÉ** Refaire certains exercices de l'atelier 2 : ◆ **Décontraction des bras** ◆ **Décontraction des jambes** ◆ **Manoeuvre du foulard** Ajouter ◆ **Boudin-boudin** (jusqu'à 3 mois)) (Voir le déroulement en annexe) **MAMAN ET BÉBÉ** ◆ **La balade en tracteur** (à partir de 4 mois) (Voir le déroulement en annexe) ◆ Choisir quelques exercices après l'accouchement de l'atelier 2	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser le parent au fait que Bébé apprécie lorsqu'on s'occupe de lui au moment des exercices, d'où l'importance de lui parler et de lui expliquer ce qu'on est en train de faire. Ce qui permet de développer le lien d'attachement entre le parent et Bébé. ◆ Permet de travailler le groupe musculaire fessier, cuisses et taille. ◆ Inviter les parents à répéter plusieurs fois par semaine, à la maison, les exercices appris dans les ateliers.	◆ Tapis ◆ Feuilles d'exercices (atelier 2) ◆ Feuilles d'exercices (annexe) ◆ Feuilles d'exercices après l'accouchement (atelier 2)
15 m	**Pause tendresse** On s'assure que la pièce soit assez chaude. La lumière est tamisée et une musique douce détend l'atmosphère. L'intervenante fait la démonstration du massage avec un bébé ou la poupée. ◆ **Massage des pieds** (Voir le déroulement à l'atelier 2) ◆ **Massage des jambes** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents au fait que le massage des pieds et des jambes constitue une bonne introduction au massage avec leur bébé.	◆ Magnétophone ◆ Cassette de musique douce ◆ Petit piqué ou tapis ◆ Massage des pieds (atelier 2) ◆ Massage des jambes (annexe)

Atelier 3 Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chansons** ◆ Les parents, installés en cercle, bercent leur bébé emmailloté en chantonnant. On suit les mots de la chanson inscrits sur un grand carton.	**Aux intervenantes** Souligner aux parents ce qui fait plaisir à Bébé lorsqu'ils le bercent: être tenu dans leurs bras, écouter leur voix qui chante : « Vous ne pouvez me gâter car j'ai besoin de vos câlins et d'être serré dans vos bras pour bien me développer ».	**Berceuses au choix** ◆ Fais dodo ◆ Doucement ◆ Dodo l'enfant do ◆ Des petits mots doux (annexe) ◆ Un grand carton ◆ Les mots de la chanson
20 m	**Pause santé** ◆ Moment d'échanges informels entre les parents. ◆ Un petit café préparé et servi par les animatrices (une petite attention qui fait plaisir). ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ◆ Profiter du moment pour répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents au sujet de Bébé.	◆ Café et autres ◆ Petites collations ◆ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Les bouteilles à odeur »** - Déposer des fines herbes (ex. thym, origan, basilic, etc.) dans 3 contenants avec leur couvercle en ayant soin de bien les identifier. - Ensuite, placer un contenant ouvert près du nez de Bébé qui sentira les différentes épices. On explique la réaction de Bébé. N.B. LES FINES HERBES PEUVENT ÊTRE REMPLACÉES PAR DES FRUITS NATURE OU EN PETITS POTS.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser l'interaction parent-bébé. ◆ Sensibiliser les parents au fait que Bébé préfère certaines odeurs à d'autres tout comme ses parents d'ailleurs. Le moment des repas est une belle occasion de stimuler son odorat en lui présentant différents aliments.	◆ Fines herbes (3) : - thym, origan, basilic, etc. ou - divers fruits ◆ Capsules de film 35 mm ou contenants à pilules ◆ Autocollants pour décorer les bouteilles ◆ Produits reliés à l'alimentation (facultatif)

Atelier 3 Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Les pleurs de Bébé, la danse des coliques ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 3 Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 3 — Thème : « M'mm, c'est bon ! » (l'alimentation)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques (atelier 2) ♦ Décontraction des bras ♦ Décontraction des jambes ♦ Manoeuvre du foulard ajouter: ♦ Boudin-boudin ♦ Exercices après l'accouchement (atelier 2) N.B. On peut faire ces exercices sur un tapis à la maison.				
Exercices avec le parent ♦ La balade en tracteur				
Pause tendresse ♦ Massage des pieds (atelier 2) ♦ Massage des jambes				
Berceuses ♦ Fais dodo, Doucement, Dodo l'enfant do, Des petits mots doux				
Activité manuelle ♦ Les bouteilles à odeur (Il m'est arrivé de stimuler Bébé avec les différentes odeurs (ex. différents fruits).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

1RE ACTIVITÉ

« QUIZ SUR L'ALIMENTATION »

QUESTIONS NUMÉROTÉES **(aux responsables d'équipes)**

Selon toi :

1. Quel est le premier et le meilleur aliment pour Bébé ?
2. Quelle différence y a-t-il entre le lait maternel, une préparation lactée pour nourrisson et le lait de vache ?
3. À quel âge suggère-t-on d'introduire les aliments solides dans l'alimentation du bébé nourri au sein ?
4. Avant de commencer à prendre des solides, quelle quantité de lait un enfant peut-il boire ?
5. Est-ce que je dois donner moins de lait à mon bébé parce qu'il commence à manger des aliments solides ?
6. Quel est le premier aliment solide à donner à Bébé ? Vers quel âge peut-il commencer ?
7. Nomme les premiers légumes à offrir à Bébé ? À quel âge peut-on les offrir ?
8. Quels sont les légumes à ne pas donner à Bébé à 6 mois ? Pourquoi ?
9. Est-ce que je peux mélanger les légumes que Bébé aime moins avec ceux qu'il préfère afin qu'il mange son repas ?
10. Vers quel âge je donne les fruits à Bébé ? Je commence par quoi ?
11. À quel âge je commence les jus de fruits ? Je donne quelle quantité ?
12. Vers quel âge je donne de la viande à Bébé ? Je commence par quelles sortes ?
13. À quel âge je commence à donner un jaune d'œuf à Bébé ? Et le blanc ?
14. Est-ce que je peux donner du miel à mon bébé ?
15. Combien de temps se conserve :
    (on coche la bonne réponse)

	TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR DU FRIGO
♦ LE LAIT MATERNEL (FRAIS)	• 4 à 10 heures ✓	• 2 jours	• 1 à 2 mois
SE CONSERVE →	• 24 heures	• 4 à 5 jours ✓	• 3 à 4 mois ✓
♦ LE LAIT MATERNEL (DÉCONGELÉ)	• 1 heure ✓	• 24 heures ✓	-
SE CONSERVE →	• 5 heures	• 3 jours	
♦ UN BIBERON DE PRÉPARATION LACTÉE	• 1 hre ✓	• 24 à 48 heures ✓	
SE CONSERVE →	• 2 hres	• 3 à 4 jours	
	• 3 hres		

1RE ACTIVITÉ

« QUIZ SUR L'ALIMENTATION »

RÉPONSES NUMÉROTÉES **(à l'intervenante)**

1. Le lait.
2. Le lait maternel : gratuit, donne des anticorps à Bébé et le protège contre certaines maladies, plus facile à digérer, pratique, ne demande pas d'entretien pour chauffer et laver le biberon (stériliser), etc. Quelques règles facilitent l'apprentissage de l'allaitement (voir p. 115).

   La préparation lactée pour nourrisson : plus coûteuse que l'allaitement maternel, ne contient pas d'anticorps, plus difficile à digérer, demande de la préparation et de l'entretien pour chauffer et laver le biberon (stériliser), etc.

   Le lait de vache : ne comble pas les besoins de Bébé. Il est pauvre en sucre et en gras. Il manque de vitamines A, B_1, B_6, C, D, E et de minéraux, etc. Il contient trop de protéines, ce qui surcharge les reins et augmente les risques de déshydratation. Si vous n'avez pas d'autres choix que de donner du lait de vache, quelques informations p. 80.
3. Pas avant l'âge de 4 à 6 mois.
4. Entre 25 et 40 on. (750 à 1200 ml).
5. Non, les aliments solides complètent le lait, ils ne le remplacent pas.
6. Les céréales à l'âge de 4 ou 5 mois.
7. Courge, courgette, haricots jaunes et verts, carotte de 2 à 3 semaines après avoir commencé les céréales, soit vers l'âge de 5 mois.
8. Betterave, navet et épinards. Offrir ces légumes après 9 mois parce qu'ils contiennent des nitrates.
9. Il est préférable de les donner séparément au début afin que Bébé s'habitue à l'aliment.
10. Deux à trois semaines après avoir commencé les légumes, offrir les fruits, c'est-à-dire, autour de 5 ½ mois. Pomme cuite, pêche, poire, abricot, banane bien mûre écrasée à la fourchette.
11. Vers 6 mois. Choisir les jus de fruits frais non sucrés, congelés ou en boîte de carton. Chaque jour, 2 à 3 on. de jus pur suffisent.
12. Vers 6-7 mois. Débuter par agneau, poulet, dinde. Par la suite, veau, bœuf, jambon (si en pots), foie.
13. Commencer après 6 mois (1 c. à thé) mélangé aux céréales du matin ou aux légumes du soir. Le blanc d'œuf ne doit être donné que vers 1 an car il est plus allergène.
14. Attendre l'âge d'un an. Le miel peut contenir la bactérie du botulisme, une maladie rare mais souvent mortelle.
15. Combien de temps se conserve :
    (on coche la bonne réponse)

	TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR DU FRIGO
♦ LE LAIT MATERNEL (FRAIS)	• 4 à 10 heures ✓	• 2 jours	• 1 à 2 mois
SE CONSERVE →	• 24 heures	• 4 à 5 jours ✓	• 3 à 4 mois ✓
♦ LE LAIT MATERNEL (DÉCONGELÉ)	• 1 heure ✓	• 24 heures ✓	
SE CONSERVE →	• 5 heures	• 3 jours	
♦ UN BIBERON DE PRÉPARATION LACTÉE	• 1 hre ✓	• 24 à 48 heures ✓	
SE CONSERVE →	• 2 hres	• 3 à 4 jours	
	• 3 hres		

1RE ACTIVITÉ

« QUIZ SUR L'ALIMENTATION »

RÉPONSES NON NUMÉROTÉES **(aux parents)**

- Attendre l'âge d'un an. Le miel peut contenir la bactérie du botulisme, une maladie rare mais souvent mortelle.
- Betterave, navet et épinards. Offrir ces légumes après 9 mois parce qu'ils contiennent des nitrates.
- Commencer après 6 mois (1 c. à thé) mélangé aux céréales du matin ou aux légumes du soir. Le blanc d'œuf ne doit être donné que vers 1 an car il est plus allergène.
- Le lait maternel : gratuit, donne des anticorps à Bébé et le protège contre certaines maladies, plus facile à digérer, pratique, ne demande pas d'entretien pour chauffer et laver le biberon (stériliser), etc. Quelques règles facilitent l'apprentissage de l'allaitement (voir p. 115).

  La préparation lactée pour nourrisson : plus coûteuse que l'allaitement maternel, ne contient pas d'anticorps, plus difficile à digérer, demande de la préparation et de l'entretien pour chauffer et laver le biberon (stériliser), etc.

  Le lait de vache : ne comble pas les besoins de Bébé. Il est pauvre en sucre et en gras. Il manque de vitamines A, B_1, B_6, C, D, E et de minéraux, etc. Il contient trop de protéines, ce qui surcharge les reins et augmente les risques de déshydratation. Si vous n'avez pas d'autres choix que de donner du lait de vache, quelques informations p. 80.
- Courge, courgette, haricots jaunes et verts, carotte de 2 à 3 semaines après avoir commencé les céréales, soit vers l'âge de 5 mois.
- Deux à trois semaines après avoir commencé les légumes, offrir les fruits, c'est-à-dire, autour de 5 ½ mois. Pomme cuite, pêche, poire, abricot, banane bien mûre écrasée à la fourchette.
- Entre 25 et 40 on. (750 à 1200 ml).
- Il est préférable de les donner séparément au début afin que Bébé s'habitue à l'aliment.
- Les céréales à l'âge de 4 ou 5 mois.
- Non, les aliments solides complètent le lait, ils ne le remplacent pas.
- Vers 6 mois. Choisir les jus de fruits frais non sucrés, congelés ou en boîte de carton. Chaque jour, 2 à 3 on. de jus pur suffisent.
- Vers 6-7 mois. Débuter par agneau, poulet, dinde. Par la suite, veau, bœuf, jambon (si en pots), foie.
- Pas avant l'âge de 4 à 6 mois.
- Combien de temps se conserve :
  (on coche la bonne réponse)

	TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE	RÉFRIGÉRATEUR	CONGÉLATEUR DU FRIGO
◆ LE LAIT MATERNEL (FRAIS)	• 4 à 10 heures	• 2 jours	• 1 à 2 mois
SE CONSERVE →	• 24 heures	• 4 à 5 jours	• 3 à 4 mois
◆ LE LAIT MATERNEL (DÉCONGELÉ)	• 1 heure	• 24 heures	-
SE CONSERVE →	• 5 heures	• 3 jours	
◆ UN BIBERON DE PRÉPARATION LACTÉE	• 1 hre	• 24 à 48 heures	
SE CONSERVE →	• 2 hres	• 3 à 4 jours	
	• 3 hres		

L'INTRODUCTION DES ALIMENTS SOLIDES

On entend par « aliments solides » tous les aliments incluant les jus de fruits, sauf le lait. Les âges décrits dans ce chapitre pour chacune des étapes conviennent à la grande majorité des bébés nourris au sein et aux préparations lactées pour nourrissons.

Pour votre enfant, l'introduction des aliments solides marque le début d'un long apprentissage. De la première cuillerée de céréales, entre 4 et 6 mois, il en arrivera à manger la même nourriture que le reste de la famille vers l'âge de 1 an. Règle générale, après 6 mois, ne tardez pas à lui donner des aliments solides. Non seulement en a-t-il besoin, mais c'est entre 6 et 9 mois qu'il développe son goût pour les aliments et leurs différentes textures.

La pratique exclusive du végétarisme et surtout de végétalisme n'est pas recommandée avant l'âge de 2 ans : elle apporterait trop de fibres au bébé ainsi qu'un risque de carences alimentaires.

Votre bébé est-il prêt ?

Avant l'âge de 4 à 6 mois, l'enfant n'est pas prêt à avaler des aliments solides : sa production de salive est insuffisante et sa coordination neuromusculaire peu développée. Sucer tient du réflexe; manger à la cuillère relève de l'apprentissage. Avant l'âge de 3 mois, le réflexe de succion est si fort que le bébé ne veut rien d'autre que du lait. Il repousse de la langue tout autre aliment.

En raison de leur fragilité, l'appareil digestif (estomac, intestin, foie, rein) et l'appareil immunitaire (protection contre les maladies) du nourrisson ne peuvent supporter de surcharge. Ils atteindront une certaine maturité vers l'âge de 6 mois, maturité que favorise le lait maternel qui se digère facilement et protège l'enfant d'une façon toute spéciale.

Il n'y a aucun avantage à donner tôt des aliments solides. Plus on les introduit de bonne heure, plus on risque d'irriter le système digestif du bébé et de provoquer des réactions d'intolérance ou d'allergie bien ennuyeuses.

Source : « *Mieux vivre avec son enfant* », p. 198.

Cette étude des aliments commerciaux pour bébés a suscité chez nous de nombreuses interrogations. Nous en soulignons ici quelques-unes.

En ce qui concerne l'étiquetage, nous avons relevé dans le texte le fait que l'appellation de certains produits peut prêter à confusion. Le nom « salade de fruits », par exemple, réfère le consommateur à l'idée de fruits plutôt qu'à celle des desserts.

Également au chapitre de l'étiquetage, dans le cas de certaines céréales avec fruits ou avec légumes, l'illustration des aliments d'accompagnement occupe un espace nettement plus important que leur proportion dans le produit. Visuellement, ceci peut amener le consommateur à penser que ces céréales contiennent plus de fruits ou de légumes alors qu'en réalité, ce n'est pas toujours le cas.

Pour ce qui est des listes d'ingrédients, il est étonnant de constater qu'elles varient sensiblement d'une compagnie à une autre pour un produit de même appellation. Nous avons constaté ce fait en particulier dans la catégorie des fruits en purée.

Nous avons déjà indiqué que nous considérons peu opportune la présence des préparations aux légumes et à la viande parmi les aliments en purée. À notre avis, ces préparations conviennent mieux aux enfants plus âgés. Dans le même sens, nous concevons difficilement que des jus, boissons et nectars de composition identique soient présentés sous les deux classifications « pour bébés » et « pour enfants ».

Quelle est la place des aliments commerciaux pour bébés dans l'alimentation du nourrisson ?

Les céréales pour bébés sont généralement le premier type d'aliment donné au nourrisson vers quatre ou six mois. Pour les raisons précédemment énoncées, cette pratique est donc à encourager et il est important de favoriser la présence de ces céréales au menu du bébé jusqu'à l'âge de 18 mois.

Concernant les autres aliments (légumes, fruits, viande), ils sont généralement réduits en purée les premières fois qu'ils sont offerts au bébé. Beaucoup de parents optent alors pour la préparation domestique des purées nécessaires tandis que d'autres se fient à l'approvisionnement de petits pots disponibles sur les tablettes du marché d'alimentation. Ce dernier choix offre beaucoup moins de possibilités de variétés différentes, mais il est tout de même convenable vu les modifications récentes que les manufacturiers ont apportées à leurs procédés de production (diminution ou élimination du sucre dans plusieurs produits; élimination systématique du sel dans tous leurs produits).

LES ALIMENTS COMMERCIAUX POUR BÉBÉ

Rappelons ici que les produits simples sont, à cette étape, ceux qui conviennent le mieux aux besoins du bébé. Les mélanges, eux, doivent être introduits seulement lorsque tous les aliments individuels qui les constituent ont déjà été introduits dans l'alimentation du nourrisson.

La période de temps durant laquelle le bébé reçoit des aliments réduits en purée est plutôt courte. En effet, c'est relativement tôt que l'enfant peut commencer à consommer des aliments plus texturés dont il apprécie la consistance. Il en arrive ainsi à manger les mêmes aliments (passés au hachoir ou écrasés à la fourchette) que les autres membres de la famille. À ce stade-ci, on observe souvent un relâchement de prudence de la part des parents au sujet du mode de préparation des aliments offerts à l'enfant. Une étude a d'ailleurs démontré que, souvent, les aliments préparés à la maison pour le bébé sont plus riches en sodium que les produits commerciaux. Les professionnels de la santé doivent donc rappeler aux parents l'importance de bien préparer les aliments servis à l'enfant (sans gras, sans sel, sans sucre ajouté). Dans les circonstances où les aliments disponibles ne correspondent pas à ces critères, les préparations commerciales peuvent dépanner, de temps à autre.

On observe fréquemment le maintien de l'usage quasi exclusif des petits pots pour alimenter l'enfant jusqu'à l'âge d'un an ou plus. Nous n'encourageons pas cette pratique parce qu'elle tend à exclure l'enfant du partage de la période des repas avec le reste de la famille, de même qu'elle habitue l'enfant à un seul type de saveur et de texture dans son alimentation.

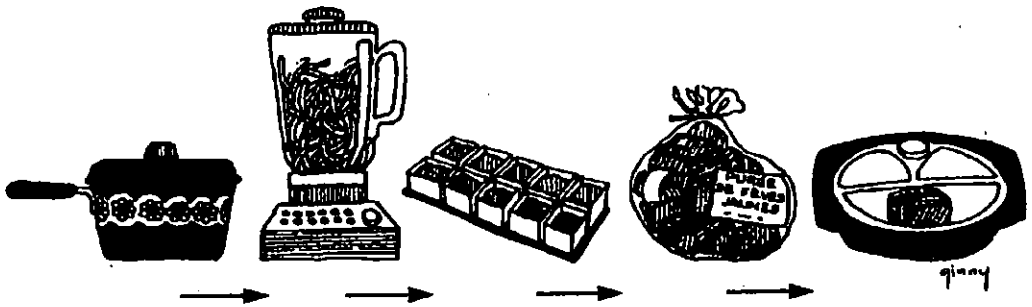
Pour ce qui est des jus de fruits, nous croyons qu'il n'y a pas lieu de les introduire dans le menu de l'enfant avant que celui-ci puisse boire au gobelet ou au verre. Les produits spéciaux pour bébés coûtent beaucoup plus cher que les jus réguliers, par ailleurs équivalents au plan nutritif. Soulignons toutefois que lorsque les autres membres de la famille consomment des breuvages ou boissons à saveur de fruits, la recommandation des produits pour bébés est indiquée.

Source : *Les aliments commerciaux pour bébé*, N. Doré et D. Le Hénaff, Guide *Mieux vivre avec son enfant*

Les purées maison

Les purées maison

Si les purées maison sont bien faites et bien conservées, elles offrent une excellente valeur nutritive. Souvent moins chères, elles sont plus fraîches, plus savoureuses et plus variées que les purées du commerce. Elles ne contiennent que les ingrédients que vous avez choisis. Bien sûr, vous devez y mettre le temps nécessaire.



Achat

Choisissez les légumes et les fruits le plus frais possible. S'ils sont congelés, ils ne doivent renfermer ni sel, ni sucre, ni sauce, ni assaisonnements. Quant à la viande, elle doit être maigre et de bonne qualité. Profitez des aliments en saison et des spéciaux. Vous pouvez aussi acheter des fruits et légumes cultivés biologiquement, sans pesticides, (ex. : étiquette «Québec Vrai»). L'enfant est plus sensible aux polluants que l'adulte.

Évitez les légumes, les viandes et les poissons en conserve : ils sont salés. Vous pouvez utiliser les fruits en boîte même s'ils ont perdu un peu de vitamines et de minéraux. Préférez les fruits mis en conserve dans leur vrai jus; sinon, enlevez le sirop et ajoutez un peu d'eau au besoin pour faire la purée.

Préparation

Lavez-vous les mains avant de toucher aux aliments et nettoyez minutieusement les ustensiles de travail. Tous les légumes et fruits frais doivent être lavés et pelés avant la cuisson.

Préparez 375 à 500 mL (1 1/2 à 2 tasses) de légumes ou de fruits à la fois, pas plus; vous obtiendrez ainsi une purée plus lisse. Pour les viandes, pas plus de 250 mL (1 tasse) à la fois.

Faites cuire rapidement les légumes et les fruits (sauf la banane) dans un peu d'eau bouillante, à la vapeur (marguerite) ou au four à micro-ondes, jusqu'à tendreté. Des aliments bien cuits sont mieux digérés; trop cuits, ils perdent plus de vitamines et de minéraux. Faites cuire la viande dans un peu de liquide sans sel (ex. : dans l'eau de cuisson des légumes).

Pour réduire les fruits et légumes au mélangeur, utilisez de préférence leur eau de cuisson, sauf pour les carottes. Faites une purée très lisse. N'ajoutez pas de sucre, de sel, de beurre ou d'autres assaisonnements ni pendant ni après la cuisson. Votre enfant n'en a pas besoin et il préfère le vrai goût des aliments.

Source : *Mieux vivre avec son enfant*, Section Aliments solides, N. Doré et D. Le Hénaff

Les purées maison

Pour congeler

Versez la purée tiède dans des moules à glaçons et faites-la **refroidir au réfrigérateur.** Après avoir recouvert de papier ciré, mettez le tout au congélateur pour une durée de 8 à 12 heures. Une fois qu'ils sont congelés, videz les cubes de purée dans un sac en plastique. N'oubliez pas d'inscrire la variété d'aliments et la date sur le sac avant de le remettre au congélateur.

Conservation

Purées	Réfrigérateur	Congélateur (-18 °C ou 0 °F)
légumes, fruits	2-3 jours	6-8 mois
viandes, volailles, oeufs, poissons	1 jour	1-2 mois
viandes avec légumes	1-2 jours	1-2 mois

N.B. : Ne pas recongeler une purée dégelée.

Pour tiédir les purées

Plus la purée est froide, plus le temps de réchauffement est long. Autant que possible, ne tiédissez que la quantité de purée dont vous avez besoin. Avant de la servir à l'enfant, vérifiez-en la température à l'intérieur de votre poignet ou sur votre main.

Pour la purée fraîche ou réfrigérée : placez-la dans un petit chaudron et réchauffez à feu doux sur la cuisinière. Vous pouvez aussi utiliser une «assiette-bouillotte» en plastique. Elle est commode, ne coûte pas cher et garde les aliments tièdes durant le repas. Jetez les restes.

Pour la purée congelée : prenez les cubes nécessaires, parmi les plus anciens, chauffez-les quelques minutes au bain-marie ou au four à micro-ondes.

Source : *Mieux vivre avec son enfant*, Section Aliments solides, N. Doré et D. Le Hénaff

Micro-ondes

Au four à micro-ondes, soyez prudents. La chaleur du micro-ondes est inégale et peut varier d'un four à l'autre; le temps de réchauffement varie aussi selon la quantité et la sorte d'aliments. Si vous utilisez ce four, n'oubliez pas les précautions suivantes :

- vider les pots dans un autre plat, car ils risquent d'éclater;
- ne pas chauffer une quantité moindre que 125 mL (1/2 tasse ou 4 oz) d'aliments à la fois; cette quantité tiédit en 15 secondes à haute température;
- **bien mélanger, attendre 30 secondes** puis vérifier la température sur le dos de la main ou au poignet avant de servir;
- bien expliquer la façon de procéder aux gardiennes et gardiens, sinon leur interdire de réchauffer les aliments du bébé au micro-ondes.

ATTENTION

- Ne mettez pas de sel ni dans les préparations ni dans l'assiette de votre enfant. Les petits pots pour les jeunes bébés n'en contiennent d'ailleurs pas. Le sel peut contribuer à développer de l'hypertension artérielle, même chez le nourrisson. Sur l'étiquette, les mots sodé, soda, sodium, Na, sodique indiquent la présence de sel dans le produit.
- Ne donnez pas de betterave, navet, épinards avant 9 mois.

boudin-boudin

Position L'enfant à plat dos, au sol ou sur la table.



La mère, les mains placées en corbeille sous les genoux , à l'aide de ballottements très lents, très doux, amène progressivement l'allongement l'écartement des jambes

Précautions Ne jamais lutter contre une résistance. Savoir attendre le relâchement.

But Assouplissement, allongement et relâchement des muscles internes de la cuisse.



Source : *L'éveil ... tout-petit*, Janine Lévy

À PARTIR DE 4 MOIS

12 LA BALADE EN TRACTEUR

- *Groupe musculaire* — Fessiers, cuisses et taille.
- *Niveau de développement moteur requis* — Bon contrôle de la tête et du cou.
- *Position du parent* — Assis, jambes allongées, dos bien droit.
- *Position du bébé* — Asseoir bébé sur vos cuisses, face à vous, le tenir sous les épaules **en soutenant la tête**.

MOUVEMENT

1. Avancez une fesse après l'autre en tournant la taille.
2. Même chose en reculant.

NOTE AMUSANTE

C'est une promenade cahoteuse pour bébé, mais il adore ça !



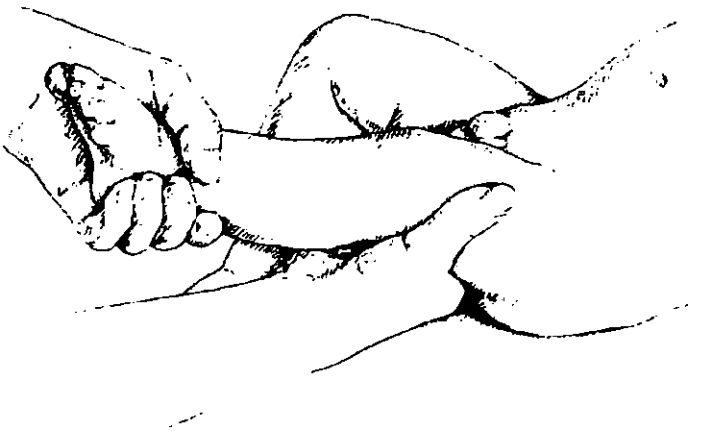
Source : *Jeep 0-2*, Kino-Québec

LE MASSAGE DES JAMBES

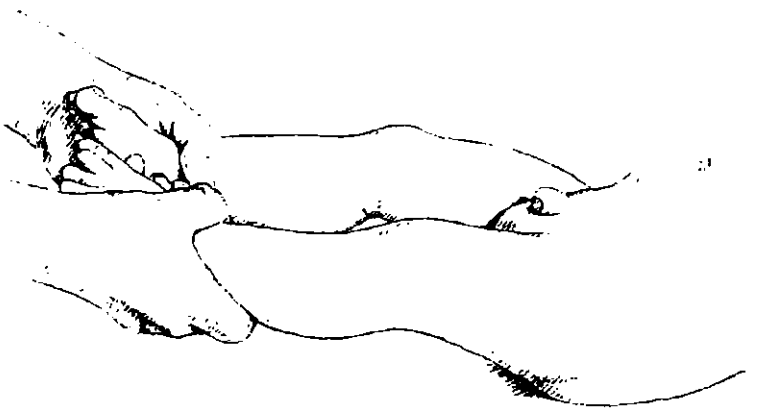
Faites glisser vos mains l'une après l'autre le long de la jambe.



Élongation de la jambe : tenir la cheville d'un main et de l'autre, massez plusieurs fois l'avant et l'arrière de la cuisse. Doucement déplier la jambe. Recommencer avec l'autre jambe.

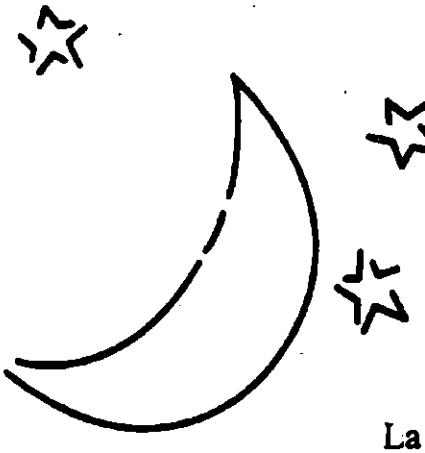


Laissez les jambes se déplier et secouez-les légèrement.



Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

DOUCEMENT



Refrain :
Doucement, doucement, doucement s'en va la jour.
Doucement,doucement, à pas de velours.

La reinette dit sa chanson de nuit
Et le lièvre fuit sans un bruit.



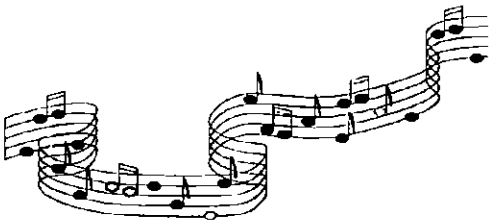
Refrain :
Doucement, doucement, doucement s'en va le jour.
Doucement,doucement,à pas de velours.

Les oiseaux blottis dans le creux des nids
se sont endormis, bonne nuit.



Refrain :
Doucement, doucement, doucement s'en va le jour
doucement, doucement, à pas de velours.

Source : Brin d'Éveil



DODO L'ENFANT DO

(Air : Trois fois passera)
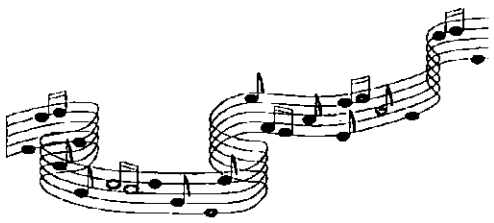


Do, do, l'enfant do

L'enfant dormira bien vite

Do, do, l'enfant do

L'enfant dormira bientôt



DES PETITS MOTS DOUX



Mon pitou

Mon minou

Mon toutou



Mon bijou

Mon gros loup

Mon petit chou

Dis-moi donc des petits mots doux

Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

L'heure des repas est un moment d'échange avec Bébé.

Comment cela se passe-t-il ?

ATELIER 3

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 3

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ♦ Table, chaises ♦ Tapis HALTE-GARDERIE Tables, chaises Tapis Matériel de bricolage Radio-cassette Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
INFORMATION	**1re activité** **« Quiz sur l'alimentation »** ♦ 3 feuilles (annexe): - questions numérotées (aux responsables d'équipes) - réponses non numérotées (aux parents) - réponses numérotées (à l'intervenante) **2e activité** **« Mes premières bouchées »** ♦ 7 petites boîtes (ex. boîtes à chaussures) ♦ Aliments (nature, en plastique ou photos)
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Feuilles d'exercices (atelier 2) ♦ Feuilles d'exercices (annexe)
PAUSE TENDRESSE	♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce ♦ Petit piqué ou tapis ♦ Massage des jambes (annexe) ♦ Massage des pieds (atelier 2)
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Paroles des berceuses ♦ Un grand carton
PAUSE SANTÉ	♦ Collation ♦ Café et autres ♦ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (Les bouteilles à odeur)	♦ Capsules de film ou autres petits contenants avec couvercle ♦ Huiles essentielles (ex. anis, lavande ou divers fruits ou savons à odeur de fruits) ♦ Ouate ♦ Autocollants pour décorer les bouteilles

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 4

THÈME : « LES PLEURS DE BÉBÉ, LA DANSE DES COLIQUES »



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 4

Thème : « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Faire prendre conscience aux parents que les pleurs sont des façons de communiquer différents états ou besoins : fatigue, faim, peur, coliques, etc.
- Amener les parents à réaliser qu'ils ne peuvent gâter Bébé en le prenant. Au contraire, le prendre quand il pleure lui montre qu'il peut avoir confiance, qu'il vaut la peine qu'on s'occupe de lui.

Atelier 4 Thème : « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Accueil** ♦ Aider les parents à s'installer. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Le parent prend place autour de la table et installe son bébé dans un siège en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Souligner l'assiduité des parents et les féliciter.	**Local d'atelier :** ♦ Chaises, table; ♦ Tapis ou matelas ♦ **Halte-garderie :** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radiocassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents que lorsqu'ils font les exercices avec leur bébé, ils apprennent à le connaître un peu plus. ♦ Amener les parents à s'exprimer sur le comportement de leur bébé à l'heure des repas.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Jeu des idées »** Chaque parent a une réponse numérotée dans ses mains. À tour de rôle, il pige une question numérotée et répond par VRAI ou FAUX. Le parent qui détient la réponse à la question pigée la lit au groupe.	**Aux intervenantes** ♦ Apporter des connaissances, des explications aux pleurs de Bébé. ♦ Soutenir les parents face au désarroi qu'ils peuvent vivre lorsque leur bébé pleure souvent.	**« Jeu des idées »** (annexe) : ♦ Papier construction - jaune: questions - blanc: réponses (Si vous plastifiez les cartes avec du Mac-Tac, le jeu sera plus résistant) ♦ Crayons feutre, ciseaux

Atelier 4 Thème : « Les pleurs de bébé,la danse des coliques »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) **Variante du jeu :** C'est l'intervenante qui lit les questions et le groupe répond par VRAI ou FAUX. Le parent qui détient la réponse à la question pigée la lit au groupe. Après l'activité, on engage la discussion.	**Aux intervenantes** ♦ Sécuriser les parents à l'effet que « personne ne connaît la cause des coliques ou pourquoi certains bébés en ont et d'autres pas. Ce n'est pas du tout la faute des parents et des bébés non plus.	
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) ♦ Comment vous sentez-vous lorsque votre bébé pleure et que vous ne savez pas toujours pourquoi ? (Ex. : j'ai l'impression de ne pas être un bon parent). ♦ Quels conseils pouvez-vous donner à une maman dont le bébé pleure souvent ?	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents qu'il n'est pas facile d'essayer de comprendre un bébé qui nous perce les tympans parce qu'on se sent aussi malheureux et en détresse que lui. Cette période se terminera bientôt parce que Bébé grandit et il pleurera moins. Ça fait partie de son développement normal. **Aux parents** ♦ Se rappeler qu'on est jamais seul. Beaucoup de parents vivent les mêmes choses. Ne pas craindre d'en parler autour de soi et demander l'aide qu'on a besoin... C'est important. Lorsqu'on s'occupe de soi, on est mieux disposé pour son bébé.	**Textes** ♦ Le bébé qui pleure ♦ Le meilleur sommeil pour bébé ♦ Les pleurs
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) ♦ **Boudin-boudin** (jusqu'à 3 mois) (Voir le déroulement à l'atelier 3)	**Aux intervenantes** ♦ Demander au parent de regarder et de parler à son bébé. Voir sa réaction. L'encourager, lui dire qu'il fait bien cela, que c'est bon pour lui.	♦ Petits piqués ♦ Feuille de l'exercice (atelier 3)

Atelier 4 Thème : « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite)	**Aux intervenantes**	♦ Feuilles d'exercices (annexe)
	♦ **Mouvements de pieds** (jusqu'à 3 mois) (Voir le déroulement en annexe)	♦ Favoriser la prise de conscience corporelle au niveau des pieds. Tonifie les muscles du pied. (Précaution à prendre : respecter les tensions chez Bébé).	♦ Brosses à dents douces
	♦ **Mouvements dorsaux et jeu du miroir** (jusqu'à 3 mois) (Voir le déroulement en annexe)	♦ Tonifier les muscles dorsaux. Donner à Bébé la possibilité de jouer, de palper le sol avec les mains.	♦ Petits coussins coniques (10 à 15 cm à la partie la plus haute)
		♦ Renforcer les muscles de la nuque et du dos.	♦ Miroir
		♦ Permettre au bébé de découvrir un autre plan de son environnement (face vers le sol et l'avant mais libre de surface).	
	MAMAN ET BÉBÉ		
	♦ **La danse « anti-coliques »** (Voir le déroulement en annexe)	♦ Stimuler l'appareil vestibulaire de Bébé par des mouvements.	
	♦ **Mouvements respiratoires** (jusqu'à 3 mois) (Voir le déroulement en annexe)	♦ Favoriser la digestion, éliminer les gaz, activer l'activité intestinale.	

Atelier 4 Thème : « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse** On s'installe confortablement sur un tapis. Une musique douce flatte l'oreille. L'intervenante fait la démonstration du massage avec la poupée ou un bébé. Les parents réchauffent leurs mains en les frottant une contre l'autre puis on commence le massage. **Massage des pieds et des jambes** (Voir le déroulement aux ateliers 2 et 3)	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser l'interaction parent-enfant. Le massage est une façon d'entrer en contact avec son bébé, une façon de communiquer.	♦ Tapis ♦ Cassette de musique douce ♦ Massage des pieds et des jambes (ateliers 2 et 3) ♦ Poupée massage
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents placent leurs chaises pour former un cercle et s'assoient avec leur bébé bien emmailloté en chantonnant.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un moment de détente entre Bébé et le parent en se berçant et en chantonnant. À la maison on peut écoute une petite musique douce avec Bébé ou lui offrir un jouet musical. Ce sont de bons moyens pour éveiller Bébé à la musique.	**Berceuses** ♦ Bon dodo mon ami (annexe) ♦ Fais dodo
20 m	**Pause santé** ♦ Moment d'échanges informels entre les parents et les animatrices. ♦ L'intervenante demande aux parents ce qu'ils ont fait de positif cette semaine. ♦ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ♦ Répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents. ♦ Inviter les parents à s'exprimer sur les bons moments vécus cette semaine.	♦ Collation, café et autres ♦ Prix de présence

Atelier 4 Thème : « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Activité manuelle** **« Le bracelet sonore »** - Se placer deux par deux. Faire un noeud à une extrémité avant de commencer. Un parent tresse tandis que l'autre tient les rubans. Rendu au milieu, insérer le grelot en faisant passer un ruban puis continuer à tresser. Faire un noeud à l'extrémité. Attacher le bracelet au poignet du bébé. Vous pouvez lui laisser quelques minutes par jour. 	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents de l'aspect ludique de ce jeu et à la relation de cause à effet; Bébé comprendra vite la relation de causalité entre le mouvement de son bras et le son du grelot.	♦ Rubans de satin (3 couleurs différentes, 45 cm de long) ♦ Grelots
10 m	**Rangement et départ** ♦ Rangement du matériel. ♦ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ♦ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Les soins de Bébé ». ♦ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ♦ Remise des feuilles d'information au besoin. ♦ Remise du bricolage. ♦ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 4 Thème « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 4 Thème : « Les pleurs de bébé, la danse des coliques »

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques (sur le ballon) ◆ Boudin-boudin (atelier 3) ◆ Mouvements des pieds ◆ Mouvements dorsaux et jeu du miroir				
Exercices avec le parent ◆ La danse anti-coliques ◆ Mouvements respiratoires				
Pause tendresse ◆ Massage des pieds et des jambes (ateliers 2 et 3)				
Berceuses ◆ Bon dodo mon ami ◆ Fais dodo				
Activité manuelle ◆ Le bracelet sonore (Il m'est arrivé de mettre le bracelet à mon bébé quelques minutes).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

JEU DES IDÉES : QUESTIONS ET RÉPONSES

Mon bébé pleure parce qu'il est gâté ? **VRAI ou FAUX** Question : 1	Tous les bébés pleurent beaucoup ? **VRAI ou FAUX** Question : 2	Lorsque mon bébé pleure, il fait exprès pour m'énerver ? **VRAI ou FAUX** Question : 3	Si je prends mon bébé, je vais le gâter ? **VRAI ou FAUX** Question : 4
Au cours des 6 premiers mois, un bébé ne peut pas s'empêcher de pleurer ? **VRAI ou FAUX** Question : 5	Lorsque bébé pleure, il vaut mieux le laisser pleurer ? **VRAI ou FAUX** Question : 6	Pour calmer un bébé qui pleure, je peux faire plusieurs choses ? **VRAI ou FAUX** Question : 7	Lorsque bébé pleure parce ce que ses dents poussent, il n'y a rien à faire ? **VRAI ou FAUX** Question : 8
Un bébé qui pleure sans arrêt peut nous mettre sur les nerfs ? **VRAI ou FAUX** Question : 9	Des coliques sont des maux de ventre qui reviennent tous les jours ? **VRAI ou FAUX** Question : 10	Les coliques surviennent souvent quand bébé a fini de manger ? **VRAI ou FAUX** Question : 11	Je peux faire quelque chose lorsque mon bébé a des coliques ? **VRAI ou FAUX** Question : 12

FAUX Mon bébé pleure pour différentes raisons : ➢ la faim ➢ la douleur ➢ le froid ➢ trop de bruit ➢ la peur ➢ la solitude ➢ les coliques ➢ les dents qui poussent Réponse : 1	**FAUX** Tous les bébés sont différents. Certains pleurent beaucoup, d'autres pas. Réponse : 2	**FAUX** Pleurer fait partie du langage du bébé. Il essaie de dire quelque chose. Réponse : 3	**FAUX** Bébé a besoin de tout l'amour que vous pouvez lui donner. Réponse : 4
VRAI À mesure qu'il grandira, il se sentira de plus en plus en sécurité et pleurera de moins en moins si vous lui donnez tout l'amour que vous pouvez lui donner. Réponse : 5	**FAUX** Quand bébé pleure, allez le voir. Ne pas laisser pleurer au point où vous ne pouvez plus le calmer. Réponse : 6	**VRAI** 1. L'envelopper dans une couverture. 2. Le tenir contre son épaule. 3. Le promener. 4. Le bercer. 5. Lui parler. 6. Lui changer une chanson. 7. Etc. Réponse : 7	**FAUX** Un anneau de dentition froid pourrait le calmer. Réponse : 8
VRAI N'attendez pas d'être sur les nerfs et demandez de l'aide et de l'encouragement à une amie ou quelqu'un de la parenté ou une ressource extérieure. Réponse : 9	**VRAI** Les coliques peuvent durer quelques mois. Au bout d'un certain temps, elles disparaissent d'elles-mêmes. Réponse : 10	**VRAI** Bébé peut s'endormir et se réveiller en criant. Il bouge ses jambes vers son estomac et serre les poings. C'est difficile de le calmer. Réponse : 11	**VRAI** Le contact de votre peau sur sa peau (exemple : son ventre contre le vôtre) ou encore une musique douce peut aussi l'aider. Essayez ! Réponse : 12

LE BÉBÉ QUI PLEURE

Qu'est-ce qui ne va pas?
Je sais que les bébés pleurent, mais pourquoi? Qu'est-ce que je peux faire?

Pourquoi?
Au cours des six premiers mois de sa vie, un bébé ne peut pas s'empêcher de pleurer. Les bébés ne pleurent pas sans raison - c'est parce qu'ils ont besoin de quelque chose.

Voici des raisons fréquentes des pleurs:
. la faim
. la douleur
. le froid
. trop de bruit ou d'excitation
. la peur
. la solitude
. des dents qui poussent

Tous le bébés sont différents. Certains pleurent beaucoup, d'autres pas. Même si votre bébé pleure beaucoup il ne le fait pas exprès ou pour vous rendre folle. Ne le laissez jamais pleurer au point où il n'en peut plus. Prendre un bébé ne peut pas le gâter.

Que faire?
Quand votre bébé commence à pleurer, allez le voir. Ne le laissez pas s'énerver au point où vous ne pouvez plus le calmer.

Essayez de découvrir ce que le bébé veut et faites-le.

Si vous croyez que votre bébé pleure parce que ses dents poussent, un anneau de dentition froid pourrait le calmer.

Pour calmer un bébé qui pleure:
-enveloppez-le bien dans une couverture
-tenez-le contre votre épaule
-promenez-le
-bercez-le
-parlez-lui
-chantez pour lui

Et si ça ne marche pas...

- Parfois, il semble que rien ne peut arrêter un bébé de pleurer. Essayer de rester calme et continuez d'essayer de le consoler.
- Si votre bébé pleure **tout le temps**, ou ne pleure jamais - consultez votre médecin.
- Si votre bébé pleure tellement qu'il vous met sur les nerfs, demandez de l'aide et de l'encouragement à une amie ou à quelqu'un de la parenté.
- Si vous êtes tellement en colère que vous avez peur de blesser le bébé, mettez-le dans sa couchette, quittez la chambre, relaxez-vous et appelez une personne en qui vous avec confiance pour obtenir de l'aide.

Tiré de : Programme « Y'a personne de parfait »

UN MEILLEUR SOMMEIL POUR BÉBÉ

Que votre bébé soit un bon ou un mauvais dormeur, vous pouvez améliorer son sommeil grâce aux moyens suivants, dont plusieurs peuvent aider à recréer le confort dont bénéficiait votre bébé lorsqu'il était encore dans votre ventre :

Un espace chaleureux

Une couchette est une merveilleuse invention moderne, mais durant les premières semaines, nombre de nouveau-nés sentent, d'une certaine manière, que la place est trop vaste et sont contrariés lorsque relégués à la solitude, confinés au centre du matelas, si loin des parois. Si votre bébé semble mal à son aise dans la couchette, un berceau antique, un moïse ou un landau peut très bien lui convenir au cours des premiers mois, recréer la sensation de chaleur et d'étreinte qu'il a connue pendant les neuf mois passés dans l'utérus de sa maman. Pour accroître encore cette sensation de sécurité, emmaillotez votre bébé, repliez les couvertures sous le matelas jusqu'à ce qu'elles s'ajustent bien à son petit corps, mettez-lui une combinaison longue avec des pattes et utilisez un sac de couchage pour bébé plutôt qu'une couverture.

Les mouvements qui le calment

Dans l'utérus, le bébé est plus actif lorsque la mère est au repos; dès que la mère se lève, qu'elle s'occupe, il se calme, bercé par le mouvement. Une fois bébé sorti de la matrice, les mouvements exercent toujours sur lui un effet calmant. Bébé sera content si vous le bercez, le balancez ou le tapotez doucement, et il s'endormira satisfait.

Les sons qui le calment

Pendant plusieurs mois, les battements de votre cœur, les gazouillis de votre estomac et le ton de votre voix ont distrait et réconforté votre bébé. À présent, il peut éprouver de la difficulté à dormir sans ces bruits de fond. Essayez le bourdonnement d'un ventilateur ou d'un purificateur d'air, la musique douce de la radio ou du tourne-disque, les notes claires d'une boîte à musique ou d'un mobile musical, ou le son de l'un de ces objets conçus spécialement pour recréer les sons qu'il entendait dans l'utérus.

Isolement

Les bébés dorment mieux lorsqu'ils se trouvent dans une chambre bien à eux. Ce n'est pas vraiment que votre présence les dérange, mais plutôt qu'il y a plus de chances que vous ne les souleviez au moindre gémissement, interrompant ainsi bien inutilement leur sommeil.

Routine

Étant donné que votre nouveau-né tombera le plus souvent endormi quand vous lui donnerez le biberon ou le sein, une routine du dodo pourrait s'avérer inutile. Il n'est toutefois jamais trop tôt pour commencer ce genre de routine puisque, de toute façon, vers six mois, elle devra se répéter tous les soirs. Le rituel du bain chaud, suivi de l'habillement dans des vêtements de nuit, d'un petit moment de jeu sur votre lit, d'une chanson ou d'une comptine tirée d'un livre d'images produisent un effet calmant et soporifique, même sur les tout petits bébés. Le sein ou le biberon peuvent être les derniers éléments à l'horaire pour les bébés qui s'endorment encore de cette façon, mais ils peuvent survenir bien plus tôt pour ceux qui ont déjà appris à s'endormir eux-mêmes.

Repos adéquat pendant la journée

Certaines mamans tentent de résoudre le problème du bébé qui ne dort pas la nuit en le gardant éveillé la journée durant, même lorsque leur petit a besoin de sommeil. C'est une grosse erreur (bien que c'est une bonne idée de raccourcir un peu les siestes durant le jour, de façon à marquer le contraste entre le jour et la nuit), parce qu'un bébé trop fatigué a un sommeil plus troublé que le nourrisson bien reposé.

Source : *Bébé est arrivé ! Soyez bien renseignée,*
Arlène Eisenberg et al.

LES PLEURS

On considère à bon droit les pleurs du bébé comme un moyen vital de "signalisation" puisqu'ils incitent normalement la mère à intervenir. Il n'y a pas de recette magique pour empêcher le bébé de pleurer. Il y a toutefois un certain nombre de données simples et parfois évidentes qui risquent d'échapper à la vigilance d'une mère fatiguée et harassée.

LA FAIM: La faim est la cause la plus commune des pleurs chez le bébé. La contraction de l'estomac produit le même type de sensation douloureuse qu'éprouve l'adulte qui souffre de la faim. Si le bébé pleure alors qu'il a été bien nourri environ une heure auparavant; il y a lieu de supposer qu'il n'a pas encore l'estomac vide. Par contre, s'il est nourri au sein et qu'il n'a pas été allaité depuis deux ou trois heures, il se peut qu'il ait faim. Le lait maternel, en effet, se digère plus rapidement que les formules préparées et le nouveau-né nourri au sein a donc besoin d'être allaité plus souvent. Si vous ne nourrissez pas votre bébé au sein, essayez de vous rappeler quelle quantité de nourriture il a absorbé la dernière fois ou combien de temps a duré son repas. S'il a absorbé moins de nourriture que de coutume, il est possible qu'il ait faim. En cas de doute, il est sage de rechercher d'abord si ses pleurs ne sont pas occasionnés par autre chose que la faim.

LA TEMPÉRATURE: La température de la pièce, si elle est trop froide ou trop chaude, peut porter le bébé à pleurer. Une bonne règle de conduite est de couvrir l'enfant de la même épaisseur de vêtement que celle où vous vous sentez bien vous-même, puis d'ajouter une épaisseur comme, par exemple, une couverture ou un châle.

LA SOIF: Souvent on ne pense pas que le bébé puisse avoir besoin d'eau. Une once stérilisée dans un biberon suffit normalement à étancher sa soif, tout en lui permettant de satisfaire son besoin de sucer.

LE BESOIN DE SUCER: Le besoin spontané de sucer est particulièrement impérieux chez le nouveau-né. Sucer diminue sa tension et contribue à le calmer. Les experts estiment que la sucette du fait qu'elle diminue le niveau d'activité de l'enfant, est de nature à l'apaiser et à le disposer à dormir. Souvent le bébé nerveux et agité se calme dès qu'on lui offre

une sucette. Lorsqu'il atteint de trois ou quatre mois, le bébé a moins besoin de sucer et les mamans peuvent alors diminuer graduellement le recours à la sucette.

L'INCONFORT: Y a-til quelque chose qui fait mal au bébé? Est-il dans une position inconfortable? Sa couche est-elle mouillée? Est-elle incommodante? Ses vêtements ne le serrent-ils pas ou ne sont-ils pas trop rugueux?

LES GAZ GASTRO-INTESTINAUX: Ils sont douloureux et peuvent être la cause des pleurs du bébé. Veillez à ce que le bébé ne prenne pas son lait trop rapidement et assurez-vous qu'il éructe bien avant de le déposer dans son berceau. Vous pouvez soulager ses malaises en le tenant contre vous et en le tapotant dans le dos, tout en marchant dans la pièce. Si ses troubles gastriques persistent, il peut être sage de consulter le médecin pour vous assurer que vous ne lui donnez pas trop de nourriture. En raison de sa taille et de son âge, le bébé n'est pas à même de supporter une trop grande quantité de lait dans l'estomac. Il se peut que l'enfant pleure parce qu'il a l'estomac trop plein.

LE BESOIN D'ETRE PORTÉ: Le simple fait de prendre le bébé et de le tenir dans vos bras suffit souvent pour l'arrêter de pleurer. Certaines mamans craignent ainsi d'encourager l'enfant à pleurer, car il voit que "cela rapporte". En réalité, il faut se rappeler que les premières semaines hors du sein maternel sont traumatisantes pour le nouveau-né. Le fait d'être porté contribuera à lui donner un sentiment de sécurité en un moment où il importe souverainement qu'une relation de confiance s'établisse entre la mère et l'enfant.

L'ENNUI: Il est bon de changer parfois le bébé de position pour le délasser. Présenter des objets à sa vue et lui faire entendre certains sons peuvent contribuer à le distraire. Il ne faut pas cependant qu'il y ait trop de distance pour que le contact visuel ou auditif puisse s'opérer. Le bébé ne voit pas bien de biais, il doit se tourner la tête pour apercevoir ce qui n'est pas directement en face de lui. Même le tout jeune bébé peut percevoir la couleur et le mouvement.

Liste des choses que votre bébé pourra se plaire à regarder:

- les mobiles
- les couleurs vives (surtout le rouge)
- le visage des parents
- les images (colorées plutôt que grisâtres)
- un miroir
- un hochet
- un jouet.

Sons que votre bébé pourra trouver agréable d'entendre:

- la musique
- les battements d'un métronome (au rythme de 60 à la minute, soit le rythme cardiaque de la mère)
- le tic tac d'une horloge
- la voix des parents
- le bruit d'un hochet
- la résonnance d'une clochette ou d'un grelöt
- le ronronnement de l'aspirateur ménager

LA SUREXCITATION: Parfois le bébé pleure parce qu'il a besoin de repos ou de sommeil. Prenez-le tapotez-lui le dos, bercez-le pour l'endormir. Placez-le ensuite dans son berceau sur le ventre (position qui diminue le niveau d'activité), caressez-lui le dos, éliminez tout bruit inutile, baissez la lumière, parlez-lui gentiment et avec douceur puis quittez la pièce silencieusement et n'y retournez pas autant que possible.

mouvements de pieds

Position L'enfant à plat dos. Prendre par le manche la brosse à dents en soie.





Faire une excitation le long de la face externe de la jambe; passer derrière la cheville afin d'obtenir un mouvement de redressement et de rotation du pied vers l'extérieur.

Exciter ensuite la face interne, de manière à obtenir un mouvement de rotation vers l'intérieur.

Précautions Chaque mouvement peut être fait quatre ou cinq fois chaque jour, avant le bain, par exemple.

But Prise de conscience corporelle au niveau des pieds. Tonification des muscles du pied.





Lorsque vous passerez la brosse sous la plante du pied, l'enfant abaissera le pied en crispant les orteils.

Puis, sur le dessus du pied : l'enfant relèvera le pied et les orteils.

Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

mouvements dorsaux

Position Sur un tapis mousse, l'enfant à plat ventre sur un petit coussin conique.

But Tonification des muscles dorsaux. Donner à l'enfant la possibilité de jouer, de palper le sol avec les mains.



L'enfant prend appui sur les mains ou les avant-bras. Faire une caresse le long du dos pour qu'il redresse la tête et le dos.

Précautions Prendre un coussin proportionné à la taille de l'enfant. Éviter la c[illegible]ure lombaire.

Position Prendre l'enfant contre soi, une main sur les genoux, une main sous le buste. La glace permet à la mère de vérifier la position de ses mains et les réactions de son enfant.

But Renforcement des muscles de la nuque et du dos.



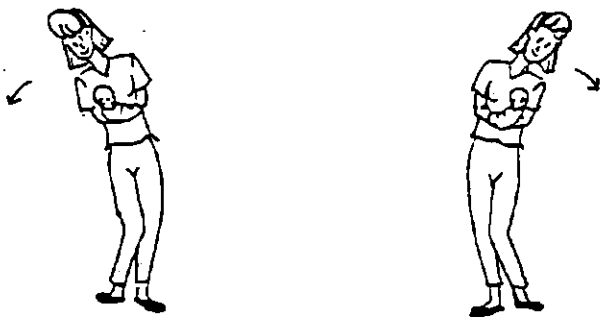
Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

Donner un angle d'inclinaison en rapport avec la f[illegible] de l'enfant. Exciter son intérêt afin qu'il redresse le dos.

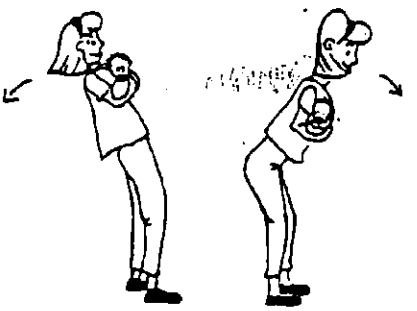
La danse anti-coliques

Dans l'oreille interne se trouve un minuscule organe d'équilibre, appelé l'appareil vestibulaire. Le système vestibulaire est programmé pour être stimulé; voilà pourquoi c'est le mouvement et non l'immobilité qui caractérise l'état normal du bébé. Pour apaiser bébé il faut le mouvoir selon trois dimensions : d'un côté à l'autre, d'avant en arrière et de haut en bas. Tenir bébé dans vos bras, dans un porte-bébé ou placé sur votre épaule.

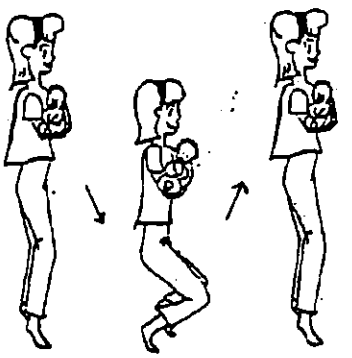
1- Commencez à marcher en vous balançant d'un côté et de l'autre.



2- Faites quelques pas en inclinant votre corps d'avant en arrière, appuyez-vous sur un pied à la fois.



3- Marchez en dents de scie en vous haussant sur la pointe des pieds; vous sentirez une tension des muscles du mollet.

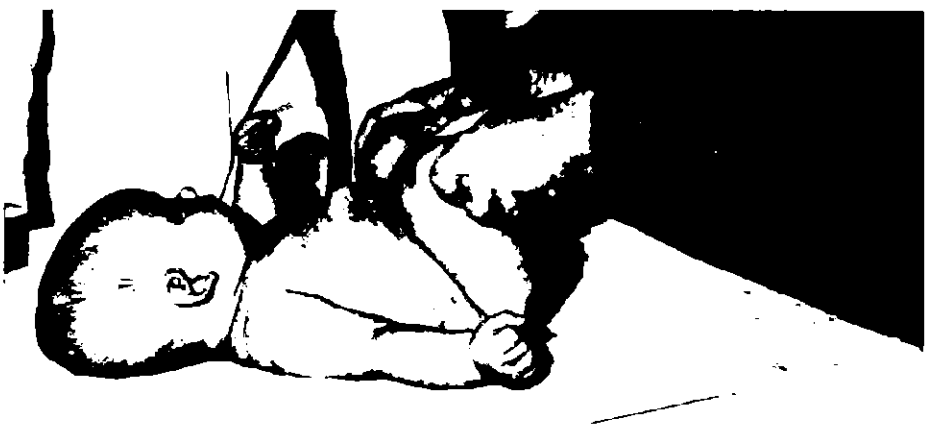


Source : ***Le Bébé difficile, Sears William M.D., Ligue internationale de la Leche.***

mouvements respiratoires

Position Au sol ou sur la table, l'enfant à plat dos, jambes repliées.

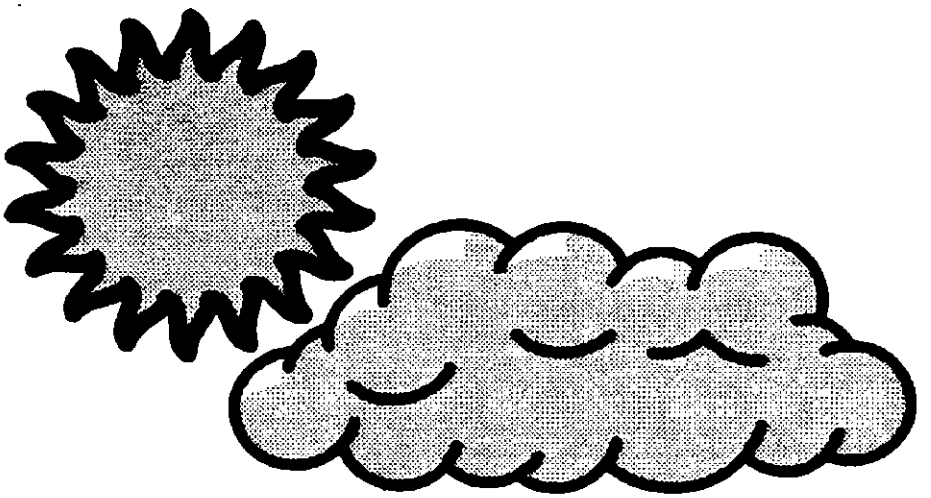
But Amplitude respiratoire plus grande. Utilisation de la respiration costale et travail du diaphragme.



Exercer une légère pression des genoux sur le ventre de l'enfant, amenant ainsi une contraction des abdominaux. Attendre que l'enfant libère sa respiration par une grande expiration, relâcher la pression. L'enfant reprend sa respiration. Recommencer quatre à cinq fois.

Précautions Ne pas maintenir la pression sur les abdominaux au-delà de quelques secondes.

Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy



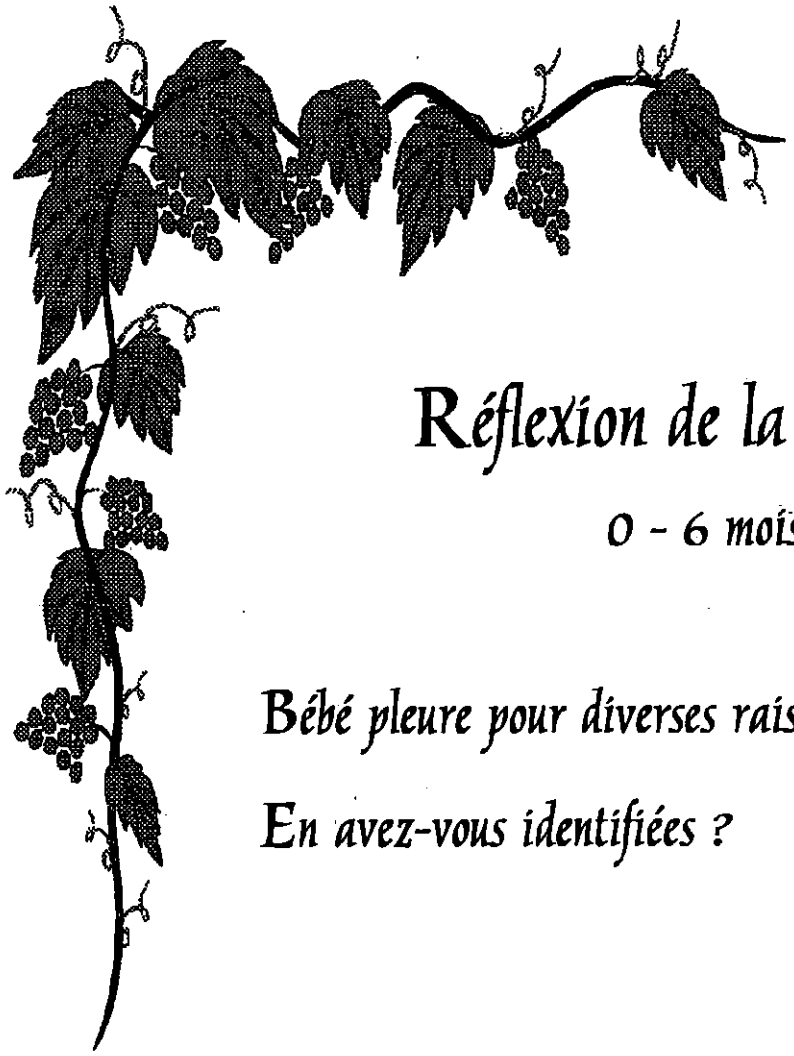
BON DODO MON AMI

La nuit court après le jour.
Le jour court après la nuit.
Ils font le tour de la cour.
Bon dodo mon ami.

Fais des rêves en couleurs
Avec des fleurs, des coeurs.
Le p'tit matin s'en vient.
Il n'est pas bien, bien loin.



Source : Brin d'Éveil



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Bébé pleure pour diverses raisons.

En avez-vous identifiées ?



ATELIER 4

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 4

ACCUEIL

LOCAL D'ATELIER
- Matelas ou tapis
- Sièges, table

HALTE-GARDERIE
Tables, chaises
Jouets
Matériel de bricolage
Radio-cassette
Cassettes

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON

- Cahier « Notre journal »
- Autocollants

INFORMATION

Activité
« Jeu des idées »
- Cartons blancs et jaunes
- Mac-Tac
- Crayons feutre, ciseaux
- Liste des questions et réponses

EXERCICES MOTEURS

- Petits piqués
- Brosses à dents douces
- Petits coussins coniques (10 à 15 cm à la partie la plus haute)
- Miroir
- Feuilles de l'exercice (atelier 3)
- Feuilles d'exercices (annexe)

PAUSE TENDRESSE

- Petits piqués
- Cassette de musique douce
- Massage des pieds et des jambes (ateliers 2 et 3)

« BERÇAGE » ET CHANSONS

- Paroles de la berceuse « Bon dodo mon ami »

PAUSE SANTÉ

- Collation
- Café et autres
- Prix de présence

ACTIVITÉ MANUELLE (Le bracelet sonore)

- Rubans de satin (3 couleurs différentes, d'une longueur de 45 cm)
- Grelots

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 5

THÈME : « LES SOINS DE BÉBÉ »



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 5 Thème : « Les soins de bébé »

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Sensibiliser les parents au fait que les soins quotidiens donnés à Bébé peuvent être une source de plaisir et de détente, un moment privilégié qui permet d'établir des relations affectives positives par la parole, le regard et les caresses.
- Informer et rassurer les parents sur les petits caprices que la peau de Bébé peut présenter et les habileter à intervenir adéquatement.

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Demander aux parents comment s'est passé le transport avec Bébé jusqu'au local. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal du mobile, le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de confiance et de détente. ♦ Permettre aux parents de verbaliser ce qu'ils vivent lors du trajet avec leur bébé.	**Local d'atelier** ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets, livres ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Voir avec les parents s'ils rencontrent des difficultés lors des exercices faits à la maison et les inviter à se donner des moyens (trucs) pour se faciliter la tâche.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (l'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« L'heure du bain, un moment tendre »** Dans un premier temps, on demande aux parents d'observer les deux intervenantes placées côte à côte, en train de donner le bain à leur poupée :	**Aux intervenantes** ♦ Conscientiser les parents au fait que la toilette de Bébé est un moment privilégié qui permet d'établir les premières relations affectives par la parole, le regard et les caresses.	♦ Guide: Mieux vivre avec son enfant (soins de l'enfant) ♦ Tables (2) ♦ Petites baignoires (2) ♦ Poupées (2) ♦ Savons, shampoings (2) ♦ Brosses à cheveux (2) ♦ Débarbouillettes, serviettes, couches, pyjamas (2)

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) - la première intervenante ne parle pas à Bébé et ne démontre aucun geste affectueux; - la deuxième intervenante parle à Bébé, lui dit des petits mots doux, le caresse, etc. Une fois le bain terminé, on amorce la discussion. N.B. CHAQUE INTERVENANTE UTILISE LA TECHNIQUE ADÉQUATEMENT, C'EST-À-DIRE: LAVE LA TÊTE, LE VISAGE, NETTOIE LES YEUX, ETC.		
20 m	**Discussion** (période d'échange) ♦ Recueillir les observations des parents : - qu'est-ce que la deuxième intervenante a fait que la première n'a pas fait ? - qu'est-ce que les deux intervenantes ont fait de bien ? ♦ Nommez des petits mots doux que l'on peut dire à son bébé. ♦ Quel moment de la journée préférez-vous pour donner le bain à votre bébé et pourquoi ? ♦ Quand papa est à la maison, quel moyen il peut prendre pour connaître davantage son bébé.	**Aux intervenantes** ♦ Inviter les parents à s'exprimer sur cette mise en situation.	♦ Des petits mots doux (annexe)

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (période d'échange) (suite) ♦ Quelles transformations la peau du nouveau-né peut-elle subir après sa naissance, (ex. acné du nouveau-né, croûtes au cuir chevelu, boutons de chaleur, érythème du fessier, etc.). - Que faire ? ♦ Quels vaccins Bébé doit recevoir les 6 premiers mois de sa vie ? Où se présenter pour recevoir les vaccins ?	**Aux intervenantes** ♦ Informer et rassurer les parents sur les petites transformations que peut subir la peau du jeune bébé. Habiliter le parent à intervenir adéquatement selon le « caprice » en présence. ♦ Profiter de l'occasion pour rappeler aux parents l'importance de tenir à jour le programme de vaccination de leur enfant.	**Dépliant** ♦ Calendrier régulier de vaccination **Brochure** ♦ Carnet de vaccination (aide-mémoire précieux) (pochette)
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) Bébé est installé sur un tapis au sol ou sur une table. Le parent fait les exercices avec son bébé. **BÉBÉ** On refait les exercices de la semaine 2 : ♦ **décontraction des bras** ♦ **décontraction des jambes** ♦ **manoeuvre du foulard** On ajoute : ♦ **ouverture de la main** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Permettre aux parents de revoir les exercices des semaines précédentes afin qu'ils les intègrent plus facilement aux routines quotidiennes. ♦ Favoriser le contact physique en vue de développer un lien d'attachement entre le parent et son bébé. Ne pas oublier que Bébé a besoin d'affection. ♦ Rappeler que ces exercices peuvent très bien se faire avant ou après le bain de Bébé.	♦ Tapis ♦ Petits piqués ♦ Feuilles d'exercices (atelier 2) ♦ Feuille de l'exercice (annexe)

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite) **AVEC PAPA OU MAMAN** (On peut faire ces exercices devant un grand miroir) ♦ **On lave les vitres** (aucun âge minimum requis) (Voir le déroulement en annexe) ♦ **Passe-tire-tourne** (à partir de 2 mois) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Faire travailler le groupe musculaire : pectoraux, bras et épaules. ♦ Développer les pectoraux. ♦ Favoriser le rapprochement entre Bébé et le parent.	♦ Miroir (facultatif) ♦ Feuilles d'exercices (annexe)
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ♦ **Chatouille-chatouille** - Glisser vos doigts sur le ventre de Bébé en direction du cou. Ensuite recommencer en laissant courir vos doigts pour le chatouiller. Faire cet exercice en regardant Bébé tout en lui disant une petite comptine : **Le petit bedon est tout rond;** **le petit cou est tout doux;** **la petite souris court vers son lit.** - Recommencer plusieurs fois. Comment réagit Bébé ? - Ensuite, gonflez vos joues, prenez les deux mains de Bébé et encouragez-le à dégonfler vos joues avec ses mains. Voyez sa réaction.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser la conscience du corps. ♦ Inviter les parents à stimuler leur bébé aux niveaux tactile et visuel. ♦ Rappeler aux parents que cet exercice peut se faire entre autres au changement de couche et à l'heure du bain.	**Comptine** ♦ Le petit bedon rond

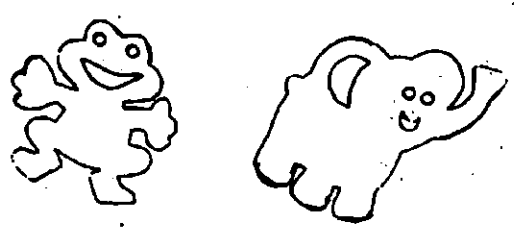
Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Pause tendresse (1) et/ou (2) (suite) - Terminer en lui laissant toucher votre peau, votre nez, vos cheveux, vos yeux, vos oreilles. Dites-lui en même temps ce qu'il fait: « c'est la peau, le nez de maman. Toi aussi, tu as un nez, une bouche...». Toucher à ceux-ci en les énumérant.	**Aux Intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents à l'importance de parler à Bébé afin qu'il se familiarise avec les mots (même si Bébé ne semble pas comprendre). De plus, Bébé aime entendre la voix de maman et de papa.	
	Pause tendresse (2) La pièce doit être assez chaude. Lumière tamisée, musique douce, on s'installe confortablement sur un tapis. L'intervenante fait la démonstration du massage avec la poupée. On réchauffe nos mains en les frottant l'une contre l'autre puis on débute le massage en expliquant à Bébé ce que l'on fait. ♦ **Massage des pieds** (à poursuivre) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux Intervenantes** ♦ Favoriser un climat de détente. ♦ Souligner l'importance de regarder Bébé pendant le massage. ♦ Amener Bébé à connaître et à sentir son corps. ♦ Sensibiliser le parent au fait que les caresses, tout en stimulant la circulation sanguine, calment Bébé.	♦ Petits piqués ♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce ♦ Massage des pieds (à poursuivre) (annexe)
10 m	**Berçage » et chansons** Les parents s'installent en cercle. Ils bercent leur bébé en chantant des berceuses. Ensuite, on récite la comptine « Des petits mots doux ».	**Aux Intervenantes** ♦ Sensibiliser le parent au fait que chanter avec Bébé stimule le contact parent-bébé, développe le lien affectif.	**Berceuses** ♦ Le pigeonnier (annexe) ♦ Bon dodo mon ami ♦ Fais dodo **Comptine** ♦ Des petits mots doux ♦ Chaises berçantes ou tapis

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Pause santé** ♦ Moment d'échanges informels entre les parents. ♦ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ♦ Profiter de l'occasion pour renforcer les liens avec les autres parents. ♦ Répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents.	♦ Café, jus, collation ♦ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Je joue dans mon bain »** - Au préalable, les intervenantes (à l'aide de pochoirs d'animaux divers : grenouille, éléphant, tortue, poisson, chien, chat, etc.), dessinent et découpent des animaux sur des feuilles cartonnées. - Ensuite, le parent trace le contour de ces formes sur du caoutchouc mousse puis les découpe. - Au moment du bain de Bébé, les animaux flotteront sur l'eau ou adhéreront aux parois du bain. 	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents aux différents moyens à prendre pour stimuler leur bébé; ♦ Montrer et nommer les animaux qui flottent sur l'eau (stimulation verbale et visuelle); ♦ Inviter les parents à parler à leur bébé au moment du bain, par exemple, en lui expliquant ce qu'ils sont en train de faire.	♦ Pochoirs d'animaux (annexe) ♦ Feuilles de couleur en caoutchouc mousse ♦ Cartons ♦ Ciseaux ♦ Crayons feutre

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Bébé est unique ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 5

Thème : « Les soins de bébé »

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques (Exercices de l'atelier 2) ◆ Décontraction des bras ◆ Décontraction des jambes ◆ Manoeuvre du foulard Ajouter : ◆ Ouverture de la main				
Exercices avec le parent ◆ On lave les vitres ◆ Passe-tire-tourne				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Chatouille-Chatouille ◆ Massage des pieds (à poursuivre)				
Berceuses ◆ Le pigeonnier ◆ Bon dodo mon ami ◆ Fais dodo ◆ Des petits mots doux				
Activité manuelle ◆ Je joue dans mon bain (Il m'est arrivé de montrer et de nommer les animaux à mon bébé).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

ouverture de la main

Position L'enfant à plat dos au sol ou sur une table recouverts d'un tapis mousse.



Commencer la détente au niveau de l'épaule a, descendre progressivement jusqu'à la main, à l'aide de tapotements réguliers b, de ballottements c. Lorsque l'enfant a la main ouverte, détendre l'autre bras, l'autre main; lui faire caresser son corps, son visage, le vôtre, votre main...

Précautions Veillez à la manière dont vous prenez le bras : au milieu des os longs. Ne jamais « tirailler ». Ne pas étirer une articulation. Savoir attendre et obtenir le relâchement musculaire. Votre main et votre bras doivent être très souples.

But Ouverture de la main par la décontraction de l'épaule.



b



c

Source : *L'éveil du tout-petit*, Janina Lévy

À PARTIR DE 2 MOIS

1 ON LAVE LES VITRES

- *Groupe musculaire* Pectoraux, bras et épaules.
- *Position du parent* Assis "en indien", le dos bien droit, bras tendus vers l'avant à la hauteur des épaules, mains ouvertes, poignets fléchis.
- *Position du bébé* Couché sur vos cuisses ou assis face à vous lorsqu'il est plus vieux.

MOUVEMENT

1. Commencez en faisant de petits cercles avec les mains, puis augmentez-en graduellement la grandeur.
2. Bougez vos bras vers l'arrière.
3. Laissez vos fesses et votre corps bouger un peu lorsque vous faites des cercles. Cela berce agréablement le bébé.



NOTE AMUSANTE

Vous pouvez encourager les enfants d'un an et plus à vous aider à "LAVER LES VITRES".

Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

À PARTIR DE 2 MOIS

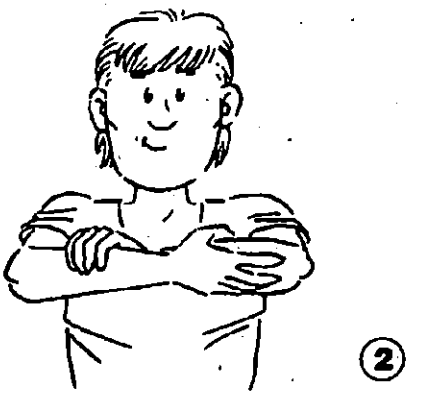
2 POUSSE-TIRE-TOURNE

- *Groupe musculaire* Pectoraux.
- *Position du parent* Assis "en indien".
- *Position du bébé* Couché sur vos cuisses. Quand le bébé peut s'asseoir avec support, vous pouvez l'asseoir sur vos cuisses, dos à vous (Six (6) mois et +).

MOUVEMENT

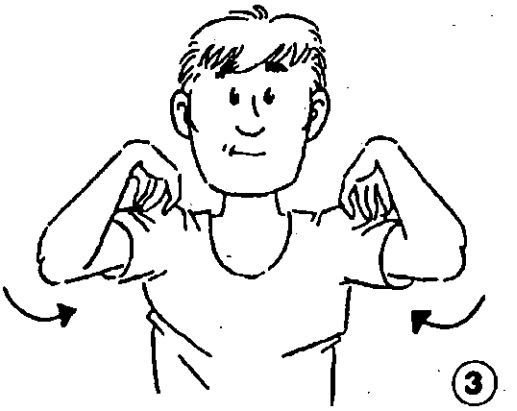


1. Pressez les paumes l'une contre l'autre aussi fort que possible en expirant lentement. L'enfant plus vieux pourra essayer de décoller vos mains.



2. Agrippez chaque avant-bras juste au-dessus du poignet. Écartez et rapprochez vos coudes en tenant fermement votre prise. L'enfant plus vieux peut essayer d'empêcher vos bras de bouger.

3. Les mains sur les épaules, faites des cercles avec les coudes dans une direction puis dans l'autre. L'enfant plus vieux peut tenir vos coudes et vous aider à faire de grands cercles.



NOTE AMUSANTE

Les petits bébés vont simplement aimer regarder vos bras bouger, surtout si vous chantez quelques chansons pour accompagner le mouvement. Encouragez les enfants de six mois et plus à imiter vos mouvements.

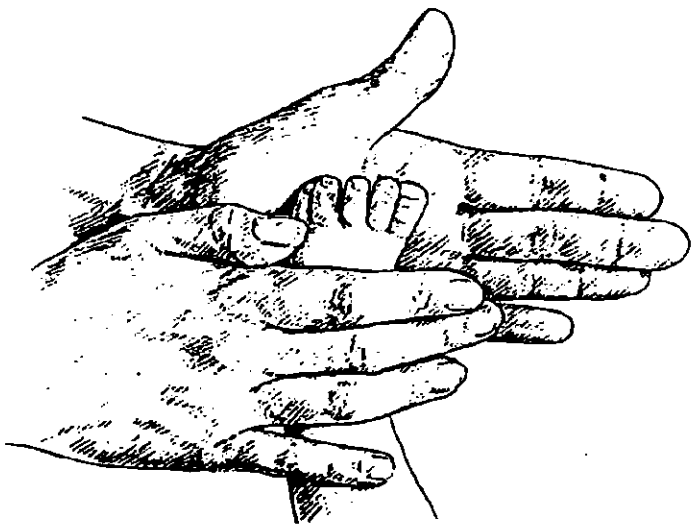
Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

LE MASSAGE DES PIEDS (à poursuivre)

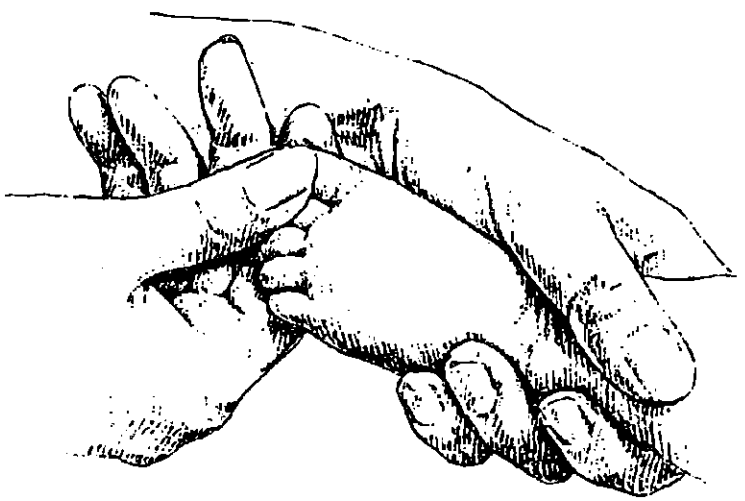
Tenir la cheville de Bébé d'une main puis glisser l'autre main le long de la plante des pieds, laissant vos doigts ouverts.



Frotter doucement les pieds en déplaçant les mains d'avant en arrière en même temps sous et sur le pied de Bébé.



Tirer doucement les orteils un par un avec le pouce et l'index.



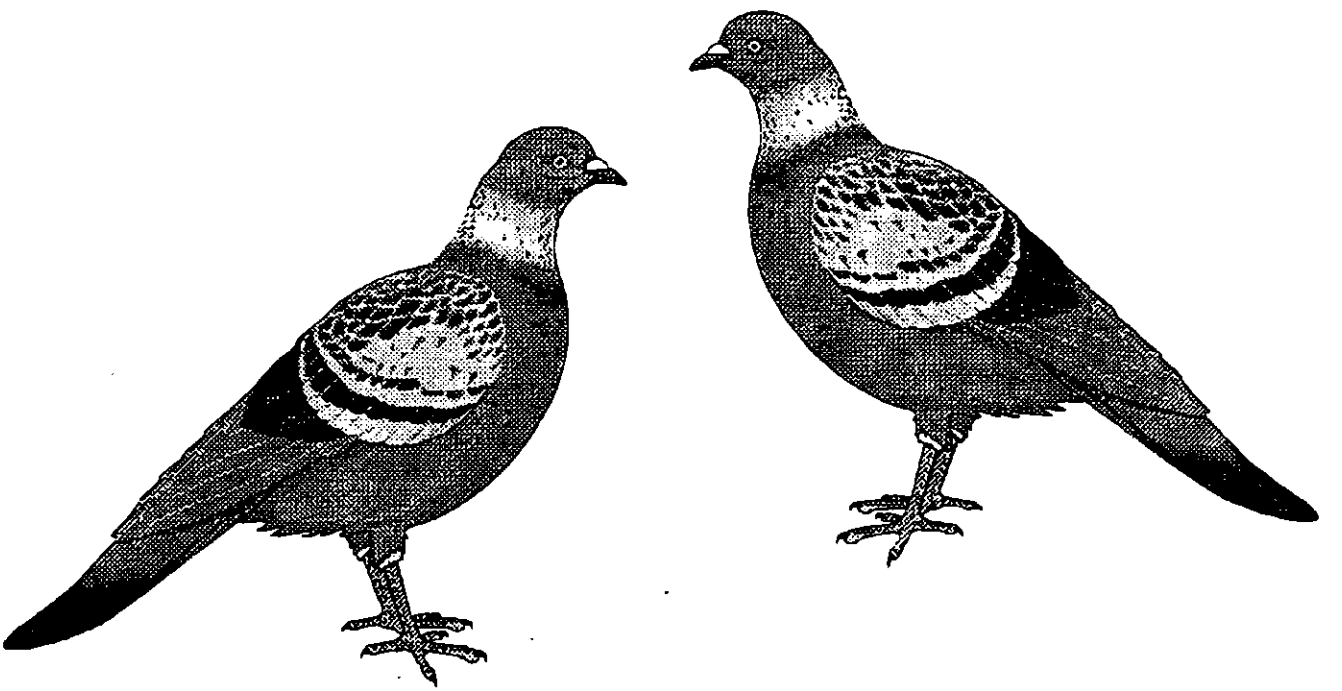
Caresser le haut du pied afin d'étendre les orteils et le pied de Bébé.



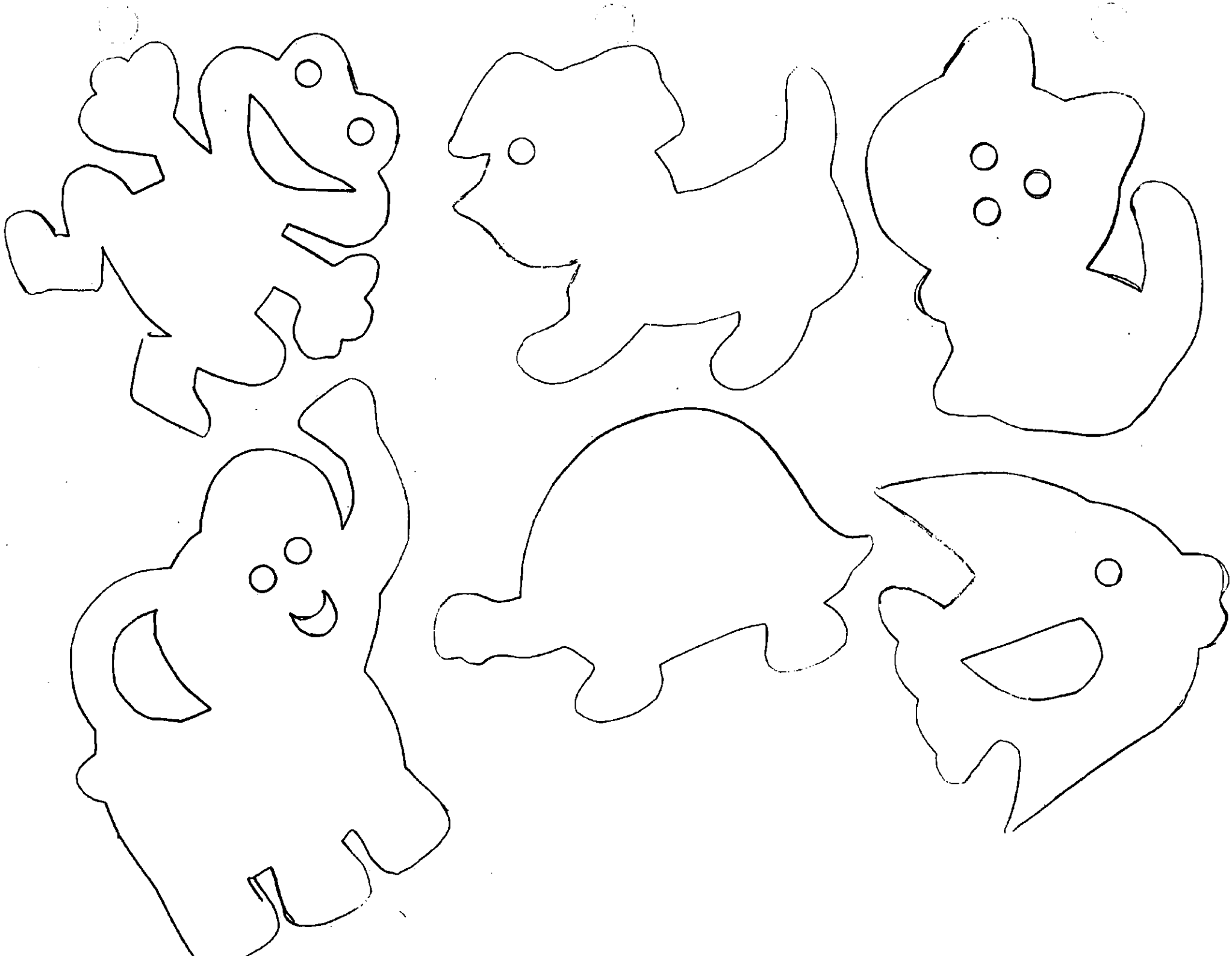
Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

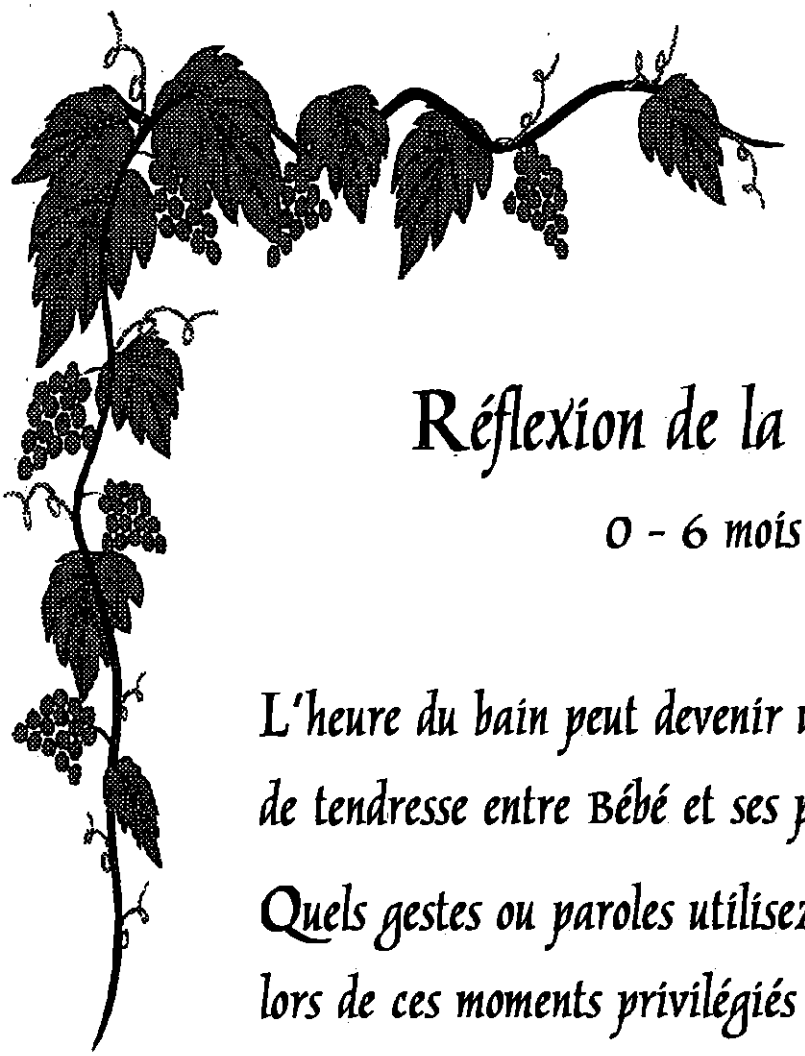
LE PIGEONNIER

Je viens d'ouvrir mon pigeonnier
Tous les oiseaux sont envolés
Bonsoir
Bonne nuit
Dormez bien
Jusqu'à demain



Source : Brin d'Éveil





Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

L'heure du bain peut devenir un doux moment de tendresse entre Bébé et ses parents.

Quels gestes ou paroles utilisez-vous lors de ces moments privilégiés ?



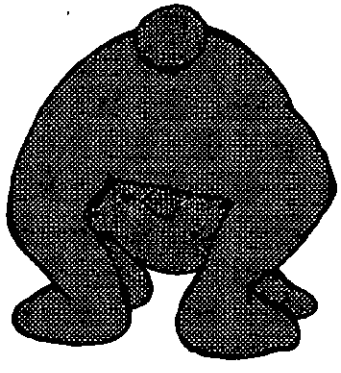
ATELIER 5

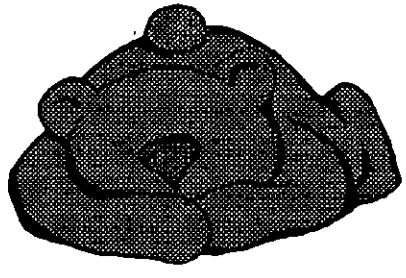
PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 5

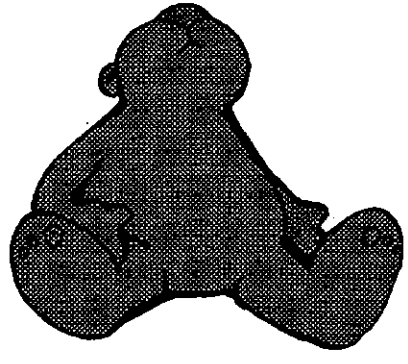
ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table HALTE-GARDERIE Tables, chaises Jouets Matériel de bricolage Radio-cassette Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
INFORMATION	**Activité** **« L'heure du bain un moment tendre »** ♦ Table ♦ Petite baignoire (2) ♦ Poupée (2) ♦ Savon, shampoing (2) ♦ Brosse à cheveux (2) ♦ Débarbouillette, serviette, couches, pyjamas (2)
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Petits piqués ♦ Feuilles d'exercices (atelier 2) ♦ Feuilles d'exercices (annexe) ♦ Miroir (facultatif)
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	♦ Paroles de la comptine « Le petit bedon rond » ♦ Petits piqués ♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce ♦ Massage des pieds (à poursuivre) (annexe)
«BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Paroles de la berceuse « Le pigeonnier » ♦ Chaises berçantes ou tapis
PAUSE SANTÉ	♦ Café, jus, collation ♦ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (Je joue dans mon bain)	♦ Pochoirs d'animaux ♦ Feuilles de couleur en caoutchouc mousse ♦ Cartons ♦ Ciseaux ♦ Crayons feutre

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 6 THÈME : « BÉBÉ EST UNIQUE » (la personnalité de bébé)







Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Faire prendre conscience aux parents que leur bébé a son propre rythme pour se développer (lorsqu'il est prêt) et particulièrement selon ses aptitudes et sa personnalité.
- Amener les parents à faire connaissance avec leur bébé, à observer son évolution pour le connaître davantage.

Atelier 6 Thème : « Bébé est unique « (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Chaque parent installe son bébé dans un siège ou sur le tapis en face de lui. ♦ Demander aux parents, comment s'est passé le transport avec Bébé. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne son aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de confiance et de détente. ♦ Permettre aux parents de verbaliser ce qu'ils vivent lors du trajet avec leur bébé jusqu'au local de l'atelier.	**Local d'atelier** ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Inviter les parents à échanger leur façon de faire pour stimuler leur bébé au changement de couches, à l'heure du bain, au moment du boire, etc.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (l'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **Le tempérament de bébé : « Bébé est unique »** L'activité se fait en grand groupe. Au mur ou sur le tableau, on retrouve 3 grands cartons représentant chacun un type de tempérament :	**Aux intervenantes** ♦ Amener les parents à réaliser, qu'**aucun bébé ne correspond entièrement à chacun de ces types de tempérament** parce que chaque bébé est unique au monde.	♦ Cartons: types de tempérament ♦ Cartes: liste de phrases ♦ Enveloppe ♦ Crayons feutre ♦ Ciseaux ♦ Gommette

Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) **Activité** (suite) 1er carton : bébés faciles 2e carton : bébés plus sensibles 3e carton : bébés plus prudents Dans une enveloppe, il y a 10 phrases relatant des comportements possibles chez Bébé. L'intervenante pige et lit une phrase. Les parents sont invités à dire sous quel carton type doit-on placer chaque phrase. On peut ajouter d'autres caractéristiques.	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents que plusieurs bébés sont de tempérament « mixte » c'est-à-dire qu'on retrouve en eux des caractéristiques des 3 catégories de tempérament.	**Textes** ♦ Les tempéraments ♦ Découvrez le tempérament de votre bébé ♦ Je suis né avec mon tempérament (facultatif)
20 m	**Discussion** (période d'échange) (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) ♦ Chaque parent nomme 2 comportements (caractéristiques) qui représentent le plus son bébé. - Où se retrouve davantage son bébé ? (Carton-type) - Le parent explique le choix qu'il a fait. ♦ On invite les parents à se donner du support et à dire quelle attitude devrait avoir un parent avec un bébé facile, plus sensible ou plus prudent.	♦ Informer les parents que les bébés ne naissent pas avec des qualités et des défauts mais avec des comportements qui varient beaucoup d'un bébé à l'autre. Certains semblent pleurer davantage ou dormir plus, ou sourient rapidement, ou tètent difficilement... En regardant son bébé, nous interprétons ce qu'il veut nous dire et ensuite, nous faisons de notre mieux pour répondre à ses besoins. Par exemple : lorsque je joue avec mon bébé, il me regarde, me sourit, bouge beaucoup. Ce sont autant de moyens qu'il utilise pour dire son plaisir.	

Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (période d'échange) (suite) ◆ Actuellement, comment réagit-il vis-à-vis les autres bébés et tous ces visages peu connus : - est-il enjoué ? - est-il calme ? - est-ce qu'il pleure ? ◆ Faire remarquer aux parents que la réaction de leur bébé est une réponse à la situation du moment. Chaque bébé est différent, unique et exceptionnel.		
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) **Remettre aux parents un hochet en cadeau** **BÉBÉ** ◆ **Jeux avec le hochet** (jusqu'à 3 mois) - Mettre un hochet dans la main de Bébé et répartir ses doigts autour du hochet. - Bébé est couché sur le dos et le parent fait bouger le hochet de gauche à droite en tentant de faire suivre le regard du bébé (30 cm des yeux du bébé). - Inviter les parents à observer leur bébé pendant l'activité : - est-ce qu'il s'excite en voyant le hochet ? - est-ce qu'il reste calme ? - est-ce qu'il fixe le hochet et le suit des yeux ? - cherche-t-il à le prendre s'il est plus vieux ?	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser l'intérêt du bébé pour l'observation et la manipulation. ◆ Expliquer aux parents que certains bébés réussissent plus facilement parce qu'ils sont plus vieux.	◆ Tapis ◆ Hochets cadeaux

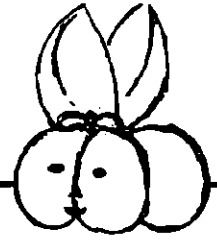
Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite) ♦ **Jeu du rouleau** (à partir de 2 mois) (Voir le déroulement en annexe) **AVEC MAMAN OU PAPA** **La berceuse** (Voir le déroulement en annexe) **Les vagues** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Inviter les parents à féliciter leur bébé pendant les exercices. L'encourager à continuer, lui dire qu'il fait bien cela, que c'est bon pour lui. ♦ Permet de fortifier la tête et la libération des bras. ♦ Bon exercice pour la taille. ♦ Bon exercice après l'accouchement pour le périnée, les cuisses et le dos.	♦ Petits coussins (entre 10 et 15 cm de diamètre) ou une serviette roulée ♦ Feuilles d'exercices (annexe)
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ♦ **Le jeu du miroir** S'asseoir avec Bébé dans les bras de façon à se voir tous les deux en même temps dans le miroir. Le parent parle à Bébé, lui pose des questions sur ce qu'il voit : qui est devant toi ? C'est maman ? C'est Bébé ? Il rira sans doute de voir deux mamans en même temps.	**Aux intervenantes** ♦ Permettre l'établissement d'un contact privilégié entre Bébé et le parent.	♦ Miroir

Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Pause tendresse (2) La pièce doit être assez chaude. Lumière tamisée, musique douce, on s'installe confortablement sur un tapis. L'intervenante fait la démonstration du massage avec la poupée. On réchauffe nos mains en les frottant l'une contre l'autre puis on débute le massage en expliquant à Bébé ce que l'on fait. ♦ **MASSAGE DES MAINS** - Flatter doucement le dessus et l'intérieur de la main. - Tenir la main de bébé dans votre main et avec le pouce faites des petits cercles sur le dessus de sa main. - Recommencer les petits cercles à l'intérieur de sa main. - Masser les petits doigts un par un, de l'attache des doigts vers les extrémités. - Ouvrir et fermer doucement chaque petit doigt. - Finir en donnant de doux baisers à l'intérieur et l'extérieur de la main. - Recommencer avec l'autre main.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de détente. ♦ Amener le parent à remarquer la façon dont réagit son bébé pendant le massage et d'ajuster sa façon de le stimuler selon cette réaction. Par exemple : si mon bébé pleure, j'arrête et je peux recommencer un peu plus tard. Ne pas oublier que chaque bébé est différent et que c'est correct.	♦ Poupée massage ♦ Petits piqués ♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents placent leur chaise et s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras. Ils fredonnent ou chantent la berceuse de Brahms. On poursuit avec les autres berceuses	**Aux intervenantes** ♦ Faire prendre conscience aux parents que cette activité développe le lien d'attachement et favorise un sentiment de sécurité chez Bébé.	♦ Tapis ou chaises berçantes **Berceuses** ♦ Paroles de la berceuse de Brahms (annexe) ♦ Dodo l'enfant do ♦ Bon dodo mon ami ♦ Fais dodo ♦ Couvertures

Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Pause santé** ♦ Moment d'échange informel entre les parents. Ils profitent du moment pour se connaître davantage et établir des relations. ♦ L'intervenante passe à chaque parent la feuille, « La personnalité de mon bébé ». On échange verbalement sur son contenu. Les parents peuvent compléter le questionnaire à la maison et l'intégrer à leur journal. (Facultatif) ♦ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ♦ Répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents. ♦ Amener les parents à connaître davantage leur bébé en répondant à un petit questionnaire. ♦ Se rappeler que tous les bébés sont différents. Ne pas en vouloir à son bébé de ne pas ressembler aux autres.	♦ Collation ♦ Café et autres **Feuilles** ♦ « La personnalité de mon bébé » (annexe) ♦ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Le drôle de lapin »** - Utiliser une débarbouillette mince. Rouler les 2 pointes opposées vers le centre, à égale distance, de manière à former deux cylindres qui se touchent. Plier les cylindres en deux. Asseoir les pointes de la débarbouillette (oreilles) sur la base (corps du lapin) et fixer le tout avec un ruban ou un élastique. Dessiner le visage du lapin avec un marqueur. S'amuser avec Bébé en agitant le lapin. Effleurer sa peau avec le lapin, il aimera la douceur de la ratine. 	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser la stimulation visuelle et tactile. ♦ Développer le lien d'attachement parent-bébé.	♦ Débarbouillettes minces en ratine ♦ Marqueur ♦ Rubans de satin (1/2 cm x 15 cm)

Atelier 6 Thème : « Bébé est unique » (La personnalité de bébé)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Les capacités de bébé ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 6 Thème : Bébé est unique (la personnalité de bébé)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 6 — Thème : Bébé est unique (La personnalité de bébé)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Jeux avec le hochet ◆ Jeu du rouleau				
Exercices avec le parent ◆ La berceuse ◆ Les vagues				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Le jeu du miroir ◆ Massage des mains				
Berceuses ◆ Berceuse de Brahms ◆ Dodo l'enfant do ◆ Bon dodo mon ami ◆ Fais dodo				
Activité manuelle ◆ Le drôle de lapin (Il m'est arrivé stimuler Bébé avec le lapin).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

Type de tempérament	Type de tempérament	Type de tempérament
Bébé facile	**Bébé plus sensible**	**Bébé plus prudent**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Liste des phrases (cartes)	**Types de tempérament (cartons)**
(1) Il déborde d'énergie. il bouge beaucoup pendant son sommeil et lorsqu'on l'habille	**Bébé facile**
(2) Il est plutôt calme et il bouge peu	**Bébé plus prudent**
(3) Il sursaute à la moindre stimulation (bruits. son de la voix. choc du berceau)	**Bébé plus sensible**
(4) Il mange et il dort à des heures assez régulières	**Bébé facile**
(5) Il réagit bien aux nouvelles personnes et aux nouveaux objets	**Bébé facile**
(6) Il a besoin d'un peu de temps pour s'adapter aux nouvelles personnes et aux nouveaux objets	**Bébé plus prudent**
(7) Il accepte des changements dans sa routine (habitudes) (Ex. dormir dans un autre endroit)	**Bébé facile**
(8) Il est généralement joyeux et positif	**Bébé facile**
(9) Il est généralement grincheux et pleurnichard	**Bébé plus sensible**
(10) Il démontre peu ses réactions	**Bébé plus prudent**

Tiré de Social and Emotional Development

Tempéraments

Tous les bébés ont leur tempérament. Ils peuvent être classés en 3 grandes catégories.

Si votre enfant est de la catégorie des **«bébés faciles»**, profitez-en! Il a un horaire régulier, se montre d'humeur agréable et il est modérément actif. Il s'adapte bien aux nouveautés.

Peut-être appartient-il à la catégorie des **«bébés plus sensibles»**? En ce cas, il est déterminé. Il n'a pas d'horaire régulier, pleure, semble avoir des coliques et s'adapte moins facilement aux nouveautés. Ce type d'enfant a besoin d'être bien compris. Il lui faut une grande régularité dans les horaires proposés, de la souplesse mais aussi des limites. Il a besoin de votre présence. Valorisez ses réussites.

S'il fait partie de la catégorie des **«bébés plus prudents»**, il s'excite moins, bouge moins, prend le temps d'observer avant d'agir, résiste un brin aux changements. Il semble plus autonome, mais ne l'oubliez pas dans un coin, il a besoin de vous! Respectez son rythme en le stimulant. Même s'il réfléchit et prend son temps, il comprend autant qu'un bébé plus actif et plus rapide.

Votre bébé peut être de tempérament **«mixte»**. Vous retrouverez en lui des caractéristiques des 3 catégories précédentes. À vous de le découvrir!

Source : *Mieux vivre avec son enfant*, section 1- L'arrivée du bébé, section Tempéraments, p. 20

DÉCOUVREZ LE TEMPÉRAMENT DE VOTRE BÉBÉ

On a longtemps comparé le nouveau-né à une tablette vierge sur laquelle les parents pouvaient inscrire ce qu'ils désiraient ou à de l'argile qu'ils pouvaient modeler comme bon leur semblait. En conséquence, lorsque l'enfant s'avérait d'un caractère difficile, le pauvre parent n'avait plus qu'à faire son mea-culpa et à se demander où il avait bien pu faire erreur!

Les recherches effectuées par Stella Chess et Alexander Thomas aux États-Unis (appelées aussi études longitudinales de New York) (Chess et Thomas, 1968) ont démontré qu'en réalité l'enfant naît avec certain bagage génétique et un tempérament qui lui est propre. Leurs conclusions ont permis d'expliquer pourquoi certains enfants sont plus faciles à élever que d'autres.

Dès la pouponnière, ils purent observer des différences au niveau des caractéristiques suivantes :

- **Activité :** certains bébés sont très actifs, d'autres plus passifs;
- Faculté du rythme : des nourrissons adoptent rapidement une régularité dans les fonctions de la faim, du sommeil et de l'élimination tandis que d'autres restent irréguliers plus longtemps;

- **Réponse à un stimulus :** certains bébés répondent par un rapprochement, d'autres par un éloignement à un nouvel aliment, un nouveau jouet, une nouvelle personne;

- **Faculté d'adaptation :** il y a des bébés qui s'adaptent rapidement, d'autres lentement face à des changements dans l'environnement;

- **Intensité :** la quantité d'énergie déployée pour exprimer l'humeur peut varier d'une réaction faible à intense;

- **Sensibilité :** le bébé sensible réagit à un faible stimulus tandis que le bébé au seuil moins élevé pourra tolérer une certaine frustration avant de réagir;

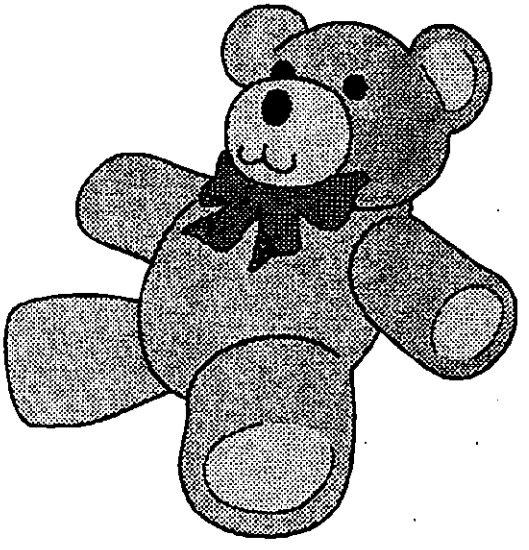
- **Qualité de l'humeur :** est-il naturellement enjoué, amical, joyeux, curieux ou pleurnicheur, méfiant, grognon?

- **Attention :** alors que des bébés peuvent poursuivre une activité pendant quelque temps, d'autres sont facilement distraits.

Chaque être humain est unique. Par conséquent, il n'y en a pas deux qui se développeront de la même manière, même s'ils reçoivent la même éducation. Ces caractéristiques peuvent être influencées par l'environnement mais elles ne changent pas facilement et il faut en tenir compte dans les relations avec notre enfant. Il est donc exact de dire qu'il y a des bébés plus " faciles" (humeur enjoué, sommeil paisible) et d'autres plus " difficiles " (colériques ou pleurnicheurs, sommeil agité).

Le parent dispose à son tour d'expériences variables et d'habiletés diverses envers les bébés. La propension au maternage peut ainsi dépendre de différents facteurs (enfant désiré ou pas, expérience familiale antérieure, patience, faculté d'adaptation, aide de l'entourage ou aucun soutien, etc.)

Source : *Bébé, mode d'emploi*, Johanne Lemarre, Éditions Stanké



CHERS ÉDUCATEURS

Je suis unique...
Je suis né avec
mon tempérament...
Et vous avec le vôtre.

Vous voulez m'aider à atteindre un développement harmonieux sur les plans physique , psychologique et social, alors il faut bien me connaître avec mes forces et mes faiblesses, et comprendre mes besoins et mes gouts.

Pour vous faciliter la tâche, voici un petit questionnaire.

Observez-moi et encerclez la réponse que me représente le mieux.

Ainsi, vous connaîtrez la prédominance de mon tempérament.

Source : *Les variétés de la constitution physique de l'homme*, W.H. Sheldon

CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES

AFFECTIF:

. besoin d'affection et d'approbation A

. aime me faire remarquer, allure de vedette B

. me refuse à révéler mes émotions et mes sentiments. C

MAINTIEN ET MOUVEMENT:

. relaxé dans mon maintien et mon mouvement A

. dynamique, énergétique B

. tension corporelle, retenue de l'attitude C

LIEU PRÉFÉRÉ:

. partout où je suis à l'aise, confortable A

. le plein air, pour l'aventure physique B

. goût de l'intimité, à l'ari des regards C

SOCIABILITÉ:

. hyperbesoin de compagnie affectueuse A

. aime communiquer mes goûts aux autres B

. tendance à m'isoler C

. suis n'importe qui à l'aveuglette A

. aime dominer B

. observe et analyse C

PERCEPTION D'AUTRUI:

. accepte les gens sans discrimination	A
. insensible à l'égard des besoins et désir des autres.	B
. interprète facilement l'attitude d'autrui	C

RÉACTION ÉMOTIVE:

. est lent à réagir	A
. toujours disponible pour l'action	B
. rapidité excessive qui m'amène à bafouiller, rougir, pâlir ou pleurer	C

LA VOIX;

. je parle lentement	A
. ma voix porte bien	B
. voix retenue, je crains de faire du bruit	C

APPRENTISSAGE:

. apprends par la douceur, le confort	A
. apprends par l'expérience et le mouvement	B
. saisis facilement un message verbal	C

CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

ASPECT GÉNÉRAL:

. rondeur, mollesse du corps	A
. carré, musculature saillante	B
. fragilité et délicatesse	C

LA TÊTE:

. grosse face, aussi large en haut qu'en bas et petit nez	A
. tête de formes variées (joues, mâchoires orbites) avec saillie des os du visage	B
. tête de forme irrégulière avec des bosses traits du visage délicats	C

LE COU:

. court, aussi large qu'épais	A
. long, plus large qu'épais	B
. long et mince	C

LA PEAU:

. rosée, douce, duvetée	A
. épaisse, pores de la peau apparents, bronze facilement.	B
. mince, très fine, brûle au soleil, pâle.	C

LES CHEVEUX:

. cheveux fins, plaqués sur la tête	A
. cheveux rudes, abondants	B
. cheveux fins, difficiles à peigner poussent dans plusieurs directions.	C

LES MUSCLES:

. sans relief, difficiles à voir	A
. saillants, bien visibles	B
. petits et faibles.	C

LE TRONC:

. long, pas de taille, pas de fesses proéminentes, prédominance de l'abdomen.	A
. colonne droite, avec fesses rondes et sorties, prédominance du thorax	B
. thorax plat et étroit en retrait et long comparé à l'abdomen, omoplates saillantes	C

DOULEUR PHYSIQUE:

. partage ma douleur avec les autres	A
. résistant face à la douleur physique	B
. hypersensible à douleur	C

FACE À LA DIFFICULTÉ:

. verbalise mon malheur à mon entourage	A
. fonceur, courageux, je ne cède pas	B
. besoin de solitude, nerveux, je manque de sang-froid	C

CARACTÉRISTIQUES ALIMENTAIRES

Parmi le choix de descriptions suivantes, identifiez les 3 réponses qui me décrivent le mieux et encerclez les lettres correspondantes.

Je recherche la nourriture	A
J'ai tendance à avoir toujours quelque chose dans la bouche.	A
Je prends plaisir à digérer, j'apprécie la détente après les repas.	A
J'avais mon réflexe de succion, dès la naissance	B
J'aime surtout les aliments riches et lourds	B
J'aime les céréales, les farineux, les gâteaux et le fromage.	B
Je mange beaucoup par période seulement	C
Je n'aime pas la viande, je préfère les fruits et les légumes.	C
Je vomis facilement si émotion forte après les repas.	C

Calculez le total des lettres encerclées.

Si le total des "A" est le plus grand, j'ai un tempérament à prédominance "ENDOMORPHE".

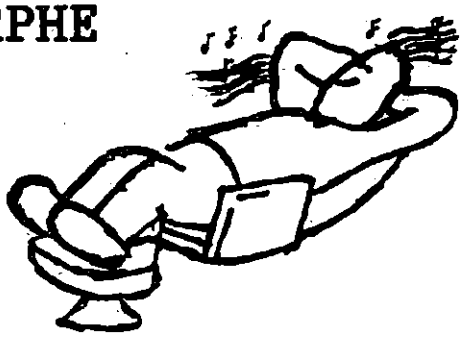
Si le total des "B" est le plus grand, j'ai un tempérament à prédominance "MESOMORPHE".

Si le total des "C" est le plus grand, j'ai un tempérament à prédominance "ECTOMORPHE".

Si le total des "A", "B", "C" s'équilibre, la vie sera plus facile pour vous et les autres.

Voici une courte description des différents tempéraments. En connaissant mes forces et mes faiblesses, il vous sera plus facile de me comprendre et de m'aider à former mon caractère.

ENDOMORPHE



CHEZ MOI,
C'EST LE SYSTÈME DIGESTIF QUI PRÉDOMINE.

FORCES:

je suis sociable, il me faut de la compagnie;

je suis attentionné, délicat envers mes compagnons, je suis sensible aux besoins d'autrui et à l'impression des gens sur moi;

je suis tolérant envers les autres;

je suis sensible à la beauté, je suis capable d'apprécier tout ce qui relève du domaine artistique;

je dors facilement et profondément...et parfois, je ronfle;

j'ai un besoin essentiel de confort et de bonne chair.

FAIBLESSES:

j'ai un hyper-besoin de compagnie, ce qui peut parfois m'amener à faire des impolitesses ou à suivre quelqu'un aveuglément;

je suis avide d'affection et d'approbation, je peux même perdre ma personnalité pour me faire accepter du groupe;

je suis hypersensible, j'extériorise beaucoup mes petits malheurs à tout mon entourage;

j'ai un attrait pour la nourriture qui me pousse à la gloutonnerie. Je deviens sujet à des malaises du système digestif (maux de tête, de ventre, diarrhée).

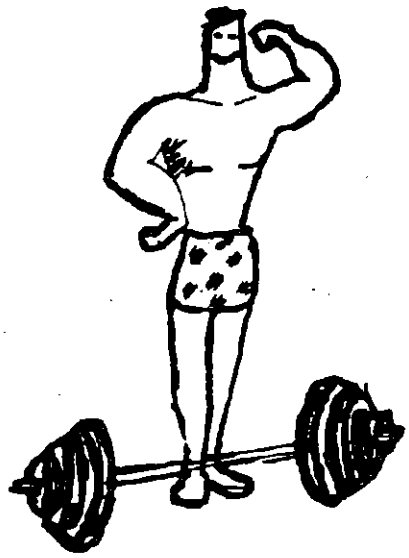
CONSEILS:

Mes recommandations pour favoriser mon développement au maximum:

maintenez mon confort sous toutes ses formes:

- vêtement, mobilier, température ambiante, alimentation saine et équilibrée, affection;
- traitez-moi avec douceur; je suis confortable dans une atmosphère harmonieuse et esthétique;
- stimulez-moi, j'ai une nature tranquille mais j'ai aussi besoin de mouvement;
- permettez-moi de m'entourer de beaucoup d'amis.

MESOMORPHE



MES SYSTÈMES
MUSCULAIRES ET OSSEUX PRÉDOMINENTS

FORCES:

je me lève tôt et je suis alerte au réveil et débordant d'énergie. Je n'aime pas la sieste, mais par contre, je me couche tôt et je m'endors rapidement;

j'ai une bonne capacité respiratoire et ma voix sonore porte bien;

j'ai une bonne posture due à mes systèmes osseux et musculaire qui prédominent;

j'ai beaucoup de vigueur, mes mouvements sont alertes et décidés;

je suis hardi et courageux et je ne cède pas devant un défi physique. J'ai le goût de l'aventure;

j'ai horreur d'être entravé dans mes mouvements et d'être enfermé;

je suis très franc et je soutiens le regard.

FAIBLESSES:

parce que, pour moi, tout est prétexte à bouger, je peux avoir tendance à l'hyper-motricité;

je suis tapageur;

j'ai tendance à l'agressivité physique (je suis le premier à vouloir me battre);

je suis indifférent à la douleur et j'éprouve un véritable plaisir à endurer des efforts physiques pénibles. Il faut me surveiller;

je suis également insensible aux sensibilités des autres;

je suis dominateur et j'aime imposer mes goûts aux autres;

j'aime les aliments sucrés parce qu'ils me donnent rapidement de l'énergie dont j'ai besoin pour bouger.

CONSEILS:

j'ai besoin de mouvement, d'espace pour bouger. Je manipule les choses pour comprendre et apprendre. Si mon besoin de bouger n'est pas satisfait, je peux devenir hyper-moteur;

j'ai physiquement besoin de mouvements et d'espace, spécialement dans les situations difficiles, pour moi, c'est vital;

méfiez-vous, je parais plus vieux que mon âge;

diminuez mes aliments sucrés et farineux (popsicle, gâteaux, biscuits, liqueurs). Donnez-moi plutôt des fruits et légumes et des jus nature. Des popsicles faits de jus de fruits frais, quel délice!

ECTOMORPHE



MON SYSTÈME
NERVEUX PRÉDOMINE

FORCES:

j'ai les yeux et les oreilles perçants et j'apprends vite, mes sens dominent;

je suis tranquille, pas bruyant, je parle à voix retenue, mais je suis attentif et curieux. J'exprime peu mes émotions et mes sentiments;

je suis sensible et j'ai le goût de l'intimité, des endroits à l'abri des regards;

je possède une vivacité juvénile des manières et de l'apparence;

je ne suis pas exigeant au niveau du confort.

FAIBLESSES:

j'ai un réveil difficile, je planifie ma journée dans un état de demi-éveil. Je prends du temps à me lever;

je suis vulnérable aux excès de stimulations, je me fatigue vite;

je suis hypersensible à la douleur, j'ai parfois peur de m'être fait mal;

je me retire et me replie sur moi-même, lorsqu'il y a des ennuis;

j'ai un système nerveux fragile, j'ai besoin de solitude, j'ai horreur des foules et les bruits m'agressent;

je dors peu et si je suis trop fatigué, je ne dors plus;

mon système digestif étant petit, il est sensible. En présence de stresse, je peux souffrir de perte d'appétit, constipation, nausée;

j'ai tendance au recroquevillement, tout mon corps manifeste de la tension;

j'ai une faible capacité respiratoire;

je brûle au soleil, ma peau est sensible; je suis sensible aux allergies, démangeaisons, aux piqûres d'insectes;

je manque parfois de sang-froid, mes réactions sont imprévisibles, je pâlis, rougis, pleure ou bafouille.

CONSEILS:

protégez mon corps par des vêtements chauds;

donnez-moi de petits repas riches, mais fréquents car mon système digestif est petit;

laissez-moi un peu de solitude et de calme pour refaire mon plein d'énergie;

je suis silencieux, on m'oublie trop facilement. On doit m'encourager à m'exprimer, à verbaliser mes besoins et mes goûts;

je suis sensible, ne me stimulez pas trop énergiquement.

jeu du rouleau

Position Au sol ou sur la table, l'enfant couché sur le ventre, bras sur le petit rouleau.



Tenir l'enfant par les cuisses et le bassin, le pousser doucement dans un mouvement de va-et-vient. Attirer son attention par un jouet.

Précautions Soutenir légèrement le bassin.

But Libération des bras.



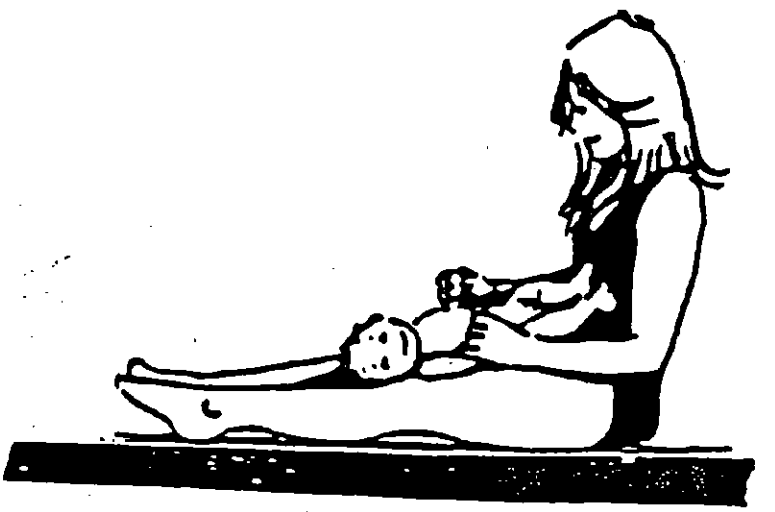
Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy



La berceuse (aucun âge minimum requis)

Debout, pieds à la largeur des épaules, Bébé appuyé contre votre poitrine, face à vous, effectuez des mouvements de flexion de côté en alternant de gauche à droite. Vous pouvez aussi tenir Bébé dos à vous, cela lui fera découvrir d'autres horizons.

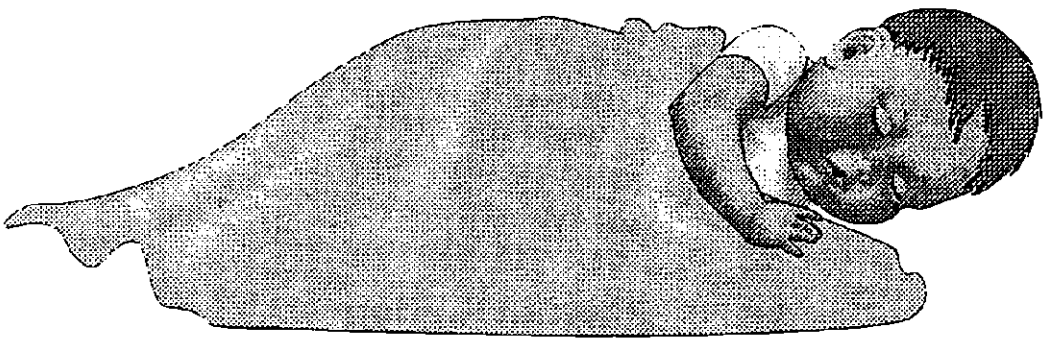
Faire cet exercice au son de la musique ou en chantant pour Bébé..



Les vagues (aucun âge minimum requis)

Assise par terre, jambes tendues devant vous, dos bien droit, Bébé est allongé sur vos cuisses, tenez-le par les mains. Contractez les fesses et serrez vos cuisses l'une contre l'autre puis relâchez (ceci créera un mouvement agréable pour bébé). Puis, soulevez légèrement une jambe après l'autre en faisant remonter Bébé à chaque mouvement.

Tiré de : *Brin d'Éveil*



BERCEUSE DE BRAHMS

Bonne nuit, cher trésor,
Ferme tes yeux et dors.
Laisse ta tête s'envoler
Au creux de ton oreiller.
Un beau rêve passera
Et tu l'attraperas.
Un beau rêve passera
Et tu le retiendras.

Source : Brin d'Éveil

PERSONNALITÉ DE: _____

A: _____

Quelle est la personnalité de mon bébé?

La personnalité ou tempérament du bébé c'est sa façon de réagir à son environnement. Ayez du plaisir et découvrez sa personnalité à travers ses activités quotidiennes.

Observez: _____

Son humeur:

-Est-il souvent de bonne humeur?_____

-Change-t-il vite de caractère? _____

Son niveau d'activité:

-Est-il calme? _____

-A-t-il besoin de bouger beaucoup? _____

L'intensité de ses réactions:

-Quant il a faim ou est mécontent, crie-t-il beaucoup? _____

-Est-il patient ou réservé dans sa façon de communiquer ses besoins? _____

Sa sensibilité:

-Sursaute-t-il au moindre bruit? _____

-Sursaute-t-il au son du téléphone? _____

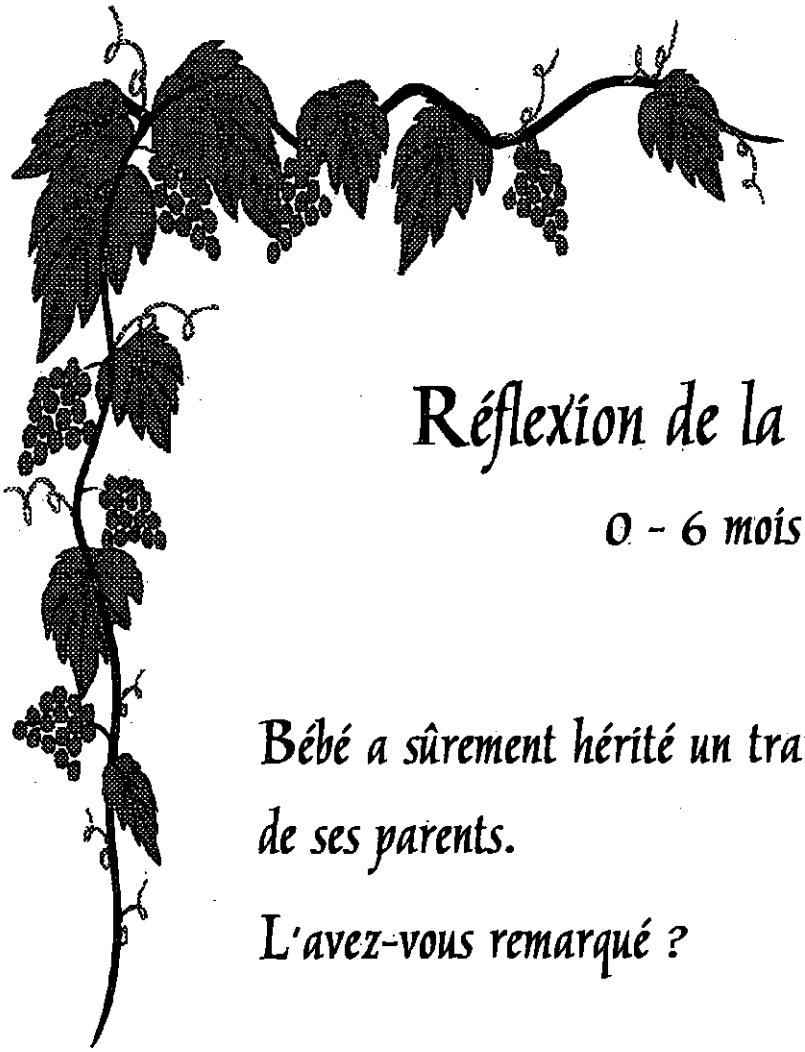
Son cycle d'alimentation et sommeil:

-Pouvez-vous prévoir quand il va avoir faim et la quantité de nourriture qu'il va prendre? _____

-Est-il imprévisible? _____

Comment s'adapte-t-il:

-Est-ce que cela lui prend du temps à s'adapter à une nouvelle routine? _____



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Bébé a sûrement hérité un trait de caractère de ses parents.

L'avez-vous remarqué ?



ATELIER 6

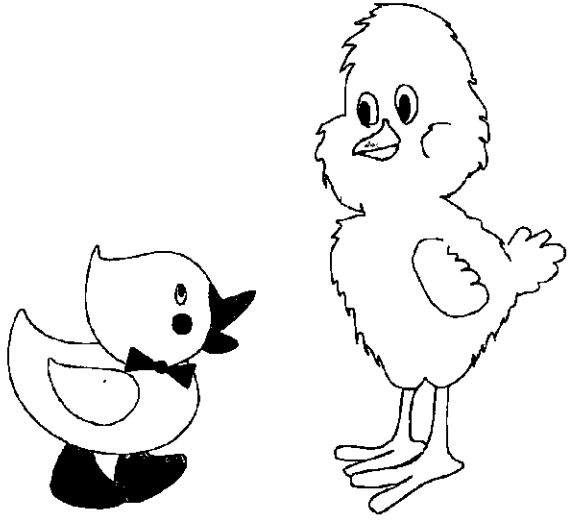
PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 6

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ◆ Matelas ou tapis ◆ Sièges, table HALTE-GARDERIE ◆ Tables, chaises ◆ Jouets ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	◆ Cahier « Notre journal » ◆ Autocollants
INFORMATION	**Activité** **Le tempérament de bébé : « Bébé est unique »** ◆ Cartes de couleur (10 phrases) ◆ Grands cartons (3 types de tempérament) ◆ Enveloppe ◆ Crayons feutre ◆ Ciseaux ◆ Gommettes
EXERCICES MOTEURS	◆ Hochets cadeaux ◆ Petits coussins (10 à 15 centimètres de diamètre) ou une serviette roulée ◆ Feuilles d'exercices (annexe)
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	◆ Miroir ◆ Petits piqués ◆ Cassettes de musique douce ◆ Massage des mains, page 7
BERÇAGE ET CHANSONS	◆ Paroles de la berceuse de Brahms ◆ Tapis ou chaises berçantes ◆ Couvertures
PAUSE SANTÉ	◆ Collation, café et autres ◆ Feuilles : « La personnalité de mon bébé » ◆ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (Le drôle de lapin)	◆ Débarbouillettes minces, marqueurs, rubans de satin (1/2 cm x 15 cm)

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 7

THÈME : « LES CAPACITÉS DE BÉBÉ »



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 7 Thème : « Les capacités de bébé »

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Conscientiser les parents au fait que tous les bébés se développent en passant par des étapes, sans en sauter, mais qu'ils le font à un rythme différent.

- Amener les parents à être attentifs aux progrès que font leur bébé de jour en jour.

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Accueil** ◆ Arrivée graduelle des parents. ◆ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ◆ Chaque parent prend place autour de la table et installe son bébé dans un siège en face de lui. ◆ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ◆ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser un climat de détente et d'échange entre les parents. ◆ Demander aux parents comment s'est déroulé le transport avec Bébé ?	**Local d'atelier :** ◆ Chaises, table ◆ Tapis ou matelas **Halte-garderie :** ◆ Tables, chaises ◆ Jouets ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ◆ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ◆ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ◆ Faire prendre conscience aux parents que lorsqu'ils prennent du temps pour observer et s'amuser avec leur bébé, ils apprennent à connaître ses rythmes, ses goûts, de même que son tempérament qui se construit peu à peu au fil des jours.	◆ Cahier « Notre journal » ◆ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) (Choisir une activité) **1re Activité** **« Les capacités de bébé »** Au préalable, l'intervenante découpe des photos représentant le développement moteur de Bébé entre 1 et 6 mois. L'activité se fait en grand groupe ou on forme 2 équipes.	**Aux intervenantes** ◆ Apporter des connaissances inhérentes au développement psychomoteur de Bébé.	◆ Feuilles : Le développement psychomoteur de Bébé de 1 à 6 mois (photos en annexe) **Activité en grand groupe :** ◆ 6 cartons (1 X 6 mois) ◆ 12 photos (2 X 6 mois) (2 photos par mois de développement) ◆ Gommette adhésive **Activité en équipe :** ◆ Même matériel X 2 équipes

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) **1re Activité** (suite) **En grand groupe :** l'intervenante colle au mur 6 cartons représentant le développement psychomoteur de Bébé entre 1 et 6 mois (1 carton par mois de développement). Ensuite, elle passe 1 ou 2 photos aux parents et les invite à tour de rôle à coller leurs photos sur le mois (carton) correspondant au développement moteur de la photo. On amorce la discussion en expliquant les choix qu'on a faits. **En équipe :** former 2 équipes, chaque équipe se nomme une responsable. Remettre à chaque équipe 6 cartons et 12 photos (2 photos pour chaque mois de développement). La responsable, avec l'accord de son groupe, colle les photos sur le mois correspondant au développement psychomoteur de la photo. On revient en grand groupe, puis on reprend le jeu au mur. Chaque équipe apporte les ajustements nécessaires à ses choix. On amorce la discussion. Ensuite, on passe aux parents la feuille correspondant au développement de leur bébé : « Bébé est capable de... » qu'ils peuvent remplir en groupe ou à la maison.	**Aux intervenantes**	♦ Feuilles : « Bébé est capable de... »
20 m	**Discussion** ♦ Nommer un progrès que Bébé a fait dernièrement. ♦ Nommer une activité où vous avez du plaisir à jouer avec Bébé et que vous faites régulièrement ? Pouvez-vous expliquer sa réaction ?	**Aux intervenantes**	

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) **2e Activité** **« Bonjour, j'ai maintenant.. »** L' intervenante passe à chaque parent un petit signet correspondant à l'âge de leur bébé. Les parents sont invités à écrire dans le petit rectangle deux activités qu'ils font avec leur bébé et qui les amusent tous les deux (ex. faire une randonnée au parc, prendre son bain ensemble; etc.). On poursuit l'activité en invitant les parents à participer à des jeux de stimulation avec leur bébé : - **Stimulation auditive :** on invite les parents à parler à leur bébé et à expliquer sa réaction. Le parent recommence avec un hochet sonore qu'il bouge devant leur bébé et explique sa réaction. - **Stimulation verbale :** on invite les parents à parler à leur bébé en le regardant dans les yeux, en imitant des sons (ex.: ah, eh, uh). On explique sa réaction. - **Stimulation visuelle :** on invite les parents à montrer à leur bébé un balle rouge qu'ils déplacent lentement de droite à gauche à 30 cm du visage. Les parents expliquent sa réaction. - **Stimulation psychomotrice :** cette fois-ci, c'est l'intervenante qui fait des exercices avec des bébés d'âges différents et invite les parents à dire les différence entre les bébés.	**Aux intervenantes** ◆ Amener le parent à découvrir des caractéristiques chez Bébé en le regardant jouer et en jouant avec lui. ◆ Inviter les parents à réfléchir et à nommer les activités où ils ont du plaisir à s'amuser avec leur bébé. ◆ Faire prendre conscience aux parents qu'en jouant avec leur bébé, ils participent activement à son développement. Tous les bébés se développent en passant par les mêmes étapes sans en sauter mais le font à un rythme différent.	◆ Carton de couleur ◆ Crayons feutre ◆ Modèles de signet (annexe) (Réf. CLSC des Trois-Vallées) ◆ Hochets ◆ Balles rouges

Atelier 7

Thème : « les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) **BÉBÉ** On refait les exercices de l'atelier 2 : ♦ **décontraction des bras** ♦ **décontraction des jambes** ♦ **manoeuvre du foulard** On ajoute : ♦ **décontraction globale sur le ballon** (Voir le déroulement en annexe) **PARENT ET BÉBÉ** ♦ **L'horloge coucou** (0-6 mois) (Voir le déroulement en annexe) ♦ **Le rouleau (La grosse caresse)** (à partir de 2 mois) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents qu'il est préférable que leur bébé soit déshabillé pendant l'exercice afin que leur peau adhère bien au ballon. ♦ Demander aux parents de regarder la réaction de leur bébé et de la décrire (ex. : il est détendu, souriant, crispé, apeuré...) ♦ Favoriser l'interaction parent-bébé. ♦ Permettre de raffermir le groupe musculaire : pectoraux, bras et épaules. ♦ Intégrer l'activité physique dans la vie quotidienne du parent et de Bébé. ♦ Informer les mamans que c'est un excellent exercice à faire après l'accouchement (et en tout temps) puisqu'il fait travailler les muscles abdominaux. (De bons abdominaux = un dos moins fatigué).	♦ Tapis ♦ Gros ballons de plage ♦ Feuilles d'exercices (atelier 2) ♦ Feuilles d'exercices (annexe)

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse** C'est un moment de plaisir pour le parent et Bébé. La pièce doit être assez chaude parce que Bébé est déshabillé. On s'installe confortablement et l'intervenante fait la démonstration du massage avec la poupée. On réchauffe nos mains en les frottant l'une contre l'autre, puis on commence le massage en expliquant à Bébé ce que l'on fait. ♦ **Massage des mains et des bras** ♦ **LES MAINS** - Utilisez les pouces pour masser la petite paume de la main, allant du talon de la main vers ses doigts. - Masser les petits doigts un par un de l'attache des doigts vers l'extrémité. - Plier et ouvrir doucement chaque petits doigts. - Flatter l'intérieur et l'extérieur de la main. - Recommencer avec l'autre main. ♦ **LES BRAS** - Prendre délicatement la main de Bébé pour étendre son petit bras. - Tenir la main de Bébé avec une main et faites de petits cercles comme un bracelet en remontant le long du bras du bébé jusqu'à l'épaule. - Recommencer de l'épaule jusqu'au poignet. - Finir en flattant doucement l'intérieur et l'extérieur du bras. - Recommencer avec l'autre bras.	**Aux intervenantes** ♦ Montrer aux parents à masser leur bébé dans le but de favoriser la relaxation et de développer le lien d'attachement. ♦ Amener les parents à remarquer et à expliquer les réactions de leur bébé.	♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce (facultatif)

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents forment un cercle avec leur chaise et s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras. Ils fredonnent ou chantent des berceuses.	**Aux intervenantes** ♦ Dire aux parents que leur bébé a besoin d'affection et de contacts physiques pour bien se développer. Le bercer, lui chanter une chanson, lui parler l'apaisent, le sécurisent et l'exposent à différents modèles de communication.	**Berceuses** ♦ À la brunante (annexe) ♦ Bon dodo mon ami ♦ Dodo l'enfant do ♦ Fais dodo **Comptine** ♦ Des petits mots doux ♦ Couvertures ♦ Tapis ou chaises berçantes
20 m	**Pause santé** ♦ Moment d'échanges informels entre les parents. Ils profitent du moment pour se connaître davantage. ♦ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ♦ Répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents.	♦ Collation Café et autres ♦ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« L'éléphant marionnette »** - À partir du modèle en annexe, découper le contour de l'éléphant ainsi que le cercle intérieur. - Reproduire les traits au crayon feutre noir. - Le jeu consiste à glisser l'index à travers l'orifice. Voyez, l'éléphant a une trompe. Amusez-vous avec Bébé en allant le chatouiller avec la « trompe ». En profiter pour nommer les différentes parties du visage et du corps. N.B. ENCOURAGEZ LES PARENTS À PARLER À LEUR BÉBÉ PENDANT L'ACTIVITÉ. 	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser l'interaction parent-bébé. ♦ Stimuler le sens de la vue chez Bébé. ♦ Favoriser l'intégration du schéma corporel.	♦ Tissu gris (vinyle) ou carton ♦ Marqueurs noirs ♦ Modèle éléphant (annexe)

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ♦ Rangement du matériel. ♦ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ♦ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Fais de beaux rêves ». ♦ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ♦ Remise des feuilles d'information au besoin. ♦ Remise du bricolage. ♦ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe) ♦ Remise des signets « Bonjour, j'ai maintenant... ».		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 7 Thème : « Les capacités de bébé »

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 7

Thème : « Les capacités de bébé »

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques (Exercices de l'atelier 2) ◆ Décontraction des bras ◆ Décontraction des jambes Ajouter : ◆ Décontraction globale sur le gros ballon (à la maison, on peut faire ces exercices sur un matelas ou un tapis)				
Exercices avec le parent ◆ Coucou ! C'est moi ◆ Le rouleau (La grosse caresse)				
Pause tendresse ◆ Massage des mains et des bras				
Berceuses et comptines ◆ À la brunante ◆ Bon dodo mon ami ◆ Dodo l'enfant do ◆ Fais dodo ◆ Des petits mots doux				
Activité manuelle ◆ L'éléphant marionnette (Il m'est arrivé d'amuser Bébé avec l'éléphant marionnette).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

ACTIVITÉ INFORMATION

1re activité : « Les capacités de Bébé »

Réf. DSC Charles LeMoyne)

- Au préalable, les intervenantes fabriquent des cartons : 6 mois X 2 équipes = 12 cartons;

  découpent des photos : 2 photos par mois X 6 mois = 12 photos X 2 équipes = 24 photos.

- Le jeu consiste à placer les photos sur le bon carton (1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e mois de développement), à faire la bonne association : photos = capacité de bébé et cartons = âge du bébé.

2e activité : « Bonjour ! j'ai maintenant ... »

Réf. CLSC des Trois-Vallées pour les photos

- Au préalable, les intervenantes fabriquent des signets de couleurs différentes selon le mois de développement des bébés (voir modèles en annexe).

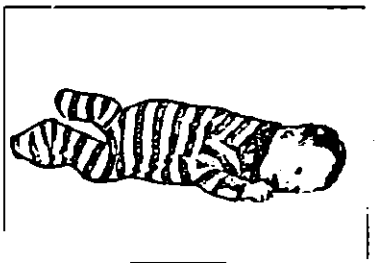
LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

1ER MOIS

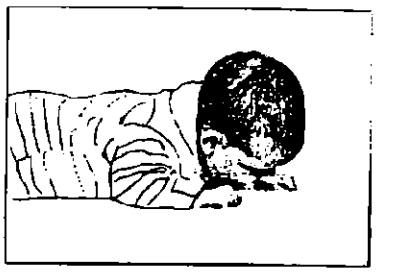
Votre bébé garde le plus souvent son poing serré. Le réflexe appelé « grasping » lui fait agripper avec force le doigt que vous lui tendez. Lorsqu'il est perturbé par un bruit ou un mouvement violent, il étend la main en écartant les doigts : c'est le réflexe de Moro.



Certaines postures sont typiques des nouveau-nés. Placés sur le dos ou sur le ventre, ils tournent la tête du côté qu'ils préfèrent et remontent les membres inférieurs vers leurs corps.



Bébé n'a pas encore beaucoup de force dans les muscles du cou. Sa tête tombe en arrière si elle n'est pas soutenue. Couché sur le ventre, il soulève pendant quelques secondes son menton du lit. Maintenu dans une position assise il teint sa tête pendant quelques instants.



2E MOIS

Bébé ouvre davantage ses mains, et il commence à en prendre conscience.



Votre bébé lève la tête à 45 degrés de son lit; il la tient mieux lorsqu'il est assis et la maintient dans l'axe de son corps pendant quelques minutes quand on porte le visage tourné vers le sol. Ses genoux et ses hanches deviennent plus robustes, moins fléchis.



Bébé tient sa tête lorsqu'il est placé en position debout et assise, mais seulement quelques instants lorsqu'il est allongé sur le ventre. Porté à l'horizontale, le visage vers le sol, il maintient sa tête dans l'axe de son corps.



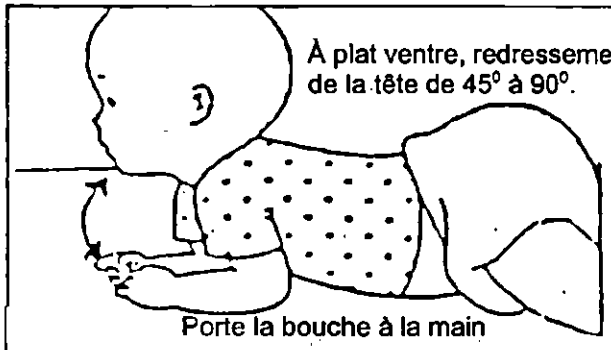
Source : *Stimulez le développement de votre enfant*, Dr Miriam Stoppard

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

(1) Les dessins qui suivent sont tirés du Manuel du développement psychomoteur de l'enfant par Jacqueline Grassier chez Masson (1982). Revus et corrigés par le C.L.S.C. Le Norois - 1988

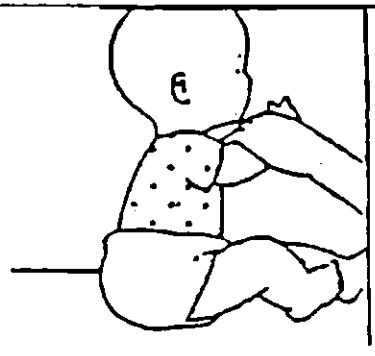
3e MOIS

À plat ventre, redressement de la tête de 45° à 90°.

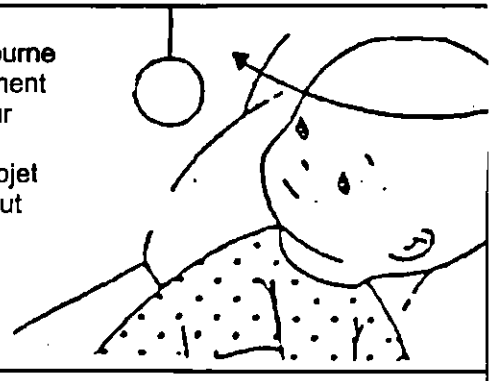


Porte la bouche à la main

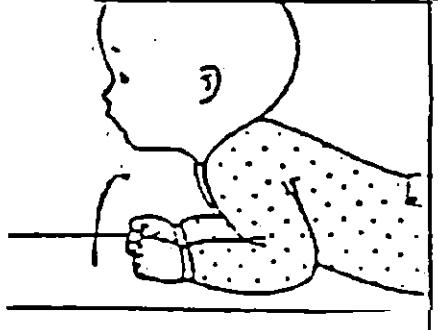
Tenu assis : tête droite, dos et nuque fermes, mais la région lombaire reste faible.

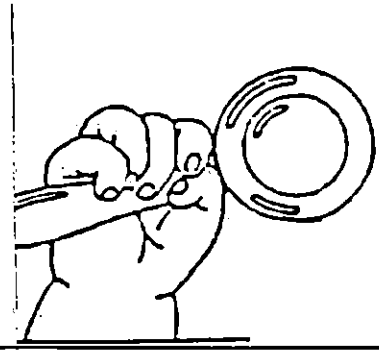


L'enfant tourne complètement la tête pour suivre des yeux un objet qu'il ne peut encore attraper.



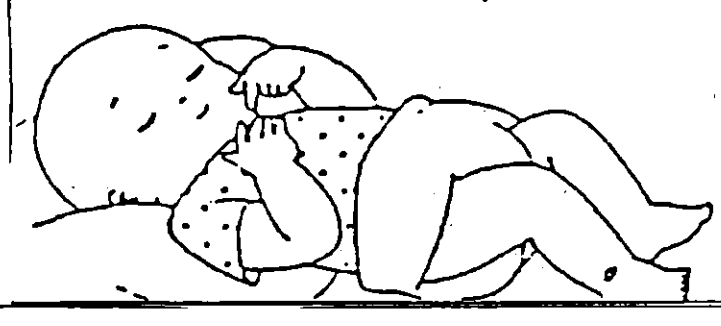
En position ventrale, redressement de la partie antérieure du tronc, appuyé sur les coudes, l'enfant soulève la tête à 90°.





Préhension au contact, c'est une préhension involontaire au contact d'un objet placé dans sa main.

Bébé s'intéresse à son corps, c'est l'âge du « regard de la main ». Il joue avec ses mains.



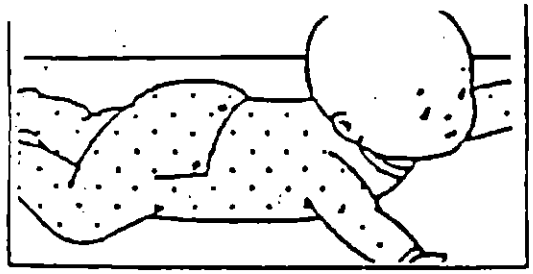
Bassin à plat, jambes en flexion ou semi-flexion (la pointe du talon repose sur le lit).

LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

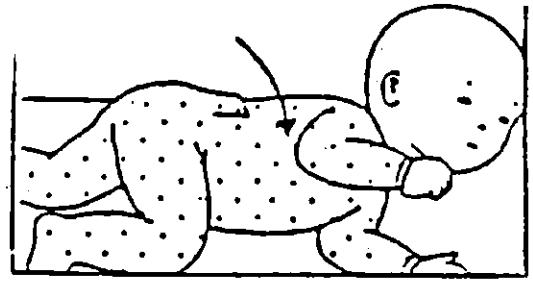
(1) Les dessins qui suivent sont tirés du Manuel du développement psychomoteur de l'enfant par Jacqueline Grassier chez Masson (1982). Revus et corrigés par le C.L.S.C. Le Norois - 1988

4e MOIS

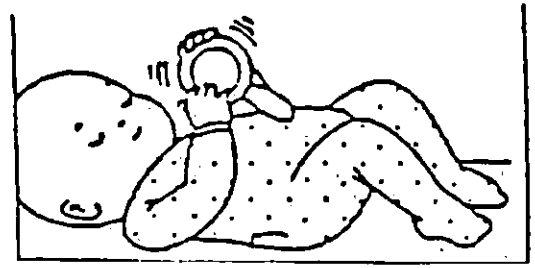
Bébé nage : mouvements de flexion et d'extension de tous ses membres.



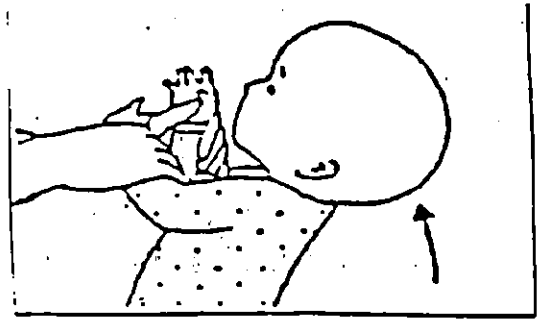
Le contrôle de ses muscles abdominaux lui permet de rouler du dos sur le côté.



Bassin à plat, la plante des pieds repose à plat sur le lit, l'enfant s'amuse avec un hochet mais le mord souvent.



Tiré en position assise, la tête suit le corps.



Tentatives de préhension vers les objets. Sa capacité visuelle est proche de celle de l'adulte.

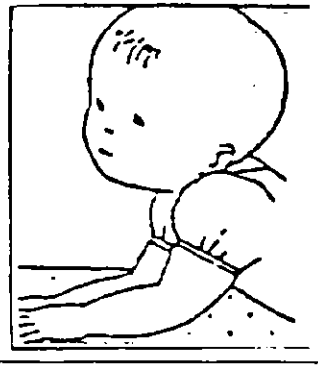


LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

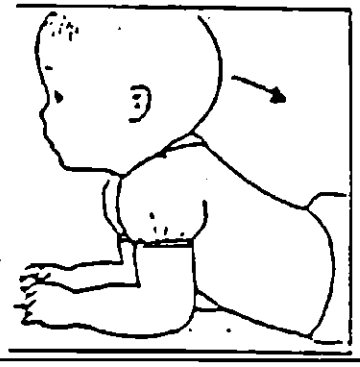
(1) Les dessins qui suivent sont tirés du Manuel du développement psychomoteur de l'enfant par Jacqueline Grassier chez Masson (1982). Revus et corrigés par le C.L.S.C. Le Norois - 1988

5e MOIS

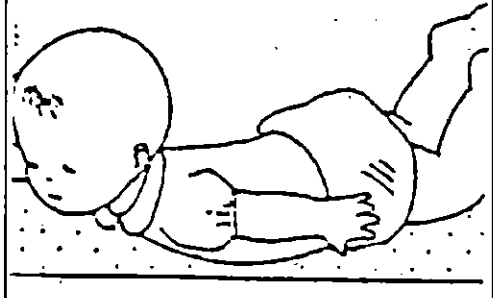
À plat ventre, les avant-bras sont en hypertension vers l'avant. Les mains reposent à plat sur le sol (il ne peut encore les utiliser pour jouer).



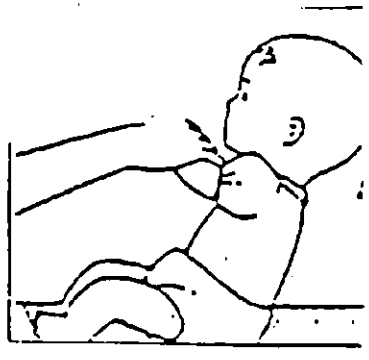
Position verticale, le corps est très ferme. Appuyé sur les avant-bras, le nourrisson soulève le haut du tronc et relève sa tête en arrière.



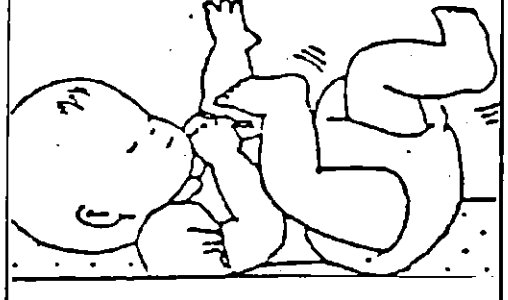
Prenant appui sur le thorax, l'enfant fait l'avion.

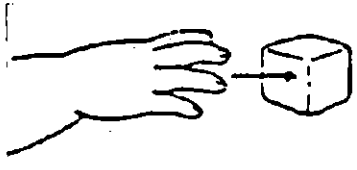


Tiré en position assise, l'enfant participe activement à ce mouvement.



Couché sur le dos, l'enfant fait de nombreux mouvements de pédalages.

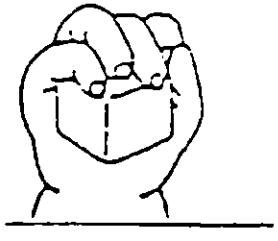




La préhension volontaire apparaît.

L'enfant porte immédiatement l'objet à sa bouche.

C'est une préhension primaire, globale, qui reste encore imprécise.



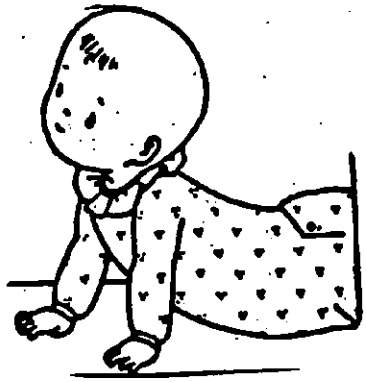
Maintenu en position debout, l'enfant soutient une grande partie du poids de son corps.



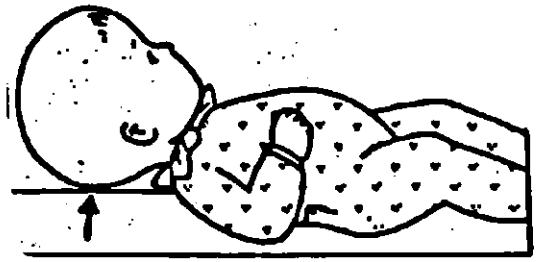
LE DÉVELOPPEMENT PSYCHOMOTEUR

6e MOIS

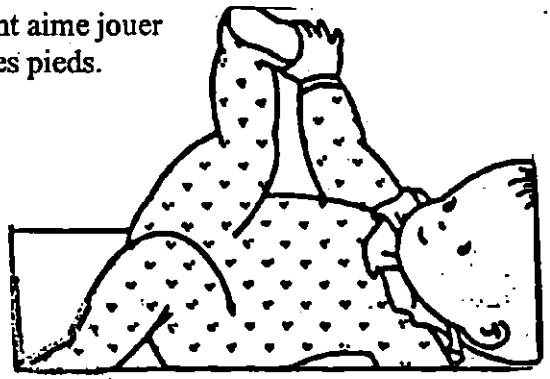
Position ventrale
L'enfant peut se relever sur ses mains.



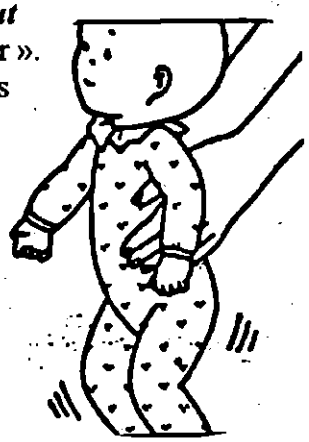
Position dorsale
L'enfant décolle la tête et les épaules du plan du lit.



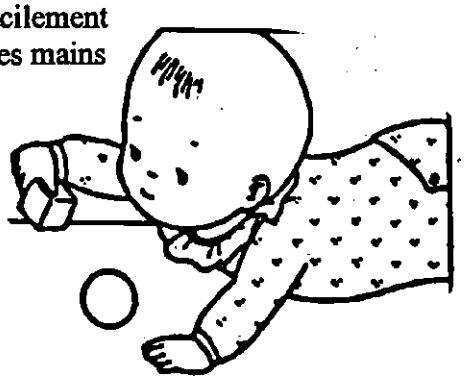
À plat dos
L'enfant aime jouer avec ses pieds.



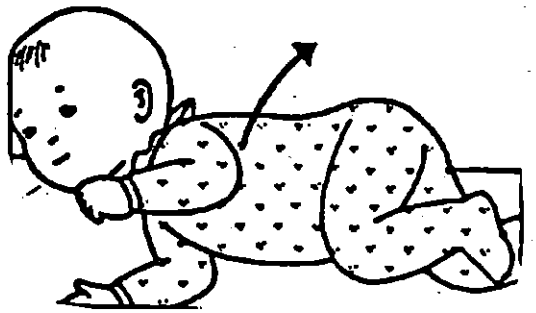
Maintenu en position debout
C'est le stade dit du « sauteur ». (Il saute et s'accroupit sur ses jambes).

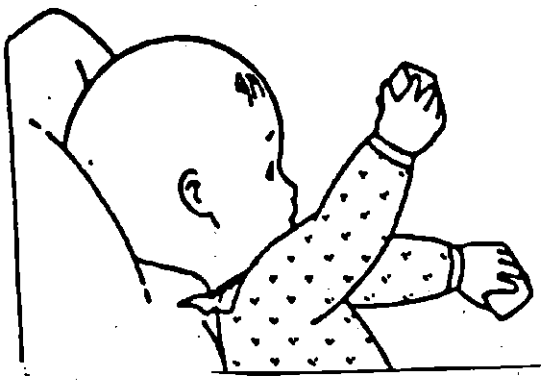


À plat ventre
L'enfant peut facilement faire usage de ses mains pour jouer.



Il peut rouler du ventre sur le dos.





La préhension volontaire globale est bien acquise.

L'enfant peut tenir 2 cubes dans ses mains,
mais si les cubes disparaissent... il ne les cherche pas.

A 1 MOIS ENVIRON . . .

BÉBÉ EST CAPABLE DE:

	Je l'ai vu le faire	Je ne l'ai pas vu le faire encore
■ tourner la tête sur le côté lorsqu'il est sur le ventre: il exerce ainsi les muscles de son cou; il peut aussi lever la tête brièvement;	[ ]	[ ]
■ porter son poing à sa bouche; ça le rassure;	[ ]	[ ]
■ faire certains sons;	[ ]	[ ]
■ pleurer ou crier pour vous faire savoir qu'il est fatigué, mouillé, affamé ou qu'il veut être dans vos bras;	[ ]	[ ]
■ se calmer seul ou quand il voit votre visage et entend votre voix ou encore si vous le prenez dans vos bras;	[ ]	[ ]
■ vous fixer droit dans les yeux lorsque vous le regardez;	[ ]	[ ]
■ reconnaître la voix de ses parents (en tournant la tête vers l'endroit d'où vient la voix).	[ ]	[ ]

P.S. Bien sûr que bébé peut faire des choses qui n'apparaissent pas ici. Nous avons noté les plus habituelles.

Source : *Album de bébé*, Ginette Lamarre
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie

A 2 MOIS ENVIRON . . .

BÉBÉ EST CAPABLE DE:

	Je l'ai vu le faire	Je ne l'ai pas vu le faire encore
■ refermer les doigts sur un objet (par exemple, un hochet) pendant quelques instants;	[ ]	[ ]
■ s'intéresser encore plus aux personnes qu'aux objets, même s'il peut bien suivre des yeux un objet en mouvement;	[ ]	[ ]
■ tourner sa tête vers le bruit;	[ ]	[ ]
■ commencer à sourire de contentement et se trémousser;	[ ]	[ ]
■ reconnaître certains objets, sa bouteille par exemple;	[ ]	[ ]
■ commencer à regarder ses mains;	[ ]	[ ]
■ continuer à pratiquer quelques sons, surtout lorsqu'il se sent bien.	[ ]	[ ]

P.S. Bien sûr que bébé peut faire des choses qui n'apparaissent pas ici. Nous avons noté les plus habituelles.

Source : *Album de bébé*, Ginette Lamarre
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie

A 3 MOIS ENVIRON . . .

BÉBÉ EST CAPABLE DE:

	Je l'ai vu le faire	Je ne l'ai pas vu le faire encore
■ s'exciter à la vue d'un visage connu;	[ ]	[ ]
■ sourire plus souvent et parfois même, rire aux éclats;	[ ]	[ ]
■ bien tenir sa tête;	[ ]	[ ]
■ essayer d'attraper les objets (vos lunettes, par exemple);	[ ]	[ ]
■ bouger beaucoup s'il est sur le ventre et essayer de se tourner sur le côté ou même sur le dos;	[ ]	[ ]
■ répéter certains sons qu'il entend (aeu, ahah);	[ ]	[ ]
■ reconnaître plusieurs sons: le téléphone, le bruit de pas; sa mémoire se développe.	[ ]	[ ]

P.S. Bien sûr que bébé peut faire des choses qui n'apparaissent pas ici. Nous avons noté les plus habituelles.

Source : *Album de bébé*, Ginette Lamarre
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie

A 4 MOIS ENVIRON . . .

BÉBÉ EST CAPABLE DE:

	Je l'ai vu le faire	Je ne l'ai pas vu le faire encore
■ tourner la tête dans toutes les directions spécialement lorsqu'il entend une voix;	[ ]	[ ]
■ tenir la tête droite lorsqu'il est assis dans une petite chaise;	[ ]	[ ]
■ se tourner sur le dos parfois, lorsqu'il est sur le côté;	[ ]	[ ]
■ d'être fasciné par ses mains;	[ ]	[ ]
■ porter les objets légers à sa bouche;	[ ]	[ ]
■ se rappeler de certaines choses: il peut s'exciter à la préparation de son biberon par exemple;	[ ]	[ ]
■ sourire plus souvent.	[ ]	[ ]

P.S. Bien sûr que bébé peut faire des choses qui n'apparaissent pas ici. Nous avons noté les plus habituelles.

Source : *Album de bébé*, Ginette Lemerre
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie

A 5 MOIS ENVIRON . . .

BÉBÉ EST CAPABLE DE:

	Je l'ai vu le faire	Je ne l'ai pas vu le faire encore
■ tourner la tête de côté lorsqu'il a assez bu ou assez mangé;	[ ]	[ ]
■ se tourner du ventre au dos;	[ ]	[ ]
■ porter ses orteils à sa bouche;	[ ]	[ ]
■ tendre les bras pour se faire prendre;	[ ]	[ ]
■ commencer à se déplacer;	[ ]	[ ]
■ tenir un objet dans les mains pendant plus longtemps;	[ ]	[ ]
■ porter un objet à la bouche et le mâchouiller;	[ ]	[ ]
■ chercher des yeux d'où vient le son;	[ ]	[ ]
■ suivre des yeux l'objet qu'il laisse tomber;	[ ]	[ ]
■ cesser de pleurer si on lui parle;	[ ]	[ ]
■ sourire aux gens et aux objets familiers;	[ ]	[ ]
■ affirmer son caractère; protester si on lui enlève un jouet, manifester sa joie à la vue d'un visage familier;	[ ]	[ ]
■ faire de plus en plus de sons: aah, eeh, ooh;	[ ]	[ ]

P.S. Bien sûr que bébé peut faire des choses qui n'apparaissent pas ici. Nous avons noté les plus habituelles.

Source : *Album de bébé*, Ginette Lemaire
Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation
Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie

A 6 MOIS ENVIRON . . .

BÉBÉ EST CAPABLE DE:

	Je l'ai vu le faire	Je ne l'ai pas vu le faire encore
■ se tourner dans tous les sens;	[ ]	[ ]
■ essayer de se traîner sur le ventre;	[ ]	[ ]
■ s'exercer à s'asseoir seul;	[ ]	[ ]
■ tenir le biberon;	[ ]	[ ]
■ tourner l'objet qu'il tient dans la main;	[ ]	[ ]
■ transférer les objets d'une main à l'autre;	[ ]	[ ]
■ babiller beaucoup;	[ ]	[ ]
■ commencer à comprendre certaines interdictions à votre ton de voix;	[ ]	[ ]
■ commencer à se méfier des étrangers;	[ ]	[ ]
■ appeler ses parents lorsqu'il a besoin d'aide;	[ ]	[ ]
■ rire plus souvent.	[ ]	[ ]

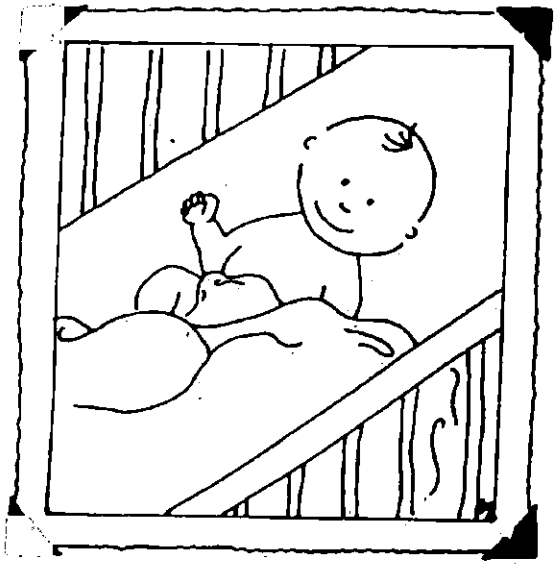
P.S. Bien sûr que bébé peut faire des choses qui n'apparaissent pas ici. Nous avons noté les plus habituelles.

Source : *Album de bébé*, Ginette Lamarre

Direction de la santé publique, de la planification et de l'évaluation

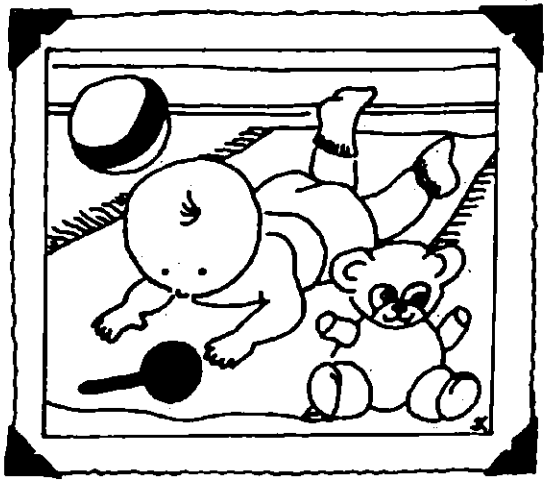
Régie régionale de la santé et des services sociaux de la Montérégie

Bonjour !
J'ai maintenant



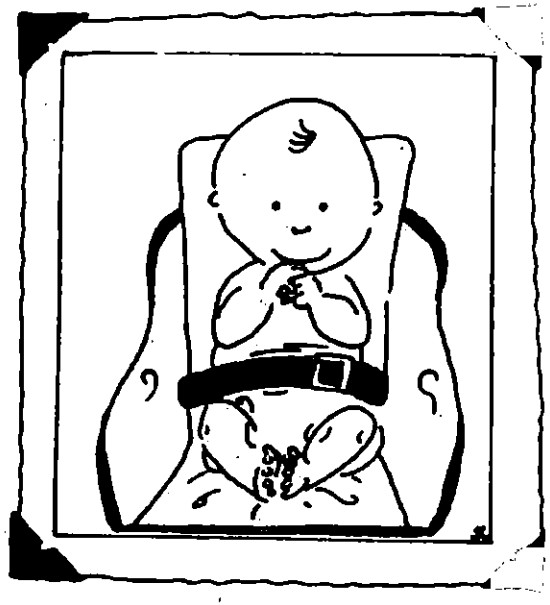
1 mois

Bonjour !
J'ai maintenant



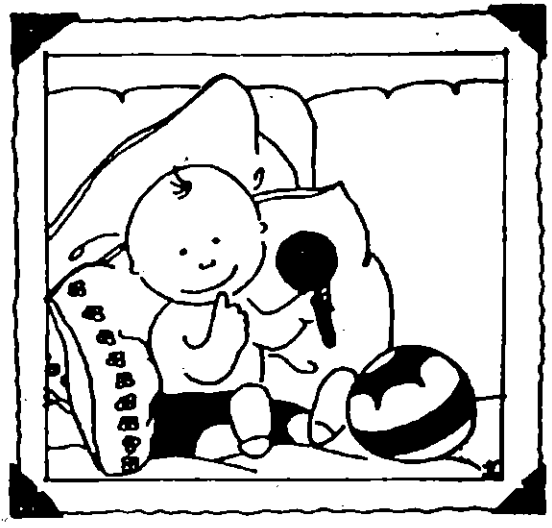
2 mois

Bonjour !
J'ai maintenant



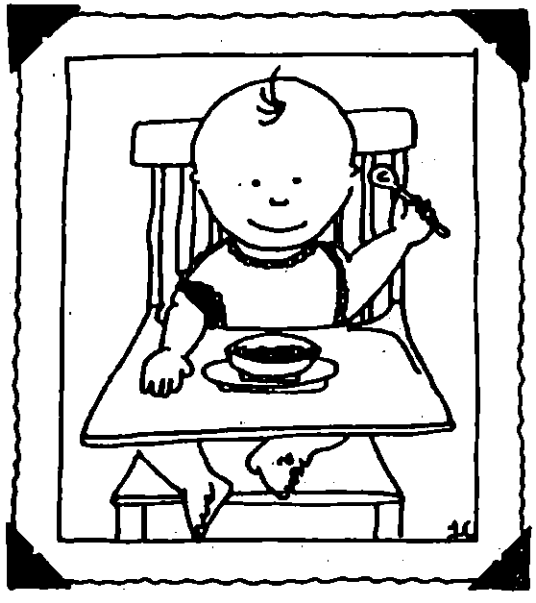
3 mois

Bonjour !
J'ai maintenant



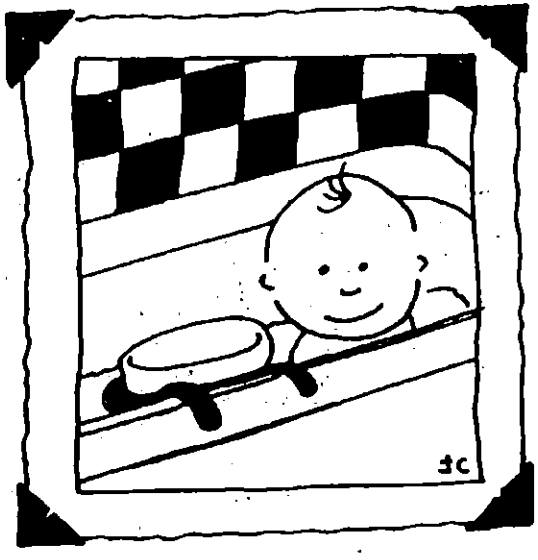
4 mois

Bonjour !
J'ai maintenant



5 mois

Bonjour !
J'ai maintenant



6 mois

décontraction globale

Position Mettre l'enfant nu à plat dos sur le ballon légèrement dégonflé ou sur une table recouverte d'un tapis mousse.



A l'aide de tapotements réguliers, lents et très doux, imprimés au ballon ou directement à l'enfant, obtenir un relâchement du corps (les bras, les jambes, la nuque et le dos).

Précautions L'enfant doit être déshabillé, le contact direct de la peau sur le ballon donnant une adhérence indispensable.
Savoir solliciter et attendre ses réactions.

But Détente corporelle. Familiariser l'enfant avec le ballon. Le lui faire connaître par la vue, le toucher, afin de lui éviter tout sentiment d'insécurité lorsqu'on sera amené à s'en servir.



Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

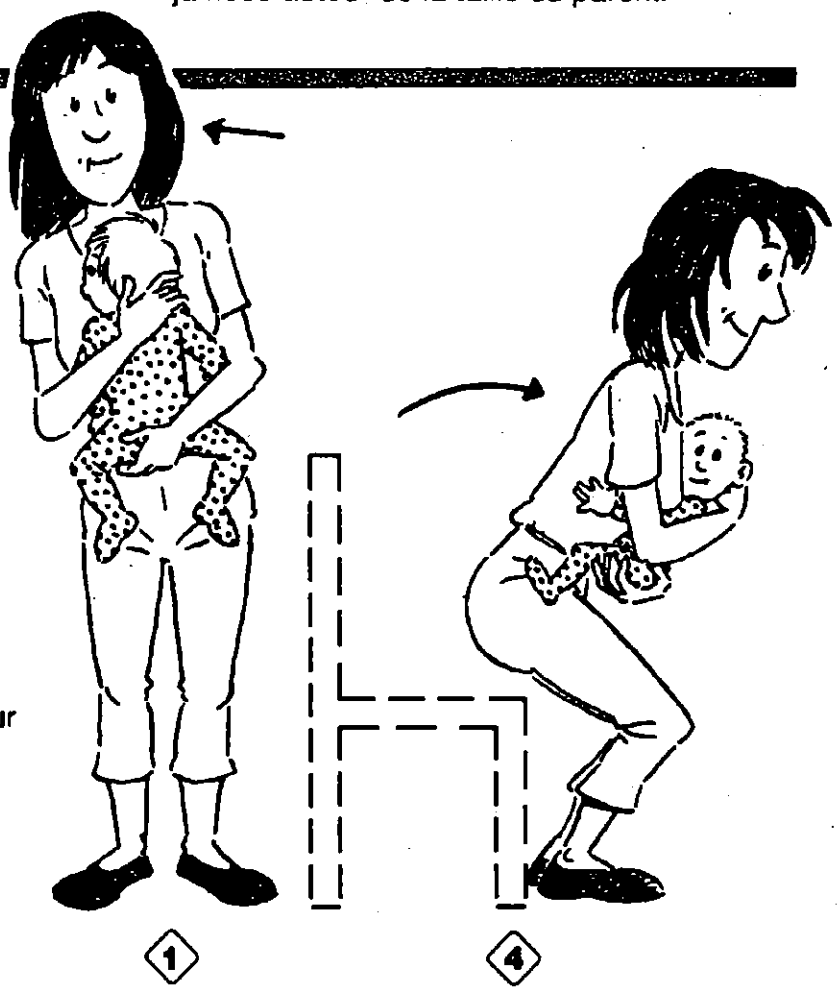
À PARTIR DE 2 MOIS

4 L'HORLOGE COUCOU

- *Groupe musculaire* Taille et abdominaux.
- *Position du parent* Debout, les pieds à la largeur des épaules, genoux légèrement pliés.
- *Position du bébé* Tenez bébé contre vous, dans vos bras. **Une main peut soutenir la tête et le cou pendant que l'autre main est sous les fesses.** Un bébé plus grand pourra enrouler ses jambes autour de la taille du parent.

MOUVEMENT

1. Penchez vers la droite. **Gardez les épaules et la tête en ligne avec les hanches. Ne penchez pas vers l'avant.**
2. Penchez vers la gauche.
3. Revenez droit.
4. **Pliez les genoux** et penchez vers l'avant, comme pour vous asseoir sur une chaise.
5. Relevez à la position initiale.



NOTE AMUSANTE

Accompagnez les mouvements de côté des sons du "TIC TAC" d'une horloge. Chaque fois que vous penchez vers l'avant, dites: une heure, deux heures, trois heures, etc...

VARIANTE

Vous pouvez tenir bébé dos à vous. Cela lui fera découvrir d'autres horizons.

Source : *Jeep 0-2*, Kino-Québec

À PARTIR DE 2 MOIS

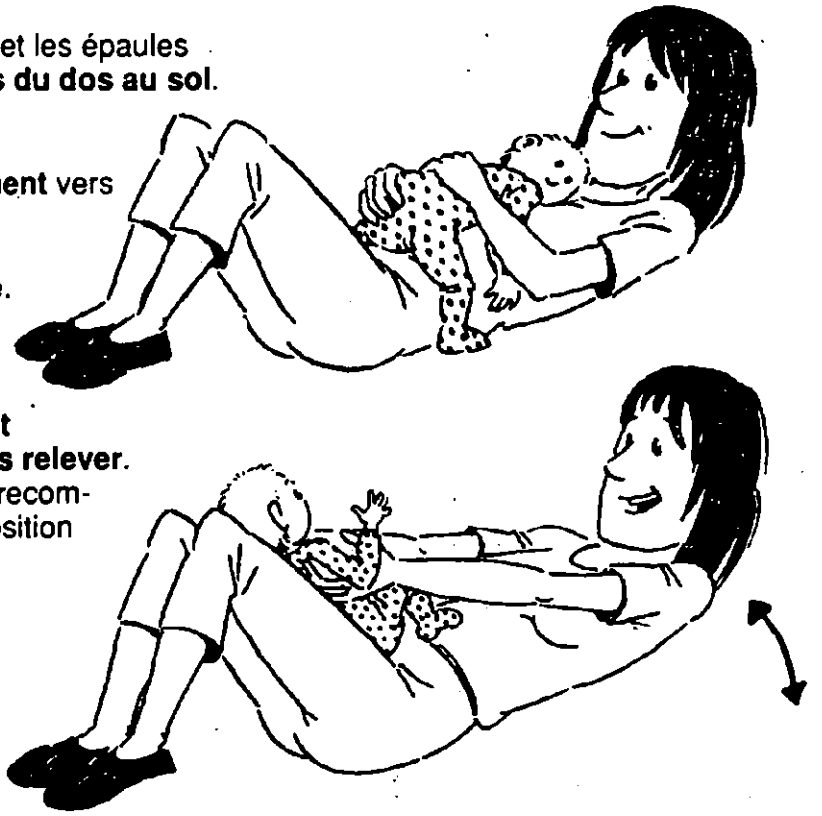
6 LE ROULEAU

- *Groupe musculaire* Abdominaux.
- *Position du parent* Couché sur le dos, genoux fléchis.
- *Position du bébé* Tenir bébé couché dans vos bras sur votre cage thoracique. S'il est trop pesant, déposez-le sur vos cuisses **en appuyant bien sa tête**.

MOUVEMENT

1. Redressez la tête et les épaules **en gardant le bas du dos au sol**. Regardez bébé.
2. Retournez **lentement** vers le sol.

Tenez tendrement bébé. Laissez les muscles de l'abdomen faire le travail. **Ne tirez pas sur les bras de l'enfant pour vous aider à vous relever.** Il n'est ni nécessaire ni recommandé de revenir en position assise complète.



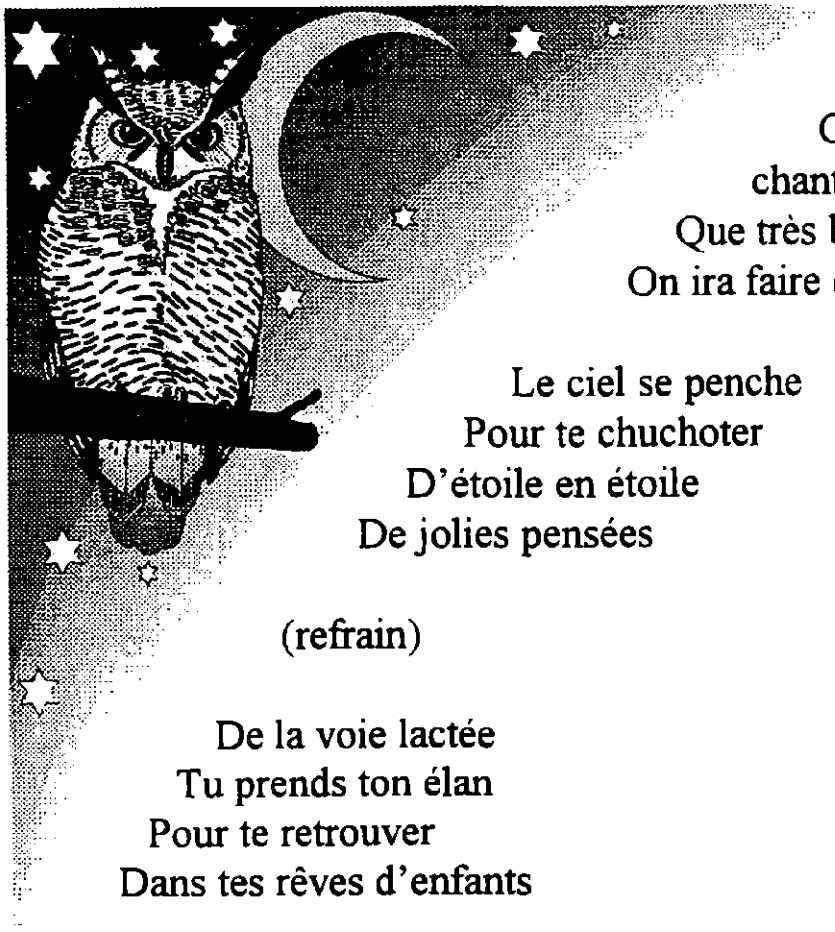
VARIANTE

LA BALANÇOIRE

Lorsque bébé est un peu plus vieux (environ 4 mois et plus), vous pouvez l'asseoir face à vous sur votre ventre en lui tenant les mains. Comme vous vous relevez en position assise, bébé balance en position couchée. Vous pouvez alors chatouiller ses pieds avec votre nez.

Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

À LA BRUNANTE



refrain :
À la brunante
C'est l'heure où l'on chante
Que très bientôt
On ira faire dodo

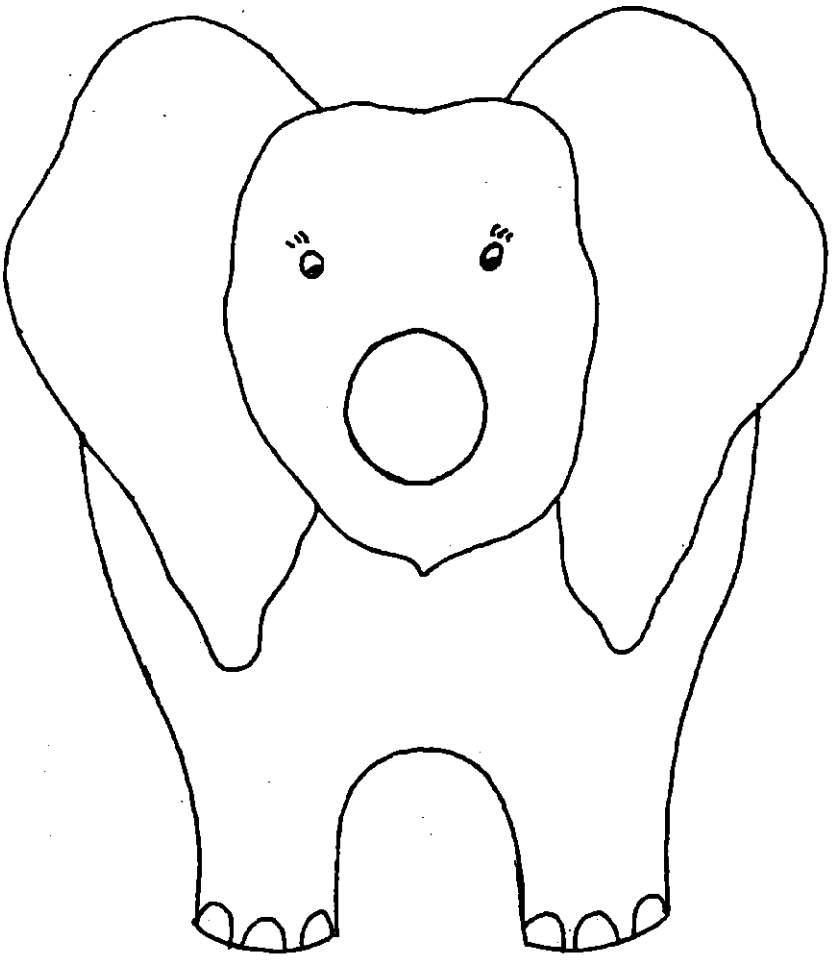
Le ciel se penche
Pour te chuchoter
D'étoile en étoile
De jolies pensées

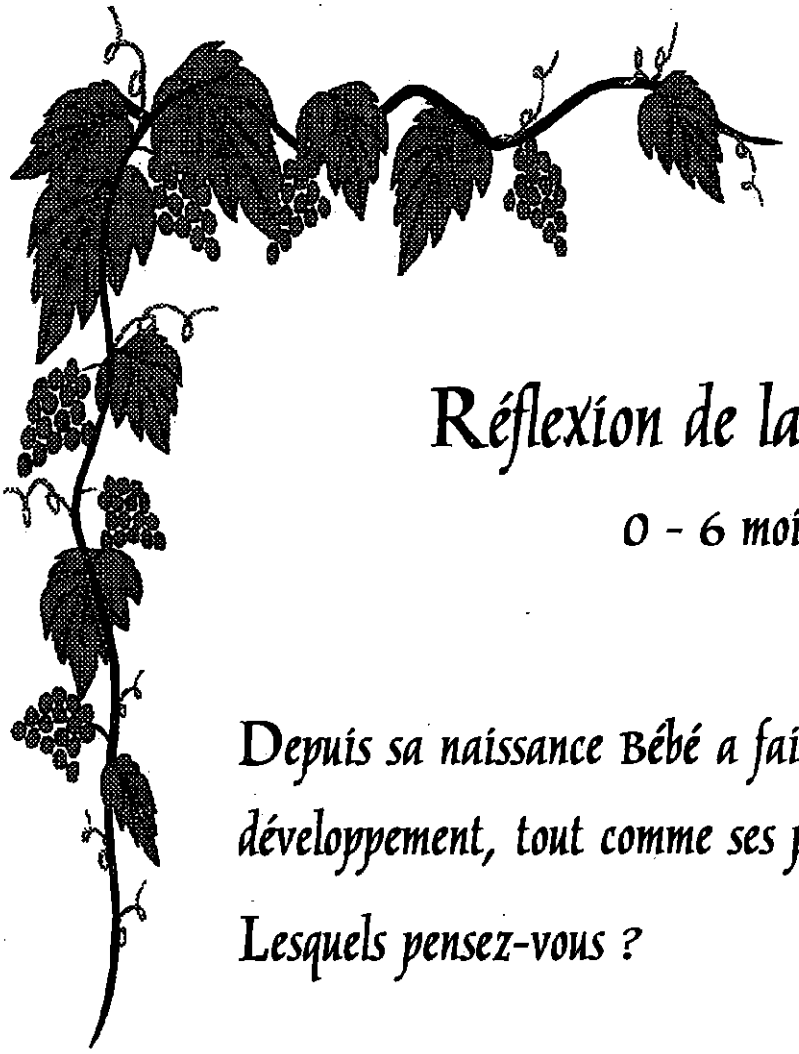
(refrain)

De la voie lactée
Tu prends ton élan
Pour te retrouver
Dans tes rêves d'enfants

À la brunante
C'est l'heure où l'on chante
Mmm... mmm... mmm...
Déjà tu fais dodo.

Source : Bain d'Eveil





Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Depuis sa naissance Bébé a fait des progrès dans son développement, tout comme ses parents d'ailleurs.

Lesquels pensez-vous ?



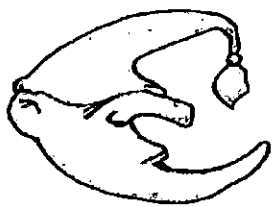
ATELIER 7

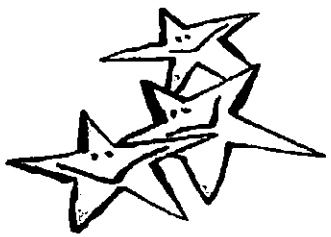
PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 7

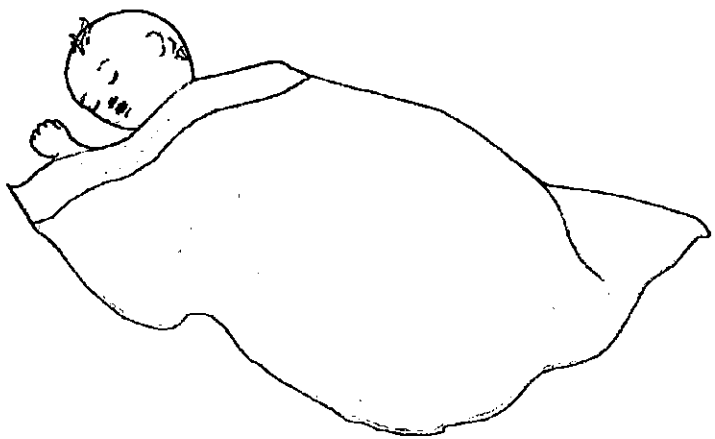
ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table HALTE-GARDERIE Tables, chaises Jouets — Radio-cassette Matériel de bricolage — Cassette
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
INFORMATION	**1re activité** **« Les capacités de bébé »** ♦ Feuilles : Le développement psychomoteur (photos) ♦ Matériel : En grand groupe : - 6 cartons (1 x 6 mois) - 12 photos (2 photos x 6 mois) En équipes (2) : - 12 cartons - 24 photos ♦ Gommettes ♦ Feuilles : « Bébé est capable de.... » **2e activité** **« Bonjour, j'ai maintenant ... »** ♦ Cartons de couleur ♦ Crayons feutre ♦ Modèles de signet (annexe) ♦ Hochets ♦ Balles rouges
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Gros ballons de plage ♦ Feuilles d'exercices (atelier 2) ♦ Feuilles d'exercices (annexe)
PAUSE TENDRESSE	♦ Magnétophone, cassette de musique douce ♦ Massage des mains et des bras, page 7
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Tapis ou chaises berçantes ♦ Paroles de la berceuse « À la brunante »
PAUSE SANTÉ	♦ Collation ♦ Café et autres ♦ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (L'éléphant marionnette)	♦ Tissu gris (vinyle) ♦ Marqueurs noirs ♦ Modèle éléphant

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 8 Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)







Atelier 8

Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Amener les parents à constater que certains bébés sont de gros dormeurs tandis que d'autres dorment moins.
- Sensibiliser les parents au fait qu'en matière de sommeil le bébé a des besoins différents à tout âge (0 à 6 mois).
- Donner des moyens concrets pour faciliter les heures de sommeil de Bébé et du parent.

Atelier 8 — Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie ♦ Le parent prend place autour de la table et installe son bébé dans un siège en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenant donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Souligner l'assiduité des parents et les féliciter.	**Local d'atelier** ♦ chaises, table; ♦ tapis ou matelas ♦ sièges pour bébé **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Souligner le fait qu'on ne voit pas toujours sur le moment que Bébé se développe lors des exercices faits avec le parent mais il apprend et accumule des connaissances qu'il met en pratique par la suite.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Qu'en pensez-vous ? »** Former deux équipes. Chaque responsable d'équipe reçoit une enveloppe contenant deux ou trois réflexions reliées au sommeil de Bébé. Une réflexion est pigée, lue aux parents qui apportent leurs commentaires.	**Aux intervenantes** ♦ Amener les parents à échanger sur les moyens à utiliser pour faire face à certaines difficultés reliées au sommeil de Bébé.	♦ Tableau ♦ Enveloppes ♦ Crayons, papier ♦ Liste de réflexions (annexe)

Atelier 8 Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) **Activité** **« Qu'en pensez-vous ? »** (suite) On continue avec les autres réflexions. Retour en grand groupe. La responsable de chaque équipe formule les réflexions qui ont suscité le plus d'intérêt et de commentaires de la part des parents. L'intervenante écrit au tableau quelques commentaires apportés aux réflexions et on amorce la discussion. **Variante du jeu :** L'activité se fait en grand groupe. Les réflexions sont écrites au tableau. Les parents commentent les réflexions et l'intervenante complète au besoin. (Voir quelques réponses aux réflexions en annexe).		♦ Quelques réponses aux réflexions (annexe)
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) Comment se passent les nuits avec Bébé ? Se réveille-t-il souvent ? Pouvez-vous donner les raisons de son réveil ? Que faites-vous pour l'aider à se rendormir ? **N.B. L'INTERVENANTE POURRAIT PRÉSENTER AUX PARENTS QUELQUES TRUCS À ESSAYER POUR FACILITER LE SOMMEIL DE BÉBÉ.**	**Aux Intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents aux différents rythmes de sommeil du nouveau-né : ex. à la naissance « Bébé ne fait pas ses nuits » sauf exception. Plusieurs le font à 3 mois, d'autres pas avant 6 mois, 9 mois et 1 an. Le sommeil se prolonge et se stabilise avec la maturité biologique et la croissance. De plus, plusieurs bébés de 3 à 6 mois ont encore besoin de boire la	**Textes** ♦ Guide : Mieux vivre avec son enfant (sommeil et éveil du nouveau-né, p. 48 à 51) ♦ Un meilleur sommeil pour bébé

Atelier 8 Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (suite)	**Aux intervenantes**	**Dépliant**
	♦ Que veut dire l'expression « mort subite du nourrisson » ?	♦ L'expression « **mort subite du nourrisson** » désigne le décès subit et imprévu d'un nourrisson de moins d'un an, apparemment en parfaite santé. Ce décès survient le plus souvent lorsque l'enfant dort et demeure inexplicable, même après une enquête approfondie. Bien que personne ne sache comment prévenir la mort subite du nourrisson, les études les plus récentes montrent qu'il existe des **moyens de protéger** votre nourrisson.	♦ Dodo sur le dos ! (pochette)
			Texte
	♦ Est-ce que vous dormez suffisamment depuis la naissance de votre bébé ?	♦ Inviter les parents à échanger les moyens qu'ils utilisent pour satisfaire leurs besoins de sommeil. Par exemple : - donner le boire de nuit à Bébé chacun son tour; - faire la grasse matinée les matins de fin de semaine à tour de rôle; - échanger des demi-journées de gardiennage avec des voisins qui ont également un bébé; etc.	♦ « Les premiers mois de vie commune avec Bébé... » (annexe)
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi ces exercices) (Voyez à ce que la pièce soit assez chaude)	**Aux intervenantes**	♦ Ballons ♦ Tapis ♦ Musique douce ♦ Magnétophone ♦ Feuille de l'exercice (atelier 7)
	AVEC BÉBÉ		
	♦ **Décontraction globale sur le ballon** (3 à 6 mois) (Voir le déroulement à l'atelier 7)	♦ Permet de renforcer les muscles de la nuque, du dos, des fesses et des abdominaux.	
	Ajouter: ♦ **Sur le ballon** (Voir le déroulement en annexe)	♦ Tonifier le dos et le cou de Bébé. (Y aller doucement et progressivement).	
	♦ **Sur la table ou sur maman** (Voir le déroulement en annexe)	♦ Favoriser le contact physique parent-bébé.	♦ Feuille d'exercices (annexe)

Atelier 8 — Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ♦ **Jouer avec maman : « Coucou, c'est maman »** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Prépare à la permanence de l'objet. ♦ Favorise le contact visuel. ♦ Aide à la prise de conscience du corps. ♦ Favorise le lien affectif entre le parent et Bébé.	**Feuilles** ♦ « Coucou, c'est maman » (annexe)
	Pause tendresse (2) Voyez à ce que la pièce soit assez chaude. Baisser l'éclairage pour favoriser un moment de détente, de rapprochement. Envelopper l'atmosphère d'une musique douce. L'intervenante fait une démonstration du massage avec la poupée. Le parent déshabille son bébé, frotte ses mains avec quelques gouttes d'huile d'amande douce et commence le massage. ♦ **Massage du dos** (à partir de l'âge de 3 semaines) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents au fait que le massage des muscles dorsaux se révèle apaisant et stimulant. Il favorise la relaxation et permet de satisfaire les besoins de contact du bébé tout en contribuant à son développement physique et psychologique. ♦ Informer les parents de ne pas forcer Bébé s'il n'est pas réceptif. Ce n'est pas grave, ils pourront recommencer plus tard à un moment plus favorable pour Bébé.	♦ Magnétophone ♦ Cassettes de musique ♦ Petits piqués ou tapis ♦ Huile d'amandes douce ♦ Massage du dos (annexe)
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents placent leur chaise de manière à former un cercle avec leur bébé bien emmailloté en chantonnant la berceuse « Tout doux » et « Au clair de la lune ». ♦ Si les parents et les bébés sont réceptifs, enchaîner avec « Le conte du petit jour qui n'avait pas sommeil ».	**Aux intervenantes** ♦ Permettre un moment de rapprochement entre Bébé et le parent afin de favoriser un sentiment de sécurité chez Bébé. ♦ Sensibiliser le parent au fait qu'une histoire éveille l'imaginaire, stimule le sens de l'audition, développe les connaissances du langage (mots), favorise le rapprochement entre [illegible]nt et Bébé.	**Berceuses** ♦ Tout doux ♦ Au clair de la lune (annexe) **Conte** ♦ Le petit jour qui n'avait pas sommeil (annexe)

Atelier 8

Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Pause santé** ◆ Moments d'échanges informels entre les parents. ◆ À tour de rôle, on partage au groupe une réalisation accomplie durant la semaine et dont on est particulièrement fière. ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux parents** ◆ Profiter du moment pour répondre aux questions ou aux inquiétudes formulées par les parents au sujet de leur bébé.	◆ Café, jus, etc. ◆ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« La vie en couleur »** - Découper une forme simple dans deux morceaux de carton. - Placer un acétate entre les deux cartons et le fixer avec du ruban gommé. - Coller les deux cartons avec de la colle en bâton. - Disposer les étoiles ça et là sur le carton. - Placer ce jeu en face des yeux de Bébé et il verra ainsi la vie en couleur. 	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser la stimulation visuelle et le rapprochement parent-bébé.	◆ Cartons de couleur ◆ Acétates de couleur ◆ Étoiles à coller ◆ Ruban gommé
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Le langage ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 8 Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 8

Thème : « Fais de beaux rêves » (le sommeil)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Décontraction globale sur le ballon (atelier 7) ◆ Sur le ballon N.B. À la maison, on peut faire ces exercices sur un matelas ou un tapis				
Exercices avec le parent ◆ Sur la table avec maman				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Coucou, c'est maman ◆ Le massage du dos				
Berceuses ◆ Tout doux ◆ Au clair de la lune ◆ Le conte du petit jour qui n'avait pas sommeil				
Activité manuelle ◆ La vie en couleur (Il m'est arrivé de placer le jeu en face des yeux de Bébé).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

RÉFLEXIONS

Qu'en pensez-vous ?

(1) Mon bébé a **1 mois**. Il dort dans ma chambre depuis sa naissance. Il fait du bruit et bouge toute la nuit. Est-ce que le fait de dormir dans ma chambre l'empêche de bien dormir ?
Qu'en pensez-vous ?

---

(2) J'ai une amie qui décroche le téléphone quand son bébé dort et qui marche sur la pointe des pieds pour ne pas le réveiller.
Qu'en pensez-vous ?

---

(3) Le bébé de ma copine dormait toute la nuit dès sa sortie de l'hôpital. Mais le mien, qui a **4 mois**, se réveille encore pour boire en plein milieu de la nuit, comme les premiers jours.
Qu'en pensez-vous ?

---

(4) Mon bébé a **6 mois**. Il se réveille plusieurs fois la nuit. Je dois le bercer à chaque fois pour l'endormir. Je me demande si je vais dormir comme avant.
Qu'en pensez-vous ?

---

(5) Mon bébé a **6 mois**. Tout le monde me dit de le laisser pleurer lorsqu'il se réveille pendant la nuit. Moi, je trouve cela cruel.
Qu'en pensez-vous?

Sources : « Bébé est arrivé ! Soyez bien renseigné ». Eisenberg, Arline et al. 1997
« Mieux vivre avec son enfant » , édition 2000

QUELQUES RÉPONSES AUX RÉFLEXIONS ...

(1) Les nouveau-nés dorment beaucoup, mais ils se réveillent très souvent pendant leur sommeil. Leur sommeil est ponctué de rêves et de beaucoup de mouvements. À mesure qu'il vieillira, son sommeil deviendra plus profond et plus tranquille. Il continuera à bouger mais moins souvent. Si vous trouvez difficile de dormir dans la même chambre, peut-être devriez-vous songer à dormir dans des chambres séparées, si vous avez de l'espace.

---

(2) Adopter cette attitude programme l'enfant à ne pas dormir ailleurs. De plus, ses efforts peuvent produire l'effet contraire à celui recherché. Pour la majorité des bébés, un bruit de fond constant (télé, radio, ventilateur, jouet musical, etc.) semble mener plus certainement à un sommeil réparateur que le parfait silence.

---

(3) Faire ses nuits signifie dormir 5 à 6 heures de suite la nuit. Les bébés ne « font pas leurs nuits » à la naissance, sauf de très rares exceptions. Plusieurs les font à 3 mois, d'autres pas avant 6 mois, 9 mois ou 1 an et plus. Un bébé entre 3 et 6 mois (même plus vieux s'il est allaité) a encore besoin de boire la nuit, il ne faut pas l'en priver. Un prématuré boira plus souvent qu'un bébé né à terme.

---

(4) (Voir les suggestions présentées à la question 3).
Aussi, Bébé a peut-être besoin d'être rassuré, lui parler doucement et le recoucher peut suffire à le sécuriser. Bébé peut percer des dents. Vérifier s'il n'est pas malade. « Faire ses nuits » est une question de tempérament, de maturité et parfois d'environnement. L'enfant qui s'amuse le jour et va dehors, dort habituellement bien la nuit.

---

(5) (Voir les suggestions présentées aux questions 3 et 4).
Une réponse chaleureuse et rapide lorsque Bébé pleure lui fait retrouver son bien-être, car il se sent en confiance. Les pleurs peuvent être reliés aux tensions de la journée et aux raisons suivantes : faim, gaz, ennui, besoin d'affection, de faire un rot ou de sucer; il est fatigué, a trop chaud ou trop froid, sa couche est souillée... Il est recommandé de répondre rapidement aux pleurs francs d'un bébé. **Répondre rapidement à ses pleurs ne gâte pas l'enfant.** Le sommeil se prolonge et se stabilise avec la maturité biologique et la croissance.

Sources : ***« Bébé est arrivé ! Soyez bien renseigné »*****, Arlène Eisenberg et al.**
« Mieux vivre avec son enfant » , édition 2000

UN MEILLEUR SOMMEIL POUR BÉBÉ

Que votre bébé soit un bon ou un mauvais dormeur, vous pouvez améliorer son sommeil grâce aux moyens suivants, dont plusieurs peuvent aider à recréer le confort dont bénéficiait votre bébé lorsqu'il était encore dans votre ventre :

Un espace chaleureux

Une couchette est une merveilleuse invention moderne, mais durant les premières semaines, nombre de nouveau-nés sentent, d'une certaine manière, que la place est trop vaste et sont contrariés lorsque relégués à la solitude, confinés au centre du matelas, si loin des parois. Si votre bébé semble mal à son aise dans la couchette, un berceau antique, un moïse ou un landau peut très bien lui convenir au cours des premiers mois, recréer la sensation de chaleur et d'étreinte qu'il a connue pendant les neuf mois passés dans l'utérus de sa maman. Pour accroître encore cette sensation de sécurité, emmaillotez votre bébé, repliez les couvertures sous le matelas jusqu'à ce qu'elles s'ajustent bien à son petit corps, mettez-lui une combinaison longue avec des pattes et utilisez un sac de couchage pour bébé plutôt qu'une couverture.

Les mouvements qui le calment

Dans l'utérus, le bébé est plus actif lorsque la mère est au repos; dès que la mère se lève, qu'elle s'occupe, il se calme, bercé par le mouvement. Une fois bébé sorti de la matrice, les mouvements exercent toujours sur lui un effet calmant. Bébé sera content si vous le bercez, le balancez ou le tapotez doucement, et il s'endormira satisfait.

Les sons qui le calment

Pendant plusieurs mois, les battements de votre cœur, les gazouillis de votre estomac et le ton de votre voix ont distrait et réconforté votre bébé. À présent, il peut éprouver de la difficulté à dormir sans ces bruits de fond. Essayez le bourdonnement d'un ventilateur ou d'un purificateur d'air, la musique douce de la radio ou du tourne-disque, les notes claires d'une boîte à musique ou d'un mobile musical, ou le son de l'un de ces objets conçus spécialement pour recréer les sons qu'il entendait dans l'utérus.

Isolement

Les bébés dorment mieux lorsqu'ils se trouvent dans une chambre bien à eux. Ce n'est pas vraiment que votre présence les dérange, mais plutôt qu'il y a plus de chances que vous ne les souleviez au moindre gémissement, interrompant ainsi bien inutilement leur sommeil.

Routine

Étant donné que votre nouveau-né tombera le plus souvent endormi quand vous lui donnerez le biberon ou le sein, une routine du dodo pourrait s'avérer inutile. Il n'est toutefois jamais trop tôt pour commencer ce genre de routine puisque, de toute façon, vers six mois, elle devra se répéter tous les soirs. Le rituel du bain chaud, suivi de l'habillement dans des vêtements de nuit, d'un petit moment de jeu sur votre lit, d'une chanson ou d'une comptine tirée d'un livre d'images produisent un effet calmant et soporifique, même sur les tout petits bébés. Le sein ou le biberon peuvent être les derniers éléments à l'horaire pour les bébés qui s'endorment encore de cette façon, mais ils peuvent survenir bien plus tôt pour ceux qui ont déjà appris à s'endormir eux-mêmes.

Repos adéquat pendant la journée

Certaines mamans tentent de résoudre le problème du bébé qui ne dort pas la nuit en le gardant éveillé la journée durant, même lorsque leur petit a besoin de sommeil. C'est une grosse erreur (bien que c'est une bonne idée de raccourcir un peu les siestes durant le jour, de façon à marquer le contraste entre le jour et la nuit), parce qu'un bébé trop fatigué a un sommeil plus troublé que le nourrisson bien reposé.

Source : *Bébé est arrivé ! Soyez bien renseignée,*
Arlène Eisenberg et al.

LES PREMIERS MOIS DE VIE COMMUNE AVEC BÉBÉ...

DE L'ÉMERVEILLEMENT AU PETIT TRAIN-TRAIN QUOTIDIEN

Après l'excitation de l'attente et la magie de la naissance, le couple doit maintenant apprendre à vivre avec une troisième personne. Avec Bébé, de nouvelles sources de stress peuvent apparaître :

- le manque de temps libre
- la fatigue, l'irritabilité
- la répartition des tâches entre les partenaires
- la fréquence moindre des relations sexuelles
- les décisions concernant le retour au travail de la mère
- les difficultés financières
- s'il y a des aînés, leur réaction face au nouveau-venu, etc.

Les problèmes varient considérablement d'un couple à l'autre. À moins que les partenaires ne trouvent des solutions efficaces, ils risquent toutefois de s'accumuler. Est-ce la fin d'un rêve, le dur choc de la réalité ? Pas nécessairement... si l'on prend les bons moyens pour aborder les problèmes.

SURTOUT : PRENDRE LES PROBLÈMES UN À UN

Il s'agit d'abord d'avoir une discussion franche sur la façon dont chacun voit les problèmes; puis de prendre ceux-ci un à un sans jamais essayer de les régler tous à la fois.

Face au problème de la fatigue et du manque de sommeil, par exemple, un couple peut énumérer les solutions suivantes :

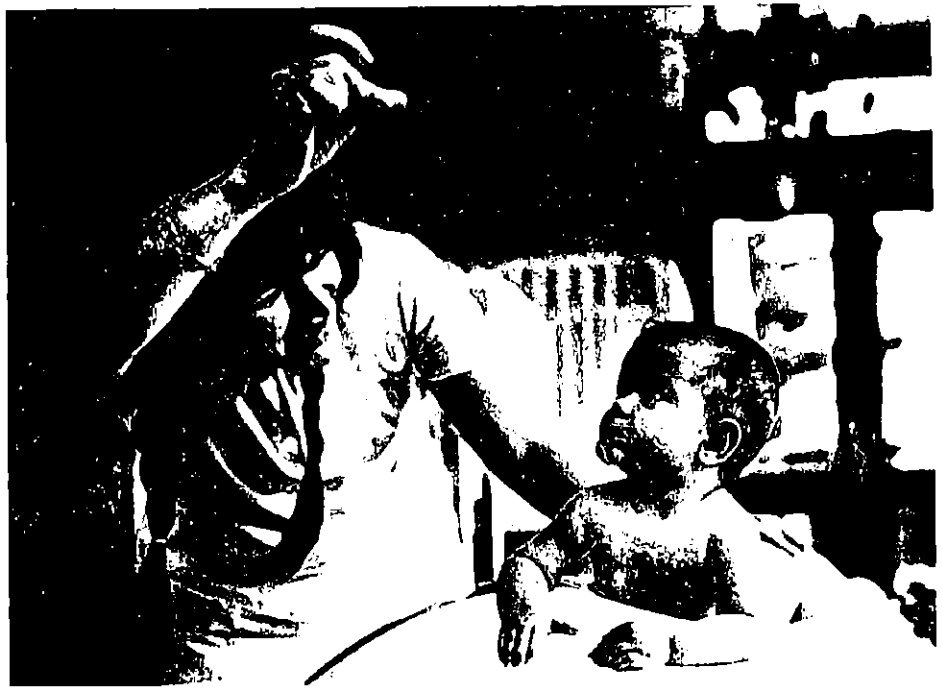
- Donner le boire de nuit au bébé chacun son tour afin de laisser l'autre se reposer;
- Faire à tour de rôle la grasse matinée les matins de fin de semaine;
- Échanger des demi-journées de gardiennage avec des voisins qui ont aussi un bébé, afin de pouvoir se reposer et se distraire de temps en temps.

On peut ainsi choisir la ou les solutions qui nous conviennent le mieux. Au bout de quelque temps, on réévalue la situation. Si tout est réglé, on peut alors attaquer un autre problème...

Source : PARENTS-MAGAZINE, Vol. 1, no 4

sur le ballon

Position Enfant à plat ventre.



En poussant légèrement l'enfant maintenu par les fesses, faire avancer le ballon tout en attirant son regard par un jouet. Il redressera la tête, la nuque et le dos en prenant appui sur les mains.

sur la table ou sur maman

Position Enfant à plat ventre.

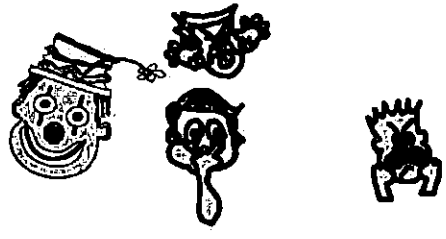
L'enfant tenant les deux doigts de la mère fait un effort de redressement de la tête et du dos.



Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

JOUER AVEC MAMAN . . .

COUCOU, C'EST MAMAN !



Couvrez votre visage avec vos deux mains, puis retirez-les en criant « coucou » -

Ensuite, regardez-le entre vos doigts -

Couvrez son visage d'un léger tissu que vous retirez en faisant « coucou » -

Cachez son hochet préféré (ou autre chose) et faites-le réapparaître en criant « coucou »

REGARDER SA RÉACTION !

MASSAGE DU DOS



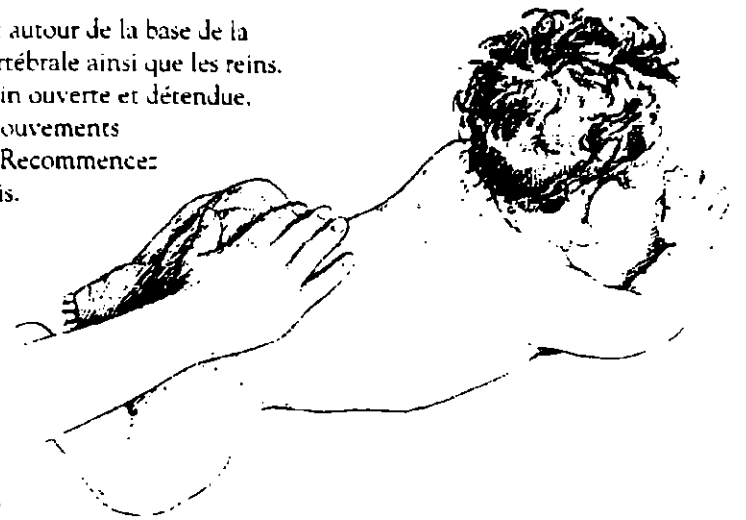
Utilisez beaucoup d'huile et, avec la paume des mains, caressez son dos en partant des épaules pour arriver à la base de la colonne vertébrale. Recommencez plusieurs fois.



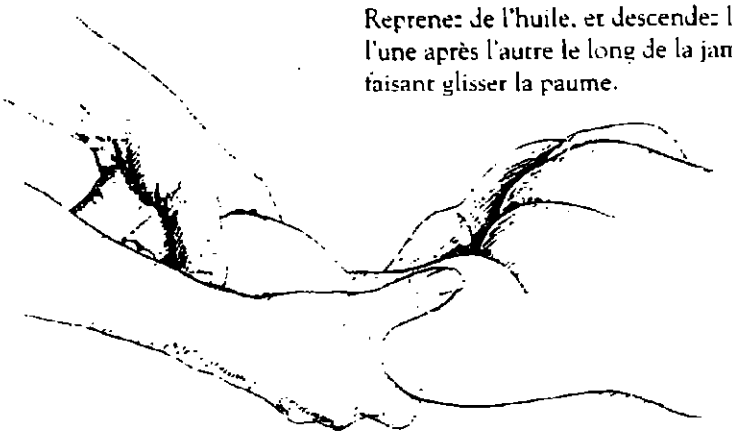
Caressez de nouveau le dos du bébé en passant les mains l'une après l'autre, en partant des épaules jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Refaites ces mouvements trois ou quatre fois.

Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

Massez tout autour de la base de la colonne vertébrale ainsi que les reins. Avec la main ouverte et détendue, faites des mouvements circulaires. Recommencez plusieurs fois.



Reprenez de l'huile, et descendez les mains l'une après l'autre le long de la jambe en faisant glisser la paume.



Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

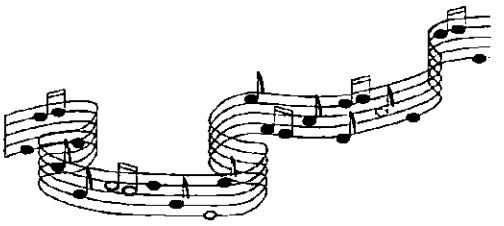
TOUT DOUX



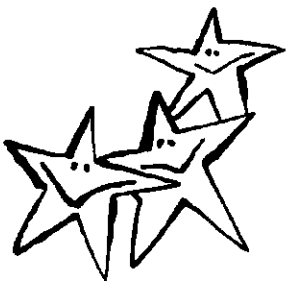
Tout doux, tout doux,
tout doucement :
on endort un petit enfant.

Tout doux, tout doux,
tout doucement :
écoutez chanter sa maman.

Source : Brin d'Éveil



AU CLAIR DE LA LUNE



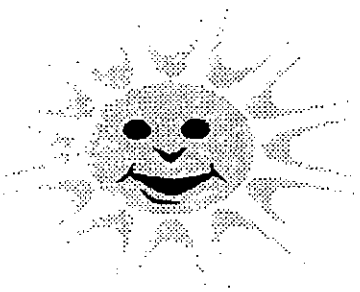
Au clair de la lune
Mon ami Pierrot
Prête-moi ta plume
Pour écrire un mot
Ma chandelle est morte
Je n'ai plus de feu
Ouvre-moi la porte
Pour l'amour de Dieu



Au clair de la lune
Pierrot répondit
Je n'ai pas de plume
Je suis dans mon lit

Va chez la voisine
Je crois qu'elle y est
Car dans la cuisine
On voit le briquet

LE CONTE DU PETIT JOUR QUI N'AVAIT PAS SOMMEIL



En été, vous l'avez remarqué, les jours s'allongent, s'allongent. Ils veulent durer longtemps, longtemps.

Ils ont du mal à s'endormir les jours, car ils ont tant et tant de choses à vivre, tant et tant de choses à voir, à écouter, à entendre et aussi à recevoir.

Et si jamais le lendemain, ils ne revenaient pas, ni après-demain, qu'est-ce qui arriverait?

Qu'est-ce qui arriverait aussi, si ces deux-là, mes parents, qui sont au-dessus de moi, disparaissaient, hein! «Qu'est-ce que je deviendrais, moi, le petit jour d'aujourd'hui?» s'interrogeait un enfant jour.

C'est ce qu'ils disent tous, les jours si longs de l'été, ils ne veulent pas s'endormir du tout. Mais pas du tout, du tout, ni sur les deux oreilles ni sur leur petite joue toute douce. Ils veulent garder les yeux ouverts, la bouche ronde, les mains tendues vers l'ineffable, vers le tout de la vie.

Alors qu'est-ce qu'ils font, les jours qui ne veulent pas s'endormir? Ils vont énerver leurs parents. Ils vont tenter de les retenir, de les coincer dans le salon ou la chambre le plus longtemps possible. Ils vont aussi essayer de les séduire pour faire durer le temps plus longtemps...

«Si encore ils me laissaient un peu d'eux-mêmes, un peu de leur odeur, de leur musique, de leur présence, se disait le petit jour qui ne voulait pas s'endormir. Je sais bien que je vais avoir sommeil, je sais bien que je vais traverser la nuit, faire le tour de la terre, aller voir d'autres paysages avec des rêves. Parfois j'ai un peu peur au moment du passage, juste au moment où je vais basculer du jour...dans la nuit...»

Ainsi se parlait à lui-même un petit jour qui ne voulait pas s'endormir. Il se disait cela dans son lit, au moment fragile, délicat où il allait tomber dans le sommeil.

Car tomber dans le sommeil, ce n'est pas rien. Et si on tombait si loin qu'on ne revienne plus...?

Vous comprenez mieux pourquoi les jours parfois ne veulent pas aller se coucher, ni s'endormir, c'est parce qu'ils ont peur de tomber dans le sommeil.

Source : *Contes à guérir, contes à grandir*, Jacques Salomé



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

C'est l'heure de faire dodo.

Comment cela se passe-t-il ?



ATELIER 8

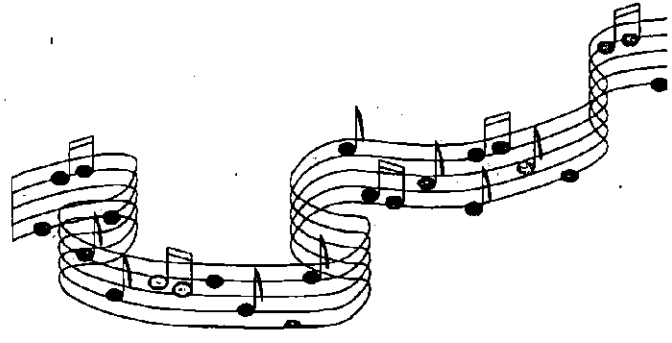
PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 8

	LOCAL D'ATELIER	HALTE-GARDERIE
ACCUEIL	♦ Chaises, table ♦ Tapis, matelas ♦ Sièges pour bébé	Tables, chaises Jouets Matériel de bricolage Radio-cassette Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants	
INFORMATION	**Activité « Qu'en pensez-vous ? »** ♦ Tableau ♦ Enveloppes (2) ♦ Crayons, papier ♦ Liste de réflexions ♦ Quelques réponses aux réflexions	
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Ballons de plage ♦ Magnétophone et musique douce ♦ Feuilles d'exercices (atelier 7) ♦ Feuilles d'exercices (annexe)	
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	♦ Feuille « Coucou, c'est maman » ♦ Tapis ou petit piqué ♦ Magnétophone et musique douce ♦ Huile d'amande douce ♦ Massage du dos (annexe)	
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Paroles des berceuses : - Tout doux - Au clair de la lune ♦ Conte « Le petit jour qui n'avait pas sommeil » ♦ Tapis ou chaises berçantes ♦ Couvertures	
PAUSE SANTÉ	♦ Café, jus et autres ♦ Prix de présence	
ACTIVITÉ MANUELLE (La vie en couleur)	♦ Cartons de couleur ♦ Acétates de couleur ♦ Étoiles à coller ♦ Ruban gommé	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 9 THÈME : « SI ON PARLAIT ENSEMBLE » (le langage)





Atelier 9 Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Amener les parents à prendre conscience que le langage commence à se développer dès la naissance.
- Sensibiliser les parents à l'importance de parler à leur bébé, de lui chanter des chansons et de remarquer les différents sons qu'il émet.
- Amener les parents à expérimenter divers exercices de stimulation (du langage entre autres) dans un contexte de plaisir partagé.

Atelier 9 Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ◆ Arrivée graduelle des parents. ◆ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ◆ Le parent prend place autour de la table et installe son bébé dans un siège en face de lui. ◆ Demander aux parents comment s'est déroulé le transport avec Bébé. ◆ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ◆ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ◆ Souligner l'assiduité des parents aux ateliers et les féliciter.	**Local d'atelier** ◆ Chaises, table ◆ Tapis ou matelas ◆ Sièges pour bébé **Halte-garderie** ◆ Tables, chaises ◆ Jouets ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ◆ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ◆ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ◆ Informer les parents que lorsqu'ils s'occupent de leur bébé (ex. : jouer avec lui, lui parler, lui chanter une chanson, lui faire des câlins, etc.), ils mettent en place les conditions favorables à un meilleur développement pour leur bébé.	◆ Le cahier « Notre journal » ◆ Autocollants
20 m	**Information** (l'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) (Choisir parmi ces activités) **1re Activité** **« Devine qui te parle »** Expérience avec le plus jeune bébé du groupe. Trois parents nomment le prénom du bébé. Ensuite à trois reprises le parent fait la même chose. On observe ce qui se passe.	**Aux intervenantes** ◆ Souligner le fait que Bébé aime entendre parler. Il adore le son de la voix maternelle et paternelle et les reconnaît très rapidement.	

Atelier 9 Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	◆ **Information** (suite) **1re Activité** (suite) Les parents sont invités à expliquer les réactions du bébé : - lorsque les 3 parents nomme son prénom; - lorsque c'est papa ou maman qui nomme son prénom. **2e Activité** **« Jeux de voix »** Les parents font avec leur bébé des jeux de voix : miauler comme un chat, aboyer comme un chien, vrombir comme un moteur et posent les mains de leur bébé sur leurs lèvres qui vibrent. On explique la réaction de Bébé. **3e Activité** **« J'ai des choses à dire »** Les parents choisissent un endroit qui leur convient et parlent à Bébé de toutes sortes de sujets en le regardant dans les yeux, en le touchant, en le caressant et cela pendant 2 minutes. L'important est de ne pas s'arrêter de parler. Une fois terminé, les parents apportent leurs commentaires. Est-ce que l'exercice était facile ou difficile ? Pourquoi ? N.B. L'INTERVENANTE FAIT PRENDRE CONSCIENCE DU POURQUOI DE CET EXERCICE AUX PARENTS.	**Aux intervenantes** ◆ Faire réaliser aux parents que les bébés apprennent le langage bien avant de savoir prononcer des mots. Dès la naissance, Bébé peut crier et pleurer pour exprimer ses différents besoins. Il apprend ensuite à parler grâce aux stimulations de son entourage. Il emmagasine tout ce qu'il entend auprès des gens qui lui sont familiers. ◆ Sensibiliser le parent au fait que la plus petite conversation stimule le développement de Bébé. Il apprend à découvrir des sons et des mots; si le parent a l'impression de parler tout seul, il existe un petit truc : raconter simplement à Bébé ce qu'on est en train de faire. ◆ Permettre à Bébé de savoir qu'il est désiré et aimé, qu'il est important pour ses parents. ◆ Établir un rapport de confiance et de sécurité avec Bébé.	

Atelier 9 — Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) ♦ Est-ce qu'on peut stimuler le langage de Bébé même s'il n'a qu'un mois ou deux ? ♦ Comment Bébé se fait-il comprendre ?	**Aux intervenantes** ♦ Discuter avec les parents des divers moyens à utiliser pour stimuler le langage de Bébé. ♦ Amener le parent à prendre conscience que le bébé de quelques mois communique à l'aide de gazouillis, cris, mouvements et expressions du visage et du corps.	**Textes** ♦ ♦ Évolution audio-langagière ♦ Le développement verbal ♦ Le langage chez l'enfant de 0-12 mois ♦ Tableau évolutif du langage ♦ Suggestion de jeu : Progression chronologique du langage
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi ces exercices) ♦ **Redressement roulé** (Voir le déroulement en annexe) ♦ **La bicyclette (Le vélo)** (aucun âge requis) (Voir le déroulement en annexe) N.B. PENDANT L'EXERCICE, DITES CETTE PETITE COMPTINE À BÉBÉ : « Tapent, tapent les petits pieds, marchent, marchent les petites jambes, vite, vite ou sinon, le chat t'attrapera ». ♦ **Rock-N Roll** (début du 5e mois) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Développer de façon très progressive la musculature du cou et des abdominaux de Bébé. ♦ Informer les parents que cet exercice stimule la circulation dans les jambes et fais bouger l'articulation de la hanche. ♦ Sensibiliser les parents à l'importance des jeux et activités avec leur bébé pour renforcer l'attachement parent-bébé. ♦ Montrer à Bébé comment tourner du dos au ventre.	♦ Tapis ♦ Feuilles d'exercices (annexe) ♦ Mots de la comptine

Atelier 9

Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite) AVEC MAMAN OU PAPA ◆ **Roulade de bébé** (à partir de 4 mois) (Voir le déroulement en annexe) ◆ **Bébé - ascenseur (Exercice de vol)** (à partir de 4 mois) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ◆ Travailler les biceps et les bras du parent. Amène un déplacement inhabituel, donc une expérience stimulante pour Bébé. ◆ Travailler les pectoraux, les bras et les épaules. Faire un entraînement progressif selon le poids de Bébé, augmenter les répétitions selon ses capacités. ◆ Regarder les réactions de Bébé. Il réagit à la stimulation du moment. Vous jouez avec lui et il vous répond à sa façon.	
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ◆ **Quelques pas de danse** Sur l'air d'une musique douce, tout le monde se met à danser. Il suffit de se laisser aller. Prenez votre bébé dans vos bras et danser tout autour de la pièce. Vous pouvez essayer à nouveau sur une musique plus endiablée.	**Aux intervenantes** ◆ Amener les parents à vivre un moment de divertissement, de rapprochement avec leur bébé. Permet de stimuler le sens de l'audition.	◆ Magnétophone ◆ Cassettes de musique douce et/ou entraînante
	Pause tendresse (2) On s'assure que la pièce soit assez chaude. L'intervenante fait la démonstration du massage avec la poupée. Le parent déshabille son bébé et réchauffe ses mains avec quelques gouttes d'huile d'amandes douce puis commence le massage. ◆ **Massage de la poitrine et des épaules** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser l'interaction parent-bébé. Faire voir aux parents qu'une poitrine et des épaules dégagées, combinées à un ventre détendu, permettent d'inspirer un maximum d'oxygène, la vrai source de vie.	◆ Poupée massage ◆ Petits piqués ◆ Huile d'amandes douce (facultatif) ◆ Massage de la poitrine et des épaules (annexe)

Atelier 9 Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras et chantent des berceuses. N.B. REGARDER BÉBÉ QUAND VOUS CHANTEZ, IL VOUS RÉSERVERA PEUT-ÊTRE UN BEAU SOURIRE. BÉBÉ AIME BEAUCOUP LE SON DE VOTRE VOIX.	**Aux intervenantes** ♦ Rappeler aux parents l'importance de dire à Bébé qu'on l'aime. Il a besoin d'affection et de contacts physiques pour bien se développer.	**Berceuses** ♦ Viens mon p'tit coco (annexe) ♦ Au clair de la lune ♦ Dodo l'enfant do ♦ Couvertures
20 m	**Pause santé** ♦ Moment d'échanges informels entre les parents et les intervenantes. ♦ À tour de rôle, on partage au groupe ce que les rencontres nous ont apporté depuis le début. ♦ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ♦ Profiter du moment pour répondre aux questions formulées par les parents. ♦ Amener les parents à prendre conscience, avec au besoin votre appui, des compétences parentales qu'ils ont développées depuis le début des ateliers.	♦ Collation, café et autres ♦ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Un cylindre sonore »** - Le parent introduit dans une boîte de jus vide (en métal de type V-8) des produits secs tels que : cailloux, sable, pois secs, etc. Il recouvre le cylindre de vinyle autocollant (Mac-Tac) puis il découpe des petites formes qu'il applique sur le rouleau. Il le fait rouler pour stimuler son bébé. N.B. CHAQUE PARENT APPORTE LE CYLINDRE SONORE À LA MAISON. IL EST INVITÉ À INSTALLER SON BÉBÉ PAR TERRE, À PLAT VENTRE, À DÉPOSER LE CYLINDRE DANS SON CHAMP VISUEL ET À LE FAIRE ROULER. 	**Aux intervenantes** ♦ Permet de stimuler le sens de l'ouïe et de la vue. Relation de causalité (lorsque le cylindre roule, Bébé entend des sons). Aspect ludique.	♦ Boîtes de jus vides (V-8) ♦ Produits secs (pois, cailloux, sable, etc.) ♦ Mac-Tac de diverses couleurs (ou vinyle autocollant) ♦ Ciseaux

Atelier 9

Thème : « Si on parlait ensemble (le langage)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Quelle famille ! ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 9 Thème : « Si on parlait ensemble » (le langage)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 9

Thème : « Si on parlait ensemble (le langage)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Redressement roulé ◆ La bicyclette (Le vélo) ◆ Rock-N Roll				
Exercices avec le parent ◆ La roulade de Bébé ◆ Bébé-ascenseur (Exercices de vol)				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Quelques pas de danse ◆ Massage de la poitrine et des épaules				
Berceuses ◆ Viens mon p'tit coco ◆ Au clair de la lune ◆ Dodo l'enfant do				
Activité manuelle ◆ Le cylindre sonore (Il m'est arrivé de stimuler Bébé avec le cylindre sonore).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

ÉVOLUTION DE LA STIMULATION AUDIO-LANGAGIERE

1. Parler au bébé pendant son bain, ses repas, ses jeux.
2. Réagir si le bébé émet des sons.
3. Jouer avec un hochet qui produit du bruit.
4. Faire écouter de la musique.
5. Attacher des grelots aux chaussettes.
6. Laisser pleurer quelques minutes.
7. Répéter les sons du bébé, en émettre de nouveaux.
8. Parler à l'enfant du côté droit, du côté gauche, par derrière.
9. Attirer l'attention du bébé sur différents sons.
10. Fournir un jouet musical ou qui fait du bruit.
11. Décrire à l'enfant ce que l'on fait.
12. Nommer les objets qu'il voit et qu'il touche.

Tiré des Centres jeunesse de Montréal

LE CINQUIEME MOIS:

Développement actif:

- Emet des sons-voyelles: ii, ai, ah, ooh et quelques sons s'approchant des consonnes (d, b, l, m);
- Vocalise spontanément pour lui-même, pour ses jouets;
- Pour attirer l'attention, babille;
- Regarde attentivement les bouches; essaie les différents sons après avoir écouté parler les autres;
- Essaie d'imiter l'intonation;

Passif:

- Réaction nettement plus forte aux sons humains qu'aux autres; tourne la tête, semble chercher la personne qui parle;
- Comprend son nom;

LE SIXIEME MOIS:

Développement actif:

- Varie le volume, le ton et le débit de son babillement;
- Vocalisation encore très différente du langage adulte, mais il contrôle mieux ses sons;
- Babille et devient actif quand il entend des sons excitants;
- Répond en babillant à la plupart des voix féminines;
- Exprime oralement son plaisir et son mécontentement: grogne, rugit, se plaint; roucoule de plaisir, crie de joie, rit;

Passif:

- Réagit aux différences d'intonation;

Source : *Le post-natal*, Jean Glezos

LE LANGAGE CHEZ L'ENFANT DE 0-12 MOIS

L'enfant ne parle pas dès sa naissance, il développe progressivement ses aptitudes au langage pendant les 6 premiers mois de sa vie.

Si on est bon observateur, on constate que dès les premières semaines l'enfant tend à nous imiter la bouche lorsqu'on lui parle de près: il étire la bouche vers le haut et l'ouvre et la ferme comme s'il voulait nous parler.
Pour établir un bon dialogue avec le bébé, il est important de se placer devant lui et de le regarder dans les yeux. De plus si vous bouger la tête pendant que vous lui parlez. il est attentif plus longtemps à vos propos.
Très tôt vous remarquerez que l'enfant commence à émettre des sons (par accident d'abord, puis par plaisir ensuite) il attire votre attention par ces premiers vocalises. Par la suite il s'en sert pour manifester qu'il est éveillé et qu'il désire communiquer avec quelqu'un.
Il est très important de stimuler ces premiers vocalises car c'est par ce moyen que l'enfant établira son premier dialogue avec vous et c'est aussi par ce moyen que vous l'emmènerez dans le monde du langage selon votre langage maternelle.

Ex: L'enfant : ah. ah. ah. ah
Le parent : ah. ah. ah. ah. ah. en ajoutant un ah de plus et en y mettant de l'intonation. L'enfant le répètera après 3-4 essais.

Plus tard

L'enfant : mmmmmmammmmammmmmammmma
Le parent : mmmmammmma

Le parent coupe la chaîne sonore et l'enfant la répète selon le modèle du parent. Lorsque l'enfant réussit. on l'applaudit, on l'embrasse et ce renforcement affectif stimule l'enfant à recommencer.
Dès que l'enfant a quelque chose dans sa main il faut nommer les objets à l'enfant. Il apprend le nom des choses en vous écoutant. Il faut lui parler souvent pour qu'il développe le désir de communiquer, donc de dire lui aussi le nom des objets ou des personnes.
Créez le lien entre le mot et l'objet en lui présentant l'objet que vous venez de nommer.
Il ne faut pas avoir peur d'avoir l'air gaga avec son enfant en lui parlant plus lentement que la normale en insistant sur certaines consonnes ou en jouant avec l'intonation.
L'enfant s'intéresse aux sons aigus et graves et aux intonations sonores.

CONSIDÉRATIONS BIOLOGIQUES

Pour reproduire des sons ou vocalises ou dire des mots même simples, il faut bien entendre des 2 oreilles (avoir une bonne discrimination auditive).
Assurez-vous que votre enfant entend bien des 2 oreilles. Surveillez la santé de l'oreille (otite).
Parlez-lui des 2 côtés afin de stimuler chacune des 2 oreilles.

Tiré de *Brin d'Éveil*

TABLEAU ÉVOLUTIF DU LANGAGE

Langage verbal	Langage corporel
Pleure, se calme à une voix familière	Sourit vaguement
Sons gutturaux assez doux	Regard vague
Vocalise	Sourit à un autre
Gazouille voyelles (ah, eh, uh)	sourire
Pousse des cris de joie forts	Se gargarise
Combine des voyelles (ii, ai, ah, ooh)	Ricane (petit rire)
Gargouille, grogne	Claque des lèvres
Module des intonations	Fait la moue
Émet des sons ressemblant à d,b,l,m	Sourit
Vocalise spontanément face aux objets,	Cherche qui parle,
personne	tourne la tête
Babille (varie le volume, ton débit	Comprend son nom
	Crie si on lui ôte
Jase, grogne, crie ou rugit, roucoule	un objet
Produit au moins 4 sons	Bat des mains et des pieds
Prononce voyelle et consonne (ma, nu,	si frustration
ca, da, di, ba)	Réagit aux intonations
Peut dire mam-mam-mam	Rit
Quand il pleure (ahohohoheheh)	Baisse la tête, se détourne
Babille avec intonation d'adulte	des étrangers
Peut imiter un son Ex: woof, woof	Mime mouvement des lèvres
Peut dire non, non (comprend)	Se tourne à son nom
Dit maman et papa avec signification	Imite la toux
Baragouine des sons intelligibles	Tend les bras à ceux
Prononce 2 ou 3 mots	qu'il aime
Généralise le mot aux objets, actes	Associe geste et mot
Babille de courtes phrases (veut lo)	coucou, donne, content
3-4 mots en plus de papa et maman	Imite attitudes
Jargons avec sons et tonalités	faciales
différentes	Se raidit s'il est
4-6 mots en plus des noms	contrarié
Vocalise de plus en plus riche début	Fait bravo, au
de la phrase	revoir, content de la main
Connaît 10 mots	Comprend le nom de
Exprime des actions terminées	certains objets
Utilise la phrase avec adjectif et nom	Se dandine au son de
Prononce de 9 à 12 mots	la musique
Prononce environ 20 mots	Montre du doigt les
Compose de courtes phrases	objets qu'il veut
Répète les mots	Montre les images
Nomme les objets	d'un livre
Se nomme par son prénom	Répond à des ordres
Nomme quelques parties du corps	S'arrête pour écouter

Tiré de *Brin d'Eveil*

PROGRESSION CHRONOLOGIQUE DU LANGAGE

À transposer sur deux grands cartons

- apposer de la " gommette bleue " sur chaque espace libre
- remettre à sept participantes les cartons suivants :

  - Le Prélangage (1)
  - Les vocalises (2)
  - La lallation (3)
  - La phonation (4)
  - L'imitation (5)
  - Les premiers mots (6)
  - Les combinaisons Binaires (7)

- elles doivent associer leur carton à la phrase correspondante.

1 – _____ est composé de cris, de pleurs et de gazouillis

2 – _____ émettent les sons des voyelles

3 – _____ incluent les consonnes bbb, ggg, rrr

4 – _____ plus complexe, associe les sons en arreuh, aua, pa

5 – _____ est la phrase où l'enfant répète des combinaisons simples comme maman, bobo, lait

6 – _____ apparaissent entre 8 et 18 mois. À l'époque du mot-phrase. L'enfant condense toute sa pensée dans un seul mot accentué, ex. : balle? pour dire où est la balle, je veux la balle!

7 – _____ apparaissent telle que " aller dehors vers 30 mois le répertoire de base : une 100taine de mots.

Tiré de *Brin d'Éveil*

REDRESSEMENT ROULÉ

(à partir de 2 mois)

Objectif ⇒ Développer de façon très progressive la musculature du cou et des abdominaux de Bébé.

Précaution ⇒ Si la tête tombe vers l'arrière quand vous tirez, arrêter l'exercice.

Position de Bébé ⇒ Couché sur le dos.

Mouvement ⇒ Laisser Bébé tenir vos pouces et enrouler vos mains autour de ses bras. Amenez-le lentement vers vous. Lorsque bébé est assis, presqu'en position, déplacer une à une vos mains derrière son dos pour le soulever et le prendre dans vos bras. Une seule répétition de l'exercice, plusieurs fois par jour. À faire après chaque changement de couches, par exemple.

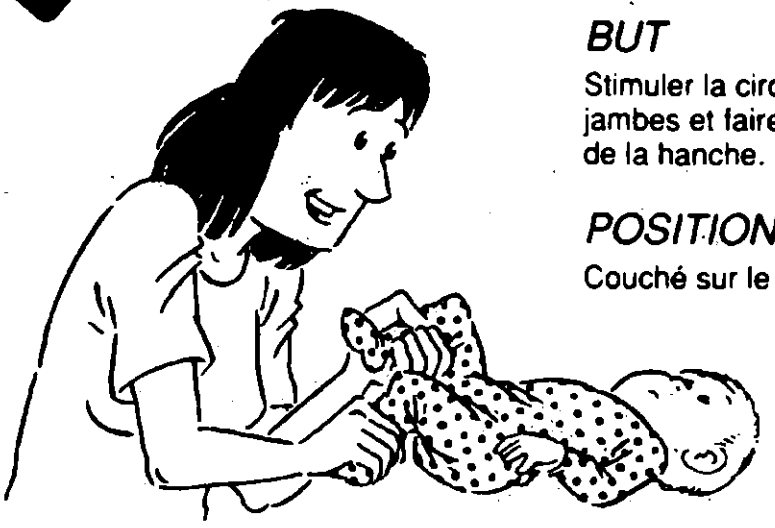


Source : *Mouvement et croissance*, Institut canadien de la santé infantile

JEUX ET EXERCICES DE STIMULATION

pour bébé de 0 à 6 mois

LA BICYCLETTE



BUT

Stimuler la circulation dans les jambes et faire bouger l'articulation de la hanche.

POSITION DE BÉBÉ

Couché sur le dos.

MOUVEMENT

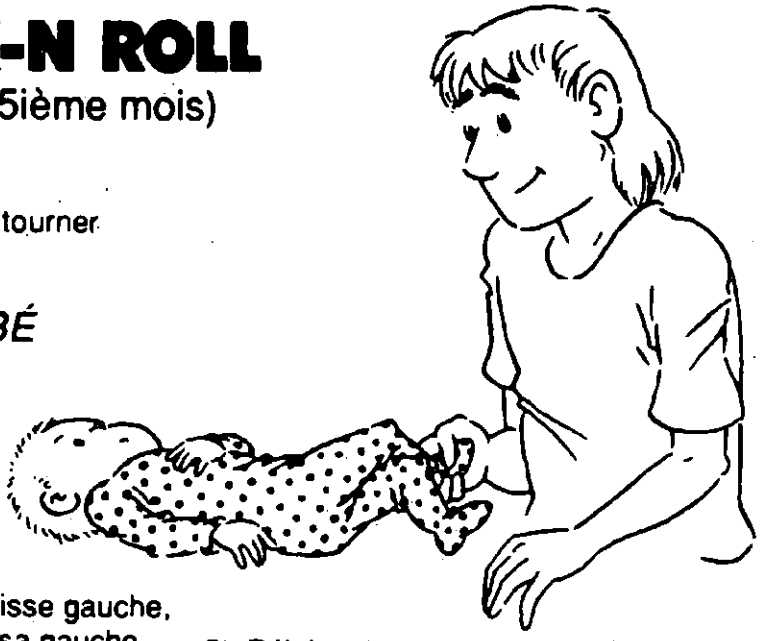
1) Tenez ses jambes au-dessus des chevilles et faites pédaler bébé.

2) En tenant ses jambes allongées, croisez la jambe droite par-dessus la gauche et vice-versa.

Ne forcez pas le mouvement.

ROCK-N ROLL

(début du 5ième mois)



BUT

Montrer à bébé comment tourner du dos au ventre.

POSITION DE BÉBÉ

Couché sur le dos.

MOUVEMENT

1) Repliez le bras gauche de bébé sur sa poitrine. Croisez sa jambe droite sur sa cuisse gauche, puis roulez bébé vers sa gauche.

Il est important de suivre le mouvement de l'enfant.

2) Bébé arrive sur le ventre. Laissez-le essayer de dégager son bras gauche mais aidez-le si c'est trop difficile.

Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

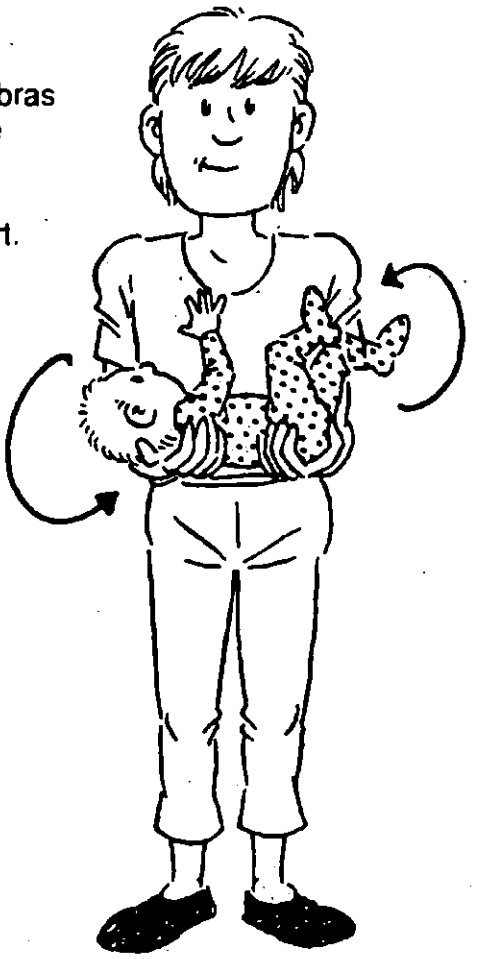
À PARTIR DE 4 MOIS

11 LA ROULADE DE BÉBÉ

- *Groupe musculaire* — Biceps, bras.
- *Position du parent* — Debout, dos droit (on peut s'appuyer sur un mur), bras le long du corps, avant-bras repliés à 90° devant soi, paumes vers le haut.
- *Position du bébé* — Couché sur le dos sur vos avant-bras. Une main du parent supporte sa tête et ses épaules, l'autre autour de ses cuisses ou sous ses fesses.

MOUVEMENT

1. Ramenez lentement les avant-bras de sorte que le bébé roule face à vous.
2. Revenez à la position de départ.



Source : *Jeep 0-2*, Kino-Québec

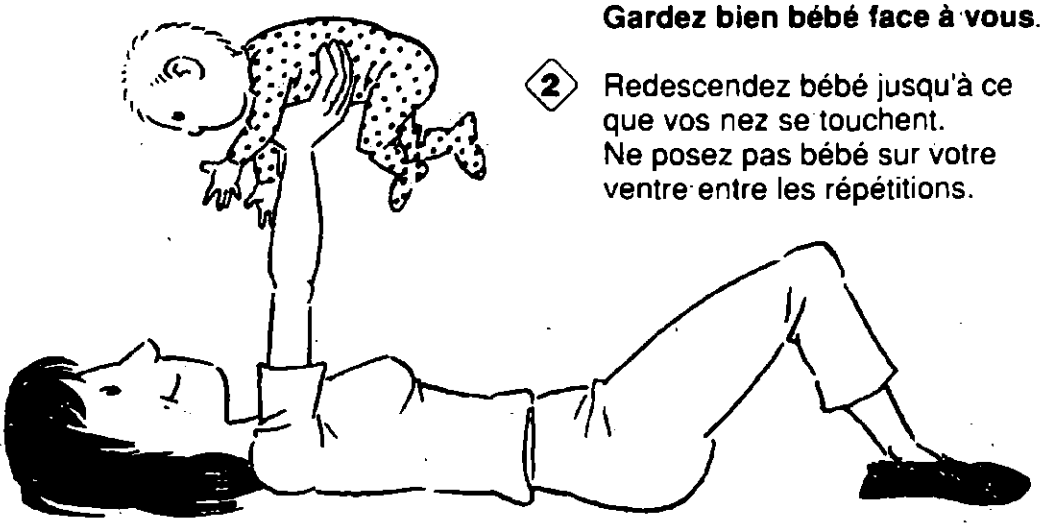
À PARTIR DE 4 MOIS

10 BÉBÉ-ASCENSEUR

- *Groupe musculaire* Pectoraux, bras et épaules.
- *Niveau de développement moteur requis* Bon contrôle de la tête et du cou.
- *Position du parent* Couché sur le dos, genoux fléchis.

MOUVEMENT

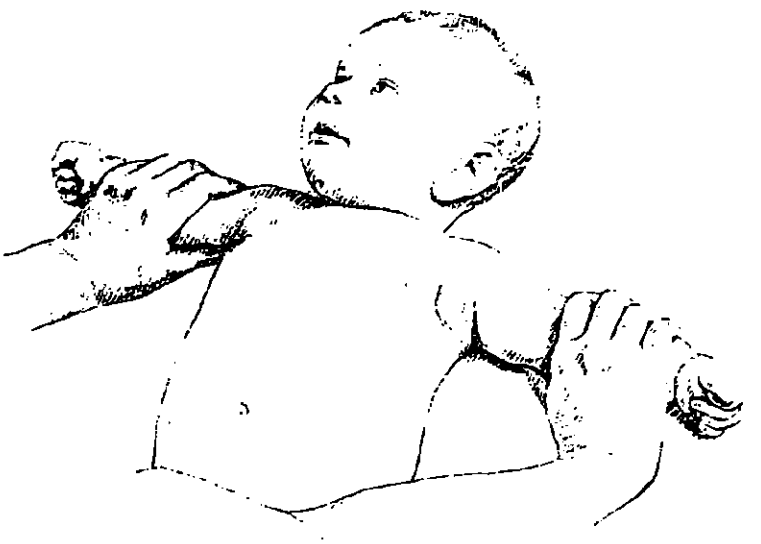
1. Montez le bébé au-dessus de votre tête.
   Gardez bien bébé face à vous.
2. Redescendez bébé jusqu'à ce que vos nez se touchent.
   Ne posez pas bébé sur votre ventre entre les répétitions.



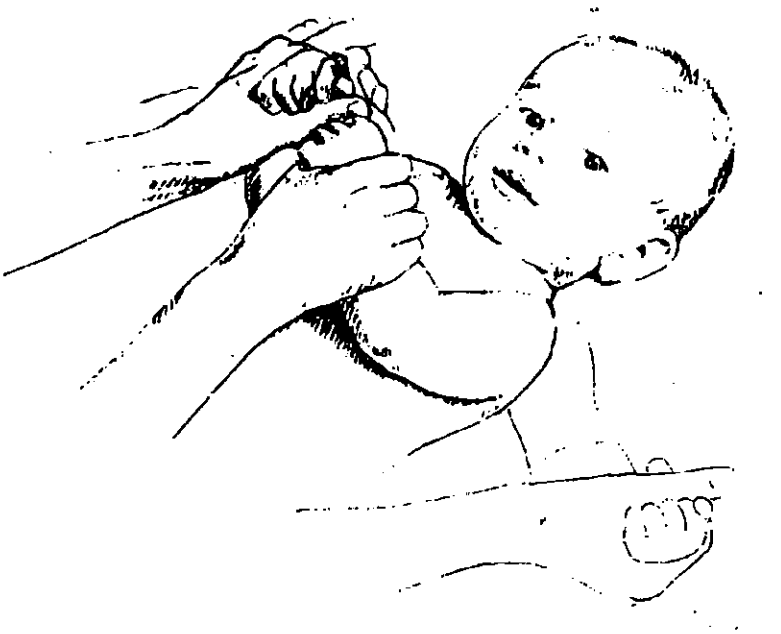
Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

MASSAGE DE LA POITRINE ET DES ÉPAULES

Placez les bras de Bébé horizontalement. Tapotez doucement les bras afin de relaxer bras et épaules.



Si Bébé garde les bras repliés, ne pas le forcer à les écarter. Pour qu'il les ouvre, tapez doucement ses deux mains l'une contre l'autre rapidement, à la façon d'un jeu et petit à petit, écartez-lui les bras.

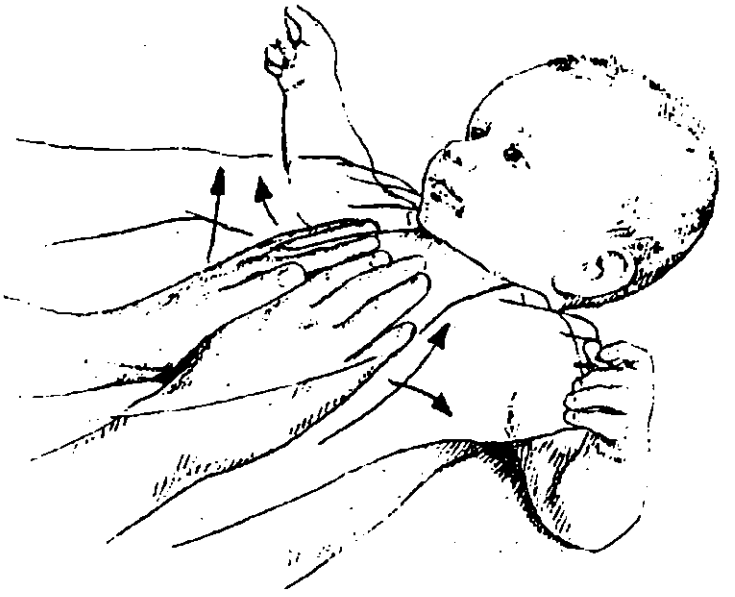


MASSAGE DE LA POITRINE ET DES ÉPAULES

Placez vos mains sur la poitrine, puis écartez-les l'une de l'autre vers l'extérieur.



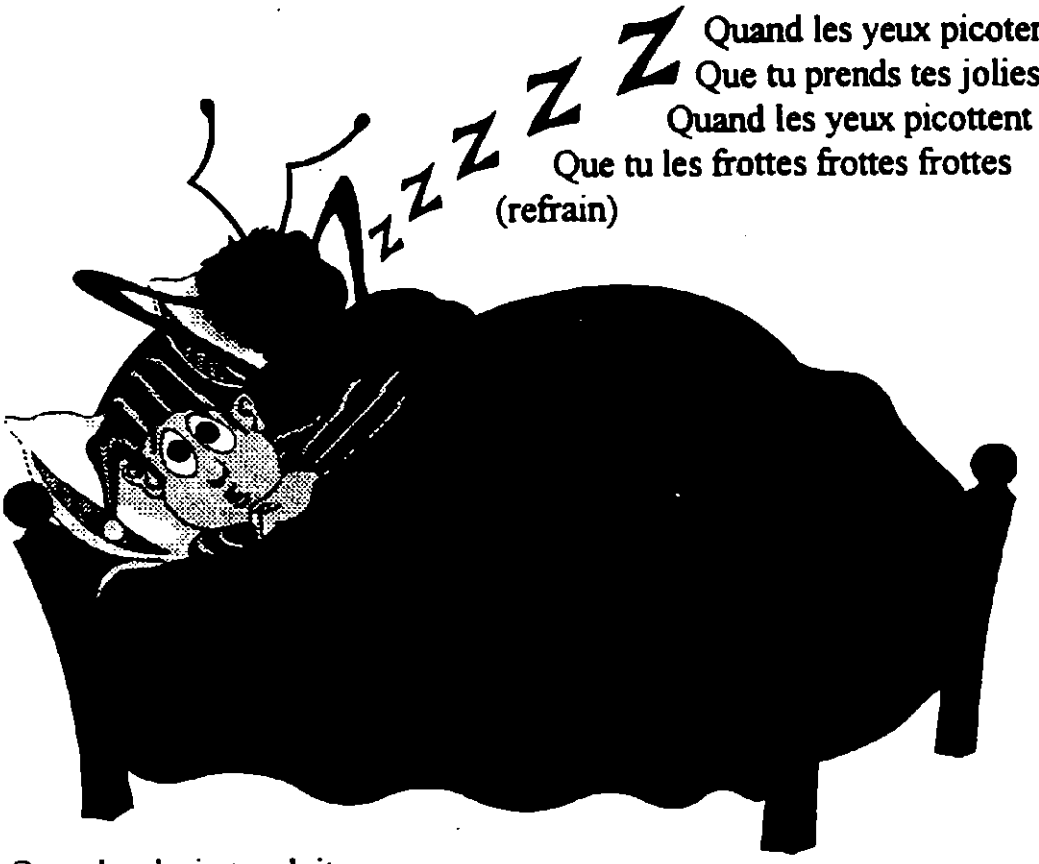
Placez vos deux mains au milieu de la poitrine et massez vers le haut en remontant ver les épaules.



Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

VIENS MON P'TIT COCO

Refrain :
Viens mon p'tit coco
Viens faire un dodo
Dans ta chambrette
Viens mon p'tit coco
Viens faire un dodo
Dans ton berceau (bis)



Quand les yeux picotent
Que tu prends tes jolies menottes
Quand les yeux picottent
Que tu les frottes frottes frottes
(refrain)

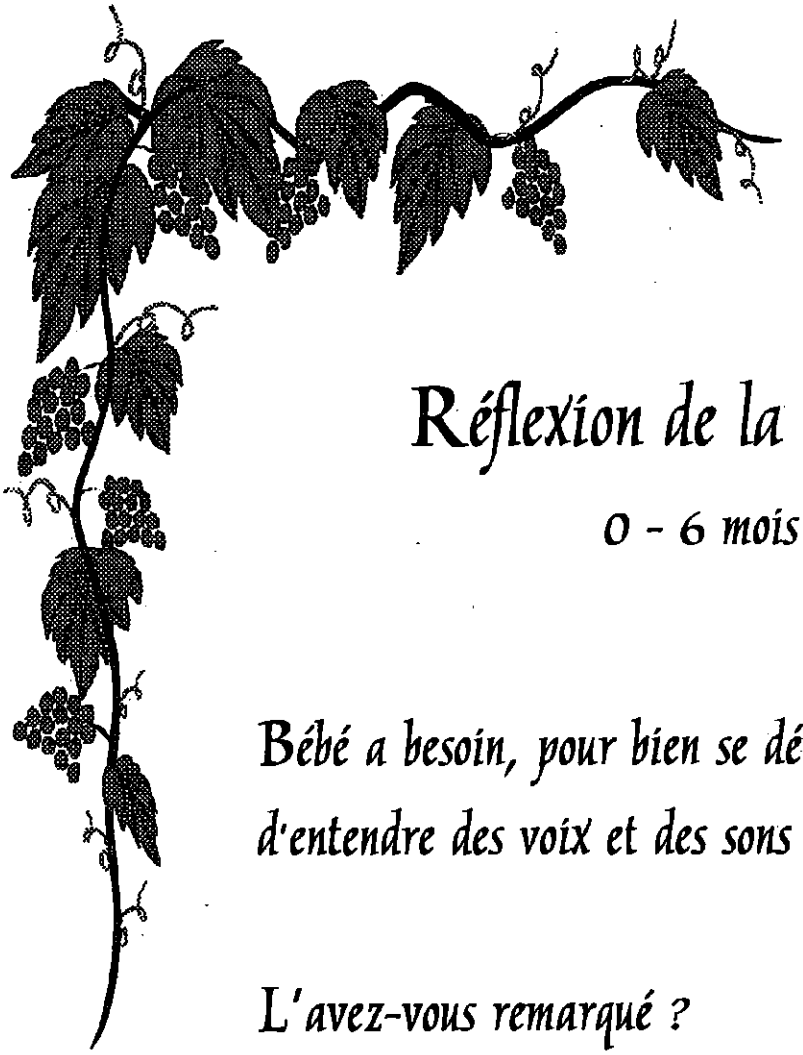
Quand tu bois ton lait
Que le petit glouton gloutonne
quand t'as bien mangé
Que le bedon bedonne donne

(refrain)

Quand tu fais le p'tit
Qu'on espère avec impatience
Le p'tit rot béni
Que l'on guette dans le silence

(refrain)

Source : Brin d'Éveil



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Bébé a besoin, pour bien se développer,
d'entendre des voix et des sons autour de lui.

L'avez-vous remarqué ?



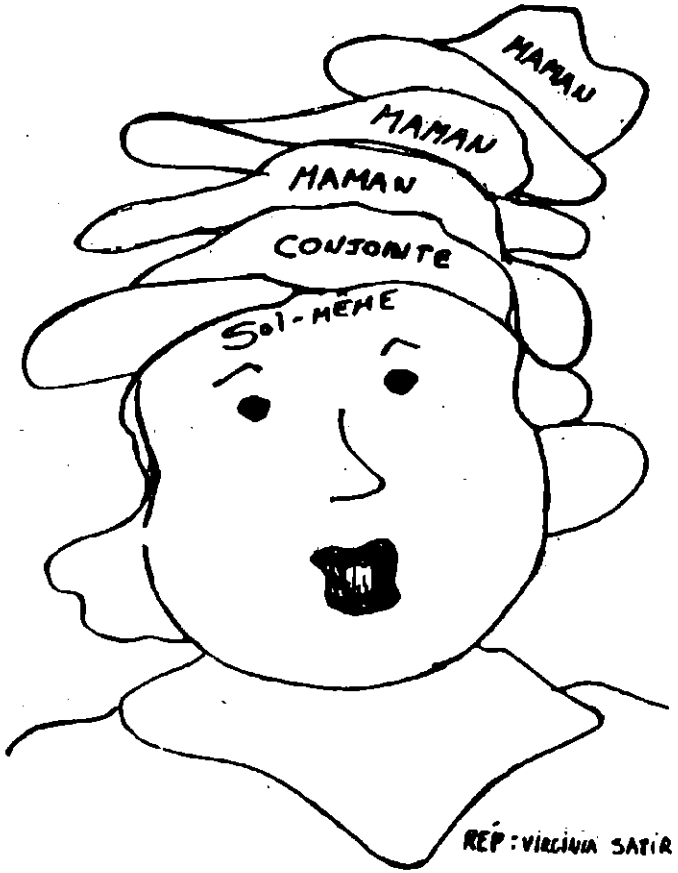
ATELIER 9

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 9

	LOCAL D'ATELIER	HALTE-GARDERIE
ACCUEIL	♦ Chaises, table ♦ Tapis, matelas ♦ Sièges pour bébé	Tables, chaises Jouets Matériel de bricolage Radio-cassette Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants	
INFORMATION	♦ Aucun matériel requis	
EXRCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Mots de la comptine ♦ Feuilles d'exercices (annexe)	
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce et/ou entraînante ♦ Piqués ou tapis ♦ Huile d'amandes douce ♦ Massage de la poitrine et des épaules (annexe) ♦ Poupée massage	
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Paroles de la chanson « Viens mon p'tit coco » ♦ Couvertures	
PAUSE SANTÉ	♦ Collation, café et autres ♦ Prix de présence	
ACTIVITÉ MANUELLE (Le cylindre sonore)	♦ Boîtes de jus vides (V-8) ♦ Produits secs (pois, cailloux, sable, etc.) ♦ Mac-Tac de diverses couleurs ou vinyle autocollant ♦ Ciseaux	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 10 THÈME : « QUELLE FAMILLE ! » (les relations familiales)



Atelier 10 Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Permettre aux parents d'apprivoiser les rôles familiaux qu'ils assument.
- Faire prendre conscience aux parents des attentes que chacun de ses rôles leur demandent.

Atelier 10 Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Chaque parent place son bébé dans un siège ou sur le tapis en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de détente.	**Local d'atelier** ♦ Chaises, table ♦ Tapis ou matelas ♦ Sièges pour bébé **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Faire réaliser aux parents que les contacts physiques avec Bébé l'amènent à se construire une bonne opinion de lui-même : « maman ou papa s'occupe de moi, ***je suis important*** ».	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Chapeaux d'rôles »** (Cette activité inclut la discussion) Au préalable, l'intervenante fabrique différents chapeaux. Sur chaque chapeau, elle colle des cartons représentant chaque rôle familial que le parent assume présentement (chaque rôle est représenté par un chapeau différent (ex. maman X nombre d'enfants; papa X nombre d'enfants; conjoint ou conjointe; employé ou employée; soi-même).	**Aux intervenantes** ♦ Conscientiser le parent au fait qu'il porte un chapeau particulier selon les circonstances vécues, selon la personne avec qui il est en relation. On enlève et remet constamment des chapeaux au cours d'une même journée. C'est la danse des chapeaux.	**Plusieurs chapeaux** Fabrication de chapeaux : ♦ Papier construction ♦ Colle ♦ Brocheuse ♦ Crayons feutres ♦ Miroir

Atelier 10 Thème « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Discussion** L'intervenante demande aux parents : ♦ Quelles sont les significations et les attentes reliées à vos rôles familiaux identifiés (ex. être maman de... (nom de l'enfant) signifie quoi pour moi ? Être conjoint/e de .... (nom du conjoint/e) signifie quoi pour moi ?). **Activité** (suite) Ensuite, chaque parent met sur sa tête **tous ses chapeaux identifiés** dont le premier est « soi-même» et se regarde dans le miroir.	**Aux intervenantes** ♦ Susciter l'échange. ♦ Amener le parent à réaliser que le chapeau « soi-même » est là en permanence. On ne peut l'enlever, il est notre premier rôle dans la vie. Par contre, la vie nous amène souvent à porter plusieurs chapeaux à la fois ou encore nous avons parfois de la difficulté à distinguer nos rôles, un par rapport à l'autre (ex. une femme qui est envahie par son rôle de mère en vient à oublier son rôle de conjointe; résultat : « elle joue à la mère avec son mari »).	

Atelier 10 Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (suite) ◆ Ça m'inspire quoi de porter tous ces chapeaux ? Réponses possibles : ◆ équilibre précaire, instable; ◆ je ne sais plus ou donner de la tête!; ◆ cela peut devenir lourd à porter; ◆ donner mal à la tête; ◆ beaucoup d'attentes, de responsabilités en même temps. ◆ Les parents enlèvent un à un leurs chapeaux sauf « soi-même » et en choisissent un seul, celui qui représente leur rôle « Parent de Bébé ».	**Aux intervenantes** ◆ Encourager les parents à s'exprimer : ◆ Rassurer les parents au fait qu'il est normal de se sentir écrasé par les nombreux chapeaux (attentes de tous et chacun). Donc, il est important de distinguer les différents rôles que l'on assume pour éviter qu'ils s'entremêlent et nous alourdissent. ◆ Encourager les parents à utiliser les ressources de leur milieu s'ils sentent le besoin d'être supporté dans leur rôle parental. ◆ Aider les parents à reconnaître qu'il est très difficile de porter plusieurs rôles en même temps. Leur suggérer de se centrer sur le rôle qu'ils jouent actuellement, soit celui de parent de leur poupon. D'où l'importance de vivre intensément le « ici et maintenant ».	
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi ces exercices) **BÉBÉ** On refait les exercices de l'atelier 9 : ◆ **La bicyclette** ◆ **Rock-N Roll**	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents au fait que les exercices favorisent un rapprochement entre Bébé et eux.	◆ Tapis ◆ Feuilles d'exercices (atelier 9)

Atelier 10 Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite) **BÉBÉ** (suite) Ajouter : ♦ **Couché-assis sur le ballon** (3 à 6 mois) (Voir le déroulement en annexe) **MAMAN OU PAPA** ♦ **La balançoire** (à partir de 2 mois) (Voir le déroulement en annexe) ♦ **L'avion** (4 mois et plus) (Voir le déroulement en annexe) ♦ **Le tour du monde** (4 mois et plus) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents que cet exercice prépare à la station assise. De plus, il est intéressant de faire découvrir une surface différente à Bébé. ♦ Permet l'assouplissement du groupe musculaire : cuisse, mollets et fessier. ♦ Permet de faire travailler le groupe musculaire : cuisses, jambes et bras. ♦ Permet de travailler la taille et les bras de maman et de papa. ♦ Inviter les parents à pratiquer des activités physiques en famille afin de développer un bon lien familial entre chacun des membres qui la compose.	♦ Feuilles d'exercices (annexe) ♦ Ballons de plage

Atelier 10 Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse (1) et /ou (2)** **Pause tendresse (1)** ♦ **Je découvre le visage de mes parents** Bébé découvre avec les mains, les yeux, les oreilles et avec la bouche. Dès qu'il peut saisir quelque chose, il essaie de le mettre dans sa bouche. - Essayez ceci : approchez votre visage de celui de Bébé. Laissez-le toucher votre visage avec ses mains et ensuite avec la bouche. Retroussez votre nez, gonflez les joues et faites comme si vous essayez d'attraper les doigts de Bébé si par hasard, ils arrivent dans votre bouche. Vous allez remarquer qu'il essaie d'attraper les différentes parties de votre visage. *Attention aux yeux* ! - Amener votre visage encore plus près du sien, pour qu'il puisse employer sa bouche. Laissez-le faire tranquillement.	**Aux intervenantes** ♦ Rappeler aux parents que ces rapprochements ne gâtent pas Bébé mais lui permettent de développer un sentiment de sécurité. Affection, chaleur humaine, disponibilité et régularité sont indispensables au bébé. Il deviendra plus facile parce que plus heureux.	
	Pause tendresse (2) Les parents forment un cercle autour de l'animatrice. Elle fait la démonstration de la technique de massage avec la poupée ou un bébé. Le parent réchauffe ses mains en les frottant l'une contre l'autre. Chaque mouvement se fait en douceur. ♦ **Massage du visage** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents au fait que le massage favorise la relaxation chez leur bébé. Si on le caresse souvent, il apprend à connaître et à sentir son corps. ♦ Rappeler aux parents de profiter au maximum de ces instants de communication.	♦ Tapis ♦ Radio-cassette ♦ Musique douce (au choix) ♦ Massage du visage (annexe)

Atelier 10 Thème: « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chanson** ◆ Les parents s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras. Ils chantent des berceuses apprises depuis le début des ateliers ou des chansons qu'ils connaissent bien.	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents au fait qu'il existe d'autres choix que chanter des chansons à Bébé, telles que : l'utilisation d'une cassette de musique ou d'un mobile musical. Mais la chaleur des bras et des caresses de maman ou de papa sont irremplaçables.	**Berceuses** ◆ Choisir dans le répertoire ◆ Tapis, coussins ou chaises berçantes
20 m	**Pause santé** ◆ Moment d'échanges informels entre les parents et les intervenantes. ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ◆ Profiter du moment pour répondre aux questions ou aux inquiétudes formulées par les parents.	◆ Collation, café et autres ◆ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** (au choix) **« La débarbouillette marionnette »** - Prendre deux débarbouillettes que l'on coud ou faufile sur 3 côtés. Avec un crayon indélébile ou de la peinture à tissu, on dessine 2 yeux, un nez, une bouche, etc., ou l'animal de son choix. On invite les parents à faire réagir leur bébé en animant leur marionnette. 	**Aux intervenantes** ◆ Permet de stimuler le sens de la vue et du toucher. Favorise le développement du langage. ◆ Interaction parent-bébé.	**« Débarbouillette marionnette »** ◆ Débarbouillettes blanches ◆ Fil à broderie ◆ Aiguilles ◆ Peinture pour tissus, pinceaux ou crayons indélébiles

Atelier 10 Thème: « Quelle famille ! » (les relations familiales)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Activité manuelle (au choix) (suite) **« Mes empreintes »** (Ce jeu est salissant, prévoir des plastiques pour protéger le sol et les meubles. Avertir les parents de porter de vieux vêtements ce jour-là). - On enduit la paume de la main et / ou du pied de Bébé au moyen d'un tampon (buvard) imprégné de peinture à tissu. On dirige la main et / ou le pied de Bébé lors de l'impression et on renforce un peu la pression de la main et / ou du pied sur la feuille « Mes empreintes » du cahier « Notre journal ». Ensuite, on nettoie la main et/ou le pied de Bébé avec un chiffon humide. On se lave soigneusement. 	**Aux Intervenantes** ♦ Souvenir à conserver de la petitesse de la main et/ou du pied de Bébé.	**« Mes empreintes »** ♦ Peinture à tissu ♦ Buvards ♦ Feuilles « Mes empreintes » ♦ Chiffons humides ♦ Plastique ou vieux journaux pour protéger les meubles et les planchers ♦ Vieux vêtements ♦ Cahier « Notre journal » (feuille, « Mes empreintes »)
10 m	**Rangement et départ** ♦ Rangement du matériel. ♦ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ♦ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Le train-train quotidien ». ♦ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ♦ Remise des feuillets d'information au besoin. ♦ Remise du bricolage. ♦ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 10 Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 10

Thème : « Quelle famille ! » (les relations familiales)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques (atelier 9) ◆ La bicyclette et Rock-N Roll ◆ Couché-assis sur le ballon				
Exercices avec le parent ◆ La balançoire ◆ L'avion ◆ Le tour du monde				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Je découvre le visage de maman ou papa ◆ Massage du visage				
Berceuses ◆ Berceuses au choix du parent				
Activité manuelle ◆ La débarbouillette marionnette (Il m'est arrivé de stimuler Bébé avec la débarbouillette marionnette).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

couché/assis sur le ballon



a



b

Position L'enfant couché à plat dos sur le ballon, maintenu par les cuisses a.

Incliner légèrement et lentement le ballon en avant, en arrière, d'un côté, de l'autre. L'enfant se retrouve assis b.

Précautions Ne pas laisser l'enfant en position assise. Si ce mouvement dépasse ses possibilités, attendre quelque temps.

But Préparation à la station assise. Recherche de l'équilibre.

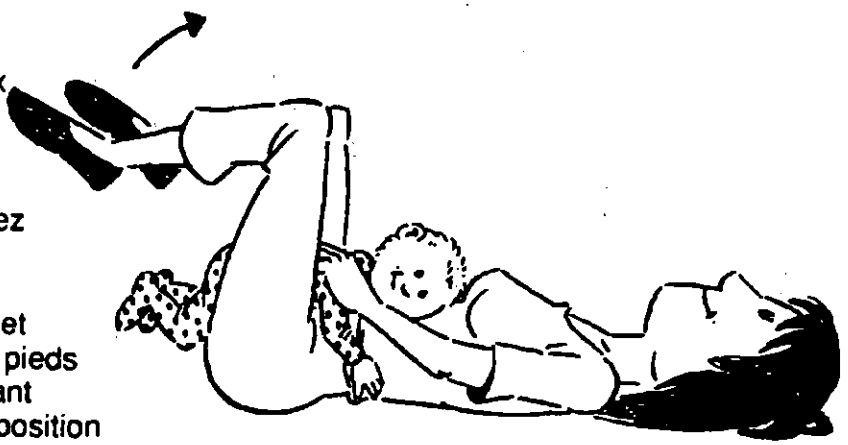
Source : *L'éveil du tout-petit*, Janine Lévy

À PARTIR DE 2 MOIS

5 LA BALANÇOIRE

- *Groupe musculaire* Cuisses, mollets et fessiers.
- *Position du parent* Couché sur le dos, genoux fléchis, pieds légèrement écartés.
- *Position du bébé* Couché sur votre ventre, face à vous, ses jambes pendantes au milieu des vôtres. Tenir le bébé en place avec vos deux mains.

MOUVEMENT



1. Décollez les deux pieds du sol. Gardez les pieds et les genoux fléchis. Contractez les fessiers.
2. Donnez de petits et rapides coups de pieds (au moins 25) avant de retourner à la position de départ.

Source : *Jeep 0-2*, Kino-Québec

L'AVION

(4 mois et plus)

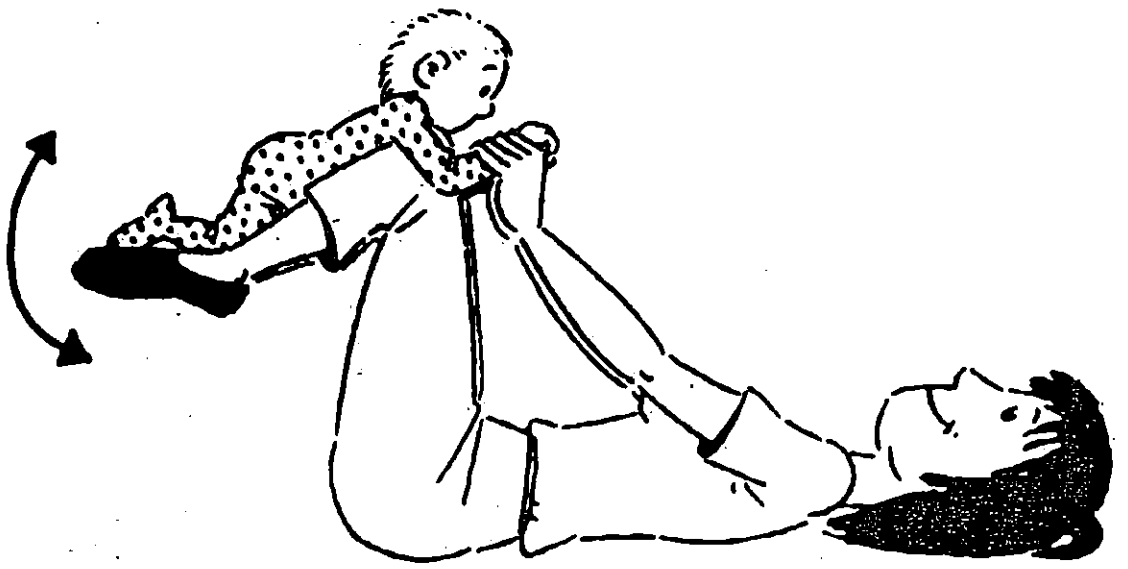
DÉROULEMENT ⇒ Le parent couché sur le dos, genoux fléchis, les mains tiennent Bébé qui est couché sur le ventre sur les jambes du parent;

⇒ Le parent monte les jambes doucement puis les descend;

⇒ Répéter plusieurs fois. Faire le bruit de l'avion quand les jambes montent et descendent.

OBJECTIFS ⇒ Permet de faire travailler le groupe musculaire : cuisses, jambes et bras.

N.B. BÉBÉ DOIT AVOIR UN BON CONTRÔLE DE LA TÊTE ET DU COU.



Source : *Jeep O-Z*, Kino-Québec

À PARTIR DE 4 MOIS



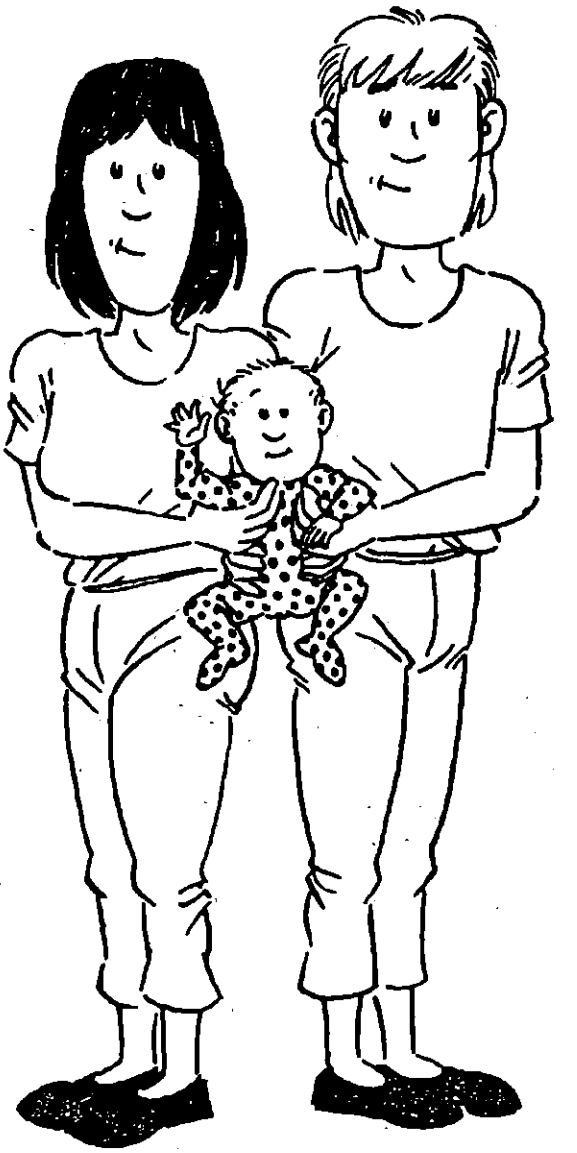
LE TOUR DU MONDE

- *Groupe musculaire* Taille et bras.
- *Niveau de développement moteur requis* Bon contrôle de la tête et du cou.
- *Position des parents* Debout, dos à dos.
- *Position du bébé* Tenir bébé dans ses bras, entre sa taille et ses épaules.

MOUVEMENT

1. Les deux parents se tournent du même côté.
2. Transférez le bébé d'un parent à l'autre.
3. Les deux parents se tournent de l'autre côté.
4. Transférez à nouveau le bébé.

N.B. Assurez-vous que votre partenaire tient bien le bébé avant de le lâcher.
Ne penchez pas vers l'avant.
Gardez le bébé près de votre corps.



Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

MASSAGE DU VISAGE



Coucher Bébé sur le dos. Avec le bout de 2 doigts de chaque main, caresser à partir du milieu du front vers les tempes.



Utiliser le bout d'un doigt pour chaque main. Caresser autour des yeux en partant de l'extrémité du nez en passant sur les sourcils et en dessous des yeux. Refaire le mouvement dans le sens contraire.

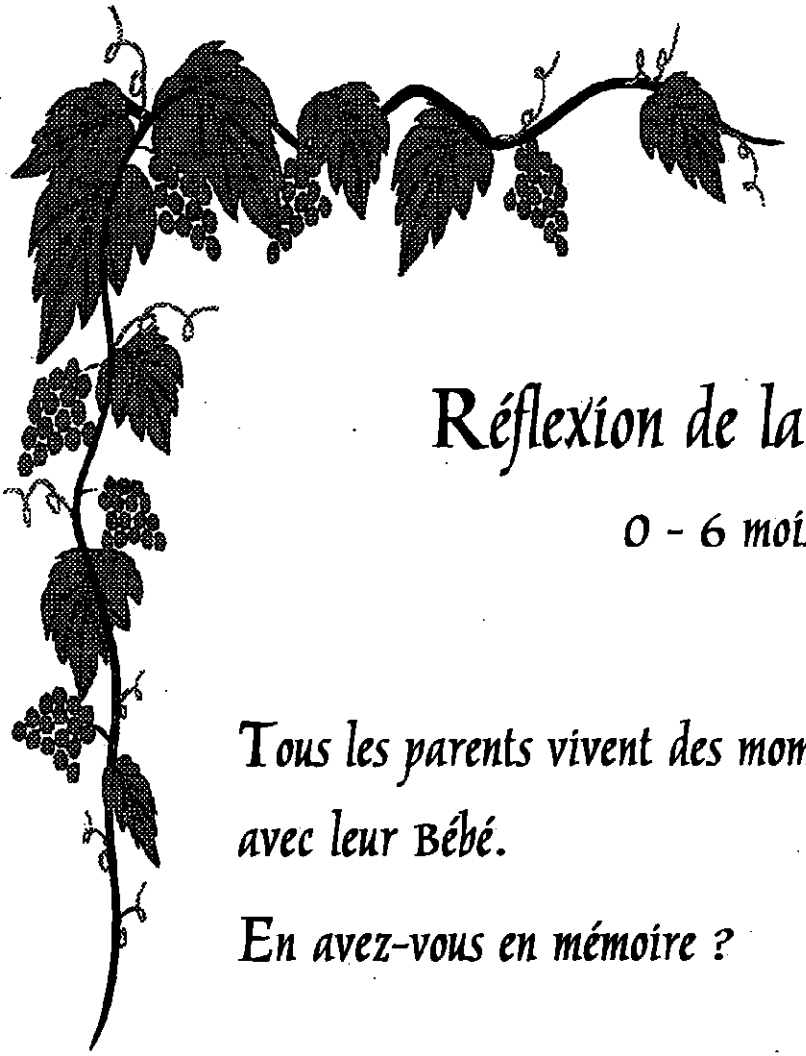


Avec le bout de 2 doigts pour chaque main, caresser à partir de la base du nez, sur les joues et jusqu'aux oreilles.



Avec le bout d'un doigt, caresser autour de la bouche.

Source : *Le toucher d'amour*, J. Audet Descôteaux



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Tous les parents vivent des moments agréables avec leur Bébé.

En avez-vous en mémoire ?



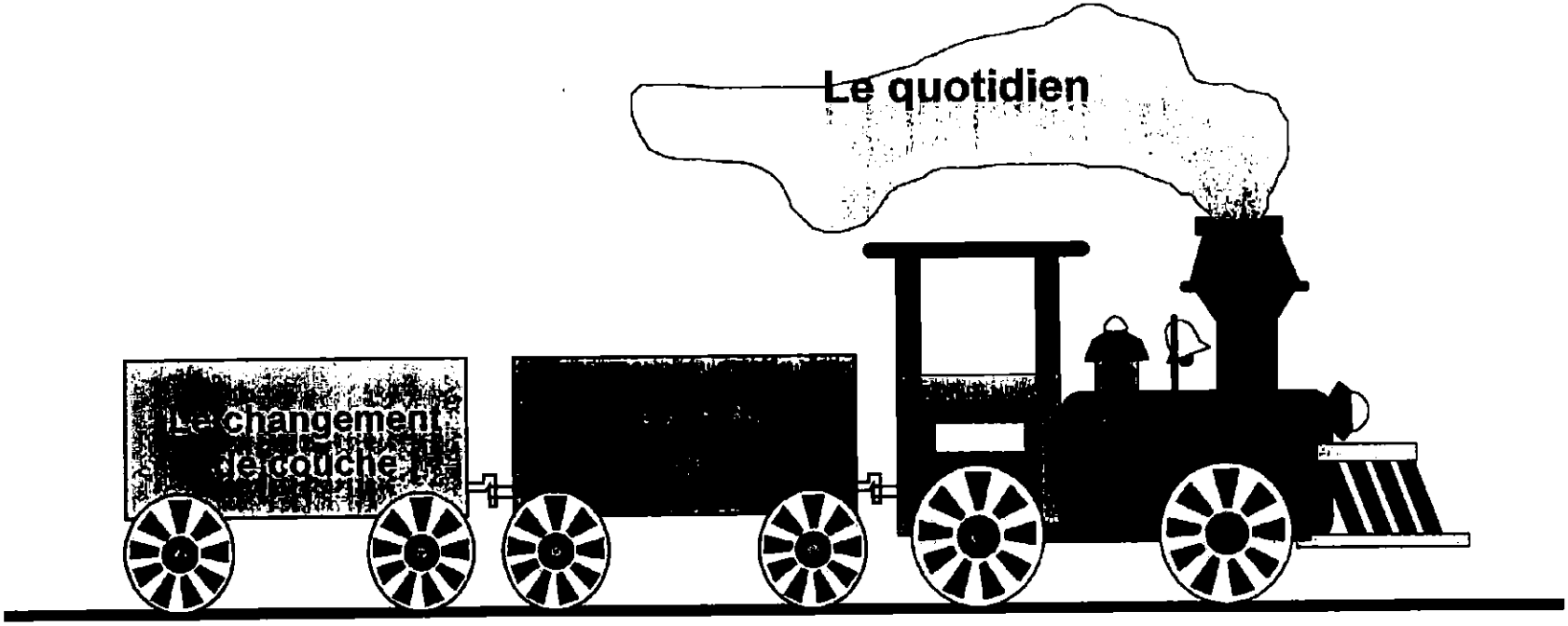
ATELIER 10

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 10

	LOCAL D'ATELIER	HALTE-GARDERIE
ACCUEIL	♦ Chaises, table ♦ Tapis, matelas ♦ Sièges pour bébé	Tables, chaises Jouets Matériel de bricolage Radio-cassette Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants	
INFORMATION	**Activité « Chapeaux d'rôles »** ♦ Papier construction ♦ Ciseaux, colle ou brocheuse ♦ Crayons feutre ou de couleur ♦ Miroir	
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Gros ballons de plage ♦ Feuilles d'exercices (atelier 9) ♦ Feuilles d'exercices (annexe)	
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	♦ Tapis ♦ Radio-cassette ♦ Musique douce (au choix) ♦ Massage du visage (annexe)	
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Berceuses au choix du parent ♦ Tapis, coussins ♦ Chaises berçantes (facultatif)	
PAUSE SANTÉ	♦ Collation, café, autres ♦ Prix de présence	
ACTIVITÉ MANUELLE (La débarbouillette marionnette) ou (Mes empreintes)	♦ Débarbouillettes blanches (2 X nombre de parents) ♦ Peinture pour tissus ou crayons indélébiles ♦ Fil à broderie ♦ Aiguilles ♦ Tampon (buvard) ♦ Plastique pour recouvrir les meubles ♦ Vieux vêtements ♦ Savon ♦ Feuilles : « Mes empreintes » (Journal)	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 11 THÈME : « LE TRAIN-TRAIN QUOTIDIEN » (la routine)



Atelier 11

Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Sensibiliser les parents à l'importance pour tout être humain d'avoir des routines de vie; c'est sécurisant et ça nous situe dans le temps.

- Amener les parents à développer certaines routines avec leur bébé dont la routine du dodo.

Atelier 11 — Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Chaque parent installe son bébé dans un siège ou sur le tapis en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord. ♦ L'intervenante offre aux parents un petit questionnaire intitulé : « Avez-vous un excellent style de vie » ? On peut le compléter à la maison et en discuter à la pause santé. (Réf. Société canadienne du cancer)	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de confiance et de détente. ♦ Sensibiliser les parents à l'importance d'avoir un bon style de vie pour être en santé et en excellente forme physique. SI le résultat n'est pas satisfaisant, ne pas se décourager. Se fixer des objectifs réalistes et changer lentement les habitudes qui nous plaisent moins.	**Local d'atelier** ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes **Dépliant** ♦ « Et vous, avez-vous un excellent style de vie ? » (gratuit à la Société canadienne du cancer) (pochette)
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Voir avec les parents ce que leur bébé a fait de nouveau cette semaine.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants

Atelier 11 Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Une journée bien remplie »** On forme deux équipes. Chaque équipe reçoit 2 cadrans de 12 h (jour et nuit), une enveloppe contenant des images et des mots qui représentent les activités de Bébé et de maman de même que les tâches de maman dans une journée. L'activité consiste à planifier l'horaire d'une journée dans la vie de Bébé et du parent en respectant les besoins de chacun. On colle les images ou les mots dont on a besoin sur les cadrans. Ensuite, on demande si une équipe aimerait partager l'horaire de sa journée et on la reproduit au tableau. On enclenche la discussion sur la réalité de la vie avec une petit bébé et on se donne des trucs pour se trouver des moments pour penser un peu à soi malgré un horaire bien rempli. N.B. LES PARENTS PEUVENT ÉCRIRE D'AUTRES MOTS SUR LES CADRANS QUE CEUX RETROUVÉS DANS L'ENVELOPPE.	**Aux intervenantes** ♦ Offrir aux parents l'occasion d'échanger entre eux sur la réalité quotidienne avec leur bébé. ♦ Supporter les parents dans leur rôle car Bébé a de grands besoins et semble avoir englouti tout leur temps libre. Comment arriver à répondre aux besoins de Bébé et se garder un peu de temps pour soi sans vivre de la culpabilité ? Encourager les parents à se donner des petits trucs pour se faciliter la tâche. Compléter au besoin.	♦ Tableau ♦ 2 cadrans de 12 heures (annexe) ♦ Enveloppes ♦ Images et mots (annexe) ♦ Gommettes **Texte** ♦ As-tu pensé à toi récemment ?

Atelier 11 — Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions à discuter avec les parents)	**Aux intervenantes**	
	◆ Nommer une tâche ou une activité que vous faites dans la journée et qui revient tous les jours : - Pour vous (ex. faire la lessive, jouer avec Bébé).	◆ Sensibiliser le parent à l'importance, pour tout être humain, d'avoir une routine de vie. Ça permet d'anticiper la suite des événements (ex. heures des repas, du coucher, etc.)	
	- Avec bébé (ex. le moment des repas, le changement de couche de Bébé, le moment du dodo).	◆ Amener le parent à réaliser que Bébé reconnaît, à certains signes routiniers, qu'il va bientôt être nourri changé de couche ou faire dodo. Il fait ainsi ses premières associations (ex. avant d'aller au lit, le parent donne le bain, joue avec Bébé, le change de couche, lui chante une chanson, c'est la routine du dodo).	**Texte** ◆ La routine du dodo (annexe)
	◆ Avez-vous établi une routine de dodo avec Bébé ? - Si oui, voulez-vous la partager avec les autres parents ?	◆ Sensibiliser le parent à l'importance de répéter les mêmes gestes avec son bébé, c'est sécurisant pour lui. Il apprend à reconnaître la suite des actions (événements) dans le temps et à avoir confiance en ses parents. Ces routines favorisent son développement.	

Atelier 11 — Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) **BÉBÉ**	**Aux intervenantes**	♦ Tapis ♦ Rouleau (12 pouces de diamètre) ♦ Jouets ♦ Feuilles d'exercices (annexe)
	♦ **Sur le rouleau** (3 à 6 mois) (Voir le déroulement en annexe)	♦ Sensibiliser le parent au fait que cet exercice permet à Bébé d'atteindre l'objet convoité, c'est une préparation au « quatre pattes », et favorise la musculature des bras, du cou et du dos de Bébé.	
	♦ **De gauche à droite** (4 à 6 mois) Le parent claques ses doigts à gauche du bébé. Il se retournera de ce côté. On attend sa réaction. On recommence à droite. Faites cet exercice en plaçant Bébé dans diverses positions (couché sur le ventre, sur le dos, de côté, assis dans sa chaise...)	♦ Inviter le parent à stimuler Bébé au niveau visuel. Bébé cherche des yeux la source sonore. ♦ Faire part aux parents qu'ils peuvent, tout en exécutant une tâche de leur train-train quotidien, stimuler leur bébé de différentes façons (ex. en lui disant simplement ce que vous faites).	♦ Tapis
	♦ **Je roule** On couche Bébé sur le dos. On se place à gauche et à droite pour lui parler et jouer avec lui. Il se retournera sur le côté où l'on se trouve.	♦ Sensibiliser le parent aux différents moyens pour stimuler Bébé.	♦ Tapis

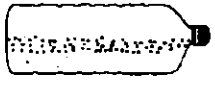
Atelier 11 Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Exercices moteurs (suite) PARENT ♦ **La chaise du skieur** (à partir de 4 mois) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Informer les parents sur les effets positifs de cet exercice. Celui-ci sollicite beaucoup les muscles des cuisses du parent et permet à Bébé d'explorer différentes dimensions de son environnement par les changements de hauteur. Il est sécurisant pour Bébé de faire ces nouvelles expériences dans les bras de son parent.	
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** **« Bébé découvre par le jeu »** ♦ **Les bulles** Le parent assoit Bébé dans un siège en face de lui et à l'aide d'un appareil à bulles, il fait des bulles et aide Bébé à les crever avec ses petites mains. ♦ **Les petits objets** Donner à Bébé plusieurs petits objets de texture différente qu'il peut manier facilement (tissus, cubes, ourson en peluche, etc.)	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser le parent à l'importance pour Bébé de découvrir le monde qui l'entoure. L'encourager à développer sa curiosité. Cet exercice développe les aspects visuel, tactile et moteur. Le parent fait des bulles, Bébé les attrape avec l'aide de son parent. ♦ Stimuler Bébé aux niveaux visuel, tactile, cognitif et langagier. Le parent donne un objet à Bébé en le nommant. Il le laisse découvrir l'objet et explique sa réaction.	♦ Appareil à bulles ♦ Liquide à bulles : ♦ - 1 volume de produit à vaisselle - 2 volumes d'eau ♦ Serviettes ♦ Divers objets (brosse, petit pot de yogourt vide, tissus, cube, cuillère, ourson en peluche, etc.)

Atelier 11 Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Pause tendresse (2) ◆ **Massage de la tête, de la figure et du cou** (Voir le déroulement en annexe) Les parents forment un cercle autour de l'animatrice qui fait une démonstration de la technique de massage avec un bébé ou la poupée. Ne pas utiliser d'huile. Le parent déshabille son bébé, réchauffe ses mains et commence le massage.	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser le parent au fait que le massage favorise la relaxation chez leur bébé. Si Bébé est souvent caressé, il apprend à connaître et à sentir son corps. ◆ Favoriser le lien d'attachement parent-bébé.	◆ Tapis ◆ Magnétophone ◆ Cassette de musique douce ◆ Massage de la tête, de la figure et du cou (annexe)
10 m	**« Berçage » et chansons** ◆ Les parents placent leur chaise et s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras. Ils chantent des berceuses (Frère Jacques, Fais dodo, etc.)	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser le contact physique parent-bébé en vue d'intensifier le lien d'attachement. ◆ Développer une sensibilisation auditive et cognitive. Bébé entend une voix familière qui prononce de nouveaux mots. ◆ Bercer et chanter une chanson à Bébé avant d'aller au lit peut faire partie de la routine du dodo.	**Berceuses** ◆ Frère Jacques (annexe) ◆ Fais dodo ◆ Au clair de la lune ◆ Bon dodo mon ami, etc. ◆ Tapis ou chaises berçantes ◆ Couvertures
20 m	**Pause santé** ◆ Moment d'échange informel entre les parents. ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ◆ Répondre aux questions des parents s'il y a des inquiétudes et des difficultés avec leur bébé.	◆ Collation, café et autres ◆ Prix de présence

Atelier 11 Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Activité manuelle** **« La bouteille d'eau qui roule »** - Conserver la moitié de l'eau dans la bouteille. Mettre quelques gouttes de colorant. Insérer les « billes » de plastique. Bien fermer la bouteille. - Ensuite, coucher le bébé sur le ventre par terre. Placer la bouteille à quelques centimètres de lui et faites-la rouler doucement en sa direction. Voyez sa réaction. - Coucher Bébé sur le côté et recommencer le jeu. N.B. CE JOUET MAISON N'EST PAS À TOUTES ÉPREUVES, IL FAUT INIVTER LES PARENTS À ÊTRE VIGILANTS. 	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser le parent à l'importance de jouer avec Bébé et à identifier les moments de la journée les plus propices pour eux. ♦ Développer l'aspect ludique. ♦ Développer la stimulation visuelle. ♦ Favoriser le développement de la motricité. ♦ Favoriser le lien d'attachement parent-bébé.	♦ Bouteilles de plastique (ex. : contenant d'eau de source d'un litre) ♦ Colorant alimentaire ♦ Billes de plastique
10 m	**Rangement et départ** ♦ Rangement du matériel. ♦ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents ♦ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : L'assurance « tous risques » (la sécurité). ♦ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ♦ Remise des feuilles d'information au besoin. ♦ Remise du bricolage. ♦ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 11 Thème : «Le train-train quotidien» (la routine)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 11

Thème : Le train-train quotidien (La routine)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Sur le rouleau ◆ De gauche à droite ◆ Je roule				
Exercices avec maman ou papa ◆ La chaise du skieur				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Les bulles ◆ Les petits objets ◆ Massage : tête, figure, cou				
Berceuses ◆ Frère Jacques, Fais dodo, Au clair de la lune, Bon dodo mon ami, etc.				
Activité manuelle ◆ La bouteille qui roule (Il m'est arrivé de stimuler Bébé avec la bouteille d'eau).				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

midi

13 h

14 h

15 h

16 h

17 h

18 h

soir

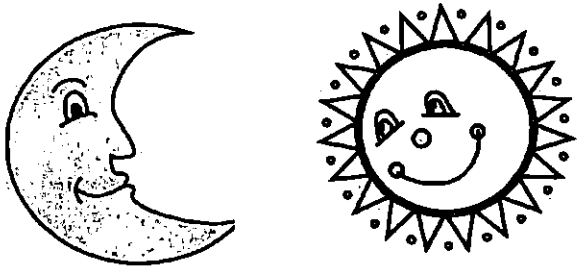
19 h

20 h

21 h

22 h

23 h



minuit

1 h

2 h

3 h

4 h

5 h

6 h

matin

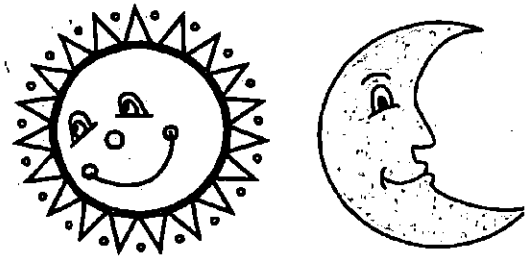
7 h

8 h

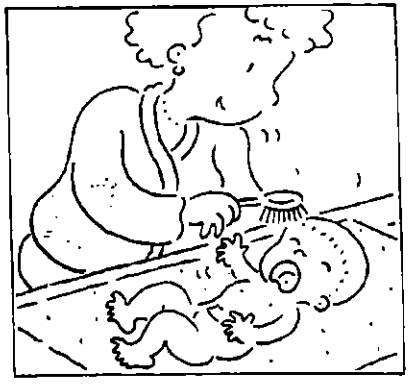
9 h

10 h

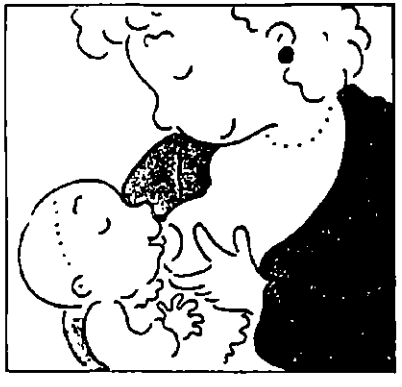
11 h

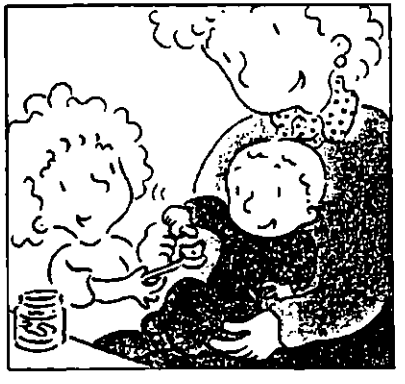


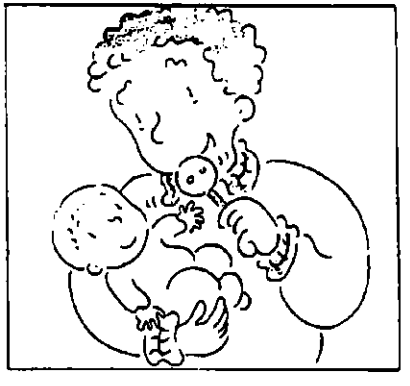




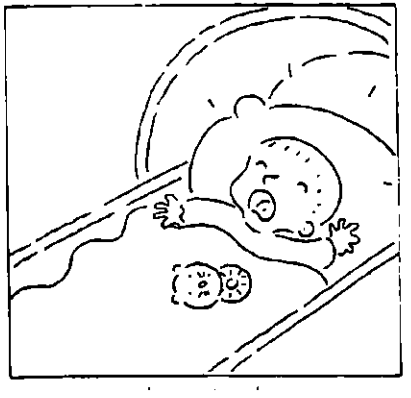


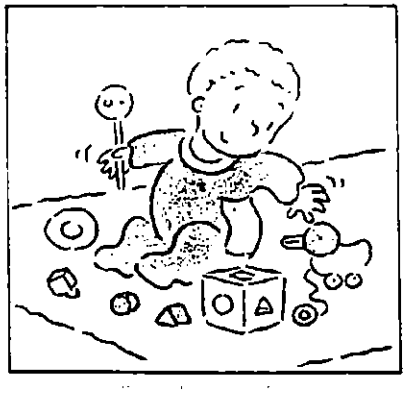


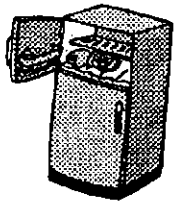
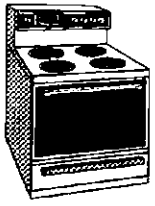
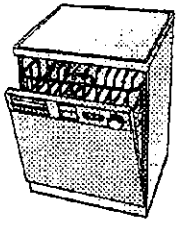


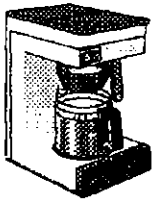
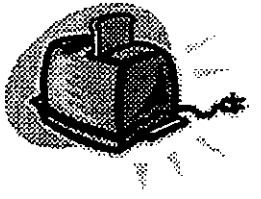
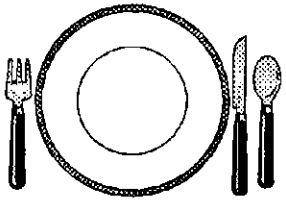
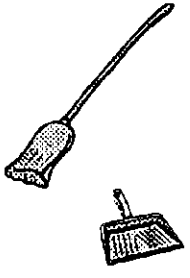
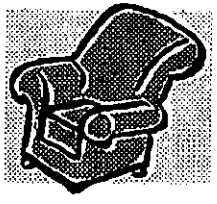
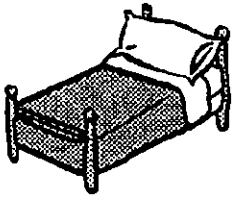


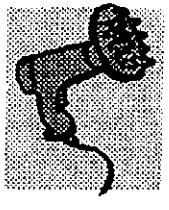
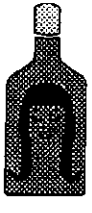


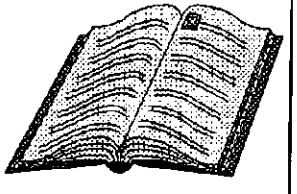


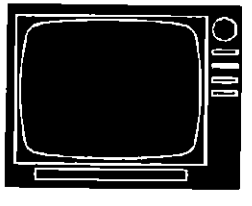






JE DÉPOSE LES VÊTEMENTS SUR LE SÉCHOIR	JE PRENDS UN CAFÉ	J'HABILLE BÉBÉ
JE LAVE LE LINGE	JE M'ASSOIS ET JE ME REPOSE	PAPA OU MAMAN JOUE AVEC BÉBÉ
JE PASSE L'ASPIRATEUR	JE FAIS UNE PETITE SORTIE ET JE ME POMPONNE	BÉBÉ DÉCOUVRE SON ENVIRONNEMENT
JE FAIS LE REPASSAGE	JE METS LA TABLE	BÉBÉ JOUE AVEC SES JOUETS
JE FAIS UNE PROMENADE AVEC BÉBÉ	JE BROSSE MES DENTS	BÉBÉ JOUE DANS SON PARC
JE DÉJEUNE	JE PRÉPARE LES BIBERONS QUE JE METS AU RÉFRIGÉRATEUR	BÉBÉ BOIT SON BIBERON
JE COIFFE MES CHEVEUX	JE LIS MON JOURNAL	J'ALLAITE BÉBÉ
JE REGARDE LA TÉLÉVISION	JE SÈCHE MES CHEVEUX	JE PRÉPARE LE REPAS
JE PARLE AU TÉLÉPHONE	JE FAIS MON LIT	JE DONNE LE BAIN À BÉBÉ
JE LIS UNE HISTOIRE À BÉBÉ	JE CHANGE LA COUCHE DE BÉBÉ	JE CONSOLE BÉBÉ PARCE QU'IL PLEURE
J'ÉCOUTE DE LA MUSIQUE	JE PRENDS MON BAIN OU MA DOUCHE	JE DONNE À MANGER À BÉBÉ

AS-TU PENSÉ À TOI RÉCEMMENT ?

Même après quelques mois, parfois quelques années, plusieurs parents réalisent qu'ils ont utilisé le maximum de leur énergie à élever et prendre soin de leurs enfants, sans prendre de temps pour eux. Les relations sociales, les amis, la relaxation, le sport, tout ça a-t-il été mis de côté ?

Un équilibre est souvent difficile à atteindre. Vous avez besoin de construire une bonne relation amoureuse, d'élever votre enfant et, par-dessus tout, tenir compte de vos propres besoins.

Malheureusement, ces besoins passent souvent en dernier. Mais quand ce phénomène survient, les parents commencent à éprouver des sentiments d'amertume envers leur partenaire, leur enfant et la vie en général. Même si c'est en partie normal, ces sentiments grandissent et peuvent mener à une dépression.

Comportement de la mère

Les limites physiques qui accompagnent la grossesse et la naissance d'un enfant laissent souvent les mères vulnérables. Elles se sentent coupées du monde extérieur, de leurs amis, de leurs loisirs et de leur travail. Les deux partenaires ont tout à gagner en s'aidant mutuellement à se trouver du temps pour eux :

- il faut d'abord parler des sentiments et des besoins qu'ils ressentent;
- se trouver un intérêt à l'extérieur de la maison;
- s'établir un horaire qui leur permette du temps de repos ou de loisir.

Même si tu es parent, tu es encore une personne et tes besoins sont aussi importants qu'ils étaient.

Tiré de : *Les Centres jeunesse de Montréal*

LA ROUTINE DU DODO

Si vous ne savez pas exactement comment établir une routine de mise au lit, vous pouvez essayer quelques-uns des trucs suivants :

Un bain

Après avoir passé une journée à laver le plancher avec ses genoux et à se masser le cuir chevelu avec des bananes écrasées, Bébé a besoin d'un bon bain. Le bain du soir fait bien plus que de laver Bébé, cela le détend. Les eaux tièdes et calmantes ont un pouvoir magique qui incite au sommeil. Ne gâchez pas ce moment de détente en donnant le bain de Bébé plus tôt dans la journée.

Une atmosphère détendue

Tamisez les lumières, fermez le téléviseur, demandez aux enfants plus âgés de sortir de la pièce et veillez à ce qu'il ne reste qu'un minimum de distraction.

Une histoire, une chanson, une étreinte

Après avoir changé la couche de Bébé et après lui avoir mis son pyjama, installez-vous avec Bébé dans un fauteuil, dans un divan confortable ou dans le lit de Bébé s'il n'est plus dans une couchette. Si Bébé peut rester tranquille pendant un moment, lisez-lui une histoire simple d'une voix douce et monocorde. S'il préfère, permettez-lui de regarder seul des livres d'images. Chantez des chansons douces ou des berceuses, étreignez-le un peu. Gardez les caresses plus rudes, comme les combats de lutte ou les séances de chatouilles, pour une autre occasion.

Une veilleuse

Certains bébés ont peur dans le noir. Si c'est le cas de Bébé, installez une veilleuse pour lui tenir compagnie.

Au revoir

Mettez un jouet ou un ourson dans le lit. Incitez Bébé à lui faire au revoir de la main, tout comme aux frères et soeurs, à maman et à papa. Faites la ronde pour les baisers de bonne nuit, installez Bébé dans sa couchette et quittez la chambre.

Source : *Bébé est arrivé ! Soyez bien renseignée,*
Arlène Eisenberg et al.

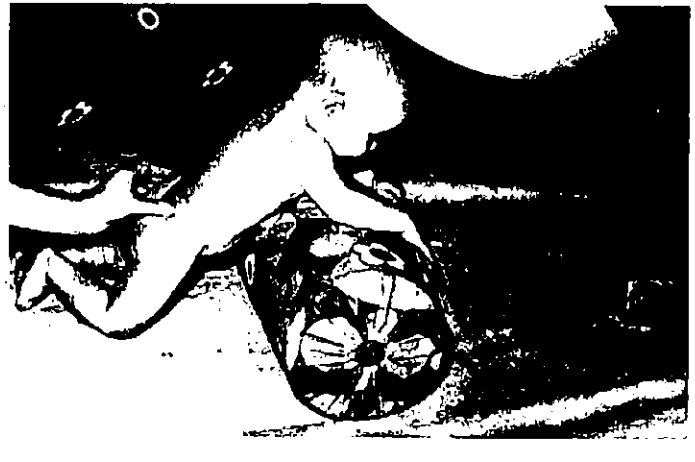
sur le rouleau

Position L'enfant au sol, à genoux devant le rouleau **a**.

Amener l'enfant à plat ventre en travers du rouleau. Mettre un jouet devant lui. Lui faire sentir le mouvement qui lui permettra de l'atteindre **d**. Le tenir par les genoux **c**, les fesses **b** ou les chevilles en le faisant rouler doucement.



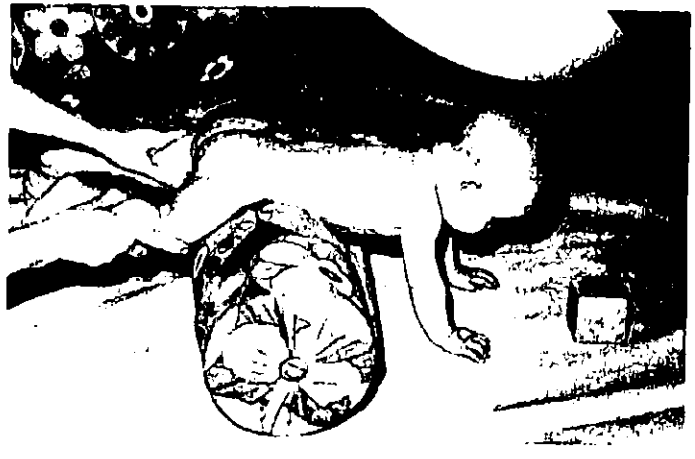
a



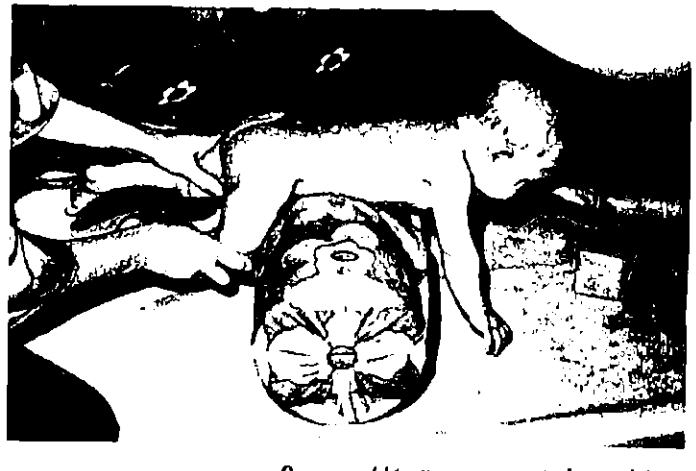
b

Précautions Il s'agit d'un *jeu*. Le mouvement doit se faire très lentement ; laisser à l'enfant le temps de sentir et de trouver son équilibre.

But Atteindre l'objet convoité. Préparation au quatre-pattes. Musculature des bras et du dos.



c



d

Source : *L'éveil du petit*, Janine Lévy

À PARTIR DE 4 MOIS

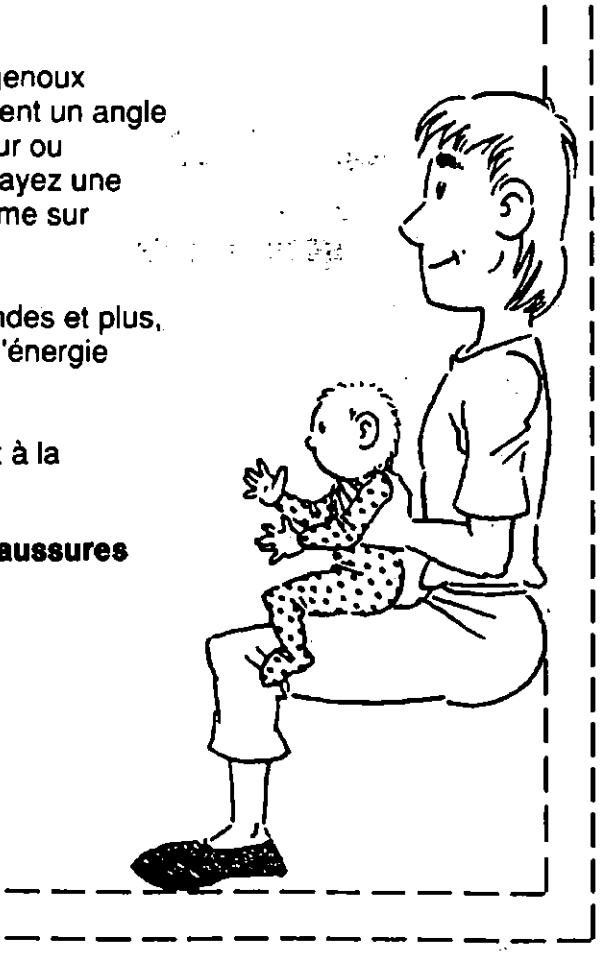
8 LA CHAISE DU SKIEUR

- *Groupe musculaire* — Cuisses.
- *Niveau de développement moteur requis* — Bon contrôle de la tête et du cou.
- *Position du parent* — Debout, dos au mur les pieds légèrement écartés et décollés du mur de façon à ce que les talons soient sous les genoux.
- *Position du bébé* — Assis, tenu sous les épaules dos à vous, appuyé contre vous.

MOUVEMENT

1. Pliez lentement les genoux jusqu'à ce qu'ils fassent un angle de 90° (L) avec le mur ou jusqu'à ce que vous ayez une position assise, comme sur une chaise.
2. Tenez cinq (5) secondes et plus, mais gardez assez d'énergie pour remonter.
3. Remontez lentement à la position de départ.

N.B.: Porter des chaussures antidérapantes.



Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

MASSAGE DE LA TÊTE DE LA FIGURE ET DU COU





Avec la paume de la main, caresser le dessus de la tête jusqu'au menton.





Avec le bout de 2 doigts pour chaque main, caresser à partir du centre, du front vers les tempes.

Avec le bout d'un doigt pour chaque main, caresser autour des yeux en pressant légèrement à l'intérieur du pont du nez, puis des coins intérieurs des yeux.

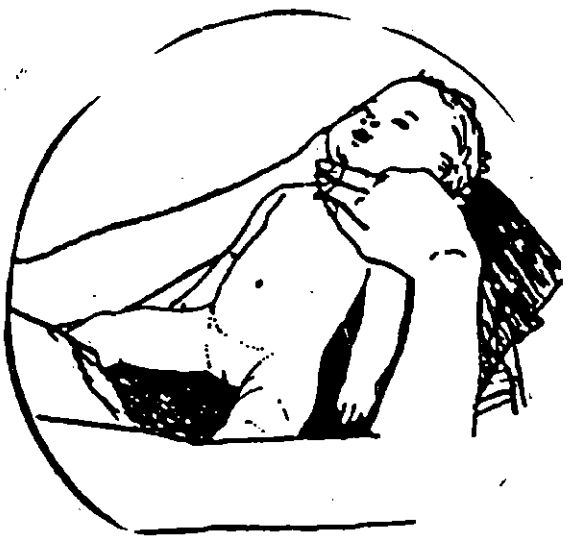
MASSAGE DE LA TÊTE DE LA FIGURE ET DU COU
(SUITE)



Avec le bout de 2 doigts, pour chaque main, caresser à partir du pont du nez, sur les joues et jusqu'aux oreilles. Donner un baiser sur chaque lobe d'oreilles.



Avec le bout d'un doigt, caresser autour de la bouche.
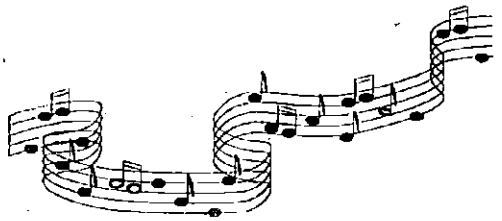


Soulever la tête de Bébé et inclinez-la légèrement vers l'arrière en la supportant d'une main. Utiliser le bout de 2 doigts de l'autre main et caresser le menton vers la gorge.



Tourner Bébé sur le ventre et masser son cuir chevelu à nouveau. Étendre vos doigts de façon à couvrir autant de surface de peau que possible et masser à partir du front jusqu'à la nuque.

Source : *Le toucher d'amour*, J. Audet Descôteaux



FRÈRE JACQUES

Frère Jacques

Frère Jacques

Dormez-vous

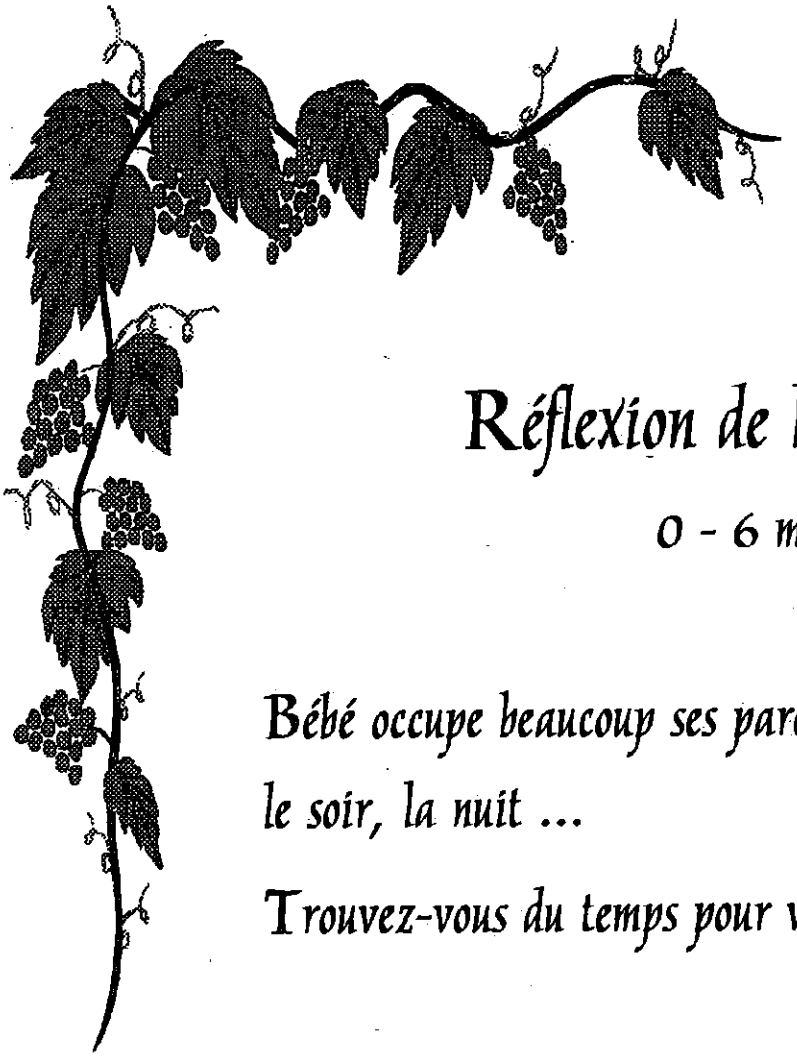
Dormez-vous

Sonnez les matines

Sonnez les matines

Ding, dang, dong





Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Bébé occupe beaucoup ses parents, le jour, le soir, la nuit ...

Trouvez-vous du temps pour vous ?



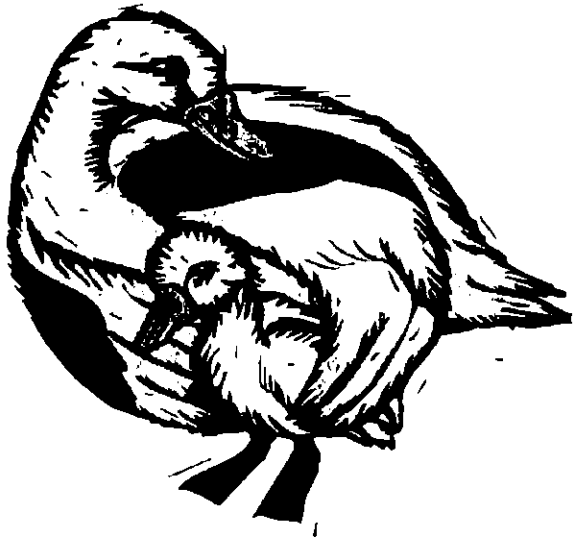
ATELIER 11

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 11

	LOCAL D'ATELIER	HALTE-GARDERIE
ACCUEIL	♦ Table, chaises ♦ Tapis ou matelas	Tables, chaises Tapis Matériel de bricolage Radio-cassette, cassettes Petits pamphlets (10)
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants	
INFORMATION	**Activité** **« Une journée bien remplie »** ♦ Tableau ♦ 2 cadrans de 12 heures ♦ Enveloppes ♦ Images et mots ♦ Gommettes	
EXERCICES MOTEURS	♦ Tapis ♦ Rouleau (12 pouces de diamètre) ♦ Jouets ♦ Feuilles d'exercices (annexe)	
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	♦ Appareils à bulles : - détergent à vaisselle - eau ♦ Divers objets (brosse, petits pots de yogourt vides, tissus, cubes, cuillères, oursons en peluche, etc.) ♦ Tapis ♦ Cassette de musique douce ♦ Massage de la tête, de la figure et du cou (annexe)	
« BERÇAGE » ET CHANSONS	♦ Tapis ou chaises, couvertures ♦ Paroles de la chanson « Frère Jacques »	
PAUSE SANTÉ	♦ Collation, café et autres ♦ Prix de présence	
ACTIVITÉ MANUELLE (La bouteille d'eau qui roule)	♦ Bouteilles en plastique, colorant alimentaire, billes de plastique, eau	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 12 THÈME : L'ASSURANCE «TOUS RISQUES» (la sécurité)



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 12 Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Amener les parents à comprendre l'importance d'offrir un environnement stimulant à leur bébé tout en assurant sa sécurité.
- Sensibiliser les parents à l'importance de bien choisir la personne qui gardera leur bébé.

Atelier 12 — Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Chaque parent installe son bébé dans un siège en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de confiance et de détente.	**Local d'atelier** ♦ Matelas ou tapis ♦ Sièges, table **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents aux acquis de leur bébé d'une semaine à l'autre. ♦ Amener les parents à réaliser que les exercices qu'ils font avec leur bébé favorisent le rapprochement : ils connaissent davantage leur bébé et Bébé aime beaucoup quand on s'occupe de lui. Il apprend qu'il peut avoir confiance en ses parents.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **1re activité** **« Quiz sur la sécurité »** On invite les parents à former deux équipes. Chaque équipe reçoit des cartons de couleur différente. L'animatrice montre une photo-image aux deux équipes et les invite à nommer les	**Aux intervenantes** ♦ Permettre l'échange des idées mais en parlant à tour de rôle, dans le respect de chacun.	♦ **Photos-images tirées du texte:** Votre enfant est-il en sécurité ? ♦ Cartons bleus ⇨Équipe A ♦ Cartons rouges⇨Équipe B

Atelier 12 Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) moyens à prendre pour rendre cet objet (photo-image) sécuritaire pour Bébé. Le premier parent qui lève son carton, consulte son équipe puis, donne une ou des réponses (ex. une chaise haute : elle doit avoir une ceinture de sécurité pour attacher le bébé. Ne jamais laisser Bébé sans surveillance dans la chaise haute, etc.). L'autre équipe peut compléter au besoin. Et ainsi de suite pour les autres photos-images. L'activité terminée, l'intervenante félicite les parents pour leur participation au quiz et fait tirer un objet sécuritaire pour Bébé (facultatif). **Ou** **2e activité** **« Présentation d'un diaporama »** Diaporama sur l'aménagement de la maison lorsque Bébé commence à se mouvoir. Comment utiliser des articles de bébé (parc, chaise-haute, poussette, etc.).	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents aux divers dangers que peuvent présenter certains objets utilitaires pour leur bébé. ◆ Sensibiliser les parents aux règles de sécurité dans la maison.	◆ Tirage d'un objet sécuritaire pour Bébé (facultatif) **Diaporama** (aussi en vidéo) ◆ Marie Fouineuse (de la série Le métier de parent) ***Disponible*** à la vidéothèque de l'hôpital Sainte-Justine Tél. : (514) 345-4931 *Location* : 20 $ *Achat :* 30 $
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) ◆ Quelles sont les règles de sécurité à adopter à la maison : - quand je change Bébé de couche; - quand je lui donne son bain; - quand je nourris Bébé; - quand il y a un chien ou un chat à la maison.	**Aux intervenantes** ◆ Conscientiser les parents aux divers dangers qui peuvent se produire à la maison et à l'extérieur.	**Textes** ◆ Jouer sans danger. Votre enfant est-il en sécurité ? ◆ Sept dangers auxquels on ne pense pas (annexe)

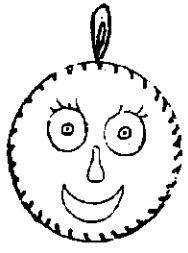
Atelier 12 — Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (suite) ♦ À l'extérieur : - quand je promène Bébé en voiture; - quand je vais faire l'épicerie avec Bébé; - quand Bébé est dans sa poussette pour dormir et qu'il fait très chaud. ♦ Quoi faire lorsque Bébé a les voies respiratoires obstruées ? ♦ À qui je laisse mon bébé pour qu'il soit en sécurité ?	**Aux Intervenantes** ♦ Donner aux parents des moyens concrets à utiliser si leur bébé s'étouffe avec un objet. ♦ Amener les parents à réaliser l'importance de bien choisir la personne qui gardera Bébé. Leur fournir des moyens concrets afin de les éclairer sur le bon choix d'une gardienne.	♦ Étouffement (Bébé) ♦ Faire garder Bébé ? ♦ Choisir la formule idéale pour vous (feuilles annexes)
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les services proposés) **BÉBÉ** On refait l'exercice de la semaine 10 : ♦ **couché, assis sur le ballon** On ajoute : ♦ **tourner, retourner** (3 à 6 mois) (Voir le déroulement en annexe) N.B. POUR PLUS DE STABILITÉ, VOUS POUVEZ PRIORISER LA SURFACE AU SOL. **AVEC MAMAN OU PAPA** ♦ **Promenade-Safari** (à partir de 5 mois) (Voir le déroulement en annexe)	**Aux Intervenantes** ♦ Favoriser le rapprochement entre Bébé et ses parents. ♦ Montrer à Bébé comment tourner du dos au ventre (il est important de suivre le mouvement de Bébé. Ne pas le forcer). ♦ Permet aux parents de travailler le groupe musculaire hanches, cuisses et fessiers.	♦ Gros ballons de plage ♦ Tapis ♦ L'exercice de l'atelier 10 (couché, assis sur le ballon) ♦ Feuilles d'exercices (annexe) ♦ Tapis

Atelier 12 Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ♦ **Le changement de couche** (Prévoir tout le matériel pour l'activité) Côte à côte, deux intervenantes changent de couche leur poupée. Une d'entre elles le fait de façon sécuritaire, tandis que l'autre le fait d'une manière moins sécuritaire. - Les intervenantes demandent aux parents de dire ce qu'ils ont observé. - Qu'est-ce que la première intervenante fait de sécuritaire que l'autre ne fait pas (ex. laisser Bébé seul quelques secondes) ? - Dire ce que les deux intervenantes font de bien.	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents au fait qu'il ne faut jamais laisser Bébé sans sur-veillance (même quelques secondes) sur une table à langer, un lit ou une autre surface élevée. ♦ Parler de la température de l'eau. ♦ Parler des jouets sécuritaires. ♦ Sensibiliser et amener les parents à profiter de ce moment (changement de couche) pour stimuler leur bébé : lui parler, le caresser, etc. Bébé sent qu'il peut avoir confiance car maman ou papa l'écoute et répond à ses besoins.	♦ Table (1) ♦ Poupées (2) ♦ Couches (2) ♦ Petites couvertures (2) ♦ Savons (2) ♦ Débarbouillettes (2) ♦ Serviettes (2) ♦ Hochets (2) ♦ Toutous (2) ♦ Balles (2)
	Pause tendresse (2) ♦ **Massage des mains et des bras** (Voir atelier 7) ♦ **Massage du ventre et de la poitrine** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ♦ Montrer au parent à masser son bébé dans le but de favoriser la relaxation. ♦ Favoriser le lien d'attachement.	♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce ♦ Huile d'amandes douce (facultatif) ♦ Massage des mains et des bras (atelier 7) ♦ Massage du ventre et de la poitrine (annexe)
10 m	**« Berçage » et chansons** ♦ Les parents placent leur chaise et s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras. Ils fredonnent ou chantent une berceuse.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser le contact physique parent-bébé en vue de créer et développer le lien d'attachement.	**Berceuses** ♦ Berceuse indienne (annexe) ♦ Au clair de la lune ♦ Fais dodo ♦ Bon dodo mon ami ♦ Tapis ou chaises ♦ Couvertures

Atelier 12 — Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Pause santé** ◆ Moment d'échanges informels entre les parents. ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ◆ Profiter de l'occasion pour répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents.	◆ Collation ◆ Café et autres ◆ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Assiette suspendue »** ◆ Offrir aux parents deux assiettes de carton poinçonnées à tous les 2 cm d'intervalle sur les pourtours. On invite les parents à faufiler leur assiette avec des bouts de laine. À 6 cm de la fin, on insère de petits objets (ex. des pâtes sèches, des boutons, etc.) puis on ferme notre assiette. ◆ On dessine sur une face de l'assiette : deux yeux, un nez, une bouche, des cheveux, etc., puis sur l'autre face on fait un dessin ou un bricolage de notre choix. ◆ À la maison, le parent peut installer l'assiette à la « bassinette » de Bébé de façon à ce qu'il puisse l'agiter avec ses pieds. 	**Aux intervenantes** ◆ Inviter les parents à stimuler leur bébé aux niveaux visuel et auditif : - Bébé regarde l'assiette colorée; - le parent agite l'assiette qui émet des sons; - Bébé réagit à la stimulation du moment. **Règle de sécurité** ◆ Selon l'âge du bébé, voir à ce qu'il ne puisse l'attraper avec ses mains sans surveillance. Assurez-vous que les petits objets restent bien en place.	◆ Assiettes de carton ◆ Gros crayons feutre ◆ Brocheuse ou poinçonneuse ◆ Bouts de laine ◆ Feutrines de couleurs ◆ Colle ◆ Papier cadeau recyclé ◆ Papier crépon ◆ Boutons, pâtes sèches, etc.

Atelier 12 Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Les ressources du milieu ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 12 Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

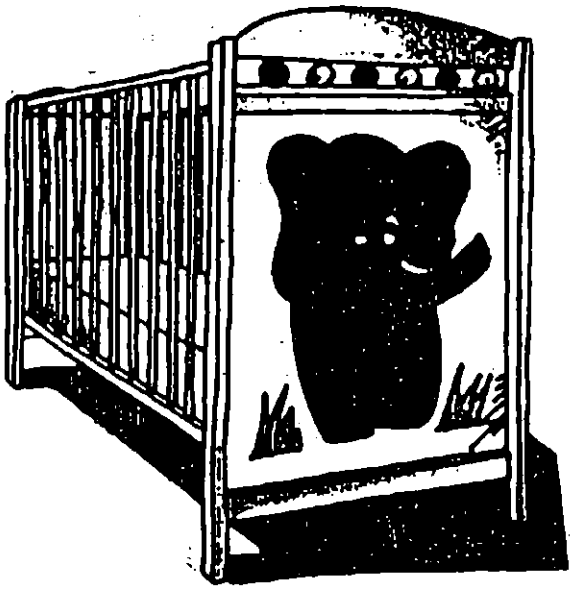
Annexes

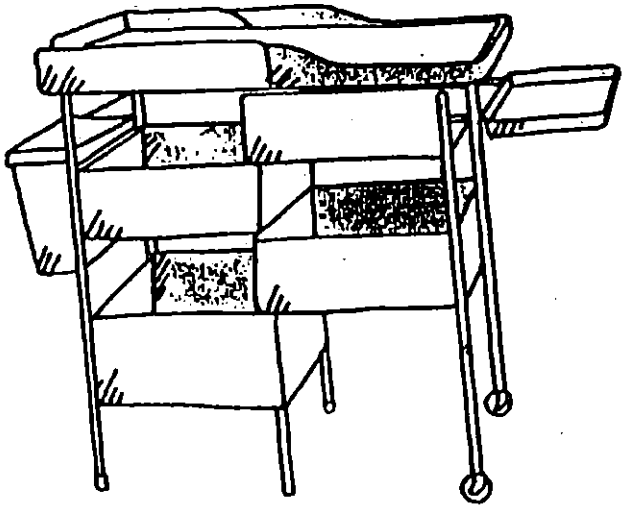
PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

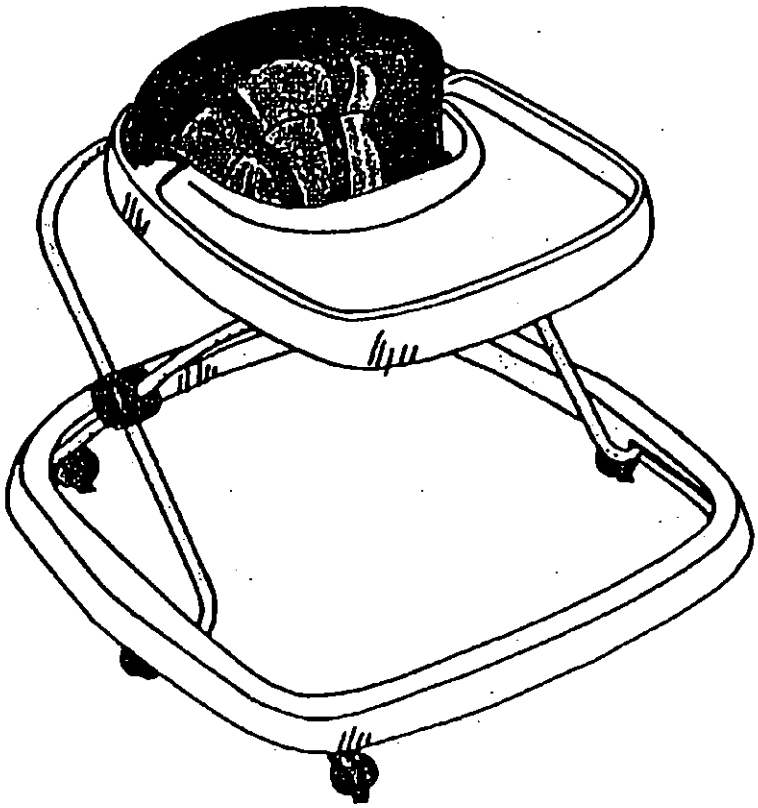
Atelier 12 — Thème : L'assurance « tous risques » (la sécurité)

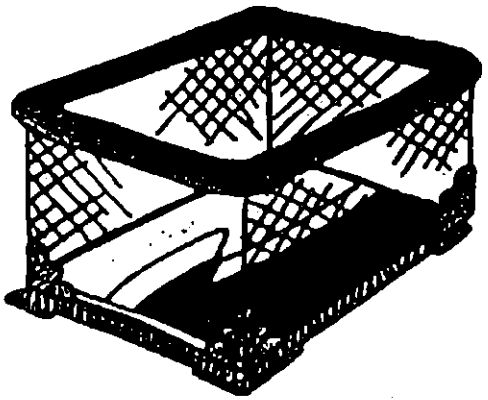
EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Couché, assis sur le ballon (atelier 10) ◆ Tourner, retourner				
Exercices avec maman ou papa ◆ Promenade-Safari				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Le changement de couche ◆ Massage des mains et des bras (atelier 6) ◆ Massage du ventre et de la poitrine				
Berceuses ◆ Berceuse indienne ◆ Au clair de la lune ◆ Fais dodo ◆ Bon dodo mon ami				
Activité manuelle ◆ Assiette suspendue (Il m'est arrivé de stimuler Bébé avec l'assiette).				

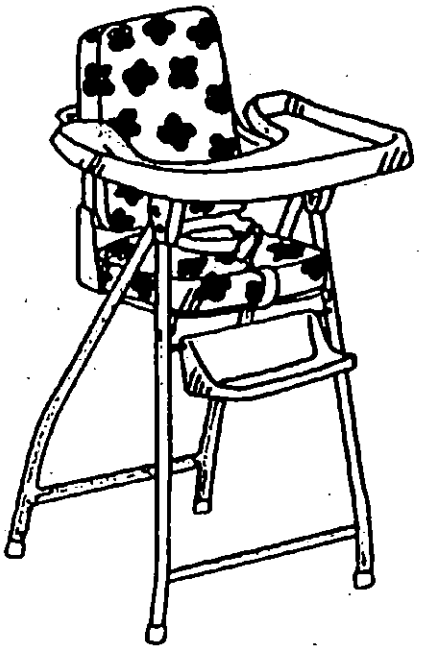
EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				



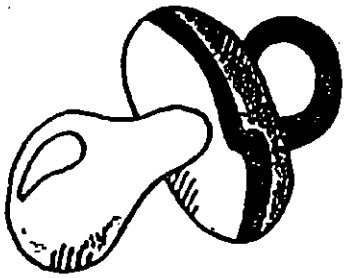




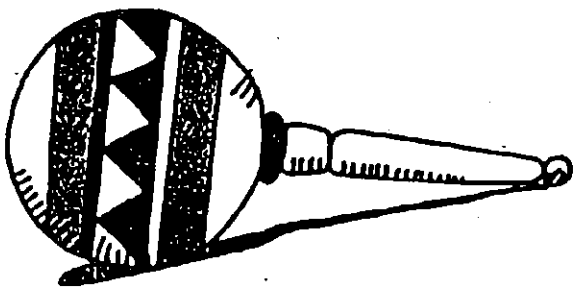


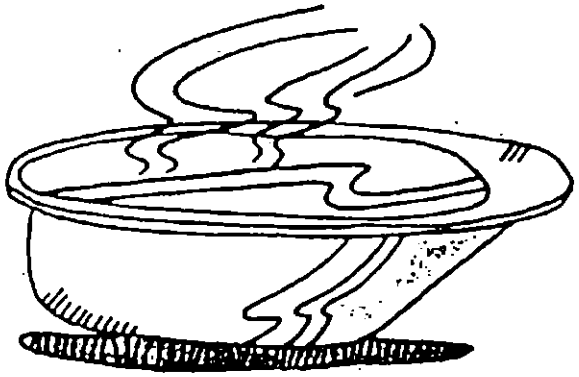






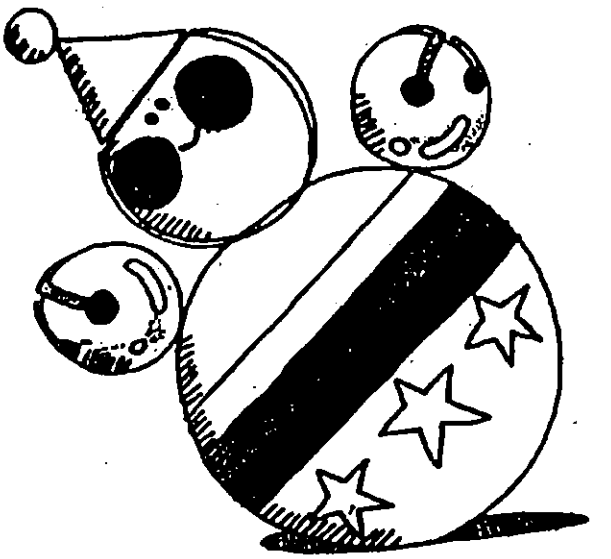






VOTRE ENFANT EST-IL EN SÉCURITÉ ?

JOUER SANS DANGER



POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS SUR LA PROTECTION DE VOS ENFANTS, VEUILLEZ VOUS ADRESSER AU BUREAU DE CONSOMMATION ET CORPORATIONS CANADA LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS, OU ÉCRIRE À :
CONSOMMATION ET CORPORATIONS CANADA
DIRECTION DES COMMUNICATIONS
HULL (QUÉBEC) K1A 0C9 .

THIS PUBLICATION IS ALSO AVAILABLE IN ENGLISH.

CANADA

DEUXIÈME ÉDITION

Chaque année, des milliers d'enfants souffrent inutilement, victimes d'accidents dus à la négligence. Ces accidents arrivent dans la maison ou aux alentours, et il est navrant de penser qu'ils auraient pu être évités avec un peu de prévoyance et une surveillance accrue.

Consommation et Corporations Canada et particulièrement sa Direction de la sécurité des produits, s'inquiètent de cette situation et, dans l'espoir de vous aider à protéger votre enfant, vous informent sur les dangers cachés.

Jouer sans danger

Les jouets, source d'émerveillement pour les enfants, peuvent se transformer en objets dangereux. C'est la raison pour laquelle chaque jouet doit être sélectionné avec attention. Les conseils qui suivent vous aideront dans ce choix.

Un jouet pour chaque âge

Selon l'âge de l'enfant, un jouet qui n'est pas adapté à ses besoins peut l'ennuyer ou le fatiguer. Il est donc bon de vérifier, avant l'achat, l'âge indiqué sur l'étiquette et les recommandations de sécurité. Pensez aussi que les jouets des aînés peuvent être dangereux pour les jeunes enfants.

Vérifiez la solidité du jouet

Un jouet étant, en général, soumis à rude épreuve, assurez-vous de sa résistance aux chocs.

Les mobiles

Veillez à suspendre, solidement, les mobiles hors de la portée des enfants. Composés de baguettes et de ficelles, ils peuvent se transformer en objet dangereux si le bébé s'en saisit.

Lisez les instructions accompagnant le jouet

Si le jouet doit être utilisé de façon bien précise, montrez à vos enfants comment s'en servir, ils y trouveront une source de joie et non de larmes.

Jetez les jouets brisés

Un jouet brisé peut devenir un danger par ses bords coupants ou ses pointes acérées; ne le laissez pas près des enfants. S'il est réparable, réparez-le ou rangez-le hors de leur portée, sinon, jetez-le immédiatement.

Choisissez les jouets de vos enfants en retenant les points suivants :

- Achetez le jouet convenant à l'âge et au développement de l'enfant.
- N'oubliez pas que d'autres enfants pourraient s'amuse avec le jouet.
- Lisez les instructions et examinez attentivement le jouet.
- Montrez à l'enfant comment s'en servir.
- Jetez un jouet brisé irréparable, ou ayant des pointes ou des arêtes coupantes.
- Surveillez constamment l'enfant.

Votre enfant en sécurité sur sa chaise haute

Une chaise haute est un endroit agréable pour l'enfant qui regarde le monde. Chaque année, cependant, de nombreux enfants se blessent en tombant de leur chaise.

Pour éviter que cela n'arrive à votre enfant :

- Choisissez une chaise à base large et stable.
- Assurez-vous que la chaise est dotée d'une ceinture de sécurité et ne manquez pas de l'utiliser.
- Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance dans sa chaise haute.
- Assurez-vous que les doigts, les mains ou la tête de l'enfant ne peuvent rester pris dans la chaise.
- Ne croyez pas que votre enfant soit incapable de détacher sa ceinture ou son plateau.
- Interdisez aux plus grands de grimper sur la chaise, même si elle est vide.

Choisissez votre porte-bébé avec soin

Les porte-bébé peuvent faciliter de beaucoup l'existence des parents. Ils doivent toutefois être choisis avec soin.

Il existe deux modèles de porte-bébé sur le marché. Le premier sert littéralement à transporter un enfant, mais peut également être utilisé comme siège dans la maison.

Le second constitue avant tout un système de retenue visant à protéger les très jeunes enfants qui sont dans une automobile. Il s'agit notamment du modèle que recommandent les pédiatres aux parents qui ramènent leur nouveau-né à la maison. Il peut aussi servir à transporter un bébé.

Avant d'opter pour l'un ou l'autre de ces modèles, tenez compte de l'usage que vous désirez en faire. Si vous en avez besoin à des fins de sécurité dans une voiture, assurez-vous que le porte-bébé que vous choisissez est bien conçu à cette fin.

Les étiquettes et les emballages des porte-bébé contiennent de plus amples renseignements à cet égard. Il est important de les lire avec attention avant d'acheter.

Un enfant sans surveillance peut tomber d'une table à langer, d'un lit ou d'une autre surface élevée

Ne quittez jamais votre bébé des yeux lorsque vous êtes en train de l'habiller ou de le changer. Si vous êtes interrompu par la sonnerie de la porte, par le téléphone ou pour toute autre raison, emmenez votre enfant avec vous.

Utilisez votre poussette avec prudence

Des accidents peuvent survenir même lorsque l'enfant est dans une poussette. Utilisez les courroies pour empêcher que l'enfant ne tombe en avant ou qu'il ne renverse la poussette. Ne laissez jamais un enfant sans surveillance dans une poussette, et ne changez pas celle-ci avec de lourds paquets risquant de la déséquilibrer.

Inspectez périodiquement votre poussette. Surveillez les déchirures du rembourrage et les arêtes tranchantes. Vérifiez si les freins fonctionnent bien et si les roues sont solidement fixées.

Les règlements relatifs aux landaus et poussettes ont prix effet en 1985. Vous devez donc être très prudents lorsque vous utilisez des poussettes achetées avant cette date.

Vous pensez que le parc est l'endroit le plus sûr pour votre bébé

Pourtant des accidents surviennent même dans les parcs. Deux bébés sont mort étouffés parce que les boutons cousus aux épaules de leurs vêtements se sont pris dans les larges mailles du filet du parc.

Nous voulons éviter les drames de ce genre, c'est pourquoi, un règlement d'application de la Loi sur les produits dangereux visant à rendre plus sûrs les parcs pour bébé, est en vigueur depuis septembre 1976.

Il est maintenant illégal de vendre un parc, neuf ou d'occasion, en mailles ou en lattes de bois, qui ne satisfait pas aux exigences suivantes :

- Les mailles doivent être du type moustiquaire pour que les boutons des vêtements de l'enfant ne s'y prennent pas.
- Pour rester en place, le parc ne doit pas avoir plus de deux roues ou roulettes.
- Tous les parcs doivent être stables et solides et avoir des parois d'au moins 48 cm de hauteur.
- Toutes les pièces doivent être exemptes d'arêtes tranchantes et les charnières conçues de façon à ne pas blesser par pincement.

Prenez les mesures suivantes pour mieux protéger votre enfant

- Si le parc a des parois à larges mailles, assurez-vous que les vêtements de votre bébé n'ont ni boutons ni agrafes qui pourraient se prendre dans les mailles.
- Vérifier le parc régulièrement, et réparez-le ou remisez-le s'il est endommagé.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de pièces lâches.
- Vérifiez le vinyle du rebord du parc et celui du matelas. L'enfant risque de s'étouffer ou de suffoquer s'il en arrache de petits morceaux avec ses dents.
- Ne laissez pas de gros jouets dans le parc (par exemple des jouets rembourrés) car l'enfant peut monter dessus pour essayer de sortir du parc.
- Écartez l'enfant des pièces mobiles et des charnières lorsque vous montez le parc, levez ou abaissez ses côtés.
- Évitez les écharpes, les colliers et les longs cordons de sucette dans lesquels l'enfant pourrait se prendre.
- Lorsque l'enfant peut sortir du parc, celui-ci a perdu son utilité et doit être mis de côté.
- Ne laissez jamais un enfant dans un parc si les côtés ne sont pas fermement fixés à la hauteur maximale.

Assurez-vous que le lit ou le berceau de votre bébé est sûr et conforme aux normes de sécurité en vigueur depuis 1974

- L'espacement entre les barreaux ou les lattes ne doit pas mesurer plus de 6 cm.
- Il doit y avoir un dispositif à double verrouillage sur le côté abaissable du lit.
- La construction doit être solide. Aucun accessoire ou latte ne doit manquer, être brisé ou fendillé; il ne doit pas y avoir de bords tranchants.
- La hauteur latérale du lit doit être d'au moins 66 cm, mesurée à partir du support du matelas jusqu'à la garde supérieure du lit.
- Le matelas ne doit pas avoir plus de 15 cm d'épaisseur.
- Lorsque le matelas est poussé dans un coin, il ne doit pas y avoir plus de 3 cm d'espacement entre celui-ci et le côté opposé ou le bout du lit.
- Évitez les matelas très mous.
- Assurez-vous, avant toute utilisation, que le support du matelas est bien calé.
- Évitez les lits munis de montants de coin surélevés, de fleurons ou de décorations sculptées qui peuvent coincer l'enfant ou accrocher ses vêtements et l'étrangler.

Surveillez votre enfant, sa sécurité nous tient à cœur.

Ministre des Approvisionnements et Services Canada 1985
No de cat. RG-23-83/1985F
ISBN 0-662-93366-4

Avertissement : Les lits d'eau sont conçus pour les adultes et ne devraient pas être utilisés pour les bébés.

Il faut continuellement vérifier et bien entretenir les lits d'enfants pour garantir leur sécurité

- Vérifiez périodiquement s'il y ad es petites pièces desserrées avec lesquelles l'enfant pourrait s'étouffer ou qui peuvent réduire la durabilité du lit.
- Vérifiez toujours à deux reprises si les côtés sont bien verrouillés.
- Enlevez les coussinets et les gros jouets car l'enfant pourrait s'en servir comme marchepied pour descendre de son lit.
- L'enfant ne doit jamais être attaché dans son lit. Les cordes ou les élastiques lâches peuvent l'étouffer.

Les bébés assis dans les marchettes doivent être surveillés

Acheter une marchette pour votre bébé est une sérieuse décision.

La marchette augmente la mobilité de l'enfant et, inévitablement, le met face à des dangers qu'il ne peut reconnaître en raison de son jeune âge, par exemple, le fil d'un fer à repasser ou une nappe, maintenant à la portée de ses petites mains. Les escaliers aussi sont très dangereux.

Si vous décidez, cependant, d'acheter une marchette, n'y laissez jamais votre bébé sans surveillance. Comme précaution supplémentaire, empêchez l'accès à tous les escaliers, en fermant les portes ou en installant des barrières.

Lors de l'achat d'une marchette :

- Recherchez une marchette munie d'une large base qui reste en équilibre et ne se renverse pas lorsque le bébé veut prendre un objet sur le sol ou se déplacer sur le tapis.
- Choisissez un modèle solide qui soutiendra bien l'enfant.
- Lisez les instructions du fabricant pour vous assurer que la marchette est adaptée au poids de votre bébé.

Rangez tous les produits chimiques hors de la portée des enfants

Lisez les étiquettes et respectez les mises en garde lorsque vous utilisez ces produits.

Ne laissez jamais traîner des sacs en plastique

Un enfant peut s'étouffer en jouant avec un de ces sacs. Faites un noeud avec chacun d'eux avant de les jeter.

Les dangers cachés

Les sucettes pour bébé, en apparence inoffensives, ont provoqué des accidents mortels. La Direction de la sécurité des produits de Consommation et corporations Canada a fait adopter un règlement sur les sucettes, après avoir eu connaissance de nombreux cas d'accidents dont certains se sont avérés mortels. Les règlements exigent que :

- La sucette soit conçue de façon à être suffisamment résistante et durable pour pouvoir supporter une force raisonnable, même après e nombreuses stérilisations, sans que ne se détachent des pièces risquant d'être avalées.
- La garde de la sucette doit être rigide et avoir un diamètre suffisant pour empêcher les enfants de s'enfoncer la tétine trop loin dans la bouche.
- Tout cordon attaché à la sucette doit être assez court pour que celle-ci ne puisse être suspendue au cou.
- Tous les matériaux utilisés dans la fabrication de la sucette doivent être non toxiques et au moment de la vente, stériles.
- L'anneau doit se rabattre, se replier ou se courber de sorte qui si l'enfant tombe sur le visage ou tourne la tête, étant couché, la sucette ne s'enfonce pas dans sa bouche.

Bien que ces règlements traitent de la plupart des dangers que peuvent présenter les sucettes, les parents devraient examiner régulièrement la sucette de leur bébé.

Le hochet de bébé semble inoffensif ? Il est amusant et ses belles couleurs sont attrayantes, mais prenez garde au format !

L'habitude des enfants, de tout porter à leur bouche, complique la tâche des parents lorsqu'il s'ait de choisir un hochet.

La plupart des parents font attention aux produits qui en se brisant pourraient avoir des côtés acérés ou s'éparpiller en menus morceaux risquant d'être avalés. Certains hochets peuvent, sans se briser, représenter un danger. Ils sont si petits qu'ils peuvent entrer complètement dans la gorge du bébé, bloquer les voies respiratoires et provoquer l'asphyxie.

La Loi sur les produits dangereux prévoit des normes de sécurité sévères dans ce domaine.

Attention à l'eau brûlante

Chaque année de jeunes enfants s'ébouillantent et, souffrant de brûlures allant jusqu'au troisième degré, sont amenés aux services d'urgence ou hospitalisés.

Dans la majorité des cas, les enfants ne se sont pas brûlés avec l'eau bouillante contenue dans une bouilloire ou une casserole laissée sur la cuisinière, mais avec l'eau chaude du robinet de la cuisine ou de la salle de bain.

Ce genre d'accident navrant peut facilement être évité en baissant simplement le thermostat du chauffe-eau.

En général, un chauffe-eau électrique est réglé à 66°C à l'usine et à cette température, l'eau peut provoquer une brûlure au troisième degré en deux secondes. Les chauffe-eau à gaz sont réglés à 60°C, et l'eau est encore assez chaude pour provoquer une brûlure grave en six secondes.

En réglant le thermostat sur une température à 54°C, les parents auraient trente secondes pour éloigner leurs enfants de l'eau chaude et empêcher un accident grave.

Le thermostat peut encore être baissé jusqu'à 38°C (et cette température est suffisante pour les lave-vaisselles modernes).

Si vous habitez un appartement dans un immeuble à logements multiples, vous ne pourrez peut-être pas baisser la température de l'eau, vous devrez alors être très vigilant et surveiller constamment vos enfants lorsqu'ils utilisent l'eau chaude, ou jouent avec les robinets.

Protégez vos enfants contre les incendies

Chaque année, trop de jeunes enfants trouvent la mort ou sont victimes de brûlures graves lorsque leurs vêtements prennent feu. Des données récentes révèlent que les brûlures les plus graves surviennent souvent lorsque l'enfant porte des vêtements amples et flottants. Dans les accidents ou de tels vêtements de nuit ont pris feu, un enfant sur trois est décédé.

Les données indiquent également qu'un pourcentage élevé de brûlures subies dans des circonstances semblables sont survenues lorsque de jeunes enfants ont touché des cuisinières électriques, des poêles à bois ou des radiateurs auxiliaires ou ont joué avec des briquets ou des allumettes. Les efforts déployés pour économiser l'énergie ont entraîné l'utilisation accrue d'autres formes de chauffage, telles que le bois, le kérosène, le propane et les radiateurs sans conduit, et par conséquent, les risques d'accidents rattachés aux incendies ont augmenté. Afin de réduire ces risques chez les enfants trop jeunes pour s'apercevoir du danger, suivez ces conseils de sécurité :

- Mettez un pare-étincelles devant les foyers.
- Placez des barrières de sécurité autour des feux de bois ou des radiateurs à mazout ou à électricité.
- Gardez les enfants loin des poêles lorsqu'ils sont allumés.

- Placez les allumettes et les briquets hors de la portée des petits, sur une étagère élevée.
- Choisissez judicieusement les vêtements de vos enfants. Les vêtements amples avec des manches ou des jupes évasés, avec des volants et des dentelles, prennent feu plus rapidement et risquent plus facilement de frôler une flamme nue ou une autre source de chaleur.

SEPT DANGERS AUXQUELS ON NE PENSE PAS

1. Lits d'eau, matelas mous, oreillers dans la bassinette, sacs de plastique : tous les objets comportent un risque d'étouffement.
2. Marchettes pour bébé : 30 à 40 % des enfants qui utilisent une marchette subissent un accident quelconque, depuis les doigts coincés jusqu'aux chutes dans les escaliers.
3. Boissons et cigarettes laissés à la portée de l'enfant après un party.
4. Plantes : plusieurs sont toxiques.
5. Robinets d'eau chaude.
6. L'enfant laissé dans son bain «une minute seulement». Il suffit d'une minute pour qu'il se noie.
7. Cordons de stores et de capuchons : le bébé peut s'étrangler.

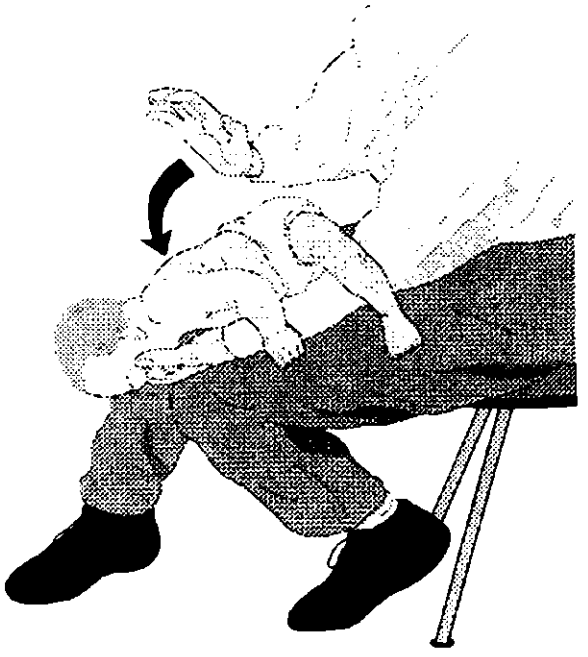
Tiré de Brin d'Éveil

ÉTOUFFEMENT (BÉBÉ)

Si le bébé peut respirer, parler ou tousser, encouragez-le à tousser. Restez tout près pour l'aider. N'essayez pas de sortir l'objet. Laissez le bébé essayer de le rejeter en toussant. Si le bébé devient bleu, ou s'il ne peut pas respirer, parler ou pleurer, il faut agir rapidement:

1. ***Placez le bébé, visage en bas, sur votre bras. Soutenez sa tête et son cou avec votre main.***

2. ***Donnez 4 coups secs entre les omoplates du bébé, avec la paume de l'autre main.***



3. ***Si cela n'aide pas, retournez le bébé sur le dos. Il est toujours sur votre bras et votre main soutient sa tête.***

   - ***Appuyez votre bras sur votre cuisse pour que sa tête soit plus basse que son ventre.***
   - ***Tracez une ligne imaginaire entre ses mamelons***
   - ***Placez 2 doigts sur le sternum (l'os entre les mamelons) qui se trouve un peu en dessous de cette ligne imaginaire.***
   - ***Donnez 4 poussées fermes***

4. ***Au besoin, recommencez les tapes dans le dos et les poussées sur la poitrine jusqu'à ce que l'objet sorte.***

Tiré de Brin d'Éveil

FAIRE GARDER BÉBÉ ?

L'une de vous a peut-être décidé de rester à la maison pour prendre soin de Bébé. Mais peut-être avez-vous plutôt choisi de travailler tous les deux et de faire garder Bébé. Un peu inquiets vous vous demandez comment vous allez vous ajuster à ce nouveau changement. On vous a déjà dit qu'il n'était pas bon de faire garder Bébé trop jeune. Pourtant, si la personne qui s'en occupe est compétente et que la relation entre elle et Bébé est stable, l'expérience peut s'avérer positive pour son développement. Ce qui compte pour Bébé, c'est la qualité de sa relation avec la personne qui le garde et des soins qu'il reçoit.

Faire garder Bébé présente aussi des avantages

- Maman peut retrouver son emploi tout en améliorant le revenu familial.
- Bébé peut s'attacher à d'autres personnes qui l'aimeront et peut apprendre à leur faire confiance.
- Bébé peut aussi profiter de la présence d'autres enfants.
- Vous pouvez, quant à vous, rencontrer d'autres parents et peut-être vous entraider à l'occasion.

Pour Bébé, vous serez toujours irremplaçable

Si Bébé passe la plus grande partie de sa journée avec une autre personne, vous craignez peut-être qu'elle s'attache à elle plus qu'à vous. Soyez assurés que, pour Bébé, vous serez irremplaçables. Votre relation est unique. Bébé le sait bien puisqu'elle vous réserve toujours le meilleur et le pire de ses humeurs...

Tous les bébés ne réagissent pas de la même façon quand ils commencent à se faire garder. Voici quelques suggestions pour faciliter la transition :

- Si vous faites garder Bébé à l'extérieur, apportez chez la gardienne quelques objets familiers (un jouet, un toutou, une couverture) qui l'aideront à se sentir moins dépaysée.
- Si vous le pouvez, allez-y graduellement en faisant d'abord garder Bébé quelques heures, ici et là, puis quelques demi-journées.
- Il peut arriver que Bébé pleure, soit en arrivant, soit en quittant l'endroit où elle a passé la journée. Cela ne veut pas dire qu'elle soit malheureuse, mais simplement qu'elle n'aime pas les changements.
- Quand vous rentrez à la maison, prenez un peu de temps pour relaxer et jouer avec Bébé avant de vous mettre à cuisiner ou à ranger. Bébé a besoin de vous avoir tout à elle pendant quelques minutes. Si elle peut profiter un peu de votre présence, elle aura moins besoin d'attention quand vous ferez le souper.
- Si vous trouvez l'ajustement difficile, surtout au début, dites-vous que dans quelques mois, la nouvelle routine sera établie et que ce sera plus facile, pour vous et pour Bébé.
- Surtout, ne vous sentez pas coupables. Ayez confiance que votre décision de retourner travailler soit bonne. Vous n'avez pas abandonné Bébé. Vous avez trouvé quelqu'un pour en prendre soin. Et il y aura les fins de semaine pour vous retrouver.

Source : Revue Grandir, j'ai 3 mois

CHOISIR LA FORMULE IDÉALE POUR VOUS

Vous avez décidé de faire garder Bébé. Il se peut que vous ayez dans votre famille quelqu'un (mère, belle-mère, «ma tante»), qui garde Bébé. Toutefois, si ce n'est pas votre cas, plusieurs formules s'offrent à vous. Afin de vous aider à choisir celle qui vous convient le mieux, **GRANDIR** présente dans les pages qui suivent une brève description de chacune. Mais voici d'abord quelques remarques.

Si vous faites garder Bébé à la maison

- Exigez toujours des références de votre gardien-ne et communiquez avec ses anciens employeurs même s'il s'agit d'une personne très sympathique.
- Assurez-vous que votre gardien-ne a de l'expérience et aime les enfants.
- Vérifiez si vous partagez les mêmes idées sur l'éducation des enfants, la discipline, la nourriture, les siestes, les pleurs, etc. Voyez aussi si c'est quelqu'un avec qui vous pouvez parler facilement.
- Vous pouvez opter pour une période d'essai afin de voir si Bébé et son(sa) gardien(ne) s'entendent bien.
- Essayez de trouver quelqu'un qui sera disponible pour un bon bout de temps, car les changements fréquents ne sont pas bons pour Bébé.

Si vous optez pour la garderie

- Évitez autant que possible de choisir une garderie située loin de chez vous, ce qui vous obligerait à courir soir et matin.
- Parlez, si vous le pouvez, aux parents des autres enfants et demandez-leur s'ils sont satisfaits.
- Une même personne ne devrait pas être responsable de plus de quatre ou cinq enfants de moins de 18 mois. Vérifiez si c'est le cas.
- Assurez-vous qu'il y ait au moins une personne qui connaisse bien votre enfant, afin de pouvoir lui parler facilement au besoin.

Avant de prendre une décision, quelle qu'elle soit, discutez-en à fond avec votre partenaire. C'est important de vous mettre d'accord sur la formule à retenir.

Source : Revue Grandir, j'ai 3 mois

tourner/retourner

Position L'enfant à plat dos sur le ballon **a** ou au sol.

L'enfant tenu par les jambes, fléchir la hanche droite **b**. Incliner lentement et doucement le ballon de gauche à droite **cd** amenant tout naturellement l'enfant à plat ventre **e**.



a



b



c



d



h



g



f



e

Même mouvement mais incliner le ballon de droite à gauche **fg** pour amener l'enfant à plat dos **h**

Précautions Veiller au fléchissement de la hanche. L'enfant doit être nu sur le ballon.

Source : *L'éveil o... petit*, Janine Lévy

PROMENADE SAFARI

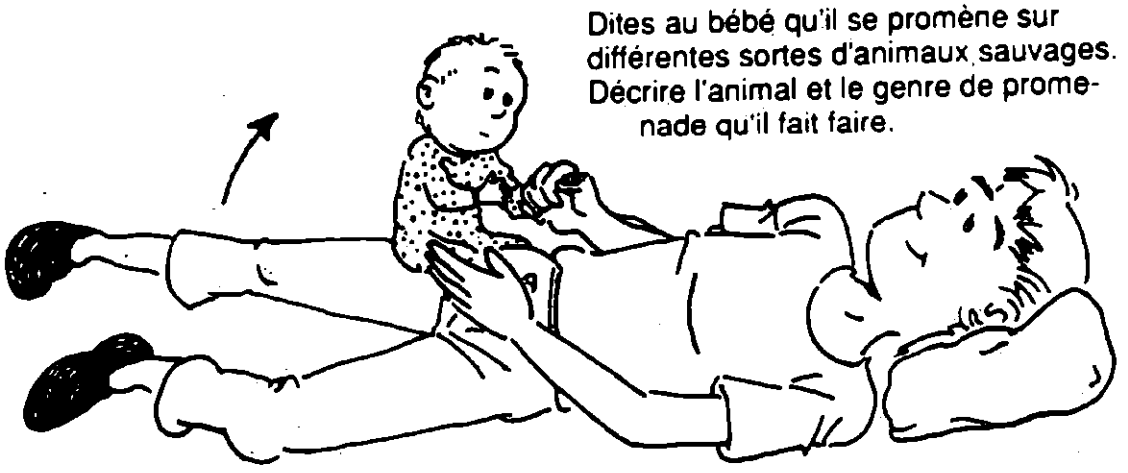
- *Groupe musculaire* Hanches, cuisses et fessiers.
- *Niveau de développement moteur requis* Peut s'asseoir avec support.
- *Position du parent* **COUCHÉ SUR LE CÔTÉ.**
- *Position du bébé* (Pour la jambe droite) Assoyez le bébé face à vous, à cheval sur la cuisse droite. Tenir la main gauche de bébé avec votre main droite et sa cuisse droite avec votre main gauche. (Et vice versa pour la jambe gauche).

MOUVEMENT

1. Soulevez la jambe à environ 2 pieds du sol.
2. Redescendez la jambe lentement jusqu'à 2 pouces de l'autre jambe.
3. Variez le "temps" selon le genre d'animal qui fait faire la promenade.
4. Changez de côté et répétez avec l'autre jambe.

NOTE AMUSANTE

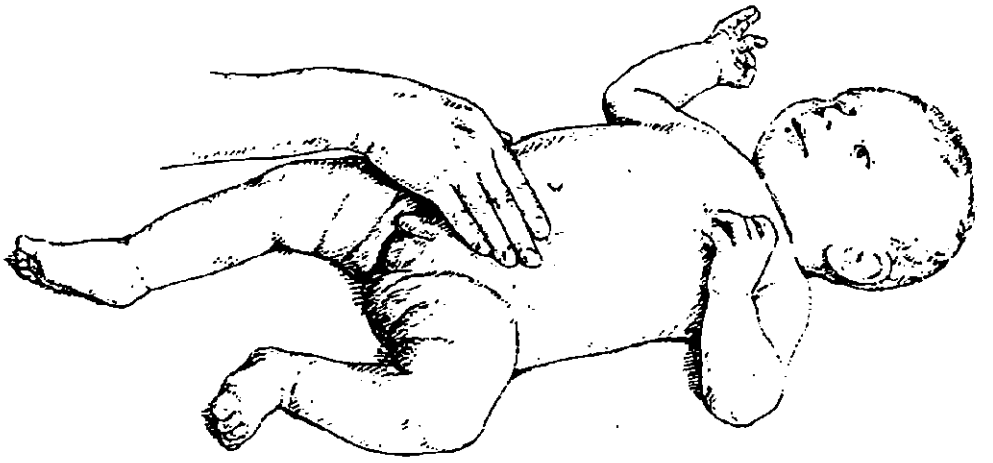
Dites au bébé qu'il se promène sur différentes sortes d'animaux sauvages. Décrire l'animal et le genre de promenade qu'il fait faire.



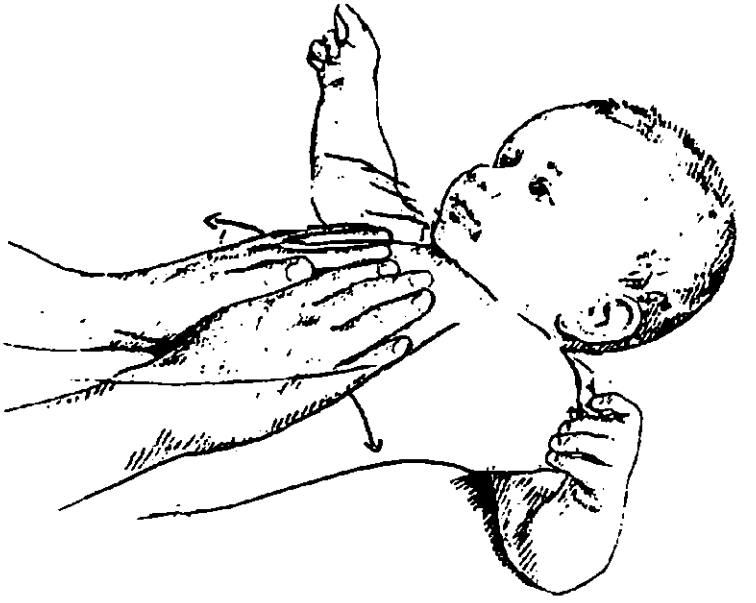
Source : *Jeep 0-2*, Kino-Québec

MASSAGE DU VENTRE ET DE LA POITRINE

On fait des cercles avec le bout des doigts autour du nombril de Bébé, dans le sens des aiguilles d'une montre, tout doucement et plusieurs fois.



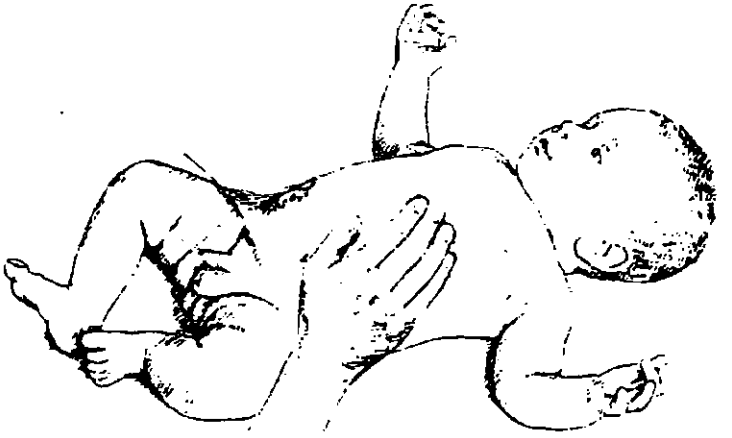
Le parent pose ses deux mains sur la poitrine de Bébé et écarte ses mains l'une de l'autre vers l'extérieur.



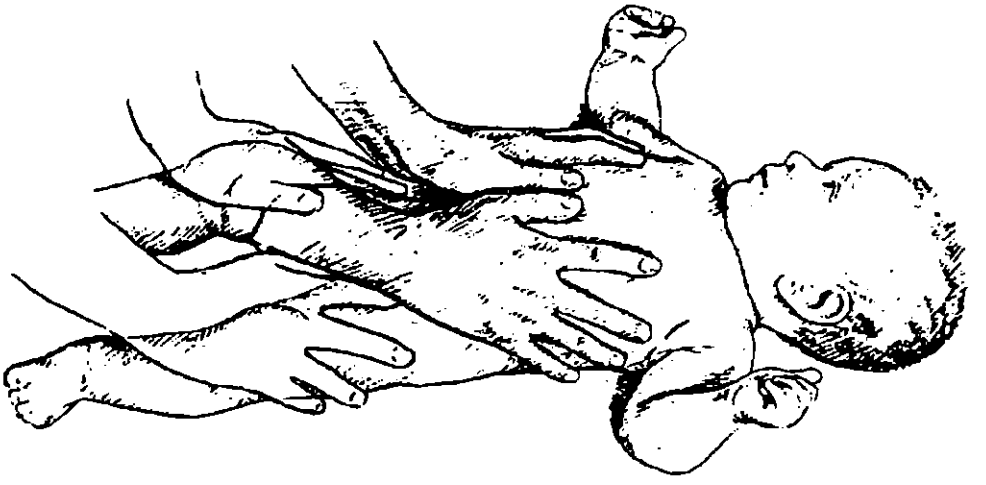
Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

MASSAGE DU VENTRE ET DE LA POITRINE

On fait un X avec les mains en les faisant glisser à tour de rôle sur la poitrine de Bébé. La main droite du parent glisse de la hanche gauche de Bébé vers son épaule droite. La main gauche glisse de la hanche droite à son épaule gauche. On recommence en alternant d'une main à l'autre.



On termine en caressant le corps de bébé depuis la poitrine jusqu'aux pieds en passant par les hanches.



Source : *Bébé Massages*, Peter Walker

BERCEUSE INDIENNE

O, O, Atané

O, O, Atané

O, O, Atané

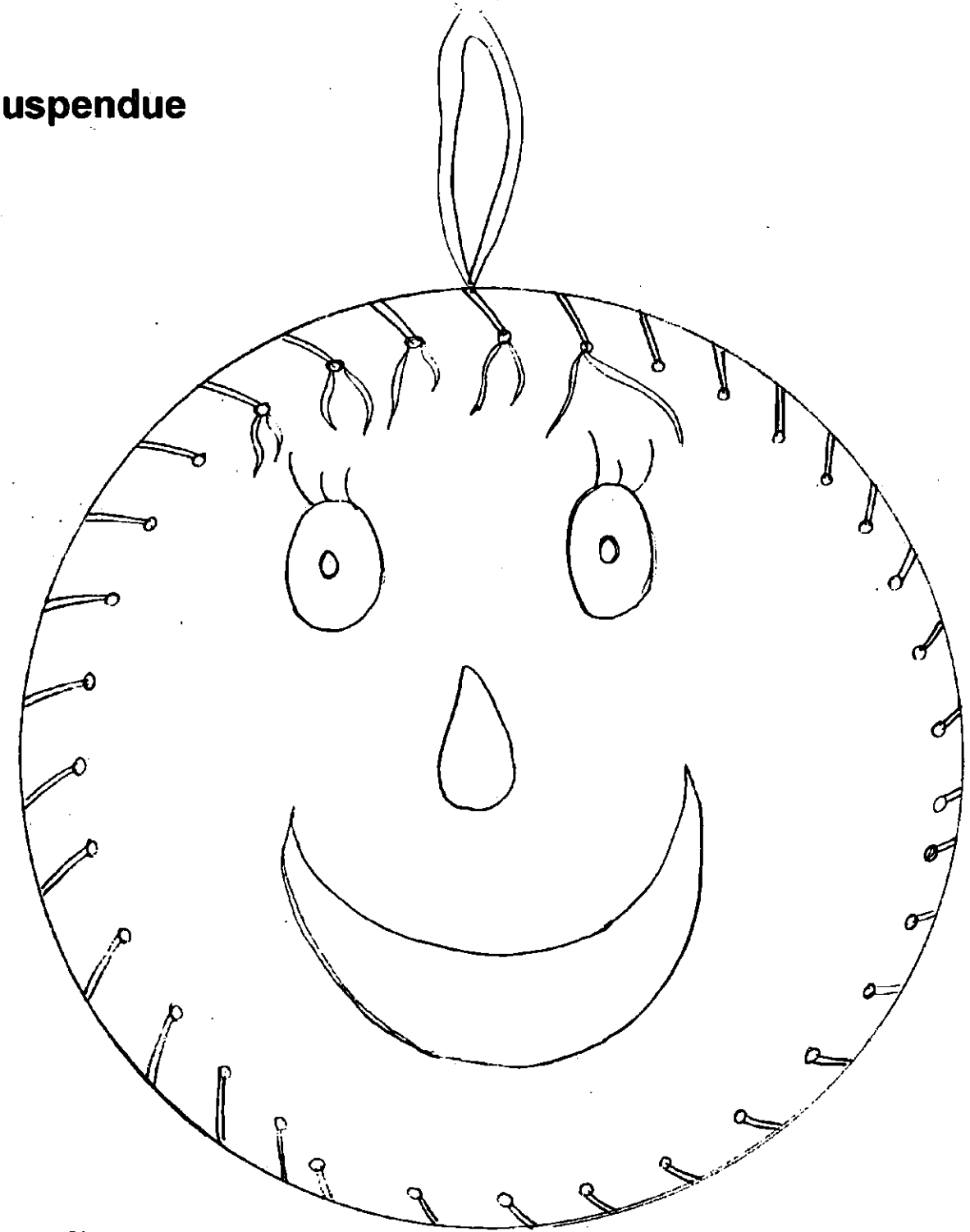
Kéo Kéna

Kéo Kéna



Source : Brin d'Éveil

Assiette suspendue



Référence : Mother Infant Classes

Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Il peut arriver que certains accessoires pour Bébé ne respectent pas les normes de sécurité.

En connaissez-vous ?

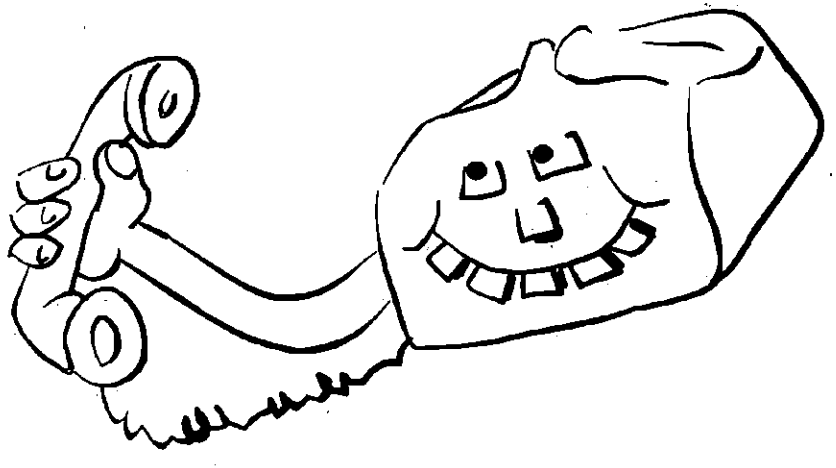
ATELIER 12

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 12

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ◆ Table, chaises ◆ Matelas ou tapis HALTE-GARDERIE ◆ Tables, chaises ◆ Tapis ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes	
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	◆ Cahier « Notre journal »	◆ Autocollants
INFORMATION	**1re activité (Quiz)** « Des objets sécuritaires » ◆ Tableau ◆ Équipe A (cartons bleus) ◆ Équipe B (cartons rouges) ◆ Photos-images ◆ Tirage d'un objet sécuritaire pour bébé (ex, une sucette)	**2e activité** Diaporama *Marie Fouineuse*
EXERCICES MOTEURS	◆ Gros ballons de plage ◆ Feuilles d'exercices (annexe)	◆ L'exercice de l'atelier 10 (couché, assis sur le ballon) ◆ Tapis
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	**Activité : « Le changement de couche »** ◆ Table ◆ Piqués ◆ Poupées ◆ Couches ◆ Petites couvertures ◆ Savons, débarbouillettes, serviettes ◆ Hochets ◆ Toutous ◆ Balles	◆ Massage des mains et des bras (atelier 7) ◆ Massage du ventre et de la poitrine (annexe) ◆ Magnétophone ◆ Cassette de musique douce ◆ Huile d'amandes douce (facultatif)
« BERÇAGE » ET CHANSONS	◆ Tapis ou chaises ◆ Paroles de la « Berceuse indienne »	◆ Couvertures
PAUSE SANTÉ	◆ Collation : café et autres	◆ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (Assiette suspendue)	◆ Assiettes de carton ◆ Gros crayons feutre ◆ Brocheuse ou poinçonneuse ◆ Bouts de laine (1 mètre et plus)	◆ Feutrines de couleurs ◆ Colle ◆ Papier cadeau recyclé, papier crépon, etc. ◆ Pâtes sèches, boutons, etc.

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 13 THÈME : « COUP DE POUCE » (les ressources du milieu)



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 13 Thème : « Coup de pouce » (les ressources du milieu)

OBJECTIF DE LA RENCONTRE

- Permettre aux parents de découvrir les différentes ressources de leur quartier et des environs qui peuvent répondre à plusieurs de leurs besoins.

Atelier 13 Thème : « Coup de pouce » (Les ressources du milieu)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ♦ Arrivée graduelle des parents. ♦ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ♦ Chaque parent installe son bébé dans un siège en face de lui. ♦ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ♦ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser un climat de confiance et de détente.	**Local d'atelier** ♦ Table, chaises ♦ Tapis **Halte-garderie** ♦ Tables, chaises ♦ Jouets ♦ Matériel de bricolage ♦ Radio-cassette ♦ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ♦ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ♦ On complète le « Coin du parent ».	**Aux intervenantes** ♦ Permettre au parent de constater les acquis de Bébé d'une semaine à l'autre.	♦ Cahier « Notre journal » ♦ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Je suis bien renseigné »** L'activité se fait en grand groupe. L'intervenante passe à chaque parent un carton sur lequel on retrouve les noms et numéros de téléphone des différentes ressources du quartier ou de la ville. L'intervenante lit une	**Aux intervenantes** ♦ Conscientiser les parents aux diverses ressources de leur milieu et les utiliser au besoin.	♦ Tableau ♦ Exemples de mises en situation (annexe) ♦ Ressources du quartier (liste par l'intervenante) ♦ Gommettes

Atelier 13 Thème : « Coup de pouce » (Les ressources du milieu)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Information (suite) mise en situation, la colle au tableau et invite les parents à nommer la ou les ressources qui conviennent le mieux pour répondre à la situation. L'activité terminée, l'intervenante peut offrir cette banque de ressources aux parents. On amorce la discussion.		
20 m	**Discussion** (période d'échanges) ◆ Suite à cette activité, avez-vous découvert des ressources que vous ne connaissiez pas ? - Si oui, lesquelles ? ◆ Est-ce que vous connaissez une ressource qui n'a pas été nommée ? - Si oui, laquelle ? - L'avez-vous déjà utilisée ? Aimeriez-vous en parler ?	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser l'échange entre les parents. ◆ Offrir du support, répondre à des besoins. ◆ Développer des liens et peut-être s'échanger des services.	
15 m	**Exercices moteurs** (Choisir parmi les exercices proposés) **BÉBÉ** On refait certains exercices des ateliers 9 et 11: ◆ **le vélo, Rock-N Roll,** ◆ **de gauche à droite,** ◆ **sur le rouleau**, etc. On ajoute : ◆ **Hourra !** (Voir le déroulement en annexe) **AVEC PAPA OU MAMAN** ◆ **La berceuse** (Voir le déroulement en annexe)	**Aux intervenantes** ◆ Étirer les muscles des bras de Bébé, faire bouger les articulations des bras. ◆ Favoriser le contact physique parent-bébé en vue de créer et développer le lien d'attachement. (Bon exercice pour la taille et les hanches).	◆ Tapis ◆ Certains exercices des ateliers 9 et 11 ◆ Feuilles d'exercices (annexe)

Atelier 13 Thème : « Coup de pouce » (Les ressources du milieu)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse (1) et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ◆ **Les deux mains** Faire tenir à Bébé un jouet dans une et l'autre main alternativement. Alors qu'il tient le jouet dans sa main droite, placer sa main gauche sur le jouet. Voyez s'il change de main. Essayer le même exercice en plaçant l'objet au départ dans sa main gauche. Montrez-lui comment faire. ◆ **Cache-cache** Dans un premier temps, présenter un jouet à Bébé. Ensuite, placer le jouet de sorte qu'il ne le voit que partiellement. Montrez-lui à nouveau en disant « coucou ». Voyez sa réaction. Changer la position du corps de Bébé pendant le jeu. Ces efforts pour retrouver l'objet caché s'ajouteront aux efforts moteurs si Bébé est tantôt assis, tantôt couché sur le ventre, tantôt sur le côté, etc.	**Aux intervenantes** ◆ Aider Bébé à développer son sens de la coordination occulomanuelle. ◆ Montrer à agripper et à raffermir les mains. ◆ Encourager la recherche visuelle et favoriser le mouvement. ◆ Amener les parents à observer le comportement de leur bébé à travers le jeu. ◆ Préparer Bébé à la permanence de l'objet.	◆ Jouets (hochets, anneaux, etc.) ◆ Coussins ou couvertures
	Pause tendresse (2) Reprendre le massage de l'atelier 8 : ◆ **Massage du dos** ou ◆ **Faire un massage complet** (Référence aux semaines antérieures)	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser le parent à l'état du moment chez Bébé : - si Bébé n'est pas réceptif, ne pas le forcer. Ce n'est pas grave, le parent pourra recommencer à un autre moment. ◆ Favoriser le lien parent-bébé.	◆ Magnétophone ◆ Cassette de musique douce ◆ Petits piqués ◆ Huile d'amandes douce (facultatif) ◆ Massage du dos (atelier 8) ◆ Massage complet (massages antérieurs)

Atelier 13 Thème : « Coup de pouce » (les ressources du milieu)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chansons** Les parents placent leur chaise et s'assoient avec leur bébé bien emmailloté dans les bras. Ils fredonnent la « Berceuse du Marabout » et les autres berceuses préférées des parents. **Variante de l'activité :** Allumer 1 ou 2 chandelles afin de créer une ambiance de détente. Écouter une cassette de musique avec un instrument musical (piano, violon, etc.) ou une cassette de musique qui fait entendre le son de la mer, le chant des oiseaux, etc.). Recueillir les commentaires des parents après l'activité.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser le contact physique parent-bébé en vue de développer le lien d'attachement. ◆ Stimuler l'ouïe chez Bébé.	**Berceuses** ◆ Berceuse du Marabout (annexe) ◆ Autres berceuses préférées des parents ◆ Tapis, chaises berçantes ◆ Couvertures ◆ Chandelles (facultatif) ◆ Musique instrumentale : Ex.: The Vanishing « Rain Forest »
20 m	**Pause santé** ◆ Moment d'échanges informels entre les parents et les intervenantes. ◆ Tirage d'un prix de présence.	**Aux intervenantes** ◆ Répondre aux questions et aux inquiétudes formulées par les parents.	◆ Collation ◆ Café et autres ◆ Prix de présence

Atelier 13 — Thème : « Coup de pouce » (les ressources du milieu)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Activité manuelle** **« Numéros de téléphone en cas d'urgence »** - Passer à chaque parent la feuille « Numéro de téléphone en cas d'urgence ». On invite les parents à écrire les numéros de téléphone correspondant aux endroits et personnes à rejoindre en cas d'urgence. On colle notre feuille sur un papier de couleur qui excède d'un pouce tout autour puis on décore. N.B. À LA MAISON, CETTE FEUILLE DOIT ÊTRE PLACÉE PRÈS DU TÉLÉPHONE. 	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser le parent à l'importance d'avoir certains numéros de téléphone sous la main en cas d'urgence.	◆ Feuille avec numéros de téléphone en cas d'urgence (annexe) ◆ Papier construction ◆ Colle ◆ Ciseaux ◆ Feutre ◆ Crayons feutre
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Ouverture sur le thème de la semaine prochaine : « Les étapes à venir ». ◆ Remise des feuilles d'activités faites en atelier. ◆ Remise des feuilles d'information au besoin. ◆ Remise du bricolage. ◆ Remise de la réflexion de la semaine. (Annexe)		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 13 Thème : « Coup de pouce » (Les ressources du milieu)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 13 THÈME : « Coup de pouce » (les ressources du milieu)

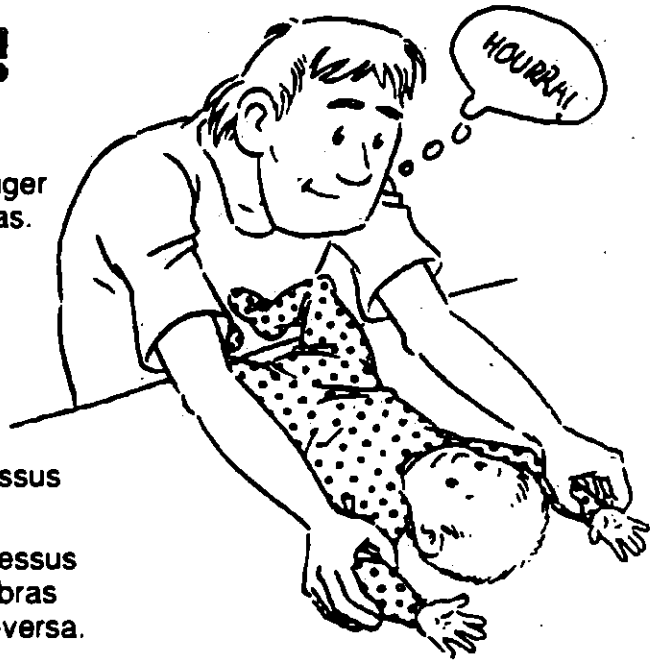
EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Le vélo, Rock-N Roll, De gauche à droite, Sur le rouleau, Promenade-Safari (réf. ateliers 9 et 11) ajouter : ◆ Hourra !				
Exercice avec maman ou papa ◆ La berceuse				
Pause tendresse (1) et/ou (2) ◆ Les deux mains ◆ Cache-cache ◆ Le massage du dos (atelier 8) ou ◆ Un massage complet (voir les massages antérieurs)				
Berceuses ◆ Le Marabout et autres berceuses préférées des parents				
Activité manuelle ◆ Numéros de téléphone en cas d'urgence				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

MISES EN SITUATION ↓	RESSOURCES DU QUARTIER (exemples) ↓
1) Je me demande si je peux prendre la pilule après l'accouchement.	**QUI PEUT ME RÉPONDRE ?** ◆ Votre médecin ◆ Le Centre de santé des femmes de sa région (Mtl 842 8903) ◆ La Fédération du Québec pour le planning des naissances ◆ Le CLSC ◆ Autres
2) Je n'ai pas de mère pour me guider et m'aider un peu depuis mon accouchement. Je me sens seule et les responsabilités me paraissent énormes.	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ Grand-mères Caresses (Mtl 376 1168) (organisme montréalais mais informez-vous auprès de votre CLSC, il peut exister un organisme semblable dans votre quartier) ◆ Le CLSC ◆ Autres
3) Mon plus vieux qui a 4 ans prend difficilement l'arrivée de sa petite sœur. Il a recommencé à mouiller son lit.	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ Éducation coup-de-fil (Mtl 525 2573) (service anonyme, confidentiel et gratuit) ◆ Le CLSC ◆ Votre médecin ◆ Autres
4) Pendant que je nourrissais Bébé, ma plus vieille qui a 2 ans a mâché une feuille de la plante du salon.	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ Centre anti-poison du Québec (934 4456) ◆ Hôpital Sainte-Justine (343 4931) ◆ Hôpital de Montréal pour enfants (934 4499) ◆ Le CLSC ◆ Autres

MISES EN SITUATION ↓	RESSOURCES DU QUARTIER (exemples) ↓
5) Je voudrais faire garder mon enfant de temps en temps mais je ne connais personne. **6) J'aimerais faire partie d'un échange de gardiennage.**	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ **L'offre des services de garde à l'enfance de votre région** ◆ **Le Centre québécois de ressources à la petite enfance (CQRPE)** ◆ **La Fédération des unions de famille (FUF)** ◆ **Le CLSC** ◆ **Autres**
7) Hier soir, j'étais à bout de nerfs. Ça fait 3 nuits que Bébé pleure et m'empêche de dormir. J'ai peur de perdre patience.	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ **Parents anonymes** (service confidentiel, anonyme et sans frais) ◆ **Le CLSC** ◆ **Autres**
8) Depuis la naissance de Bébé, les choses ne vont pas bien avec mon chum (conjoint).	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ **Le CLSC** (consultation psychosociale) ◆ **Autres**
9) J'ai reçu en cadeau une marchette mais ma mère me dit que c'est dangereux pour les bébés.	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ **L'Office de la protection du consommateur ou Consommation et Corporation Canada** ◆ **Autres**
10) J'aimerais me procurer une poussette de bébé usagée.	**QUI PEUT M'AIDER ?** ◆ **Consulter les pages jaunes sous la rubrique « Meubles usagés...) »** ◆ **Les journaux du quartier** ◆ **Les bazars d'église les bazars annuels** ◆ **Les ventes de garage**

HOURRA!



BUT Étirer les muscles des bras de bébé, faire bouger les articulations des bras.

POSITION DE BÉBÉ

Couché sur le dos.

MOUVEMENT

1) Tenez les mains de bébé croisées, le bras droit par-dessus le bras gauche et vice-versa.

2) Levez son bras gauche au-dessus de sa tête, puis baissez son bras droit le long du corps et vice-versa.

3) En tenant les poignets de bébé, étirez-lui lentement les bras en "V" au-dessus de la tête et dites "Hourra"!

Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

LA BERÇEUSE

- *Groupe musculaire* Taille.
- *Niveau de développement moteur requis* Bon contrôle de la tête et du cou.
- *Position du parent* Couché sur le dos, genoux légèrement fléchis.
- *Position du bébé* Assis face à la mère sur le bas-ventre de celle-ci. La mère le soutient sous les bras.

MOUVEMENT

En gardant les épaules et les pieds au sol, roulez les hanches et essayez d'aller toucher au sol avec vos genoux à gauche puis à droite.



Source : *Jeep O-2*, Kino-Québec

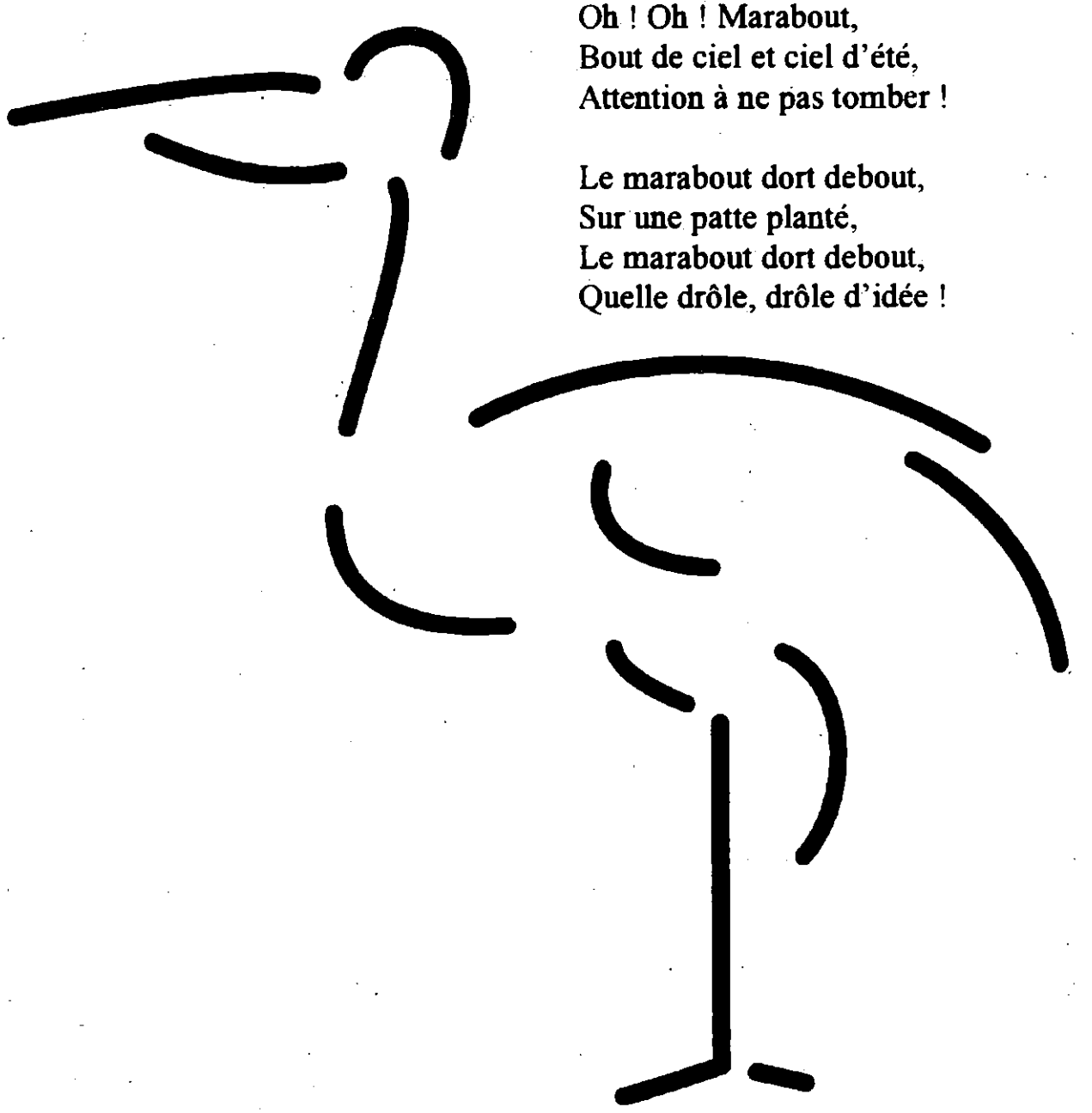


BERCEUSE DU MARABOUT

Le marabout dort debout,
Sur une patte planté.
Le marabout dort debout,
L'autre patte repliée

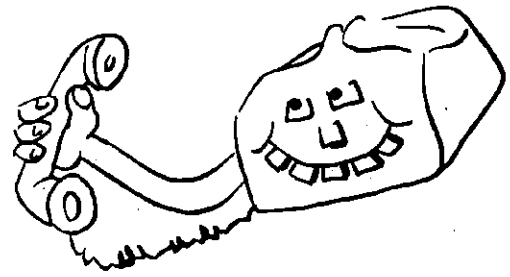
Oh ! Oh ! Marabout,
Tu dors, tu dors tout debout !
Oh ! Oh ! Marabout,
Bout de ciel et ciel d'été,
Attention à ne pas tomber !

Le marabout dort debout,
Sur une patte planté,
Le marabout dort debout,
Quelle drôle, drôle d'idée !

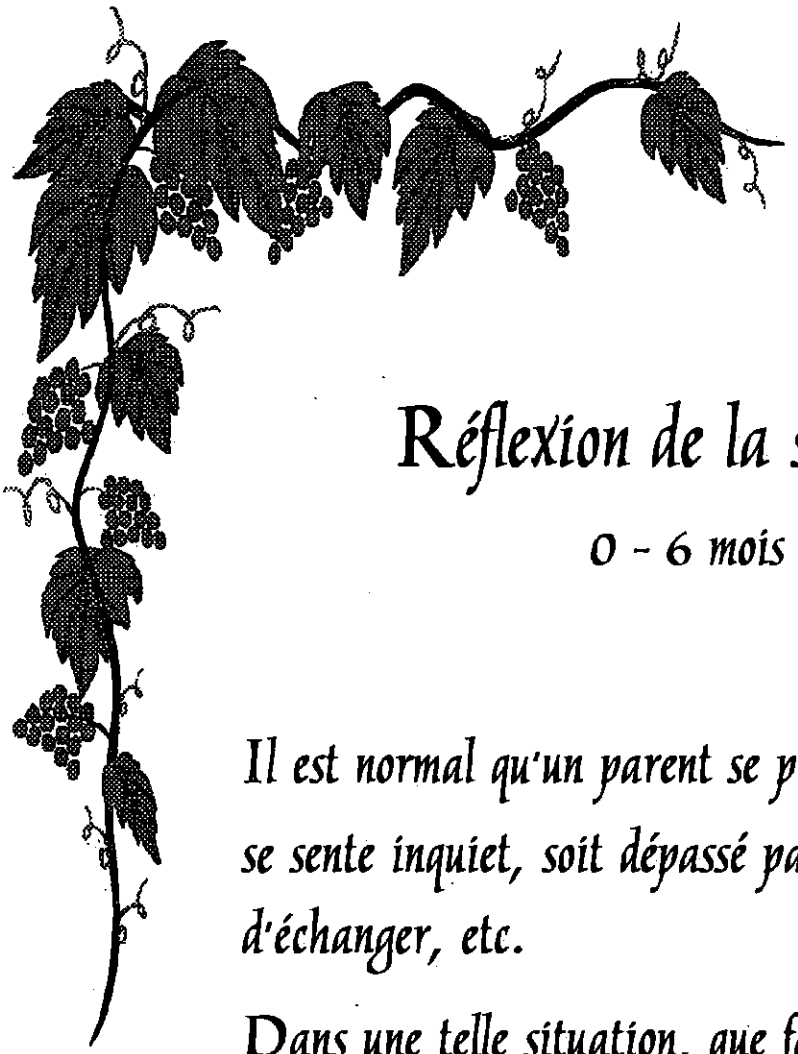


Source : Brin d'Éveil

Numéros de téléphone en cas d'urgence



AMBULANCE	CENTRE ANTI-POISON
FEU	POLICE
MÉDECIN	HÔPITAL DU QUARTIER
HÔPITAL POUR ENFANTS DE MONTRÉAL	HÔPITAL SAINTE-JUSTINE
VOISIN	PARENTÉ
TRAVAIL MÈRE	TRAVAIL PÈRE
AUTRES	



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Il est normal qu'un parent se pose des questions, se sente inquiet, soit dépassé parfois, ait besoin d'échanger, etc.

Dans une telle situation, que faites-vous ?



ATELIER 13

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 13

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ◆ Table, chaises ◆ Tapis HALTE-GARDERIE Tables, chaises Tapis Matériel de bricolage Radio-cassette Cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	◆ Cahier « Notre journal » ◆ Autocollants
INFORMATION	**Activité** **« Je suis bien renseigné »** ◆ Tableau ◆ Exemples de mises en situation ◆ Liste des ressources du quartier (par l'intervenante) ◆ Gommettes
EXERCICES MOTEURS	◆ Tapis ◆ Feuilles d'exercices (annexe) ◆ Certains exercices des ateliers 9 et 11
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	◆ Jouets divers (hochets, anneaux, etc.) ◆ Couvertures ◆ Petits piqués ◆ Magnétophone ◆ Cassette de musique douce ◆ Huile d'amandes douces (facultatif) ◆ Massage du dos (atelier 8) ◆ Massage complet (ateliers précédents)
« BERÇAGE » ET CHANSONS	◆ Paroles de la « Berceuse du Marabout » ◆ Chandelles (facultatif) ◆ Musique instrumentale, ex.: The vanishing « Rain Forest »
PAUSE SANTÉ	◆ Collation, café et autres ◆ Prix de présence
ACTIVITÉ MANUELLE (Numéros de téléphone en cas d'urgence)	◆ Feuille : « numéros de téléphone en cas d'urgence » ◆ Papier construction ◆ Ciseaux, colle ◆ Matériel de décoration (ex. : collants pour décorer, etc.)

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 14

THÈME : « LES ÉTAPES À VENIR »

(le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Sensibiliser les parents aux principaux acquis des bébés plus âgées (6 à 12 mois); les préparer à ce qui s'en vient.
- Souligner aux parents le coup de pouce qu'ils ont déjà donné à leur bébé en participant aux ateliers et les féliciter.
- Faire prendre conscience aux parents que c'est le dernier atelier avant la fête. Les amener à une certaine forme de suite à donner à ces ateliers : contacts informels entre parents.

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ◆ Arrivée graduelle des parents. ◆ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ◆ Chaque parent installe son bébé dans un siège en face de lui. ◆ Le parent qui a fabriqué l'animal de la rencontre le suspend sur le cintre. ◆ L'intervenante donne un aperçu de la rencontre et demande aux parents s'ils sont d'accord.	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser un climat de détente	**Local d'atelier** ◆ Matelas ou tapis ◆ sièges, table **Halte-garderie** ◆ Tables, chaises ◆ Jouets ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
	Retour sur les activités à la maison ◆ Retour sur la semaine précédente du journal. Les parents discutent sur les activités faites à la maison. On applique un autocollant sur l'activité où on a du plaisir à s'amuser ensemble. **Retour sur la réflexion de la semaine précédente** ◆ On complète le « Coin du parent ».	◆ Souligner aux parents le coup de pouce qu'ils ont donné à leur bébé en participant aux exercices de stimulation : - Bébé a appris à connaître son corps et à communiquer ce qu'il ressent; - un lien de confiance et d'amour s'est créé entre le parent et Bébé lors des encouragements et des félicitations. On invite les parents à nommer d'autres effets positifs associés aux exercices de stimulation.	◆ Cahier « Notre journal » ◆ Autocollants
20 m	**Information** (L'information et la discussion peuvent se faire après la pause santé) **Activité** **« Quand je serai GRAND »** L'intervenante explique les principaux acquis de la période de 6 à 12 mois (période précédent la permanence de l'objet, peur de l'étranger, moment du coucher plus difficile, permanence de l'objet, etc.). Ensuite, on enclenche la discussion.	**Aux intervenantes** ◆ Sensibiliser les parents aux étapes que Bébé franchira dans les prochains mois.	**Textes** ◆ La chronique de Bébé de 6 à 12 mois ◆ Bébé devient indépendant **Vidéo** ◆ *Les premiers pas de bébé* de la série Vidéo Parents (toutes les séquences du développement de Bébé sont touchées (voir la suite à la page suivante)

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**Discussion** (Quelques exemples de questions pour ouvrir la discussion) : ♦ Pourquoi est-il important d'aménager la maison de façon sécuritaire pour Bébé pendant cette période ? ♦ Comment expliquer que certains bébés, de 8 - 9 mois, deviennent peureux (sauvages) ?	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents à l'importance d'adapter la maison... à la sécurité tout en favorisant les explorations de Bébé. Les parents pourraient faire l'exercice de se mettre à quatre pattes et de se déplacer dans chaque pièce de la maison et voir ce qui pourrait attirer le regard de leur bébé qui commence à se traîner. Mais attention de ne pas vider la maison, Bébé a besoin de découvrir le monde qui l'entoure. ♦ Informer les parents que le bébé de cet âge est capable d'anticiper et peut pleurer de peur par avance, par exemple en reconnaissant le médecin qui lui a fait un vaccin le mois passé. C'est la preuve que sa mémoire se développe. Aussi, il peut développer une peur des personnes inconnues et se réfugier derrière ses parents dans des situations inhabituelles; Bébé traverse une nouvelle phase, ses angoisses sont réelles et il a besoin d'être rassuré. Quoi faire ? Prendre Bébé dans ses bras, apporter son objet favori lors des sorties et respecter ses peurs : c'est ainsi qu'il apprendra à avoir confiance en lui.	**Vidéo** (suite) **Le vidéo est disponible :** - en pharmacie ou en librairie ou - à l'audiovidéothèque de l'hôpital Ste-Justine, tél. (514) 345-4677

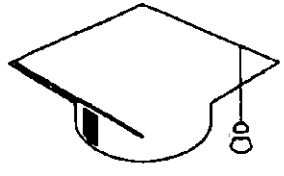
Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Discussion (suite) ♦ Comment préparer Bébé lorsque ses parents font des sorties. ♦ Remettre aux parents la feuille contenant des exercices progressifs de simulation qu'ils pourraient utiliser à la maison (ex. disparition et apparition de l'objet, jeu du « coucou » (annexe). Bébé commence à ramper, à se déplacer; il découvre donc un monde nouveau.	**Aux intervenantes** ♦ Donner aux parents des moyens pour que les séparations se fassent le mieux possible : - préparer Bébé à vos sorties en lui disant où vous allez; - ne pas le laisser longtemps au début et avec une personne qu'il connaît; - au retour, lui montrer que vous êtes revenus; - peu à peu, vous pourrez augmenter la durée des absences. N.B. CETTE ÉTAPE PASSERA MAIS ELLE PEUT ÊTRE DIFFICILE POUR BÉBÉ ET LE PARENT.	**Feuille** ♦ Repère d'exercices (annexe) Jean Piaget
15 m	**Exercices moteurs** ♦ Chaque dyade choisit une série d'exercices expérimentés durant les ateliers.	**Aux intervenantes** ♦ Inviter les parents à choisir les exercices moteurs qu'ils ont aimé faire avec leur bébé. N.B. L'INTERVENANTE AURA PRIS SOIN DE FAIRE CETTE DEMANDE LA SEMAINE PRÉCÉDENTE AFIN DE PRÉPARER LES FEUILLES D'EXERCICES.	♦ Tapis et ballons ♦ Feuilles d'exercices (ateliers précédents)

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Pause tendresse (1)et/ou (2)** **Pause tendresse (1)** ♦ **Prends-le** Disposer plusieurs objets dans différentes positions et à des distances variées de Bébé, de manière qu'il doive faire un effort pour les atteindre. Ne les lui mettez pas toujours dans la main. Nommez l'objet qu'il veut atteindre et dites-lui « prends-le ». ♦ **Coucou !** Le parent dépose une serviette ou une petite couverture sur sa tête, puis appelle son bébé. Lorsqu'il attire son attention, il enlève rapidement la serviette et dit « coucou ! »	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents aux effets de ce jeu : - développer la motricité globale chez Bébé; il essaie d'attraper les objets autour de lui; - développer le langage; le parent nomme le nom des objets que Bébé essaie d'attraper. Répéter plusieurs fois le nom des objets afin qu'il s'habitue à les entendre. ♦ Sensibiliser les parents au fait que cet exercice permet de préparer Bébé à la permanence de l'objet tout en favorisant le contact visuel. N.B. ENCOURAGER LES PARENTS À PARLER À LEUR BÉBÉ EN FAISANT LES EXERCICES.	♦ Tapis ♦ Plusieurs objets, jouets (ex. hochets, ourson, jeu de clés, cubes, petits livres de bébé, etc.) ♦ Serviettes
	Pause tendresse (2) Parent et Bébé sont installés sur un tapis, lumière tamisée, musique douce. La pièce est chaude parce que Bébé est déshabillé. L' intervenante fait une révision générale du massage avec la poupée ou un bébé. ♦ Le parent choisit de masser la partie du corps de Bébé qui lui convient ou il pratique un massage complet.	**Aux intervenantes** ♦ Permettre aux parents de s'exprimer sur les bienfaits des massages pratiqués au cours des 15 ateliers, ex. ils ont appris à connaître leur bébé par le toucher; ils ont communiqué leur amour par des caresses, des mots doux; ils ont favorisé un sentiment de sécurité, propice à la confiance et à l'indépendance de Bébé; les parents ont développé un lien d'attachement avec leur bébé...	♦ Tapis ♦ Magnétophone ♦ Cassette de musique douce ♦ Huile d'amandes douce (facultatif) ♦ Massages des ateliers précédents

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**« Berçage » et chansons** Les parents placent leurs chaises en cercle et s'assoient avec leur bébé dans leurs bras. À tour de rôle, chaque dyade chante sa chanson préférée que le groupe entonne.	**Aux intervenantes** ♦ Encourager les parents à nommer et chanter leurs berceuses préférées, apprises au cours des ateliers. Ces « berceuses » peuvent être chantées à d'autres moments (ex. aux changements de couche, lorsque Bébé prend son bain, etc.) De plus, au plaisir du rythme s'ajoute l'écoute des nouveaux mots.	♦ Répertoire de berceuses des parents (depuis le début des rencontres)
20 m	**Pause santé** ♦ Moment d'échanges informels entre les parents. ♦ Possibilité d'échange de numéros de téléphone entre participants. ♦ Tirage d'un prix de présente.	**Aux intervenantes** ♦ Favoriser l'échange entre les parents afin qu'ils se bâtissent un réseau de parents avec qui échanger services et support. Ils trouveront beaucoup plus facile de faire face à leur rôle de parent.	♦ Collation ♦ Café et autres ♦ Prix de présence
20 m	**Activité manuelle** **« Un chapeau de graduation »** Le parent découpe un carré dans du carton noir ainsi qu'une bande correspondant au tour de tête de Bébé. Il assemble le tout, puis l'essaie à Bébé. **Séance de photo parent-enfant** Bébé porte son chapeau de graduation. Cette photo du parent avec son bébé sera remise à la fête, la semaine prochaine. 	**Aux intervenantes** ♦ Permettre aux parents de participer activement à la graduation de leur bébé en fabriquant un petit chapeau de graduation. Par ce geste, le parent reconnaît tous les efforts et les progrès de Bébé depuis le début des rencontres.	♦ Cartons rigides noirs ♦ Forme à décalquer ♦ Règles ♦ Ruban à mesurer ♦ Ciseaux ♦ Agrafeuse ♦ Papier collant ♦ Grosse laine blanche ♦ Caméra ♦ Film ♦ Modèle (annexe)

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Rangement et départ** ◆ Rangement du matériel. ◆ Bref retour sur l'atelier, appréciation de la rencontre par les parents. ◆ Préparation de la fête : ➢ chaque parent apporte un fruit frais et un fruit en purée pour la fête (choisir un fruit différent). ➢ y a-t-il des musiciens dans le groupe ? ➢ ont-ils des jeux à proposer ? **N.B.** PRENDRE LES SUGGESTIONS DES PARENTS. IL EST IMPORTANT QU'ILS PARTICIPENT À L'ÉLABORATION DE « LEUR » FÊTE.		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

Annexes

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 14 Thème : « Les étapes à venir » (le développement de l'enfant de 6 à 12 mois)

EN ATELIER suggestions d'activités	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques ◆ Au choix des parents				
Exercices avec maman ou papa ◆ Au choix des parents				
Pause tendresse (1) et (2) ◆ Prends-le ◆ Coucou ! ◆ Massage au choix des parents				
Berceuses ◆ Au choix des parent				
Activité manuelle ◆ Un chapeau de graduation				

EN ATELIER nous avons fait...	BÉBÉ		MAMAN	
	AIME BIEN	AIME MOINS	AIME BIEN	AIME MOINS
				
Exercices physiques				
Exercices avec le parent				
Pause tendresse				
Berceuses				
Activité manuelle				

BÉBÉ DEVIENT INDÉPENDANT

Quand Bébé était naissant, vous souvenez-vous comme il était dépendant ? C'était comme une partie de vous-même, comme si le cordon ombilical n'avait pas encore été coupé. Vous le trouviez même un peu trop accaparant et vous vous sentiez souvent prisonniers de lui...

Aujourd'hui, seulement quelques mois plus tard, il devient indépendant. Sa curiosité l'amène à explorer de plus en plus loin, de plus en plus seul. Vos besoins et vos goûts ne sont plus toujours les mêmes. C'est maintenant une petite personne bien distincte.

Autant Bébé avait besoin, à sa naissance, d'une relation étroite avec vous pour se développer, autant aujourd'hui il a besoin de place... et d'air... pour continuer. Il a besoin de s'intéresser au reste du monde, de se faire de nouveaux amis. C'est presque une jeune fille ! Ou un jeune homme !

Cela ne veut pas dire qu'il vous aime moins. D'ailleurs, vous avez probablement, vous aussi, le goût parfois de souffler un peu, de voir vos amis, d'avoir certaines activités sans lui. Avez-vous déjà remarqué combien vous êtes heureux de le retrouver après un court moment d'absence ?

Bébé a besoin de vous et peut-être encore plus qu'avant. Ça prend du courage pour découvrir le monde, pour ne pas avoir peur, alors encouragez-le !

Que de choses passionnantes à découvrir pour lui et pour vous !...
Que de découvertes à partager !

Source : *Parents-Magazine*, vol. 1, no 9, p. 4

REPÈRE D'EXERCICES

VOICI QUELQUES EXERCICES QUE LES PARENTS PEUVENT FAIRE AVEC L'ENFANT POUR AMENER CELUI-CI VERS LA PERMANENCE DE L'OBJET

Vers 8 mois :

- Placez l'enfant au sol devant une couverture et cachez un objet sous la couverture. Observez si l'enfant ira chercher l'objet. L'enfant ne devrait pas le chercher puisque la permanence de l'objet n'est pas acquise.

Vers 9 mois :

- Placez l'enfant au sol devant une couverture et cachez un objet sous la couverture. Observez si l'enfant ira chercher l'objet. L'enfant devrait le trouver puisque la permanence de l'objet est acquise.

Faites le même exercice mais cette fois-ci, cachez l'objet sous une autre couverture. Observez si l'enfant ira chercher l'objet. L'enfant ne devrait pas trouver l'objet dans la seconde cachette. Il ira le chercher dans la première cachette.

Refaites l'exercice précédent deux ou trois semaines plus tard et vous verrez que l'enfant ira chercher l'objet dans la deuxième cachette.

N.B. L'enfant doit voir la trajectoire de l'objet lorsque vous le cachez

Faites l'exercice avec une troisième cachette

Toutes les formes de jeux de « coucou » sont à pratiquer à cet âge.

Source : Piaget, Jean, tiré des *Centres jeunesse de Montréal*

J'AI 6 MOIS

SUIVANT MON CARACTÈRE ET MES EXPÉRIENCES, JE VOUS RÉSERVE TOUTES SORTES DE NOUVELLES FINESSES DANS LES MOIS À VENIR

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE FAIRE:
- Je m'exerce à m'asseoir seul.
- Je peux passer du dos au ventre. J'utilise mon corps de plus en plus.
- J'essaie de ramper.
- Je suis capable de me concentrer pour "explorer" un objet, ne me dérangez pas.
- J'exerce ma coordination en mangeant avec mes doigts. Pour moi, c'est tout un exploit. Ca vaut bien un peu de saleté, non?

COMMENT JE VOUS PARLE:
- Je prononce certaines consonnes comme "m" et "n" et, parfois, je fais des "mama, baba".
- Je babille beaucoup: ça m'aide à exprimer mes émotions.

COMMENT JE RÉAGIS:
- Je prends les objets, je les secoue et j'écoute le bruit qu'ils font lorsque je les jette par terre: ne croyez pas que je veuille vous fâcher.
- Je m'amuse avec les gens, surtout avec ceux que je connais.
- Je peux me méfier des étrangers adultes, mais je me sens en confiance avec les enfants même si je ne les connais pas.
- J'exprime mon contentement lorsque j'entends de la musique ou que vous me chantez quelque chose.

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE COMPRENDRE:
- A votre ton, je commence à saisir certaines interdictions.
- Je sais me servir de mes mains pour saisir un objet, je peux même devenir un touche-à-tout.
- Je regarde et j'observe les objets pendant de longs moments, j'apprends ainsi à les connaître.
- Je tourne les objets pour en examiner toutes les facettes.

CE QUE JE RESSENS:
- Je proteste lorsque ça ne fait pas mon affaire, vous apprendrez ainsi à mieux me connaître.
- Je sais aussi montrer mon contentement, vous saurez ce qui fait ma joie.

CE QUI ME FAIT PLAISIR:
- Votre constance dans ce que vous me permettez et ce que vous m'interdisez.

Je ne ferai peut-être pas les choses comme les autres.
Mais vous le savez déjà, je ne suis la copie de personne!

Tiré de la revue Votre enfant, le Magazine des parents,
"La chronique de bébé", J'ai 6 mois.

J'AI 7 MOIS

SUIVANT MON CARACTÈRE ET MES EXPÉRIENCES, JE VOUS RÉSERVE TOUTES SORTES DE NOUVELLES FINESSES DANS LES MOIS À VENIR

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE FAIRE:
- Je peux m'asseoir seul quelques secondes sans support.
- J'essaie de marcher à quatre pattes.
- Si vous me levez, j'essaie de prendre appui sur mes jambes, mais j'ai besoin d'aide pour me rasseoir.
- Avec ma bouche et mes mains, j'explore tout ce qui m'entoure, y compris mon corps.
- Je porte les aliments à ma bouche avec les doigts, mais ne vous découragez pas, je saurai bien le faire proprement un jour.

COMMENT JE VOUS PARLE:
- J'imite les sons que j'entends, c'est comme ça que j'apprends.
- Je répète plusieurs sons comme "ma", "ba", "da".

COMMENT JE RÉAGIS:
- Je m'excite à la vue d'images que je reconnais, comme celle d'un bébé.

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE COMPRENDRE:
- Je me concentre encore mieux sur mes jouets, je m'instruis.
- J'explore chaque jour davantage, alors permettez-moi de donner libre cours à ma curiosité et de fouiller, sans danger, dans vos armoires.
- Je reconnais certains visages familiers: celui du dépanneur, des voisins, etc.
- Rien qu'à voir votre visage et à entendre votre voix, je sais si vous êtes faché(e) ou content(e).

CE QUE JE RESSENS:
- Je sais vraiment ce que je veux et ce que je ne veux pas et même si cela vous ennuie parfois, je démontre mon caractère.
- J'adore m'amuser et j'apprends à vous faire rire.

CE QUI ME FAIT PLAISIR:
- Même si ce n'est pas toujours facile, il est important que vous teniez compte de mon rythme, sans pour autant me laisser faire mes quatre volontés.

N'oubliez pas que le jeu est la meilleure façon d'apprendre et que vous êtes mes meilleurs professeurs

Tiré de la revue Votre enfant, le Magazine des parents,
"La chronique de bébé", J'ai 7 mois.

J'AI 8 MOIS

SUIVANT MON CARACTÈRE ET MES EXPÉRIENCES, JE VOUS RÉSERVE TOUTES SORTES DE NOUVELLES FINESSES DANS LES MOIS À VENIR

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE FAIRE:
- Je peux m'asseoir seul, sans support, pendant quelques minutes.
- J'arrive à saisir de petits objets, comme une boucle d'oreille ou une pilule. Redoublez de vigilance et ne laissez rien traîner que je pourrais avaler.
- Je tiens mon biberon seul.
- Je peux, à l'occasion, me lever debout si je m'appuie sur quelque chose.

COMMENT JE VOUS PARLE:
- Je reconnais certains mots, j'ai de la mémoire.
- Je vous laisse deviner, par mes exclamations, mon humeur du moment.
- Je peux dire deux syllabes comme "mama", "dada". Répétez-les, j'observerai votre bouche pour imiter ses mouvements.

COMMENT JE RÉAGIS:
- J'adore imiter les gens que je connais: ça les fait rire, et moi je me trouve bon.
- Je me tourne vers les sons familiers comme la sonnerie du téléphone ou mon nom.
- Je peux avoir peur de certains bruits comme celui de l'aspirateur, mais votre patience et vos encouragements m'aideront à m'y habituer.

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE COMPRENDRE:
- Je m'intéresse aux objets sur lesquels je peux agir, comme une corde qui me fait entendre de la musique quand je la tire.
- Je peux comprendre vos interdictions, mais je ne les accepte pas toujours: il faut bien que je m'affirme.
- Ma mémoire se développe, je me rappelle ce qui vient de se produire.

CE QUE JE RESSENS:
- Je suis parfois effrayé par les nouvelles personnes ou les nouvelles expériences, alors j'ai besoin de votre présence pour me rassurer.
- Je proteste lorsque vous me quittez pour sortir, mais je me sens heureux à votre retour, même si je prends parfois un air fâché.
- Je me mets en colère lorsque j'ai de la difficulté à réussir quelque chose: il faut m'apprendre à être patient.

CE QUI ME FAIT PLAISIR:
- Vous voir rire avec moi et vous voir prendre plaisir à mes finesses et à nos jeux.

Je bouge, je me déplace, je demande beaucoup d'attention et je ne suis pas toujours sage. Mais tout cet exercice m'aide à me développer et me sera utile pour apprendre à marcher, à courir, à m'habiller. Alors, encouragez-moi et dites-moi combien vous êtes contents de me voir grandir.

Tiré de la revue Votre enfant, le Magazine des parents,
"La chronique de bébé", J'ai 8 mois.

J'AI 9 MOIS

SUIVANT MON CARACTÈRE ET MES EXPÉRIENCES, JE VOUS RÉSERVE TOUTES SORTES DE NOUVELLES FINESSES DANS LES MOIS À VENIR

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE FAIRE:
- Je tente d'introduire mon index dans les petits trous, soyez vigilants.
- J'essaie de plus en plus souvent de me mettre debout.
- Je m'asseois seul et tourne mon corps pour trouver un certain équilibre.
- Je bois à la tasse plus ou moins adroitement.

COMMENT JE VOUS PARLE:
- Je fais des syllabes à répétition.
- Je prononce peut-être "maman" ou "papa" quand je vous vois.
- Je comprends certains mots désignant des objets connus.
- J'aime bien faire semblant de tousser et tirer la langue.
- Je vous écoute et tente de vous imiter.

COMMENT JE RÉAGIS:
- J'aime qu'on me complimente pour toutes mes prouesses: applaudissez-moi et n'ayez crainte, je n'aurai pas la tête enflée.
- J'aime bien vous regarder griffonner sur du papier.

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE COMPRENDRE:
- Je connais mes jouets et je n'aime pas qu'on me les enlève.
- J'arrive à retrouver un objet que vous cachez devant mois.
- Je peux me rappeler un jeu, un jouet présenté la veille.

CE QUE JE RESSENS:
- Que je sois un garçon ou une fille, je suis très sensible. Alors si je vois un autre bébé pleurer, je vais pleurer aussi.
- J'ai peur de certaines choses qui ne m'effrayaient pas avant comme l'eau du bain ou encore les hauteurs, ne me taquinez pas, ça passera.
- Je peux me montrer très déterminé, car je sais ce que je veux et ne veux pas.

CE QUI ME FAIT PLAISIR:
- J'ai parfois besoin que vous m'imposiez des limites, mais ne me tapez pas, nous en serions tous deux peinés.

Ne croyez pas que je sois une méchante fille
même si je ne vous parais pas toujours très sage.
J'ai besoin de compréhension, de patience
et d'amour pour apprendre.

Tiré de la revue Votre enfant, le Magazine des parents,
"La chronique de bébé", J'ai 9 mois.

J'AI 10 MOIS

SUIVANT MON CARACTÈRE ET MES EXPÉRIENCES, JE VOUS RÉSERVE TOUTES SORTES DE NOUVELLES FINESSES DANS LES MOIS À VENIR

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE FAIRE:
- Je me tiens debout seul pendant quelques secondes. J'y prends plaisir et je veux me lever partout. Alors surveillez-moi bien, surtout dans le bain.
- Je peux marcher si vous me tenez les mains.
- Je peux prendre un objet d'une seule main sans l'échapper.
- Je peux m'asseoir seul si je suis debout.
- Je prends plaisir à me nourrir seul.

COMMENT JE VOUS PARLE:
- Je suis capable de dire non et de faire ce signe avec la tête. Je l'ai souvent entendu, alors c'est à mon tour de l'utiliser. Laissez-moi m'exercer.
- Je comprends des phrases simples.
- Je peux vous énerver à répéter les mêmes mots toute la journée, mais ne me dit-on pas: "Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage"?

COMMENT JE RÉAGIS:
- Je suis très sensible à votre approbation et à votre désapprobation.
- Je n'aime pas que vous me laissiez seul dans une pièce, emmenez-moi avec vous.
- J'adore imiter les gestes et les mimiques des gens. Je m'attache davantage aux personnes.
- Je peux facilement me sentir frustré, mais si vous n'en faites pas trop de cas, ça me passera plus vite.

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE COMPRENDRE:
- Si je vous vois cacher un objet, je vais le chercher.
- J'ai des jouets favoris qui me rassurent et je ne veux pas les quitter, je sais qu'ils sont à moi.
- J'aime que vous m'expliquiez les choses, je ne comprends peut-être pas tout, mais avec le temps, ça viendra.

CE QUE JE RESSENS:
- Je peux être gêné parfois en présence d'inconnus. Essayez de me comprendre.
- Je prends plaisir à vous taquiner. Je développe mon sens de l'humour et je teste le vôtre. Alors souriez.

CE QUI ME FAIT PLAISIR:
- Garçon ou fille, toutes les choses et toutes les activités m'intéressent.

Je fais peut-être déjà des choses que vous n'avez pas lues. Quand je vous disais que j'avais de la valeur!

Tiré de la revue Votre enfant, le Magazine des parents,
"La chronique de bébé", J'ai 10 mois.

J'AI 11 MOIS

SUIVANT MON CARACTÈRE ET MES EXPÉRIENCES, JE VOUS RÉSERVE TOUTES SORTES DE NOUVELLES FINESSES DANS LES MOIS À VENIR

CE QUE JE SUIS CAPABLE DE FAIRE:
- Je peux faire au revoir de la main.
- Je mets de petits objets dans une boîte et je la renverse.
- Je prends des objets avec le pouce et l'index.
- Je m'entraîne à marcher. Laissez-moi essayer par moi-même. Il m'arrive de tomber, mais ça fait partie du jeu.
- Je me penche et me redresse.
- Je peux pointer certaines parties de mon visage si vous les nommez.

COMMENT JE VOUS PARLE:
- Un son ou un mot suffit à dire ce que je pense.
- Je babille beaucoup, et bientôt je prononcerai certains mots courants.
- Je dis maintenant "Papa", "Maman", lorsque j'ai peur, que je m'ennuie ou que je vous vois.

COMMENT JE RÉAGIS:
- J'imite tout ce que je vois.
- Je recherche votre approbation et je fais la moue si vous n'êtes pas contents.
- Je m'entraîne à vous faire du charme. C'est réussi, non?
- Si je suis en colère, je peux crier et m'énerver. Je forme mon caractère.

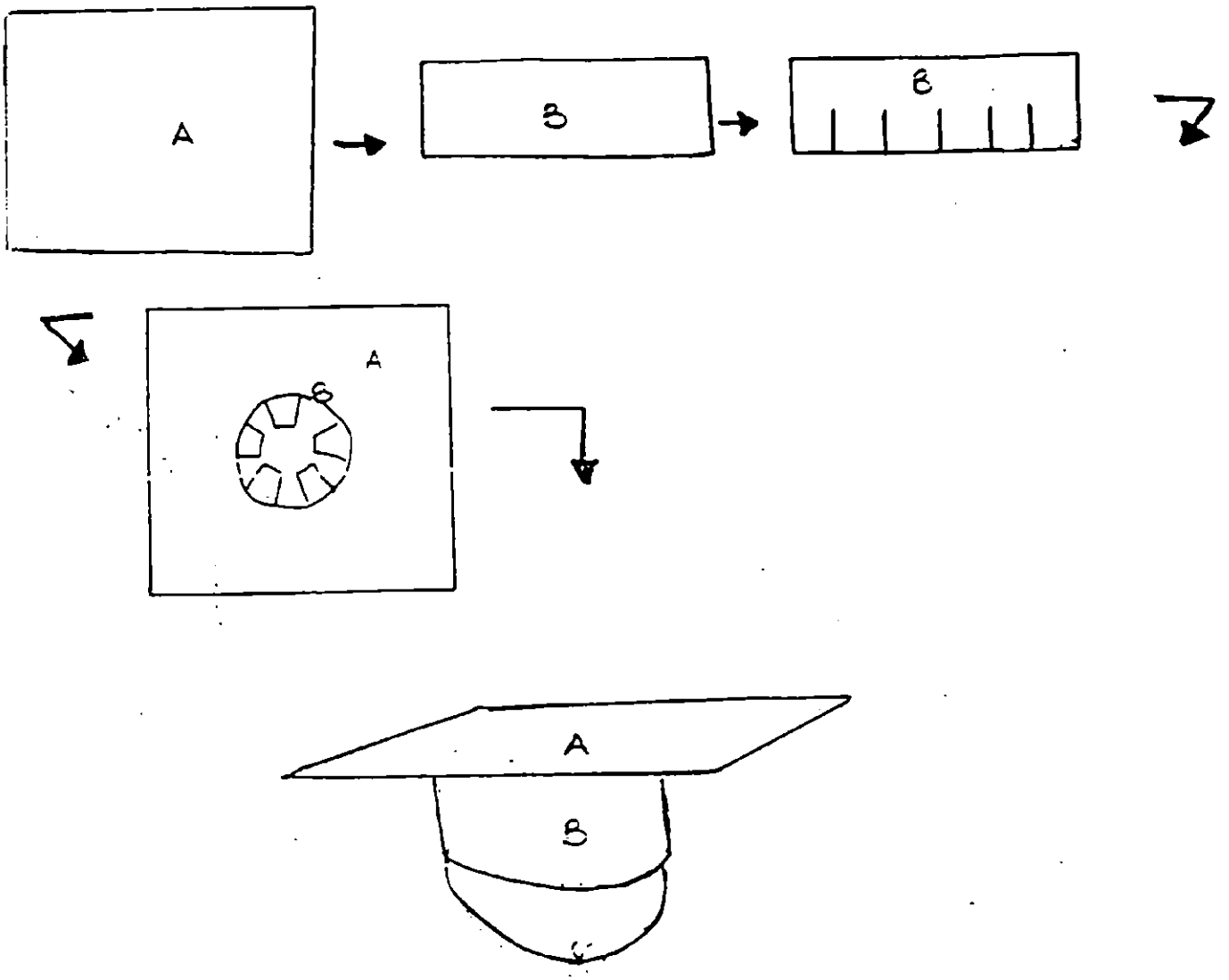
CE QUE JE SUIS CAPABLE DE COMPRENDRE:
- Je vous taquine pour voir jusqu'où je peux aller.
- J'apprends en imitant les expressions de votre visage.
- Je reconnais certaines images dans les livres (un chat, par exemple).
- J'utilise les bons moyens pour arriver à mes fins, comme tirer sur votre pantalon, si c'est nécessaire, pour me lever debout.
- Je m'intéresse aux images des livres et des revues. Le bruit du papier pique ma curiosité.

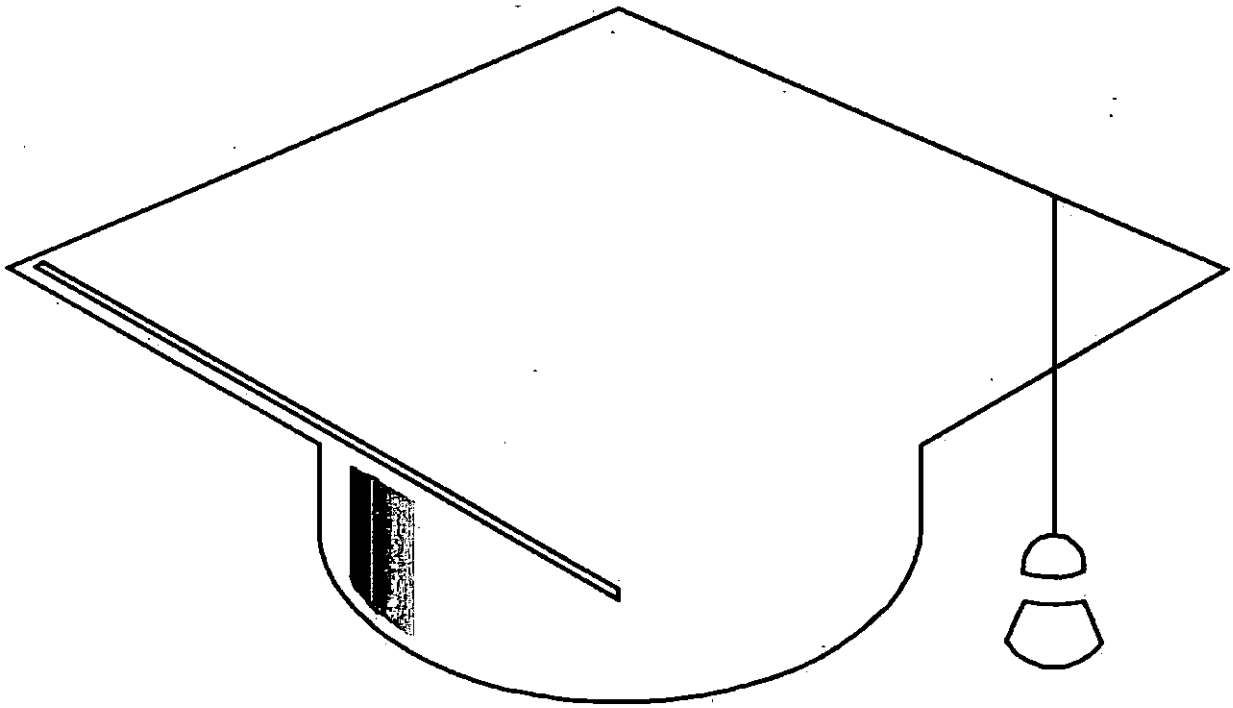
CE QUE JE RESSENS:
- Je sais si ce que je fais est interdit. J'use de mon charme pour vous amadouer; il ne faut pas vous y laisser prendre.
- J'ai besoin de votre préence, surtout dans les nouvelles situations.
- J'aime secouer la tête et dire non même quand je veux dire oui.

CE QUI ME FAIT PLAISIR:
- Me déplacer seul partout dans la maison et faire des choses par moi-même. Assurez-vous qu'il n'y a pas de danger!

Mon besoin d'indépendance et mes capacités d'exploration vous donnent peut-être l'impression que j'ai moins besoin de vous. C'est tout le contraire. Vous m'êtes toujours indispensable.

Tiré de la revue Votre enfant, le Magazine des parents,
"La chronique de bébé", J'ai 11 mois.


A
B
C
A
B
A
B



Réflexion de la semaine

0 - 6 mois

Bébé et ses parents ont parcouru beaucoup de chemin depuis le début des rencontres.

Quelle(s) compétence(s) avez-vous développée(s) dans votre relation avec Bébé ?

PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 14

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ◆ Table, chaises ◆ Matelas ou tapis	HALTE-GARDEIRE ◆ Tables, chaises ◆ Tapis ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ cassettes
RETOUR SUR LES ACTIVITÉS À LA MAISON	◆ Cahier « Notre journal »	◆ Autocollants
INFORMATION	**Activité** **« Quand je serai GRAND »** ◆ Textes - La chronique de Bébé de 6 à 12 mois - Bébé devient indépendant ◆ Vidéo (facultatif) - Les premiers pas de bébé	
EXERCICES MOTEURS	◆ Tapis, ballons ◆ Feuilles d'exercices (ateliers précédents)	
PAUSE TENDRESSE (1) et/ou (2)	◆ Tapis ◆ Jouets divers (ex.: hochets, ourson, porte clés, cubes, petits livres de Bébé, etc.) ◆ Serviettes ou couvertures	◆ Magnétophone ◆ Cassette de musique douce ◆ Huile d'amandes douce (facultatif) ◆ Massages des ateliers précédents
« BERÇAGE » ET CHANSONS	◆ Répertoire de berceuses	
PAUSE SANTÉ	◆ Collation : café et autres ◆ Prix de présence	
ACTIVITÉ MANUELLE (Chapeau de graduation)	◆ Carton rigide noir ◆ Forme à décalquer ◆ Règles ◆ Ruban à mesurer ◆ Ciseaux ◆ Agrafeuse ◆ Papier collant ◆ Grosse laine blanche ◆ Caméra	

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

ATELIER 15 THÈME : « LA DERNIÈRE RENCONTRE » (la fête, le bilan)



ATELIERS DE STIMULATION

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- Inciter les parents à poser un regard critique sur le contenu des 15 ateliers au moyen de la fiche d'évaluation.
- Intensifier les rapprochements intra et interdyades dans une atmosphère de fête (contexte de mutualité partagée)

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
20 m	**L'accueil** ◆ Arrivée graduelle des parents. ◆ Accompagner les autres enfants à la halte-garderie. ◆ Chaque parent installe son bébé dans un siège en face de lui. ◆ L'intervenante recueille les fruits apportés par les parents (fruits frais et en purée ou autres).	**Aux intervenantes** ◆ Favoriser un climat de fête.	**Local d'atelier** ◆ Matelas ou tapis ◆ sièges, table **Halte-garderie** ◆ Tables, chaises ◆ Jouets ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ Cassettes
	Retour sur la réflexion de la semaine précédente ◆ On complète le « Coin du parent ». ◆ Prendre connaissance du petit mot écrit par l'intervenante.		◆ Cahier « Notre journal » (Petit mot de l'intervenante à chaque parent) (annexe)
	◆ L'intervenante donne un aperçu du déroulement de la rencontre : - compléter la fiche d'évaluation des ateliers; - décoration du local (ballons, serpentins, etc.); - jeux, danse, collation, remise des diplômes, remise du cahier « Notre journal », remise de la photo de graduation, tirage du mobile, un dernier mot, rangement et départ.	◆ Féliciter les parents et leurs bébés pour leur assiduité et leur implication aux ateliers. Souligner les acquisitions et les compétences qu'ils ont développées au cours de cette session... Leur faire prendre conscience qu'ils ne sont plus tout à fait les mêmes...	

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Fiche d'évaluation** ◆ L'intervenante fait la lecture de la fiche d'évaluation avec les parents afin qu'ils comprennent bien le questionnaire avant d'y répondre. ◆ On complète la fiche d'évaluation.	**Aux intervenantes** ◆ Inciter les parents à poser un regard critique sur le contenu des 15 ateliers au moyen de la fiche d'évaluation.	◆ Fiches d'évaluation
10 m	**Décoration du local** ◆ L'intervenante peut avoir commencé la décoration du local avant l'arrivée des parents. ◆ Avec l'aide des parents, suspendre des « ballounes », faire des banderoles et des serpentins avec du papier recyclé, coupé en languettes, etc.	**Aux intervenantes** ◆ Faire en sorte que ce dernier atelier revêt un air de fête.	◆ « Ballounes » ◆ Papier recyclé pour serpentins, banderoles ◆ Ciseaux ◆ Ruban adhésif

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
15 m	**Jeux**	**Aux intervenantes**	
	♦ **À la découverte des odeurs** Dans plusieurs contenants de plastique (petits pots de yogourt vides) déposer différents produits à odeurs variées. Peler ou trancher les fruits et les légumes afin que les odeurs soient mieux perceptibles. Ensuite, laisser Bébé découvrir les odeurs. Profitez de l'occasion pour renifler avec lui. Remarquer les réactions de Bébé : Quelle odeur préfère-t-il ? Et vous ? Quelle odeur il aime le moins ? Et vous ?	♦ Favoriser la stimulation de l'odorat de bébé et du parent.	♦ Petits contenants en plastique ♦ Fruits (orange, pomme, banane, poire, pêche, etc.) ♦ Légumes ♦ Épices, fines herbes, citron, vinaigre, moutarde ♦ Produits de toilette (parfum, savon, shampoing) ♦ Fleurs
	♦ **Une petite cuillère** Asseoir Bébé dans son siège. Lui donner une petite cuillère propre pour qu'il puisse la saisir et la mettre dans sa bouche. Il aimera en découvrir la forme à la fois dans sa main et dans sa bouche.	♦ Montrer au parent à stimuler Bébé au niveau tactile.	♦ Petites cuillères

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
	Jeux (suite)	**Favoriser :**	
	♦ **À deux, ça marche mieux...** Chaque parent lance une balle à quelques décimètres de Bébé. En le soutenant sous les aisselles, l'aider à marcher, se pencher et à saisir la balle.	♦ la stimulation de la motricité globale;	♦ Petites balles que Bébé peut saisir
	♦ **Imite-moi et tu parleras** Le parent place sa main devant sa bouche et fait « *ouh... ouh... ouh* », à la manière des indiens. Ou encore, il place ses doigts sur ses lèvres en disant chut ! Continuer en choisissant un son qu'il est capable de produire, faites-le devant lui et riez. Peut-être qu'il se mettra lui aussi à rire et répétera le son. Recommencer plusieurs fois.	♦ le développement du langage;	
	♦ **Un petit tour de piste** Le parent dépose Bébé par terre, à plat ventre, sur une couverture ou une serviette et le promène autour de la pièce. Le parent peut accélérer le pas dépendant de l'âge de Bébé. Le parent explique à Bébé ce qu'il rencontre autour de la pièce. Pour rendre le jeu encore plus amusant, l'intervenante peut mettre des jouets ici et là dans la pièce. Les parents s'arrêtent devant chaque jouet, le nomment, le contournent et continuent le tour de piste avec Bébé	♦ la stimulation visuelle; ♦ le développement du langage;	♦ Serviettes ou couvertures ♦ Jouets divers ♦ Cassette de musique douce (au choix)
	N.B. TOUS LE JEUX ÉNUMÉRÉS PEUVENT SE FAIRE AU RYTHME D'UNE PETITE MUSIQUE.		

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
5 m	**Place à la danse** Parents et Bébés dansent pour se divertir. C'est un vrai moment de détente. Il suffit de se laisser aller. Danser avec Bébé tout autour de la pièce, fredonner la mélodie que vous entendez, tourner, tourner et regarder la réaction de Bébé.	**Aux intervenantes** **Favoriser** (suite) : ◆ la stimulation auditive;	◆ Cassette de musique douce et/ou entraînante (au choix)
15 m	**Collation** ◆ **Parents** Toutes ces activités ouvrent l'appétit. Place à la dégustation ! Sur la table, il y a des fruits de toutes sortes et une fondue au chocolat. Tremper les fruits dans le chocolat et déguster. Quel plaisir pour le palais ! ◆ **Bébés** Bébé a-t-il commencé à manger des fruits ? (petits pots). Faites-lui goûter quelques saveurs (ex. pomme cuite, pêche, poire, banane mûre écrasée, etc.). S'il n'a pas commencé à manger des fruits, faites-lui sentir les différentes variétés.	**Aux intervenantes** ◆ la stimulation gustative; ◆ la stimulation de l'odorat.	◆ Fruits : nature et en petits pots (apportés par les parents) ◆ Fondue au chocolat ◆ Contenant à fondue ◆ Bâtonnets ou fourchettes à fondue.
10 m	**Remise des diplômes** Les intervenantes remettent un diplôme à chaque parent pour souligner leur assiduité et leur participation active aux 15 ateliers. N.B. L'INTERVENANTE PEUT ÉCRIRE UN PETIT MOT À CHAQUE PARENT SUR LE DIPLÔME.	**Aux intervenantes** ◆ Reconnaître les acquisitions des parents et de leurs bébés depuis le début des ateliers et les féliciter.	◆ Diplômes (annexe)

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Remise du cahier « Notre journal »** ♦ Remettre à chaque parent le cahier « Notre journal » qu'ils ont complété au fil des rencontres. Quel beau souvenir !	**Aux intervenantes** ♦ Pour se rappeler une belle histoire... Ce journal aidera le parent à se souvenir de la petite frimousse de son bébé, de ses finesses et de tout ce dont il est capable. Il permettra aussi de se rappeler les bons moments passés ensemble à se connaître et à se cajoler.	♦ Cahier « Notre journal »
10 m	**Remise de la photo de graduation** ♦ Remettre à chaque parent la photo de graduation qu'il colle dans leur journal. Pouvez-vous expliquer la différence entre la photo du début des ateliers et celle d'aujourd'hui ?	**Aux intervenantes** ♦ Permettre aux parents de comparer les photos de Bébé du début et de la fin des rencontres. Quelle progression ! Bébé a grandi, il tient sa tête et son corps bien droit, il a plus de cheveux, il fait un vrai sourire...	♦ Photos de graduation
5 m	**Remise du chapeau de graduation** ♦ La première graduation de Bébé. Après tant d'efforts; cela mérite d'être souligné.	**Aux intervenantes** ♦ Offrir aux parents un souvenir qui souligne les efforts de Bébé. Ils pourront le suspendre dans la chambre de Bébé.	♦ Chapeaux de graduation
5 m	**Tirage du mobile** ♦ Avec cette dernière rencontre, le mobile commencé à la première rencontre est complété. L'intervenante procède au tirage du mobile. Que représente ce mobile pour vous ?	**Aux intervenantes** ♦ Conscientiser les parents au chemin parcouru depuis le début. Ils ont été capables et avec succès d'aider « **Bébé à grandir un peu plus chaque jour** ».	♦ Mobile des 15 activités

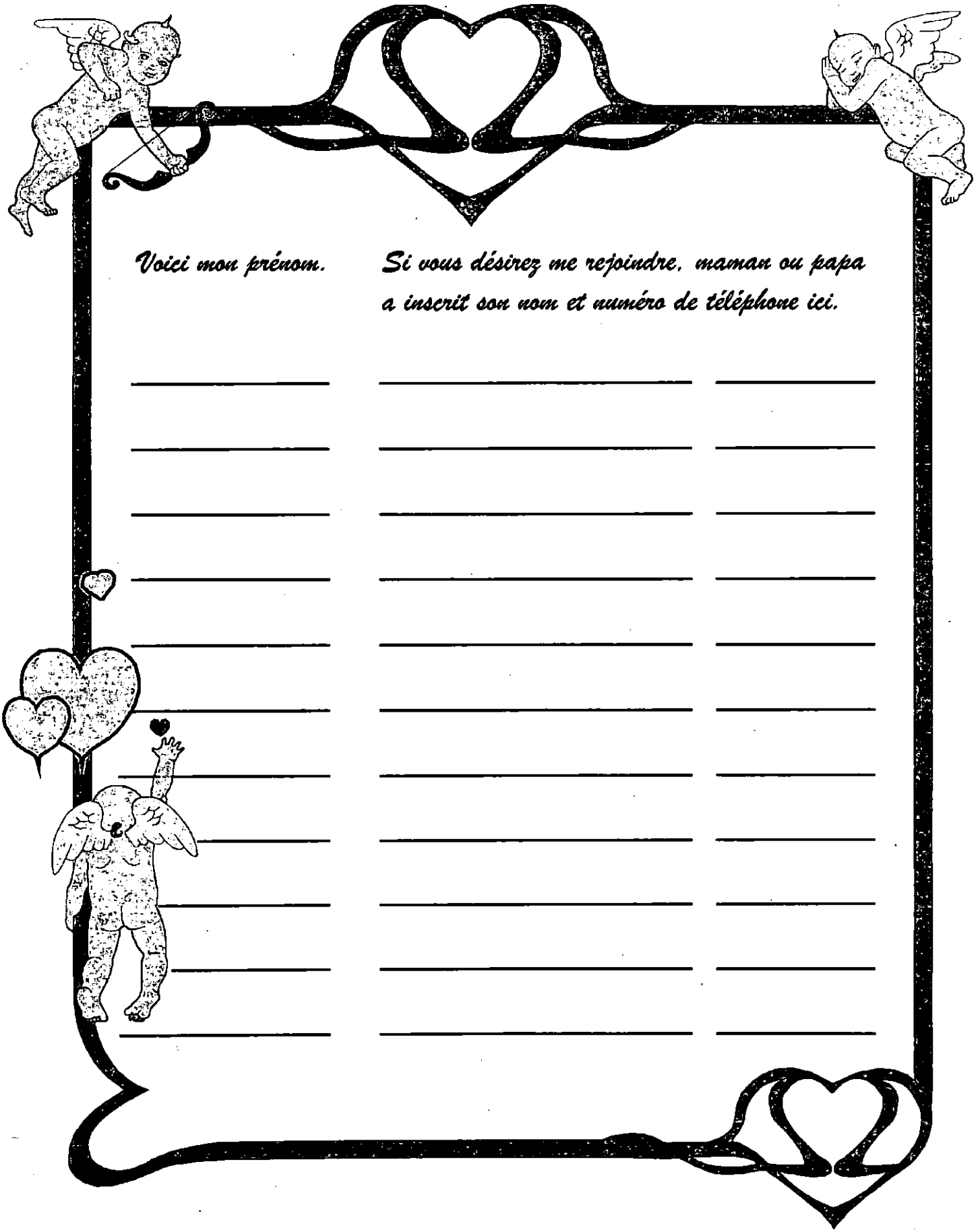
Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

DURÉE	DÉROULEMENT	OBJECTIFS	MATÉRIEL À PRÉVOIR
10 m	**Un dernier mot** ♦ En un mot, chaque parent nomme ce que les rencontres et le groupe ont apporté de nouveau dans leur vie avec Bébé.	**Aux intervenantes** ♦ Sensibiliser les parents au fait qu'ils ne sont plus tout à fait les mêmes. Ils ont participé activement au développement moteur, cognitif, langagier, affectif et social de leur bébé tout en favorisant l'émergence de leurs compétences parentales.	
5 m	**Rangement et départ** ♦ On se donne rendez-vous à la prochaine session d'ateliers !		

PARENT-ENFANT (0 - 6 MOIS)

Atelier 15 Thème : « La dernière rencontre » (fête, bilan)

Annexes



Voici mon prénom.

Si vous désirez me rejoindre, maman ou papa a inscrit son nom et numéro de téléphone ici.



MOT DE L'INTERVENANTE

FICHE D'ÉVALUATION DES ATELIERS PAR LES PARTICIPANTES

A) ACTIVITÉ

ORGANISATION DE L'ACTIVITÉ

	oui	non
J'ai trouvé l'activité bien organisée	☺	☹

SI NON, QUE FAUT-IL CHANGER ? _____

_____

ANIMATION DES ACTIVITÉS

	oui	non
1. J'ai trouvé les activités bien expliquées, l'animation était adéquate	☺	☹

SI NON, QUE FAUT-IL CHANGER ? _____

_____

CONTENU DES ATELIERS

	oui	non
1. J'ai trouvé les ateliers pratiques	☺	☹
j'ai trouvé les ateliers intéressants	☺	☹
j'ai trouvé les ateliers enrichissants	☺	☹

POURQUOI ? _____

_____

2. L'atelier que j'ai le plus apprécié est le n° : _____
3. L'activité manuelle que j'ai le plus appréciée est :

_____

_____

L'activité manuelle que mon enfant a semblé le plus apprécié est : _____

_____

B) INFORMATION

IMPORTANCE DE L'INFORMATION

1. J'ai apprécié recevoir de l'information :
   - verbale (pendant l'atelier) ☺ ☹
   - écrite ☺ ☹

   POURQUOI ? _____
2. J'étais intéressée à la lire à la maison ☺ ☹

   POURQUOI ? _____
3. J'ai utilisé ces informations à la maison en refaisant avec mon enfant les activités apprises aux ateliers ☺ ☹

   SI OUI, LESQUELLES ? _____

   _____

C) PERCEPTION DU PARENT

PERCEPTION DE SOI, DU GROUPE ET DES INTERVENANTS

1. Je me suis sentie à l'aise dans le groupe avec les autres parents et enfants au début des ateliers ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

1.5 Maintenant ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

2. Mon enfant s'est senti à l'aise dans le groupe au début des ateliers ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

2.5 Maintenant ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

3. Je me suis sentie à l'aise avec les animatrices au début des ateliers ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

3.5 Maintenant ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

4. J'ai participé aux ateliers de stimulation précoce :
   - parce qu'on me l'a recommandé : ☺ ☹
   - par intérêt personnel : ☺ ☹
   - pour apprendre à jouer avec mon enfant : ☺ ☹
   - pour être plus à l'aise avec mon enfant, mieux le comprendre : ☺ ☹
   - pour avoir des idées d'activités à faire à la maison avec mon enfant : ☺ ☹
   - pour avoir de nouvelles connaissances sur le développement, le comportement et la santé de mon enfant : ☺ ☹

D) PROGRAMME FUTUR

INTÉRÊT DU PARENT

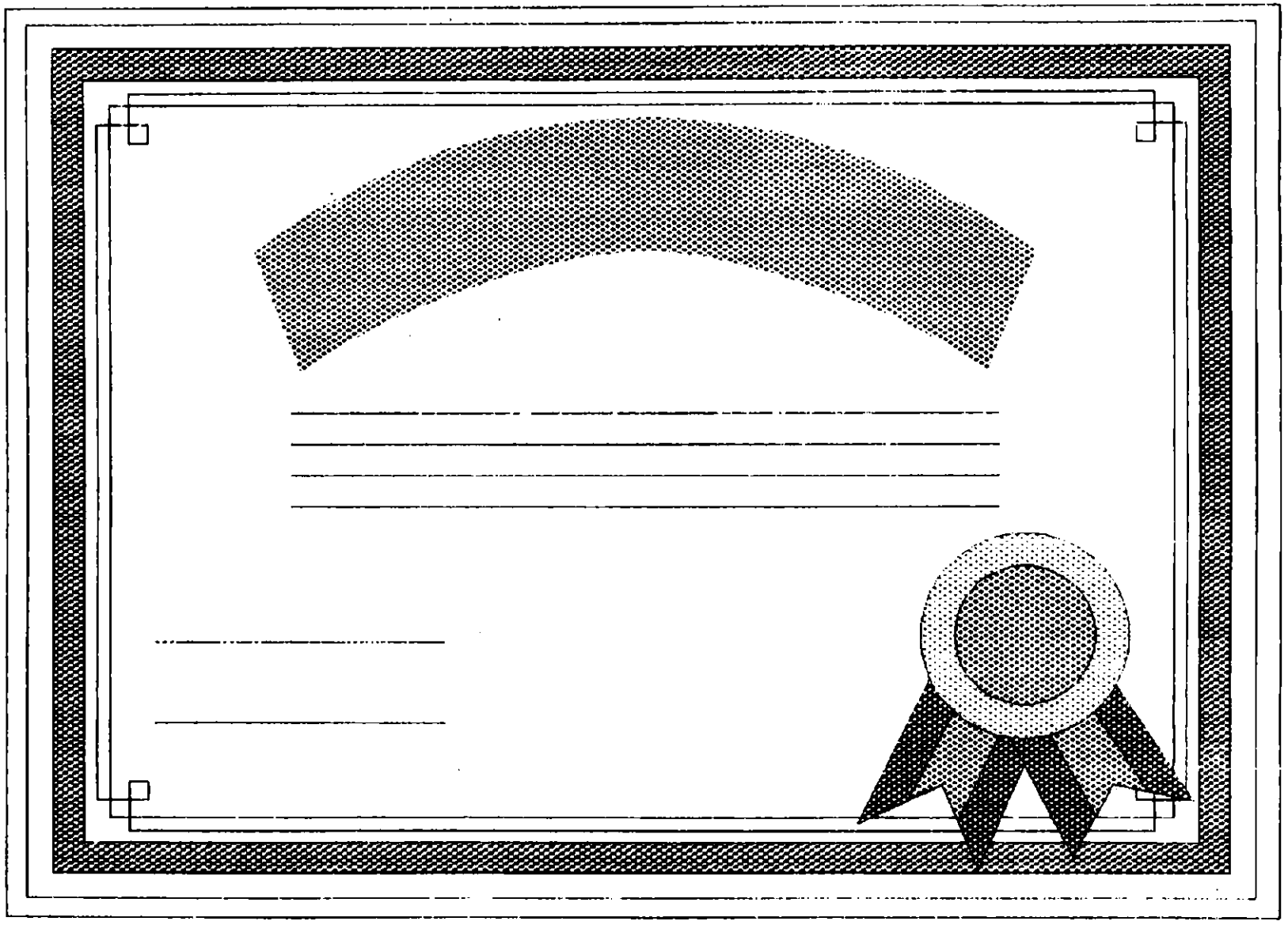
1. S'il y avait d'autres séries d'ateliers, y participeriez-vous ? ☺ ☹
   POURQUOI ? _____

E) COMMENTAIRES OU SUGGESTIONS

_____

_____

Tiré de : La[illegible]res jeunesse de Montréal



PARENT - ENFANT (0 - 6 MOIS) LISTE DE MATÉRIEL ATELIER 15

ACCUEIL	LOCAL D'ATELIER ◆ Table, chaises ◆ Matelas ou tapis	HALTE-GARDEIRE ◆ Tables, chaises ◆ Tapis ◆ Matériel de bricolage ◆ Radio-cassette ◆ cassettes
FICHE D'ÉVALUATION	◆ Fiches d'évaluation	
DÉCORATION DU LOCAL	◆ « Ballounes » ◆ Papier recyclé pour serpentins, banderoles	◆ Ciseaux ◆ Rubans adhésif
JEUX	◆ À la découverte des odeurs : - petits contenants en plastique - fruits (orange, pomme, banane, poire, etc.) - légumes - épices, fines herbes, citron, vinaigre... - produits de toilette (parfum, savon, shampooing)	◆ Une petite cuillère: petites cuillerées ◆ À deux ça marche mieux... : petites balles ◆ Un petit tour de piste: - serviettes ou couvertures - jouets divers - cassette de musique douce
PLACE À LA DANSE	◆ Cassette de musique douce et/ou entraînante (au choix)	
COLLATION	◆ Fruits : nature et en petits pots (apportés par les parents) ◆ Fondue au chocolat	◆ Contenant à fondue ◆ Bâtonnets ou fourchettes à fondue
REMISE DES DIPLÔMES	◆ Diplômes	
REMISE DU LIVRE DE BÉBÉ	◆ Cahiers « Notre journal »	
REMISE DE LA PHOTO DE GRADUATION	◆ Photos de graduation	
REMISE DU CHAPEAU DE GRADUATION	◆ Chapeaux de graduation	
TIRAGE DU MOBILE	◆ Mobile des 15 activités	