

Bougeotte,

neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Bougeotte, neurone et câlin



[Index des parutions par année](#)

TABLE DES MATIÈRES

Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

[Mesurez votre état de stress](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)

À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)

Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)

[Références](#)



Bougeotte, neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Bougeotte, neurone et câlin



Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



[Références](#)

PLACE À LA FAMILLE

PAR MARIE-PATRICIA GAGNÉ

Direction des programmes à l'enfance et à la jeunesse
Direction générale des politiques familiales

L'enfant n'est en mesure de profiter de son passage au service de garde que si ses parents s'y sentent eux-mêmes bien, s'ils ont confiance aux adultes à qui ils confient leur enfant.

Quel que soit l'angle sous lequel on examine les conditions nécessaires pour assurer le bien-être et le développement des enfants, on en revient toujours à la place de la famille. Voilà pourquoi nous avons choisi de consacrer ce second numéro de Bougeotte, neurone et câlin à différentes facettes de la collaboration et de la continuité des services de garde avec les familles.

Le texte de Réjean Tessier, professeur et chercheur à l'Université Laval, et Louise Lemyre, professeure à l'Université d'Ottawa, aide à comprendre [le stress des parents](#). Carole Morache, enseignante en techniques d'éducation à l'enfance au cégep Montmorency, traite d'un thème courant dans les échanges entre parents et service de garde : [le sommeil des enfants](#). Sous la rubrique [Partager des pratiques](#), Suzanne Bouvrette, éducatrice au CPE de l'UQAM, nous présente sa façon personnelle d'établir des liens avec les parents : elle leur enseigne le massage. Par ce moyen, les parents peuvent vraiment s'investir dans leurs relations avec les enfants. Enfin, la rubrique [Développer la trousse éducative](#), rédigée par Suzanne Lavigneur et Sylvain Coutu, professeurs à l'Université du Québec en Outaouais, permet de prendre connaissance d'un outil destiné aux parents d'enfants hyperactifs.

Bonne lecture. Vos commentaires sont les bienvenus, car nous souhaitons vivement que le bulletin vous soit utile. 📖

Bougeotte,

neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Bougeotte, neurone et câlin



Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



[Références](#)

LE STRESS DES PARENTS craindre l'avenir

PAR RÉJEAN TESSIER

Professeur, École de psychologie, Université Laval,
ET LOUISE LEMYRE

Professeure, École de psychologie, Université d'Ottawa

C'est stressant d'être parent? Il faut voir. En général, l'arrivée d'un enfant dans la famille n'est pas à proprement parler un événement stressant. C'est plutôt un accomplissement de soi et un bonheur attendu. Mais un bonheur qui a des suites et qui impose de nombreux changements : d'horaire, de rôle et de perspective. Et ces changements sont incontournables et irréversibles. Un contrat à vie. L'adaptation à ces changements se construit à partir de l'histoire du couple (relations entre conjoints, avec les parents), de son environnement social (soutien et encouragements), de l'état de santé (physique et mental) de chaque parent, des ressources économiques disponibles. À cela s'ajoutent l'état de santé du bébé et le timing de la naissance : les parents sont-ils trop jeunes ou trop âgés, par exemple? L'une ou l'autre de ces conditions (manque de ressources ou d'expérience, mésententes, etc.) peut engendrer du stress. Mais comment ça se passe et comment peut-on y faire face?



Le stress est une réponse de l'organisme à des événements menaçants ou dangereux : les « stressseurs ». C'est un état de tension malsain, une conséquence indésirable qu'il vaut mieux éliminer. Ses effets sont essentiellement nocifs pour l'organisme et provoquent des réactions physiques (troubles digestifs, ulcères) et physiologiques (perturbation des systèmes endocrinien et immunitaire). Le stress, à la longue, rend malade.

Les changements associés aux nouvelles tâches des parents induisent de la fatigue physique, c'est bien connu; mais ils peuvent aussi induire un état de malaise psychologique, de détresse, une impression de surcharge. Certains facteurs vont empirer l'état de stress : si le parent y associe un enjeu majeur associé à une crainte ou à une menace (que va-t-il arriver si mon enfant ne se développe pas normalement, si je perds mon travail, si mon conjoint me quitte, etc.?), et si cette situation n'est pas résolue, c'est-à-dire s'il y a de l'inconnu. C'est surtout le fait de ne pas savoir ce qui va arriver et d'avoir le sentiment de ne pas pouvoir le maîtriser qui provoque cet état de stress. Et comme les enfants sont des personnes qui changent très rapidement, bien des parents sont sans cesse en train d'évaluer à l'avance ce qui risque

d'arriver à leur enfant, surtout si ce dernier manifeste des difficultés sur le plan moteur, émotionnel ou intellectuel. Aussi les périodes qui précèdent les grandes transitions, comme l'entrée dans un milieu de garde, l'entrée à l'école, etc., sont-elles des situations propices au stress.

La majorité des parents arrivent cependant à y faire face. Ce sont souvent des personnes qui prévoient et planifient l'avenir immédiat, qui prennent de l'information sur les scénarios possibles et qui envisagent des solutions de rechange en cas d'impasse. Apprendre à diminuer son stress comme parent : c'est s'outiller pour mieux maîtriser l'avenir. 📖

Document pertinent

Pour une mesure de l'état de stress, voir le questionnaire dans la version électronique de ce bulletin :

- [Cliquez ici](#)

Bougeotte,

neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



Références

Bougeotte, neurone et câlin



Partager des pratiques...

PROJET

massage pour bébé

PAR SUZANNE BOUVRETTE, Éducatrice, CPE de l'UQAM

Mon travail auprès des enfants, depuis maintenant quelque vingt ans, est pour moi très important. Établir des liens avec les parents et les soutenir est essentiel pour aider un enfant à se développer harmonieusement. Pour favoriser cette complicité, en plus des rencontres annuelles de groupe proposées aux parents, j'organise des soirées thématiques (sexualité, estime de soi...). Lors de ces soirées, où parfois un spécialiste est invité, les échanges entre parents occupent beaucoup de place. Ces rencontres sont très appréciées, mais comme les enfants n'y sont pas présents, mon objectif, qui est d'appuyer l'attachement enfant-parent, n'y est pas, à mon avis, tout à fait atteint. Ayant reçu une formation de l'Association internationale en massage pour bébé (AIMB), j'ai pensé que le massage du bébé par son parent constituerait un moyen parfait pour combler ce besoin. Cette activité peut, en effet, aider à accroître le sentiment de compétence parentale et même contribuer à faire naître un attachement sécurisant de l'enfant pour l'adulte. Ce projet attire des parents qui seraient autrement peu enclins à participer aux activités du centre car le toucher, plus que la parole ou l'écrit, peut intéresser les gens issus de milieux défavorisés ou multiethniques. Un cours de quatre séances d'une heure a été offert aux mamans de jeunes bébés futurs usagers du centre de la petite enfance. Cette expérience a été concluante. Les bébés font maintenant partie de mon groupe, et j'observe que leur lien avec les parents est bon, peut-être en partie grâce aux massages. Des parents des groupes d'enfants de 2 à 4 ans se sont également intéressés à mon projet.



Nous croyons que les enfants sont des êtres compétents, curieux, plein d'imagination, qui apprennent en interagissant avec leur environnement. Nous voulons donc leur offrir un environnement riche et complexe, un univers multisensoriel qui favorise la découverte, le plaisir des sens, le questionnement et la manipulation. Ateliers d'arts plastiques annexés aux

locaux, établis de menuiserie, bacs à sable équipés de poulies, évier doubles pour les jeux d'eau, tables lumineuses, rétroprojecteurs pour créer des jeux d'ombre, portes-fenêtres qui ouvrent directement sur la cour et sur ses merveilles, miroirs au sol et au plafond, plantes, vitraux, paniers d'osier, canapés, nappes sur les tables, meubles de bois, prismes qui créent des jeux de lumière : nos aménagements physiques sont autant d'invitations à la découverte et permettent d'atteindre les objectifs du programme éducatif. 🏡

Documents pertinents

Pour en savoir plus sur le massage, consulter les sites Internet du Touch Research Institute

- (<http://www.miami.edu/touch-research/tritoc2.html>)

ou de l'Association internationale en massage pour bébé

- (<http://www3.sympatico.ca/lefebvre.dugre/fl/Fmassage.htm>)

Bougeotte,

neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Bougeotte, neurone et câlin



Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



[Références](#)

À PROPOS DU sommeil de l'enfant

PAR CAROLE MORACHE
Enseignante en techniques
d'éducation à l'enfance Collège
Montmorency, Laval

Les parents et les éducatrices abordent régulièrement la question du sommeil. Parfois les problèmes surviennent au service de garde, parfois à la maison, à l'heure du coucher. Souvent, on remet en question la pertinence de la sieste, les parents supposant que faire dormir leur enfant l'après-midi retarde son coucher et surtout son sommeil, le soir.

Physiologiquement, la sieste est nécessaire pour l'enfant jusqu'à l'âge de 4 ans. Il s'agit d'un seuil relatif, car comme pour tout ce qui concerne le développement de l'enfant, il faut se rappeler que chacun est unique.

Deux aspects sont à retenir: on ne peut dormir sur commande et la sieste est le complément de la nuit (refaire le plein d'énergie pour poursuivre ses activités). Un enfant qui manque de sommeil pourra être irritable, peu disposé à jouer et à participer aux activités et il pourra même adopter des comportements inacceptables.

Pour connaître les besoins réels de sommeil de l'enfant, il faudra observer ses périodes d'éveil et de sommeil en portant une attention particulière aux signes d'endormissement¹(on se couche, on se sent bien... on prend son nounours, on recherche la position la plus confortable). C'est seulement durant la période d'endormissement, qui dure une dizaine de minutes, que l'enfant peut s'endormir. Après, il est trop tard, il faudra attendre environ 1 heure 20 minutes (durée approximative d'un cycle de sommeil d'un enfant d'âge préscolaire).

Un cycle de sommeil est composé de cinq phases qui suivent la période d'endormissement:

1. **SOMMEIL LENT TRÈS LÉGER:**

On est comme sur un nuage. On entend les bruits de la maison, mais on n'a pas envie de répondre. On saisit le contenu des conversations .

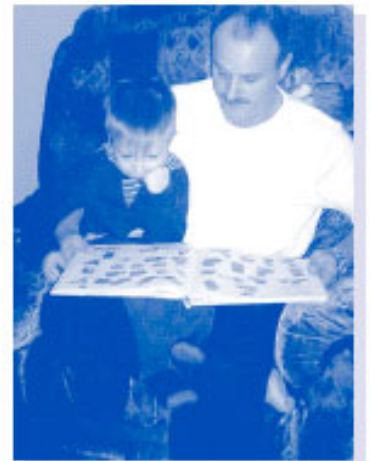
2. **SOMMEIL LENT LÉGER:**

- On entend encore, mais on ne comprend plus.
3. **SOMMEIL LENT PROFOND:**
On n'entend plus rien. On est coupé du monde.
 4. **SOMMEIL LENT TRÈS PROFOND:**
On dort très profondément.
Durant ces quatre phases de sommeil lent, le corps se repose.
L'organisme fabrique les anticorps et l'hormone de croissance.
 5. **SOMMEIL PARADOXAL:**
Sommeil des rêves. Le cerveau «recharge ses batteries» et enregistre ce qu'il a appris dans la journée.

Chaque cycle est suivi d'une phase intermédiaire ou latence: on se réveille ou on prend un nouveau train.

Un cycle de sommeil se répète plusieurs fois, selon les besoins physiologiques. Le sommeil étant vital pour l'être humain, en priver un enfant fatigué est nuisible à sa santé. Inversement, l'obliger à faire une sieste non nécessaire peut l'amener à éprouver une aversion pour le sommeil.

En service de garde, il faut être à l'écoute des demandes des parents qui s'inquiètent du sommeil de leur enfant, car ils vivent souvent de grandes tensions à l'heure du coucher. Il faut les rassurer et leur proposer d'observer le sommeil de l'enfant: eux à la maison; vous au service de garde, et ce, durant au moins deux semaines, y compris les fins de semaine. On observera particulièrement les signes d'endormissement (frottement des yeux, du nez, des oreilles; bâillements; attitude lunatique...), car c'est à ce moment que l'enfant devrait se trouver au lit, ainsi que la qualité des périodes d'éveil de l'enfant selon qu'il ait fait une sieste ou pas. Après deux semaines, lors d'une rencontre avec les parents, on pourra comparer les observations en faisant ressortir les constantes. Par la suite, on organisera le rituel du dodo de telle sorte que l'enfant soit prêt à prendre le train du sommeil au bon moment. Le service de garde devra peut-être envisager de faire des ajustements pour que les enfants qui n'ont plus besoin de dormir aient la possibilité de faire des activités calmes après une période de relaxation de 20 à 30 minutes, car tout être humain devrait se reposer après le repas du midi.



Enfin, il serait astucieux de communiquer aux enfants le plaisir du sommeil en organisant, par exemple, une activité autour du thème du sommeil avec un « passeport du dormeur ». Les enfants y partageraient leurs impressions sur les histoires racontées, les chansons fredonnées, les doudous si doux au moment du dodo. 🛏

Bougeotte,

neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



Références

Bougeotte, neurone et câlin



Développer la trousse éducative



LORSQUE L'ÉDUCATRICE OU LE PARENT SE SENT À BOUT DE SOUFFLE...

Un guide de survie à partager!

PAR SUZANNE LAVIGUEUR, Ph. D. et SYLVAIN COUTU, Ph. D., Professeurs, Département de psychoéducation et de psychologie Université du Québec en Outaouais

Bien que le livre *Ces parents à bout de souffle*¹ soit d'abord écrit à l'intention des parents qui ont un enfant hyperactif âgé de 7 à 12 ans, les principes, les approches et les moyens d'intervention qui y sont proposés peuvent également guider l'action éducative des parents des enfants d'âge préscolaire, ainsi que celle du personnel éducateur et des responsables de services de garde. Avec quelques adaptations en fonction de l'âge de l'enfant et du contexte éducatif, ce guide devient facilement un coffre à outils à partager entre le parent et l'éducatrice qui cherchent à faire équipe pour mieux répondre aux besoins de l'enfant qu'ils accompagnent. Un survol des principaux thèmes abordés permet de comprendre sa pertinence :

1. Le guide insiste sur l'importance d'appuyer toute action éducative sur une base solide, notamment **en multipliant les situations de plaisir partagé et en nourrissant l'estime de soi de l'enfant.**
2. La seconde partie présente des **moyens éducatifs** qui s'inscrivent tout à fait dans l'esprit du guide *À nous de jouer!*² et qui ont pour objet d'aider l'adulte à « agir » pour changer ou prévenir certains comportements des enfants plutôt qu'à y « réagir ». Ces moyens sont regroupés autour de la règle des 4 C: compenser les déficits; clarifier les demandes; construire sur les éléments positifs; contrecarrer l'inacceptable.
3. La section suivante souligne l'intérêt pour le parent de **mettre toutes les forces** en commun afin de bâtir une équipe gagnante.

Le mot de la fin de ce guide de survie porte sur l'importance de s'occuper de soi pour « reprendre son souffle », notamment en choisissant ses propres moyens de détente et de ressourcement. Écrit dans un langage simple, ce guide multiplie les témoignages, les exemples concrets et les points de repère pour l'intervention quotidienne. Il peut ainsi facilement servir de tremplin ou d'outil pour alimenter les échanges entre le parent et l'éducatrice

au sujet de leurs préoccupations éducatives réciproques et pour chercher ensemble des solutions aux difficultés de l'enfant. 🗨️

Références

1. Lavigueur, S. Ces parents à bout de souffle. Un guide de survie à l'intention des parents qui ont un enfant hyperactif (nouv. éd.), Montréal, Quebecor, 2002, 414 p. <http://w3.uqo.ca/qemvie/soSugLivres1d.html>

2. À nous de jouer! en services de garde éducatifs. Guide pratique pour diminuer les comportements indésirables des enfants d'âge préscolaire (2002), du ministère de la Famille et de l'Enfance, format imprimé ou électronique
<http://www.mfe.gouv.qc.ca/publications/index.asp>

© [Gouvernement du Québec](#), 2004

Emploi,
Solidarité sociale
et Famille

Québec 

Bougeotte,

neurOne et câlin

LA BONNE ÉQUIPE

Bougeotte, neurone et câlin



Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



[Références](#)

Références

BULLETIN TRIMESTRIEL

CONSULTATION

- **Marie-Hélène Bertrand**
Cégep de Saint-Jérôme
Association des enseignants et enseignantes en techniques d'éducation à l'enfance
- **Jacqueline Blais**
Association des garderies privées du Québec
- **Claire-Marie Dionne**
CLSC Saint-Michel
Association des CLSC et des CHSLD du Québec
- **Julie Gosselin**
Université de Montréal
Responsable des programmes de deuxième cycle en petite enfance
- **Pierre Prévost**
Regroupement des centres de la petite enfance de Montréal
Association québécoise des centres de la petite enfance
- **Sylvie Melsbach**
CPE Les Mousses des Monts
Association québécoise des centres de la petite enfance

MINISTÈRE DE L'EMPLOI, DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE ET DE LA FAMILLE

DIRECTION GÉNÉRALE DES SERVICES À LA FAMILLE

- **Lucie René**
Bureau du sous-ministre adjoint

DIRECTION GÉNÉRALE DES POLITIQUES FAMILIALES

- **Véronique Forest**
Direction de la recherche, de l'évaluation et de la statistique
- **Marie-Patricia Gagné**
Responsable du bulletin
Direction des programmes à l'enfance et à la jeunesse
- **Micheline Nelissen**
Direction des programmes à l'enfance et à la jeunesse

DIRECTION DES COMMUNICATIONS

- **Annie Larose**
Coordination de l'édition
- **Daniel Moisan**
Révision linguistique
- **Marjolaine Veillette**
Chargée de projets

AVEC LA COLLABORATION DE

- **Suzanne Bouvrette**
CPE de l'UQAM
- **Sylvain Coutu Suzanne Lavigneur**
Université du Québec en Outaouais
- **Louise Lemyre**
Université d'Ottawa
- **Carole Morache**
Collège Montmorency, Laval
- **Réjean Tessier**
Université Laval
- **Morin Communication Graphique**
Conception graphique et infographie

FAIRE PARVENIR TOUTE CORRESPONDANCE À :

- **Madame Marie-Patricia Gagné**
Ministère de l'Emploi, de la Solidarité Sociale et de la Famille
600, rue Fullum, Montréal (Québec) H2K 4S7
Télécopieur : (514) 864-2170
Courriel : bulletin.educatif@messf.gouv.qc.ca

Dépôt légal - 2003
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN : 1708-2196



Éditorial

[Place à la famille](#)

Le stress des parents

[Craindre l'avenir](#)

Partager des pratiques...

[Massage pour bébé](#)



À propos du

[Sommeil de l'enfant](#)



Développer la trousse éducative

[Lorsque l'éducatrice ou le parent se sent à bout de souffle...](#)



[Références](#)

Bougeotte, neurone et câlin



LE STRESS DES PARENTS

Mesurez votre état de stress

Le questionnaire ci-dessous sert à mesurer l'état de stress. Il s'agit d'une version courte tirée d'un instrument plus long validé par Lemyre, Tessier et Fillion (1990). La Mesure du stress psychologique, MSP-9, donne des scores qui varient de 9 à 72. Après avoir inversé les réponses aux questions 1 et 6, on additionne les scores. La moyenne québécoise est de 32, et pour la majorité des gens, le résultat varie entre 21 et 43. Un score qui dépasse le 80^e centile, c'est-à-dire plus de 41, révèle un stress très élevé. Au-delà de 60, on recommande de consulter un ou une spécialiste.

Encerclez le chiffre qui indique le mieux la mesure dans laquelle chaque affirmation s'est appliquée à vous récemment, c'est-à-dire dans les 4 ou 5 derniers jours.

Pas du tout	1	Quelque peu	5
Pas vraiment	2	Pas mal	6
Très peu	3	Beaucoup	7
Un peu	4	Énormément	8



1. Je suis détendu/détendue.
2. Je me sens débordé/débordée; j'ai l'impression de manquer de temps.
3. J'ai des douleurs physiques : maux de dos, maux de tête, mal à la nuque, maux de ventre.
4. Je me sens préoccupé/préoccupée, tourmenté/tourmentée ou anxieux/anxieuse.

5. Je ne sais plus où j'en suis, je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration.
6. Je me sens plein/pleine d'énergie, en forme.
7. Je sens peser un grand poids sur mes épaules.
8. Je maîtrise mal mes réactions, mes émotions, mes humeurs, mes gestes.
9. Je suis stressé/stressée.

© Lemyre et Tessier, 1988, 2003