



# L'ÉCHO)))

# DU RÉSEAU

• • • • • N°14 • Octobre 2024

## Édito

Ça y est! C'est officiellement l'automne! Ce mois-ci, il sera question de l'éveil à la lecture chez les tout-petits. Côté cuisine, on vous propose une recette de saison à base de courge musquée. Finalement, Mouvement Santé mentale Québec nous amène à réfléchir à nos valeurs prioritaires... valeurs qui évoluent tout au long de notre vie.

Bonne lecture!

**Votre bureau coordonnateur**

**AQCPE**



# Il était une fois... la lecture

## Des tout-petits et des livres

Dès les premiers mois de sa vie, les enfants sont attirés par les contrastes de couleur, sont sensibles aux modulations de la voix. Ils développent leur compréhension du monde par la manipulation et ses interactions avec les personnes significatives. Prendre le temps de lire avec les enfants permet tout cela!

### Dis-moi... POURQUOI lire avec les tout-petits ?

La lecture dès le plus jeune âge favorise l'acquisition des précurseurs à la communication, l'amélioration de la mémoire, de la concentration, du vocabulaire ainsi que, bien évidemment, la stimulation de l'imaginaire, pour ne citer que quelques bienfaits. À long terme, vous contribuez à sa réussite éducative en lui transmettant le plaisir de la lecture!

### Dis-moi... COMMENT lire avec les tout-petits ?

- Créez un espace de lecture confortable et invitant;
- Tournez les pages lentement pour laisser les enfants observer les illustrations;
- Suivez leurs intérêts : nommez ce qu'ils pointent, regardent ou échangez sur ce dont ils parlent;
- Faites des liens avec ce que les enfants vivent;
- Lisez l'histoire, improvisez-la ou décrivez les images;
- Bonifiez la lecture par des bruits, des onomatopées et changez d'intonation/ d'accent selon les personnages;
- Pratiquez la lecture partagée enrichie ([vidéo youtube](#)).



## Saviez-vous que ?

Les bienfaits de l'éveil à la lecture peuvent perdurer à long terme. Selon l'*Étude longitudinale du développement des enfants du Québec*, 1<sup>re</sup> édition, les enfants qui feuilletaient des livres tous les jours vers l'âge de 2 ans et demi avaient un niveau de motivation en lecture plus élevé au primaire que ceux qui en feuilletaient une fois ou moins par semaine. Par ailleurs, le niveau de motivation en lecture au primaire était associé à la réussite éducative à l'âge de 15 ans.

# Il était une fois... la lecture (suite)

**Pour stimuler l'intérêt des enfants, votre coin lecture devrait contenir des livres de :**

- Formats variés (cartonnés ou non, tailles différentes, texturisés, etc.)
- Types différents (cherche et trouve, imagier, avec ou sans texte, etc.)
- Personnages diversifiés (représentatifs de la diversité culturelle et familiale)
- Sujets variés

**Vous êtes en manque d'inspiration ?**

- Renseignez-vous auprès de votre BC, il possède peut-être une variété de livres à prêter;
- Allez faire un tour à la bibliothèque de votre ville, les bibliothécaires jeunesse concoctent parfois des trousseaux thématiques ou pourront vous conseiller;
- Informez les parents du programme *Une naissance, un livre* offert dans les bibliothèques du Québec
- Consulter internet, plusieurs sites présentent des résumés de lecture.

**... Et ils vécurent heureux et lurent plein de livres dans votre milieu familial!**



**Pour aller plus loin**

- Dossier sur le livre par [Naître et grandir](#)
- [Entrevue](#) avec Julie Myre-Bisaillon, chercheuse et responsable du projet *Éveil à la Lecture et l'Écriture* en CPE (ÉLÉ-CPE)

# Le coin repas

## Frites de courge musquée et mayonnaise à la ciboulette

Connaissez-vous un enfant qui n'aime pas les frites? Cette recette aura assurément la cote auprès des tout-petits! C'est officiellement la saison des courges et elles sont très peu dispendieuses. Pourquoi ne pas en profiter? La courge musquée peut être cuisinée autrement qu'en potage ou en purée. Plusieurs recettes savoureuses de biscuits existent aussi pour passer vos restants. Au Québec, nous produisons une très grande variété de courges. N'hésitez pas à les utiliser dans vos menus. Bon appétit!



Temps de préparation  
**15 minutes**



Temps de cuisson  
**30 minutes**



Portions  
**12**

### INGRÉDIENTS

#### Pour les frites

- 1 moyenne courge musquée (butternut), pelée et coupée en bâtonnets d'environ 1 cm
- 5 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 5 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 1 pincée de poudre de cari
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

#### Pour la mayonnaise

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée

### PRÉPARATION

#### Pour les frites

- Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Dans un bol, mélangez la courge, la fécule, le paprika, le cari et le sel pour que chaque frite soit bien enrobée.
- Arrosez le tout d'huile d'olive.
- Sur une plaque de cuisson généreusement huilée ou chemisée d'un papier parchemin, disposez les frites en une seule couche, en vous assurant que les bâtonnets ne se touchent pas.
- Faites cuire les frites environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, qu'on puisse les percer aisément avec la pointe d'un couteau. Retournez la courge à mi-cuisson.

#### Pour la mayonnaise

- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients.
- Servez la mayonnaise avec les frites.



Recette tirée de  
Mordu, créée  
par Jennifer Bartoli

# La jasette

**Des rencontres intéressantes...  
Avec vous!**

Entrevue avec **Karima Nait Djoudi**  
(RSGE au CPE/BC Saint-Léonard à Montréal)



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

Je travaille dans le milieu depuis 12 ans.

**2. De quelle façon votre BC contribue à votre mission?**

En offrant des formations et du soutien pédagogique. Il supervise les services éducatifs en milieu familial pour s'assurer qu'ils respectent les normes de qualité éducative définies par le Ministère. Je crois que leur rôle est essentiel et j'ai une belle relation avec toute l'équipe de mon BC!

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

Mon moment préféré de la journée, c'est l'heure du dîner. C'est un moment calme où les enfants se retrouvent tous au même endroit et j'ai l'occasion d'observer chacun d'eux. On a toujours de belles discussions le midi!

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

Je valorise beaucoup l'autonomie et la confiance en soi chez les tout-petits. Je préconise un environnement stimulant adapté à leur âge. J'ai réussi à créer une atmosphère chaleureuse et sécurisante. Finalement, le partenariat avec les parents joue un rôle clé dans mon quotidien.

**5. Quel est votre plus grand défi au quotidien?**

Je dirais que c'est d'arriver à maintenir un équilibre entre la gestion d'un groupe d'enfants avec des besoins et des personnalités variées, tout en offrant un encadrement éducatif de qualité.

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

Les accompagner dans leur développement et leur apprentissage du monde, s'adapter constamment à leurs besoins et cultiver des relations de confiance et d'affection.

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

Il est essentiel d'arriver à créer un environnement sécurisant pour les enfants et d'être à l'écoute des enfants et des parents. Il faut savoir rester flexible et être capable de s'adapter à différentes situations. Je pense qu'on gagne à toujours continuer d'apprendre et se former. Finalement, il ne faut pas oublier de bien prendre soin de notre santé pour rester en forme et motivée.



# Santé & bien-être



## Partir à l'exploration de nos valeurs!

Ce mois-ci, nous vous invitons à partir en voyage... un voyage interne d'exploration et de découverte.

Tout au long de notre vie, nous naviguons et cherchons à mieux nous connaître. Qui suis-je? Quelles sont mes envies, mes valeurs? Mes besoins? Qu'est-ce qui est important pour moi?

L'exploration de nos valeurs, les identifier et agir conformément à celles-ci sont un appui solide pour développer et renforcer notre santé mentale. Les valeurs font référence à ce qui est important pour les gens dans leur vie. Comme une ligne directrice, elles servent de guide pour nous orienter dans nos choix et nous outiller pour agir. Les valeurs personnelles peuvent évoluer et être actualisées tout au long de la vie. Elles sont particulièrement utiles lors de période de transition telles qu'un choix de carrière, une rupture, un changement de travail, un déménagement ou un engagement social.

## Connaissez-vous vos 5 valeurs prioritaires? En voici quelques exemples...

Accomplissement • Connexion • Détermination • Engagement • Force • Joie • Bienveillance • Sécurité • Équité • Générosité • Liberté • Tradition • Discipline • Réciprocité • Ambition • Diversité • Unité • Amitié • Amour • Ouverture • Simplicité • Courage • Créativité • Respect • Compréhension • Famille • Humour • Passion • Rêve • Authenticité • Confiance • Curiosité • Empathie • Indépendance • Persévérance

Vous sentez-vous en accord avec vos valeurs dans les différentes sphères de votre vie en ce moment? Comparez vos valeurs avec votre environnement avec cet exercice sur mesure sur notre site d'activités [7astuces.ca](https://7astuces.ca)

Est-ce qu'il vous arrive parfois d'être confrontée à des valeurs de votre milieu de travail ou des valeurs de certains parents? Que faites-vous dans ces cas-là? Est-ce que vous en parlez? Il est important de ne pas balayer les malaises causés par les différences de valeurs sous le tapis, mais de comprendre si on les accepte ou pas, et pourquoi? Une fois la marge de manœuvre saisie et acceptée, on se sent mieux.