

Parents  
Prêts POUR  
l'école

# J'aide mon enfant à réussir

Guide pratique pour les parents



Villeray  
Saint-Michel  
Parc-Extension

Montréal 

Famille

Québec 



# Index

p.2

**Introduction**

p.4

**L'école au Québec**

p.8

**La boîte à lunch**

p.12

**Les routines**

p.16

**Le jeu**

**Grandir, socialiser  
et apprendre**

p.20

**Devoirs et leçons**  
**Accompagner son enfant**  
**dans ses apprentissages**

p.24

**Les saisons au Québec**

p.28

**La lecture interactive\***

p.32

**Qu'est-ce qu'on attend**  
**des papas au Québec?**

p.36

**Remerciements**

\*Contenu tiré de la conférence Parents-conteurs élaborée par la Joujouthèque St-Michel en collaboration avec ses partenaires.

# Introduction

Parents prêts pour l'école est une initiative des bibliothèques de Parc-Extension et de Saint-Michel, situées dans l'arrondissement de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension. Il consistait en une série d'ateliers axés sur le développement de l'enfant et l'accompagnement scolaire qui se sont déroulés en ligne du 9 mars au 28 avril 2021. Ce guide pratique rassemble l'essentiel des informations transmises aux participants durant les séances dans une forme abrégée et simplifiée pouvant convenir aux personnes en processus de francisation.

Le projet Parents prêts pour l'école a été mis sur pied dans le but de rejoindre, informer, outiller et accompagner les parents issus de l'immigration, afin qu'ils puissent mieux s'engager dans leurs rôles parentaux, mieux s'adapter à leur communauté d'accueil et davantage s'intégrer à la vie de leur quartier. Il visait également à renforcer le lien parent-enfant qui peut être ébranlé lors de l'entrée à l'école. Les ateliers se présentaient en deux volets : une séance d'information interactive (cercle de parole dirigé) avec Johanne Rigali, animatrice-formatrice du Centre de ressources éducatives et pédagogiques (CREP), et une activité parents-enfants en lien avec le thème du jour.

Parents prêts pour l'école a été financé dans le cadre du Programme de soutien financier pour favoriser la participation des parents du ministère de la Famille.

## Équipe chargée du projet

**Claude Ayerdi-Martin**  
Cheffe de section  
à la bibliothèque  
de Parc-Extension

**Hélène Gervais**  
Cheffe de section  
à la bibliothèque  
de Saint-Michel

**Catherine Roy**  
Bibliothécaire-agente  
de liaison à la bibliothèque  
de Parc-Extension

**Catherine Rivest  
Lefrançois**  
Bibliothécaire  
à la Ville de Montréal

**Nadine Meloche**  
Bibliothécaire  
à la bibliothèque  
de Saint-Michel

### Équipe de rédaction

**Johanne Rigali**  
Enseignante-ressource en éducation  
populaire au CREP

**Catherine Rivest Lefrançois**  
Bibliothécaire à la Ville de Montréal

**Catherine Roy**  
Bibliothécaire-agente de liaison  
à la bibliothèque de Parc-Extension

**Thomas Henry**  
Chargé de projet  
à CoOPÈRE Rosemont

**Gabrielle Proulx**  
Nutritionniste  
à Cuisine et vie collectives

### Révision

**Audrey Villeneuve**  
Chargée de communication à l'arrondissement  
de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension

**Nicole Moreau**  
Bibliothécaire à l'arrondissement  
de Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension

### Animation des ateliers et activités

**Johanne Rigali**  
CREP

**Thomas Henry**  
CoOPÈRE Rosemont

**Benjamin Loville**  
CoOPÈRE Rosemont

**Diane Richer**  
Animatrice littéraire

**Ghislaine Paiement**  
Centre de services scolaire  
de Montréal

**Maria Jose Guzman**  
Stagiaire à l'arrondissement  
de Villeray-Saint-Michel-  
Parc-Extension

**Gabrielle Proulx**  
Cuisine et vie collectives  
Saint-Roch

**Anabelle Segovia**  
PEYO

**Ange Arlette Ouédraogo**  
Joujouthèque de  
Parc-Extension

**Anne-Sophie Côté**  
Femmes-Relais Saint-Michel

**Anh-Li Bourgeois-Lagacé**  
La Maison Bleue

**Gabrielle Rivière**  
La Maison Bleue

**Laurence Gilli**  
Ressource Action-Alimentation  
de Parc-Extension

**Mon Resto Saint-Michel**

**Isabelle Tremblay**  
La Joujouthèque St-Michel

**Fouzia Khomani**  
La Joujouthèque St-Michel

**Rachid Chebbani**  
**Groupe Orpères**  
Maison de la famille St-Michel

**Paula Lebrasseur**  
Bibliothèque des jeunes  
de Montréal

**Valérie Beaulieu**  
Femmes-Relais Saint-Michel

**Katia Deschênes**  
Femmes-Relais Saint-Michel

# Le système scolaire au Québec

Maternelle\*



Primaire\*



**1<sup>er</sup> cycle** | 1<sup>re</sup> année  
2<sup>e</sup> année

**2<sup>e</sup> cycle** | 3<sup>e</sup> année  
4<sup>e</sup> année

**3<sup>e</sup> cycle** | 5<sup>e</sup> année  
6<sup>e</sup> année

Secondaire\*



**1<sup>er</sup> cycle** | 1<sup>re</sup> année  
2<sup>e</sup> année

**2<sup>e</sup> cycle** | 3<sup>e</sup> année  
4<sup>e</sup> année  
5<sup>e</sup> année

École gratuite

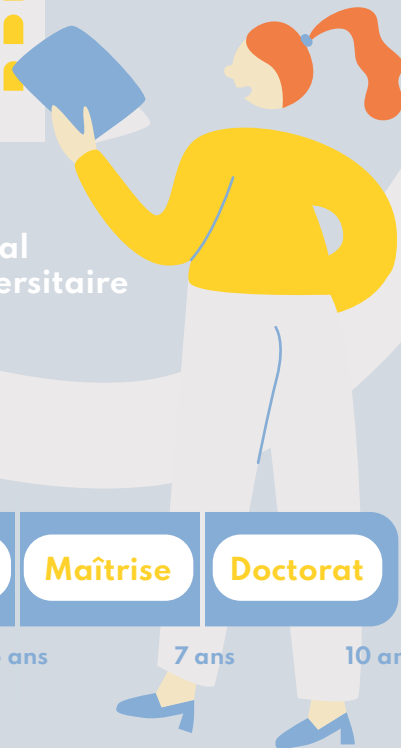
Scolarité avec frais

\*École obligatoire jusqu'à 16 ans

Préparation au marché du travail



Collégial  
et universitaire



2 ans

3 ans

5 ans

7 ans

10 ans

Endosser  
le code de vie  
de l'école



Assister aux  
rencontres avec  
l'enseignant(e)



Assurer  
un nombre d'heures  
suffisant de sommeil



(voir p.15)

## La collaboration famille-école, c'est ... ?

Lire l'agenda  
scolaire tous  
les jours



Préparer  
une boîte à  
lunch santé



(voir p. 8)

L'école, qui s'engage à offrir  
un enseignement de qualité et  
un environnement propice à  
l'apprentissage, et **les parents**,  
qui s'engagent à :

Fournir des vêtements  
extérieurs adaptés  
à la température



(voir p.24 )

Encadrer la période  
des travaux scolaires



(voir p. 20)

Assurer la ponctualité  
et l'assiduité (éviter  
les retards et absences)





# Mission et valeurs de l'école au Québec



Au Québec, l'école a une mission triple :

## Instruire

Transmettre des connaissances et maîtriser des savoirs.

## Socialiser

Transmettre des valeurs qui fondent une société inclusive, démocratique et pluraliste.

## Qualifier

Offrir des cheminements scolaires diversifiés en vue de l'intégration au marché de l'emploi.

En éduquant les jeunes citoyens, l'école leur transmet les valeurs de la société québécoise :

Participation et coopération

Égalité homme-femme

Autonomie et initiative

Rigueur intellectuelle

Ouverture à la diversité

Respect de l'intégrité physique\*

\* Chaque école a un code de vie imprimé dans l'agenda scolaire de l'élève, où sont précisées les conséquences qui s'appliquent en cas d'enfreinte aux règlements de l'école. Les violences physique et psychologique contre une personne sont des comportements qui ne sont pas tolérés à l'école.

# Qu'est-ce que l'assiette santé?

Pour répondre aux besoins nutritifs de l'enfant, environ la moitié de son alimentation quotidienne devrait se composer de **fruits et de légumes** ( $\frac{1}{2}$ ), le **quart de produits céréaliers** ( $\frac{1}{4}$ ) et l'autre **quart de protéines végétales ou animales** ( $\frac{1}{4}$ ).

## Légumes et fruits

Crudités (carotte, poivron, brocoli, navet, céleri, concombre) • Fruits frais • Fruits séchés • Compotes de fruits non sucrées • Fruits en conserve dans l'eau • Légumes et fruits culturels comme les okras, les olives, les feuilles de vignes, la figue, le kaki, etc.

L'eau est la boisson à privilégier.



## Protéines animales ou végétales

Poulet • Poissons et fruits de mer • Œufs • Légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches, etc.) • Noix et graines • Produits du soya (tofu, lait) • Beurre d'arachide • Houmous • Produits laitiers (le fromage, le lait de vache et le yogourt)

## Aliments à Grains entiers

Riz • Couscous • Orge • Millet • Boulgour • Quinoa • Pain • Pâtes • Patates • Manioc/yuka • Topinambour



# Saine alimentation et réussite scolaire

Les recherches ont démontré que l'alimentation d'un enfant a un impact direct sur son comportement à l'école et ses performances scolaires.

Des repas sains et des collations nutritives :



## Cuisinez à la maison

Cuisiner en compagnie de sa famille permet de manger des aliments frais et sains. Faire des recettes avec ses enfants leur permet de découvrir les aliments dans le plaisir!

## Mangez des légumineuses

Les légumineuses comme les pois chiches, les haricots et les lentilles permettent de développer les muscles et de combler l'appétit. Elles favorisent aussi la bonne santé de la planète.

## Choisissez les bons gras

Les gras insaturés favorisent le bon fonctionnement du cœur et du cerveau. On les retrouve dans les poissons, les noix, les graines, les avocats et les huiles végétales.



# Les indispensables de la boîte à lunch!

Un thermos pour les repas chauds

Des contenants réutilisables et faciles à ouvrir

Un petit bloc réfrigérant «ice pack»

Une boîte à lunch solide et lavable

Des ustensiles adaptés à l'enfant

À l'occasion, des mots d'encouragement ou des mots doux : «Je t'aime», «Bonne journée»

Conseils utiles pour les parents

**Inscrire le nom de l'enfant** sur chacun des objets contenus dans la boîte à lunch




**Laisser l'enfant vous guider** pour la taille des portions afin d'éviter le gaspillage

**Intégrer graduellement l'enfant** à la préparation et à l'entretien de sa boîte à lunch

# S'organiser avec sa boîte à lunch

Si votre enfant commence la pré-maternelle ou la maternelle, partir avec une boîte à lunch pour dîner, c'est une nouveauté pour lui!

## Voici des trucs pour l'aider à s'organiser :

-  **Préciser** à votre enfant quels sont les aliments prévus pour le **repas** et quels sont ceux à déguster en **collation**.
-  Lui expliquer que les repas à l'école sont d'une **durée limitée** et qu'il est important de **prendre le temps de manger** avant d'aller jouer avec les amis.
-  **Le rassurer** : il y aura toujours un **adulte présent** pour l'aider au besoin (pour ouvrir son thermos, par exemple).

## À la maison, exercer l'enfant à :



Ouvrir et fermer sa boîte à lunch



Bien se servir de ses ustensiles



Peler une banane, une clémentine



Insérer la paille dans un contenant de jus ou de lait

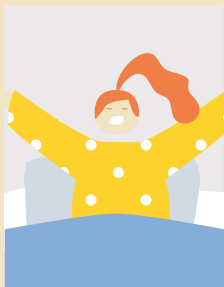


Ouvrir un pot de compote, de yogourt ou une barre tendre du commerce



Ouvrir les couvercles des différents contenants de sa boîte à lunch sans répandre les aliments!

# Routine du matin



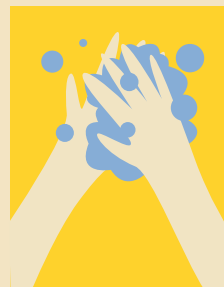
Se réveiller



S'habiller



Déjeuner



Se laver les mains  
ou le visage



Se brosser  
les dents

# et routine du soir!



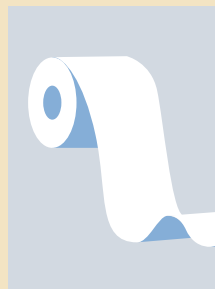
Prendre  
son bain



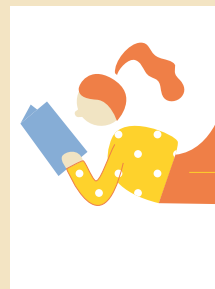
Mettre son  
pyjama



Brosser ses dents



Aller à la toilette



Lire un livre



Se coucher

Avec l'enfant, dessiner sur de petits cartons chacune des étapes de sa routine du matin ou du soir (on peut aussi utiliser des photos de l'enfant qui exécute chacune des tâches).

Demander ensuite à l'enfant de les placer dans le bon ordre et l'encourager à exécuter chacune des étapes :

« Bravo, tu as déjà accompli les deux premières étapes! »

« Tu progresses bien; j'apprécie ta collaboration! »

# Petits trucs de discipline positive

Les enfants font mieux quand ils se sentent mieux : c'est là un principe de base de la discipline positive.

Pour aider les enfants à coopérer, voici trois outils de discipline positive qui facilitent la mise en place des routines du matin et du soir.

## 1. Remplacer les ordres négatifs...

PAS de collation APRÈS le brossage de dents!

On prend la collation AVANT le brossage de dents!

... par des consignes positives

## 2. Remplacer les ordres...

Prépare ton sac!  
Mets ton pyjama!

Qu'est-ce qui te reste à faire avant le dodo?

Quelle est la première étape de ta routine ce matin?

... par des questions

## 3. Remplacer les punitions...

Si tu es encore en retard, pas de sortie au parc cet après-midi!

Cherchons ensemble ce qui pourrait t'aider à être prêt à l'heure le matin.

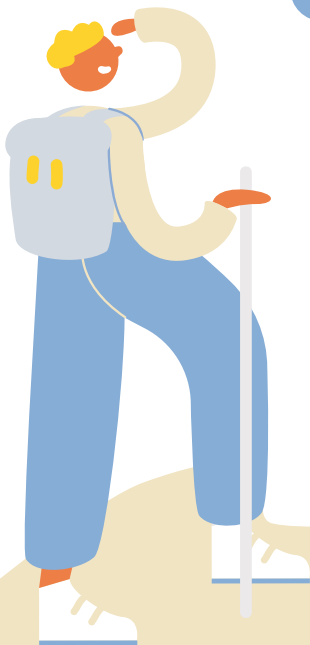
... par la recherche de solutions aidantes

On dresse, avec l'enfant, une liste d'idées, puis on en choisit une qu'on expérimentera pendant une courte période; si la solution est efficace, on la conserve, si non, on refait l'exercice jusqu'à ce qu'on trouve une solution efficace et acceptable pour le parent ET pour l'enfant.

## Favoriser l'autonomie

Favoriser l'autonomie de l'enfant, c'est répondre à son élan naturel pour prendre des initiatives et expérimenter de nouvelles compétences.

Bref, encourager les « je veux essayer » et « je suis capable tout seul », faire confiance à l'enfant, respecter son rythme et supporter que tout ne sera pas parfait du premier coup!



À titre d'exemple, un enfant de 5 ans est capable de :

Choisir entre deux collations

Faire son lit, avec un peu d'aide

Se brosser les dents

Placer vaisselle et ustensiles sur la table

Se laver les mains et le visage

Se moucher

S'essuyer après être allé à la toilette

Attacher ses souliers

S'habiller le matin

Ranger ses vêtements et ses jouets

Enfiler ses vêtements d'hiver  
(manteau, chapeau, mitaines, bottes)

Préparer son sac d'école (sous supervision)



# Le sommeil

Pendant que nous dormons, notre corps travaille à effectuer des missions essentielles d'entretien qui ne peuvent être accomplies pendant notre éveil : réparer les blessures, trier les souvenirs, intégrer les apprentissages, stimuler la croissance, combattre les maladies, etc.

Les besoins en sommeil varient selon l'âge et les individus.



Un nombre suffisant d'heures de sommeil de qualité sont donc nécessaires au bien-être physique et au développement du plein potentiel de l'enfant.



Le sommeil est favorisé par une routine du dodo calme et rassurante de même que par des heures régulières de coucher et de lever.

Durant l'heure qui précède le coucher :



**Privilégier les jeux calmes et la détente** (activités artistiques, lecture)



**Éviter les stimulants** (activités physiques intenses et aliments gras ou sucrés)



**Favoriser les moments d'échange** avec l'enfant (disponibilité et présence de qualité)



**Éviter les écrans** (au moins une heure avant le dodo, car ils ont un impact négatif sur la quantité et la qualité du sommeil de l'enfant)

# Jouer pour grandir, socialiser et apprendre

De 0 à 5 ans, tout le développement de l'enfant passe par le jeu. Le jeu crée des situations d'apprentissage, qui contribuent à la maturation des 3 sphères de développement de l'enfant.

À quoi mon enfant a-t-il joué aujourd'hui?

Qu'a-t-il appris?

Ses activités ont-elles été variées (corps-cœur-cerveau)?

Le coeur



- **Jeux de société**  
cartes, jeux familiaux, jeux coopératifs, etc.
- **Jeux imaginaires**  
poupées, marionnettes, jeux de rôle, etc.

Le cerveau



- **Jeux langagiers**  
livres, comptines, devinettes, etc.
- **Jeux intellectuels**  
casse-têtes, jeux mathématiques, jeux de stratégie, etc.

Le corps



- **Jeux sensoriels**  
manipulation de formes et textures diverses, bac à sable, pâte à modeler, livres musicaux, etc.
- **Jeux de motricité fine**  
jeux d'assemblage, d'enfilage, de bricolage, etc.
- **Jeux de motricité globale**  
course, sauts, glissades, ballon, vélo, etc.

# Le jeu et les habilités sociales

Les habiletés sociales nous permettent de vivre harmonieusement en société. Elles se développent dès la petite enfance et se consolident durant toute la scolarisation. Parfois innées, elles sont le plus souvent **appries...** et il faut souvent de longues années pour les maîtriser!



## Jouer permet d'apprendre à...

Respecter les règles d'un jeu

Attendre son tour

Exprimer ses sentiments

Collaborer

Partager

Tolérer une frustration

Perdre

Percevoir les besoins de l'autre

Demander avant de prendre

Échanger

Prêter

Écouter quand l'autre parle

Respecter la frontière de l'autre

Trouver des solutions aux conflits

# Jouer pour se préparer à l'école

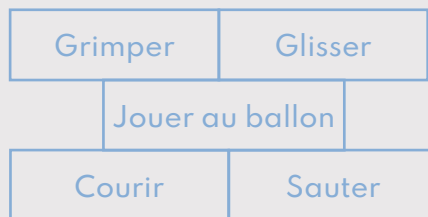
De nombreuses activités proposées à l'école font appel à la motricité fine et la plupart d'entre elles sont liées à l'écriture. Comment aider votre enfant à améliorer sa dextérité ?

**Encourager les activités qui développent au quotidien :**

la motricité fine...



et la motricité globale!



## Saviez-vous ?

Les muscles du bras, de l'épaule, du dos, de même que la coordination main-œil sont impliqués dans le geste d'écriture, tout comme les petits muscles des doigts.



## Quelques idées de jeux de motricité fine à faire à la maison

- 1 Couché à plat ventre, lancer un ballon ou dessiner.
- 2 Déchirer du papier et entailler du carton AVANT de découper avec des ciseaux.
- 3 Jouer aux dés et les lancer d'une seule main.
- 4 Manipuler de petites pièces de jeux de construction.
- 5 Jouer avec des éponges ou des vaporisateurs dans la baignoire.
- 6 Manipuler des pinces à linge ou des compte-gouttes.
- 7 Cuisiner : mélanger, découper, mesurer, tartiner.
- 8 Plier et trier des vêtements.
- 9 Marcher à la manière d'un crabe.
- 10 Faire la brouette (pendant qu'on lui maintient les chevilles, l'enfant marche sur les mains, bras tendus).

# Jouer pour enrichir la relation parent-enfant



Prendre chaque jour **20 à 30 minutes** pour jouer avec votre enfant contribuera à enrichir le lien qui vous unit et à combler son besoin de se sentir aimé et important à vos yeux.



Laissez votre enfant vous guider et mener le jeu... c'est le seul domaine où il peut tout décider!  
Gardez en tête que le but est d'avoir du plaisir et de partager un bon moment avec votre enfant.

## Recommandations\* pour les jeux devant écrans

Une trop grande exposition aux écrans peut avoir un impact négatif sur :

- la qualité des interactions sociales et familiales
- le temps accordé à l'activité physique et au jeu libre
- le développement du langage
- la capacité de concentration et le sommeil

Pour conserver le plaisir des écrans sans nuire au développement de l'enfant, il est recommandé d'en limiter la quantité et d'en vérifier la qualité :

- 0h** | Pas d'exposition aux écrans pour les **0-2 ans**
- 1h** | Moins d'une heure par jour pour les **2-5 ans**
- 2h** | Moins de deux heures par jour pour les **6-17 ans**
- 8+** | Choisir des contenus de **qualité, adaptés** à l'âge de l'enfant

# Devoirs et leçons : responsabilité directe ou indirecte?

Le rôle de l'enseignant

responsabilité  
directe

Enseigner et  
déterminer les  
devoirs et leçons à  
faire à la maison

Le rôle de l'enfant

Être attentif  
en classe et faire  
ses travaux scolaires  
à la maison

responsabilité  
indirecte

Encadrer la période  
des travaux scolaires,  
encourager l'enfant  
et valoriser l'école

Le rôle du parent



# Rôle du parent

Concrètement, soutenir son enfant et encadrer la période des travaux scolaires, c'est :

## Consulter l'agenda de l'enfant tous les jours

pour connaître la liste des travaux scolaires à faire à la maison. Encourager l'enfant à travailler régulièrement.

## Choisir un coin tranquille : chambre, salon ou cuisine?

Peu importe, pourvu que l'endroit soit minimalement calme, confortable, bien éclairé et à l'abri des distractions.

## Mettre à la disposition de l'enfant tout le matériel nécessaire au travail scolaire :

crayons bien aiguisés, efface, règle, dictionnaire, etc.

## Trouver un moment favorable et s'y tenir afin de l'inclure à la routine quotidienne.

La durée moyenne des travaux scolaires varie en fonction du niveau scolaire de l'enfant.

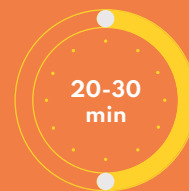


## Parler positivement de l'école,

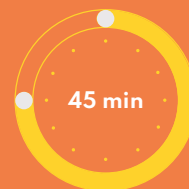
exprimer sa fierté de voir son enfant progresser dans ses apprentissages et avoir confiance en ses capacités de réussite scolaire.

Temps consacré aux devoirs

1<sup>re</sup> | 2<sup>e</sup> année



3<sup>e</sup> | 4<sup>e</sup> année



5<sup>e</sup> | 6<sup>e</sup> année



Peut être séparé en 2 périodes : matin-soir / avant-après le souper

# Trucs pratiques pour favoriser la concentration



## Distracteurs externes

Télé, radio, écrans  
Téléphone, bruits  
Trop de personnes autour  
Manque de matériel

## Distracteurs internes

Préoccupations  
Fatigue, stress  
Dévalorisation  
Rêverie

### Truc n°1

Encourager les activités qui demandent de la **concentration** (bricolage, lecture, sports, jeux de société, jeux d'assemblage, cuisine, etc.)

### Truc n°2

**Diviser** les tâches longues en petites **étapes**

### Truc n°3

Identifier les **distracteurs** et réduire les stimuli

### Truc n°4

Aider l'enfant à développer un **langage intérieur positif** et réaliste

### Truc n°5

**Diversifier** les modalités d'étude (visuelles, auditives et kinesthésiques)

### Truc n°6

S'assurer que l'enfant **bouge** suffisamment durant la journée



# Allôprof

Allôprof est un service gratuit d'aide aux devoirs et aux leçons accessible à tous les élèves du primaire et du secondaire... et à leurs parents!

Que ce soit pour :

parler à un enseignant

obtenir de l'aide pour un devoir

réviser efficacement avant un examen

Allôprof propose une foule d'outils pratiques adaptés aux goûts et aux besoins des élèves et de leurs parents.



## Témoignage d'un parent

« En tant que parent immigré qui n'a pas fréquenté l'école au Québec, je n'ai aucun repère académique. Une aide externe est vitale et les astuces et les conseils d'Allôprof Parents m'aident beaucoup! »

Amel, parent utilisateur d'Allôprof



Composez le  
**514 527-3726**

pour communiquer en français ou en anglais avec un enseignant.

Lundi, mardi, mercredi et jeudi  
De 17 h à 20 h

Vous pouvez également consulter le site Web à l'adresse suivante :

**alloprof.qc.ca**

Pour accéder directement à la section des parents :  
**alloprof.ca/parents**



# Les saisons au Québec



Le Québec est un pays de contrastes, avec ses quatre saisons : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver.

Selon les régions, les écarts de température peuvent varier entre  $-40^{\circ}\text{C}$  l'hiver et  $+35^{\circ}\text{C}$  l'été.

Le printemps et l'automne sont des saisons intermédiaires, avec des températures assez confortables.



## Le printemps

Le printemps, saison habituellement fraîche, marque une renaissance : retour des oiseaux migrateurs, sortie de l'hibernation de plusieurs animaux, apparition des feuilles dans les arbres, sorties à la cabane à sucre, début du jardinage et ouverture des terrasses!



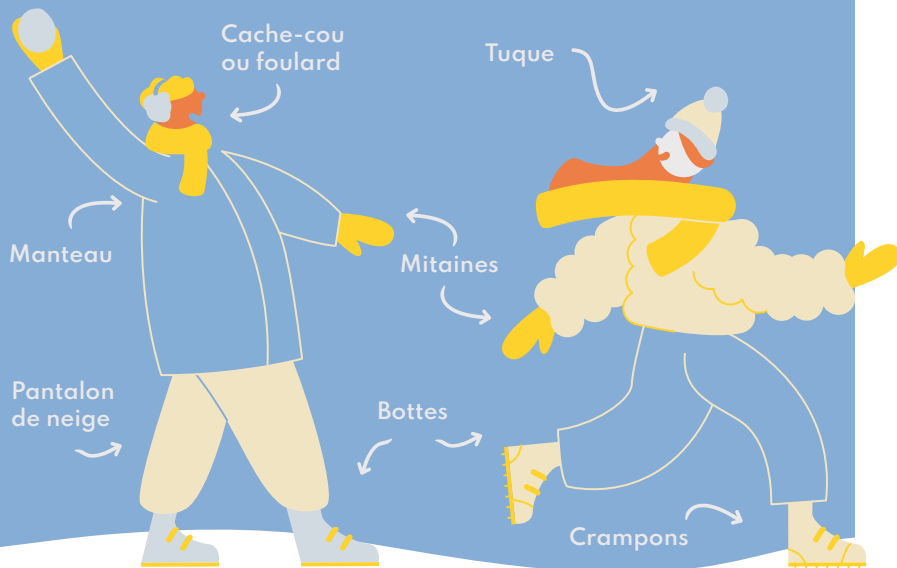
## L'automne

Les premiers mois de l'automne, septembre et octobre, sont très agréables et souvent ensoleillés. C'est le temps des récoltes, de la cueillette de pommes et des promenades au milieu d'arbres aux multiples couleurs. Novembre voit souvent arriver la première neige et marque la transition vers la saison froide.

# L'hiver

L'hiver, saison froide, s'étend sur 4 à 6 mois au sud du Québec et 5 à 8 mois plus au nord. Les heures d'ensoleillement sont courtes et pour en profiter... il faut **BOUGER** et bien s'habiller!

## Les indispensables de l'hiver québécois



## Trucs pour rester au chaud

- Favoriser le « multicouche » qui consiste à superposer plusieurs types de vêtements s'adaptant aux diverses activités de la journée ainsi qu'aux conditions climatiques changeantes.
- Retirer après chaque utilisation les feutres amovibles des bottes d'enfants et les faire sécher pour éviter que l'humidité accumulée se transforme en glace au contact du froid.
- Les enfants d'âge scolaire jouent tous les jours dehors durant la récréation et doivent donc **avoir en tout temps des vêtements adaptés au froid**.
- Les **bébé**s bénéficient de sorties à l'extérieur l'hiver, mais doivent être **vêtus d'une épaisseur de plus que les adultes** (vêtements ou couverture chaude).

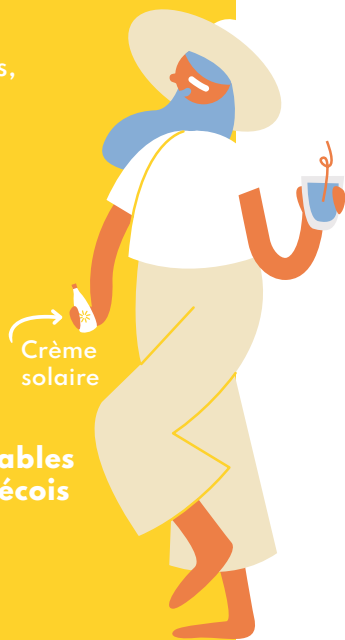
# L'été

C'est la saison chaude, la période des jours les plus longs, la saison des vacances scolaires, des festivals et de la fête nationale des Québécois, la Saint-Jean-Baptiste (24 juin).

Durant la « belle saison » certaines précautions doivent cependant être prises lorsque les températures dépassent les 30 °C ou que l'indice d'humidité (humidex) atteint 40 ou plus.



## Les indispensables de l'été québécois



## Trucs pour rester au frais

- Chercher l'**ombre** lors des activités extérieures et éviter les activités au soleil entre 12 h et 14 h.
- **Se rafraîchir** dans un endroit climatisé, prendre une douche fraîche ou un bain tiède.
- **Fermer** stores et rideaux le jour et **ventiler** la nuit.
- **Boire régulièrement**, sans attendre d'avoir soif; apporter une gourde d'eau lors des sorties.
- **Réduire** ses efforts physiques.
- Porter des vêtements légers et enduire de crème solaire les parties du corps exposées au soleil.
- **Se couvrir la tête** d'un chapeau à large bord.
- **Bébés** : offrir le sein ou le biberon plus souvent; il est normal que bébé boive davantage.
- **Ne jamais laisser les enfants seuls dans une pièce mal ventilée ou dans une voiture.**

# Activités familiales en toutes saisons

Qu'importe la saison, Montréal regorge d'activités de toutes sortes pour les familles :

- **Nombreux parcs municipaux** avec jeux pour enfants (piscines et jeux d'eau en été; glissade et patinage en hiver)
- **Accès à la nature** grâce aux parcs du Mont-Royal, Jean-Drapeau, Lafontaine, Frédéric-Back et à tout le réseau des grands parcs et des parcs-nature de Montréal (aires de pique-nique, belvédères d'observation, randonnée pédestre, vélo, baignade et activités nautiques en été; raquette, ski de fond, patinage et glissade en hiver)
- **Randonnées à vélo sécuritaires** sur le réseau des pistes cyclables de Montréal
- **Prêt de livres gratuit et activités familiales** dans les bibliothèques de Montréal et la Bibliothèque et Archives nationales du Québec (métro Berri-UQAM)
- **Spectacles et activités culturelles gratuites** offertes par les bibliothèques de quartier, les maisons de la culture et la programmation culturelle de la Ville de Montréal
- **Camps de jour d'été** pour les enfants de 5 à 12 ans dans tous les quartiers de Montréal
- **Jardin botanique de Montréal** (la carte Accès Montréal permet un accès gratuit aux jardins extérieurs toute l'année)



# Lecture interactive

Encourager et soutenir la participation active de l'enfant lors de la période de lecture parent-enfant.



Les bienfaits

de la lecture interactive  
chez l'enfant

Stimule la communication  
et développe le vocabulaire



Exerce la capacité d'attention



Développe sa capacité  
à comprendre une histoire

Développe l'intérêt pour les livres et la lecture

Contribue à l'apprentissage des notions de base  
(ex. formes, couleurs, contraires, etc.)



Aide à faire des liens avec le quotidien et  
à mieux comprendre le monde qui l'entoure



Nourrit le besoin d'attention de l'enfant  
et renforce le lien parent-enfant

# Trucs pour favoriser la routine de lecture au quotidien

Lire le livre au moins une fois avant pour se sentir prêt(e)

Ne pas s'obliger à respecter le texte

Ne pas s'obliger à lire le livre en entier

Se permettre d'utiliser sa langue maternelle

Choisir SON bon moment

Impliquer les autres membres de la famille



Il peut choisir SON livre (on respecte ses goûts)

Il peut toucher, manipuler, pointer les images, tourner les pages, poser des questions, bouger (on respecte son rythme)

Il peut bouger durant la lecture (on respecte son temps d'attention)

Stratégies de lecture pour aider à soutenir l'attention de son enfant

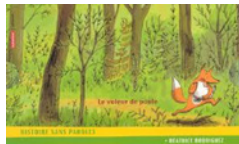
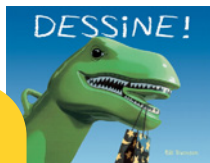
Bien articuler

Varié les intonations

Jouer avec le volume de la voix et varier le débit

# Variété de livres pour enfants

Des livres sans texte



Des imagiers et des dictionnaires visuels



Des livres cartonnés



Des livres géants



Des livres animés (pop-up, à volets) et à marionnettes



Des livres audios



Des livres documentaires



Des premières lectures



Des romans



Des bandes dessinées



Des guides, manuels et livres-jeux





# Votre bibliothèque de quartier : une mine de ressources!



- Emprunter des livres et des jeux éducatifs
- Participer à des heures du conte et à des activités conçues pour les tout-petits
- Être accompagné par des bibliothécaires spécialisé.e.s
- Accéder à des ordinateurs, des ressources en ligne et plus encore

## Bibliothèque de Saint-Michel

7601, rue François-Perrault  
514 872-3899

### Horaire

Lundi : 12 h à 18 h  
Mardi : 12 h à 20 h  
Mercredi : 10 h à 20 h  
Jeudi : 10 h à 18 h  
Vendredi : 10 h à 18 h  
Samedi : 10 h à 17 h  
Dimanche : 11 h à 17 h

Facebook : bibliodesaintmichel

## Bibliothèque de Parc-Extension

421, rue Saint-Roch  
514 872-6071

### Horaire

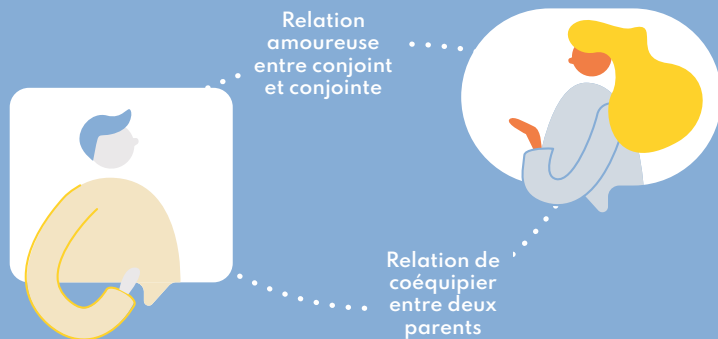
Lundi : 12 h à 18 h	Vendredi : 12 h à 18 h
Mardi : 10 h à 20 h	Samedi : 10 h à 17 h
Mercredi : 10 h à 20 h	Dimanche : 11 h à 17 h
Jeudi : 10 h à 18 h	

Facebook : bibliodeparcextension

# L'engagement paternel

## Définition

« La participation et la préoccupation continues du père biologique, adoptif, du beau-père ou du père substitut envers le développement physique, psychologique et social de son enfant. »



## L'engagement envers les mamans

« Quand chacun des partenaires participe aux tâches quotidiennes, la vie familiale est plus facile. D'ailleurs, mieux répartir les tâches et la charge mentale aide à diminuer le stress et la fatigue. »

Tiré du dossier coparentalité de Naître et Grandir : [naitreetgrandir.com/fr/dossier/etre-parents-travail-equipe](http://naitreetgrandir.com/fr/dossier/etre-parents-travail-equipe)

# Les parents au Québec : attentes...

## Envers les enfants : l'autorité parentale

L'autorité parentale fait en sorte que les parents doivent et ont le droit :

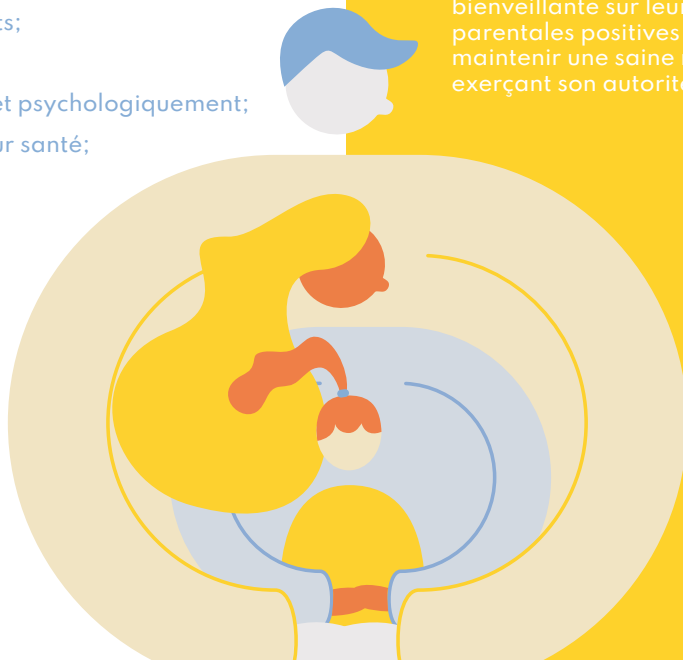
- d'avoir la garde de leurs enfants;
- de les surveiller;
- de les protéger physiquement et psychologiquement;
- de veiller à leur sécurité et à leur santé;
- de les éduquer;
- de les nourrir;
- de les entretenir.

L'autorité parentale donne le droit aux parents de prendre toutes les décisions nécessaires au bien-être de leurs enfants. Les parents peuvent entre autres décider de l'endroit où les enfants vont vivre.

## Envers les enfants : des pratiques parentales positives

En plus des 8 facettes de l'engagement parental, les parents ont le devoir d'exercer une autorité bienveillante sur leurs enfants. Les pratiques parentales positives peuvent aider le parent à maintenir une saine relation avec son enfant tout en exerçant son autorité.

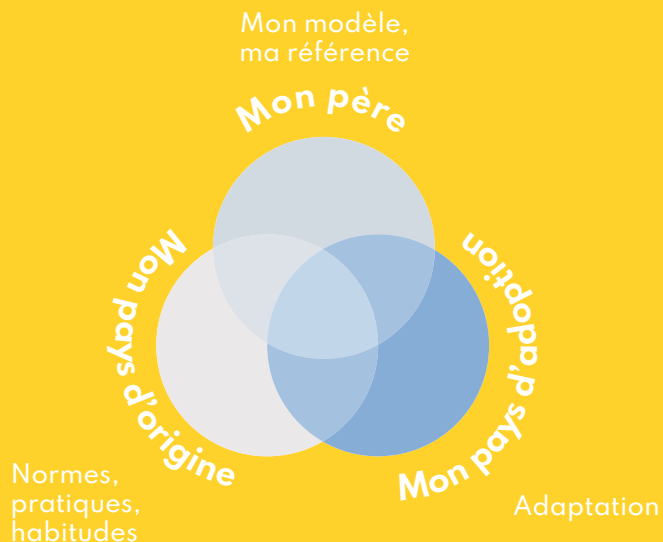
- Rendre le foyer sûr et intéressant
- Créer un environnement d'apprentissage positif
- Avoir une discipline affirmée
- Avoir des attentes réalistes
- Prendre soin de soi-même en tant que parent
- Énoncer les comportements attendus plutôt que ceux à éviter



## Les rôles appris par les hommes

Certaines normes de socialisation de la masculinité toxique ont des conséquences négatives sur les hommes et peuvent contribuer à instaurer des climats toxiques au sein de la famille.

- Violences envers les femmes
- Pratiques parentales coercitives
- Alcool, tabac, drogues
- Décrochages
- Suicides



L'arrivée dans un nouveau pays constitue une opportunité pour les hommes de redéfinir leur rôle et leur place au sein de la famille et de s'impliquer davantage et autrement dans l'éducation de leurs enfants.

# Moi, papa : que faire ?



Comment les rôles d'homme  
et de femme influencent les  
rôles de père et de mère ?

Reconnaître que  
si j'ai immigré,  
c'est pour **offrir  
de meilleures  
conditions de vie**  
à mes enfants et  
à ma famille.

Immigrer, c'est une  
opportunité de...

- **Savoir d'où je viens**
- **Redéfinir ma paternité**
- **Trouver du soutien**

# Remerciements

Merci à Johanne Rigali pour son dévouement tout au long du projet. Parents prêts pour l'école n'aurait pas été le même sans elle et sans son expertise. Nous sommes conscients que notre projet bénéficie du fruit de ses années d'expérience dans le milieu de l'éducation et nous la remercions d'avoir accepté de partager son lot de connaissances avec nous !

Merci à Thomas Henry pour nous avoir aidé à cerner les enjeux liés à la paternité, ainsi que pour sa disponibilité tout au long du projet, et à Ghislaine Paiement, intervenante communautaire scolaire, pour les informations de terrain qu'elle nous a fournies et pour son aide pour le recrutement des participants.

Nous tenons à remercier sincèrement nos précieux organismes partenaires qui ont contribué à la réalisation et au succès de notre projet. Ce projet en est un qui souligne notre capacité à s'adapter aux changements et à travailler en équipe. Merci de nous avoir accompagnés dans cette grande et belle aventure. Nous sommes privilégiés de vous avoir dans notre arrondissement et ce fut un plaisir de travailler avec vous !

Merci au ministère de la Famille et au Programme de soutien financier pour favoriser la participation des parents ainsi qu'à l'arrondissement de Villerey-Saint-Michel-Parc-Extension pour son appui soutenu au projet. Merci d'avoir cru en nous malgré les ajustements majeurs que nous avons dû faire en raison de la COVID-19.



**La Joujouthèque**  
St-Michel



**Femmes Relais** | Inspirer  
Partager  
Mobiliser





