

bébé en  
santé



cerveau  
en santé

## Atelier prêt à l'emploi

### Guide de l'animateur

*best start*  
*meilleur départ*

by/par health **nexus** santé

## Introduction

Le présent guide a été élaboré pour les besoins des intervenants qui travaillent auprès de futurs parents et de parents d'enfants âgés de 0 à 3 ans. Il contient des suggestions sur la façon de présenter un atelier sur le développement sain du cerveau. L'atelier devrait durer environ une heure à une heure et demie. Il est important d'utiliser le guide avec le DVD *Bébé en santé, cerveau en santé* ou avec le site Web [www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca](http://www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca).

Le DVD et le site Web contiennent 15 courtes vidéos montrant aux parents diverses façons de favoriser le développement du cerveau de leur bébé durant la petite enfance. L'animateur peut utiliser les vidéos dans le contexte d'un atelier offert à un groupe (pages 4 à 21) ou de rencontres individuelles, lors des visites à domicile ou en clinique (page 22).

Les vidéos donnent aux parents des idées sur la façon de favoriser le développement du cerveau de leur bébé. Il s'agit notamment de répondre aux besoins du bébé, d'interagir avec lui de façon positive et de lui présenter des occasions d'apprentissage. L'information sur le DVD se divise en fonction des messages clés suivants :

- **Commencez tôt** – Souligne l'importance de la santé prénatale et des interactions avec les nouveau-nés.
- **L'amour nourrit le cerveau** – Discute de l'attachement, des besoins des bébés et du développement de l'autorégulation chez les jeunes enfants.
- **Le jeu nourrit le cerveau** – Suggère des façons de stimuler le cerveau du bébé avec des jeux quotidiens amusants.
- **La santé nourrit le cerveau** – Offre des conseils sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil.
- **Un entourage sain est important** – Souligne l'importance des routines, des milieux sécuritaires et de la réduction du stress chez les jeunes enfants.

On a choisi et défini ces importants messages à la lumière d'un sondage fait auprès des parents et d'entrevues menées auprès de personnes bien placées pour fournir de l'information, comme les spécialistes du domaine



et les travailleurs de première ligne. Un comité consultatif a contribué à l'élaboration du présent Guide de l'animateur (voir les Remerciements à la page 25).

Le contenu du DVD reflète celui du site Web [www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca](http://www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca) qui contient des renseignements additionnels et des liens vers d'autres sites intéressants. Les animateurs devraient encourager les parents à consulter le site Web et à le faire connaître à d'autres.

Voici quelques conseils à suivre en préparation pour l'atelier :

- Consultez les liens fournis dans le site Web pour approfondir vos connaissances.
- Préparez un système audiovisuel (pour utiliser le DVD au besoin) ou un ordinateur avec accès à Internet haute vitesse et un projecteur pour pouvoir parcourir le site Web [www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca](http://www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca).
- Procurez-vous un tableau à feuilles (*flipchart*) ainsi que tout le matériel nécessaire à l'activité (il s'agit de très peu de matériel, voir les notes à la fin de chaque section).
- Aménagez les chaises dans la salle pour faciliter les discussions en groupe (par exemple, en fer à cheval ou en cercle).
- Ayez une liste des ressources disponibles qui peuvent aider les parents à trouver d'autres informations.
- Ayez à portée de main un nombre de copies suffisant du formulaire d'évaluation, au besoin (voir la page 20).



## Programme suggéré pour les séances de groupe

On suggère d'utiliser le programme suivant (d'une durée d'une heure à une heure et demie) pour les ateliers présentés à des groupes de parents. Si on dispose de plus de temps, on peut le consacrer à la section intitulée « Segments vidéos et activités ».

- Présentation de l'animateur et du sujet (une minute ou deux)
- Présentation des participants et des bébés (voir la page 4 – 10 minutes)
- Évaluation des besoins et des intérêts des participants (voir la page 7 – 5 minutes)
- Aperçu du développement du cerveau (voir la page 8 – 10 minutes)
- Segments vidéo et activités (voir la page 11 – de 30 à 45 minutes)
- Conclusion et évaluation (voir la page 19 – 5 minutes)





## Présentation des participants et des bébés

Choisissez l'une des activités suivantes pour briser la glace et mettre les participants plus à l'aise. Toutes ces activités brise-glace peuvent servir même s'il y a des enfants présents à l'atelier.

### Qui aime quoi?

Cette activité convient mieux aux groupes comprenant moins d'une dizaine de familles (soit une vingtaine de personnes).

- Demandez aux parents d'écrire sur un bout de papier l'un des jeux préférés de leur enfant, sans le dire à haute voix. Si la personne a plus d'un enfant, demandez-lui d'utiliser un bout de papier par enfant.
- Mélangez les bouts de papier et tirez-les un à un.
- Demandez aux participants de trouver à quel enfant est associé le jeu que vous venez de nommer.
- Une fois que les participants auront deviné (ou auront abandonné la partie), demandez au parent de l'enfant de présenter son enfant par son nom, puis de se présenter lui-même.
- Vous pouvez mentionner que chaque enfant est unique. En observant leurs enfants, les parents finissent par être les personnes qui comprennent le mieux leurs comportements et leurs intérêts. Un enfant sera plus enclin à vouloir apprendre si l'activité l'intéresse.
- Remerciez les participants d'avoir contribué à la discussion.

Si le groupe présente un faible niveau d'alphabétisation, vous pouvez faire le tour et demander à chaque parent ou à chaque enfant de dire quel est son jeu préféré.

Remarque : Nous voulons encourager les parents à jouer plus souvent avec leurs enfants. La présente activité brise-glace qui invite les parents à penser aux jeux et aux préférences de leurs enfants s'inscrit donc parfaitement dans ce thème. Certains parents et enfants mentionneront probablement des activités similaires et ce que leur apportent ces activités. Cela contribuera à rassurer tous les membres du groupe (par exemple : « Mon enfant veut toujours jouer au même jeu. »).

## Présentation de soi

Cette activité convient mieux aux groupes composés de moins d'une dizaine de familles. Assurez-vous que le niveau d'alphabétisation des participants est approprié à cette activité avant de choisir de l'utiliser.

- Préparez des feuilles de papier sur lesquelles vous aurez écrit le paragraphe ci-dessous.
- Demandez à chaque parent de remplir les espaces vides et de donner ses réponses au groupe. Si le parent est accompagné de plus d'un enfant, il peut remplir la deuxième partie pour chaque enfant.

PREMIÈRE PARTIE : « Je m'appelle \_\_\_\_\_.

Quand j'étais jeune, j'aimais beaucoup \_\_\_\_\_.

Aujourd'hui, mon activité favorite est \_\_\_\_\_ . »

DEUXIÈME PARTIE : « Mon enfant s'appelle \_\_\_\_\_.

Elle (il) a \_\_\_\_\_ ans. Je sais qu'elle (il) aime beaucoup \_\_\_\_\_ . »

parce que \_\_\_\_\_ . J'ai hâte que mon enfant puisse \_\_\_\_\_ . »

- Parlez des similarités et des différences qui peuvent exister entre les parents et leurs enfants. Il est également important de mentionner que les frères et les sœurs peuvent être très différents. Un enfant s'intéressera davantage à une activité qu'il aime et voudra en apprendre davantage sur le thème ou le sujet.
- Remerciez les participants d'avoir contribué à la discussion.



## Présentation par petits groupes

Cette activité convient mieux aux plus grands groupes (plus d'une dizaine de familles).

- Écrivez sur un tableau à feuilles les questions suivantes : Nom du parent? Nom et âge de l'enfant? Intérêts de l'enfant en termes d'activité? Activité pour laquelle l'enfant ne présente aucun intérêt?
- Divisez le groupe en sous-groupes de quatre à cinq familles.
- Demandez que, dans chaque groupe, les parents répondent tour à tour aux questions sur le tableau à feuilles. S'ils sont accompagnés de plus d'un enfant, ils peuvent fournir l'information pour chacun des enfants présents.
- Insistez sur l'importance pour les parents de reconnaître ce que leurs enfants aiment et n'aiment pas. Les intérêts d'un enfant peuvent agir comme bons points de départ pour son apprentissage.
- Remerciez les participants d'avoir contribué à la discussion.

## Présentation de l'enfant à naître

Cette activité convient aux participants qui attendent un enfant. Si le groupe se compose à la fois de nouveaux et de futurs parents, vous pouvez combiner les activités ci-dessus à celle-ci, de manière à intégrer toutes les personnes.

- Demandez aux participants de penser aux principales caractéristiques de leur bébé à naître en fonction de ce qu'ils « ressentent » chez leur bébé à l'heure actuelle. Ils pourraient s'inspirer des mouvements du fœtus, de leurs propres sentiments ou tout simplement des pensées qu'ils ont au sujet du bébé.
- Demandez aux participants de se présenter, puis de présenter leur bébé à naître et de dire à quoi ressemble leur enfant selon eux. S'ils ont déjà choisi un nom pour le bébé, ils peuvent l'utiliser pour le présenter.
- Vous pouvez mentionner que chaque bébé est unique et que cet aspect unique se forme avant même la naissance. Il est bon que les parents expriment leurs sentiments et leurs espoirs pour leur bébé.
- Remerciez les participants d'avoir contribué à la discussion.

## Évaluer les besoins et les intérêts des participants

Lorsque vous vous adressez à un groupe d'adultes, il est important de répondre à leurs besoins et de valoriser leurs expériences. Si vous connaissez déjà les participants, vous serez peut-être en mesure d'évaluer leurs besoins selon l'âge de leur bébé et les échanges que vous aurez déjà eus avec eux.

Il serait aussi utile de leur poser l'une des questions suivantes :

- Quelle est la chose que vous espérez apprendre pour vous aider à favoriser le développement du cerveau de votre bébé?
- Y a-t-il des sujets que vous aimeriez approfondir? Aimeriez-vous savoir comment un facteur en particulier est lié au développement du cerveau (par exemple, l'attachement, l'autorégulation, le stress, le jeu, la routine, la sécurité à la maison, la nutrition).

Selon les réponses obtenues (et le temps à votre disposition), vous voudrez peut-être vous concentrer sur quelques sujets en particulier et montrer les segments vidéos qui s'y rattachent.

La description des segments vidéo à la page 11 vous aidera à déterminer lesquels choisir.



## Aperçu du développement du cerveau

Le DVD comprend une vidéo d'introduction. On peut l'utiliser pour présenter le thème.

### Vidéo d'introduction (01:36)

<b>Description de la vidéo</b>	Une courte vidéo d'introduction pour susciter l'intérêt des parents et leur donner un aperçu du programme.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Lorsque vous entendez les mots « développement du cerveau », à quoi pensez-vous?</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Avant de montrer la vidéo, demandez aux participants de nommer certains facteurs qui peuvent influencer le développement du cerveau.</li><li>• Vous pouvez les aider en leur posant des questions, par exemple : Selon vous, la grossesse est-elle importante? La relation entre les parents et le bébé est-elle importante?</li></ul>

Fournissez de l'information de base sur le développement du cerveau et sur les facteurs qui l'influencent.

- Bien que le cerveau continue à se développer tout au long de la vie, les stades les plus importants sont la période pendant la grossesse et les trois premières années de la vie d'un enfant.
- Pendant la grossesse, il est important pour la femme enceinte de s'alimenter sainement, de rester active, de réduire son niveau de stress, d'éviter de prendre de l'alcool et des drogues et d'éviter aussi de s'exposer à la fumée de tabac. Tous ces facteurs ont des répercussions sur le développement du cerveau.
- Les bébés naissent prêts à apprendre du monde autour d'eux.
- Entre la naissance et l'âge de trois ans, le cerveau du bébé crée plus de connexions qu'il n'en a besoin. Au fil du temps, les connexions les plus utilisées deviennent permanentes. En revanche, celles utilisées moins souvent disparaissent. Par exemple, à la naissance, les bébés

ont la capacité d'apprendre toutes les langues, mais ils n'apprendront que celles auxquelles ils seront exposés jour après jour et qu'ils auront l'occasion de pratiquer.

- À des moments précis, le cerveau du bébé est prêt à acquérir certaines habiletés. Ces habiletés se renforcent mutuellement. Si le bébé a de la difficulté à voir ou à entendre, il est important d'en discuter avec un fournisseur de soins de santé le plus rapidement possible. Le dépistage et les traitements précoces faciliteront son apprentissage tout au long de sa croissance.
- Pour avoir la confiance nécessaire à l'exploration de son environnement, le bébé doit se sentir aimé et en sécurité. Il a besoin de savoir que quelqu'un viendra à son aide, au besoin. Cela fait partie d'une relation d'attachement saine. Il est crucial de développer cette relation d'attachement si on veut que le cerveau du bébé se développe adéquatement. Pour tisser ces liens d'attachement, on conseille aux parents de cajoler leur bébé, de lui montrer de l'affection, de le prendre dans leurs bras et de toujours répondre à ses besoins, surtout quand il est malade, qu'il s'est fait mal, qu'il a de la peine, qu'il a peur ou qu'il est contrarié. Les réactions des parents ont une incidence sur la façon dont le bébé réagira aux autres personnes tout au long de sa vie.
- Si les parents sont attentifs aux signaux et aux intérêts de leur bébé, ce dernier est plus réceptif à l'apprentissage.
- L'autorégulation – soit la maîtrise de ses propres comportements et émotions et de sa propre attention – est une aptitude importante à acquérir. Il est essentiel que les parents aident leurs enfants à apprendre comment ajuster leurs émotions et leurs comportements. Cela les aide à s'adapter aux situations changeantes de façon positive. Lorsque les enfants sont dans un état d'esprit calme et alerte, ils sont capables d'apprendre. Les parents doivent donner l'exemple en régulant leurs propres émotions.
- Encouragez les parents à intégrer le jeu dans les activités d'apprentissage quotidiennes en utilisant tous les sens. Ils peuvent le faire, par exemple, tout en effectuant des tâches ménagères, en magasinant, en passant du temps à l'extérieur, en visitant des amis ou en voyageant. Ils peuvent aussi lire une histoire à leur enfant ou faire de la peinture au doigt, danser, chanter et écouter de la musique avec lui ou, encore, lui faire goûter un nouvel aliment et toucher diverses textures intéressantes.

- 
- Le langage est l'une des plus importantes aptitudes à acquérir pour bien communiquer. Les parents peuvent aider leur bébé à apprendre leur langue maternelle avant même la naissance. Ensuite, il est bon de parler au bébé sur ce qui se passe autour de lui. Il est aussi important d'observer comment il réagit aux odeurs, aux images et aux sons et de continuer à faire les activités qui l'intéressent.
  - Il est tout aussi important de commencer à développer ses aptitudes de calcul en bas âge. Les jeux qui consistent à empiler des cubes, à compter des choses et à trier les couleurs et les formes aident à renforcer ses compétences en calcul et en lecture.
  - Une alimentation saine, de l'activité physique et un sommeil suffisant contribuent à développer un cerveau en santé. Inspirez-vous des guides suivants :
    - Le Guide alimentaire canadien  
([www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/track-suivi/index-fra.php))
    - Les Directives canadiennes en matière d'activité physique pour la petite enfance – de 0 à 4 ans  
([www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-early-years-FR.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Directives/CSEP-InfoSheets-early-years-FR.pdf))
    - Les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire pour la petite enfance – de 0 à 4 ans  
([www.csep.ca/CMFiles/Directives/SBGuidelines\\_Early\\_Years\\_FR.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/Directives/SBGuidelines_Early_Years_FR.pdf))
  - La routine favorise le développement du cerveau parce qu'elle procure une sécurité aux jeunes enfants. Un enfant calme et détendu peut se concentrer sur son apprentissage.
  - Pour permettre l'exploration, il est important de fournir à l'enfant un milieu sécuritaire, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. Les parents devront donc éliminer tous les dangers potentiels et superviser leurs enfants. Encouragez les parents à s'abonner au bulletin électronique sur les rappels de produits à l'adresse [www.canadiensensante.gc.ca/index-fra.php](http://www.canadiensensante.gc.ca/index-fra.php).
  - Le stress peut nuire à l'apprentissage du bébé. Si le bébé doit consacrer son attention à une situation stressante, il utilisera son cerveau pour gérer cette situation plutôt que pour apprendre. Lorsqu'on expose un bébé peu souvent ou pas du tout au stress, on facilite sa capacité d'apprentissage. Encouragez les parents à demander l'aide dont ils ont besoin pour réduire leur propre niveau de stress.

## Segments vidéo et activités

En plus de la vidéo d'introduction, le DVD et le site Web ([www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca](http://www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca)) comprennent 14 autres vidéos. Nous vous encourageons à les parcourir avant de les présenter aux parents.

Vous n'aurez sans doute pas le temps de présenter toutes les vidéos dans une seule séance. Vous voudrez probablement vous concentrer sur certains sujets en particulier, selon les intérêts et les besoins exprimés par les parents présents. Nous vous suggérons de présenter trois à quatre vidéos tout au plus par séance pour vous assurer d'avoir suffisamment de temps pour la période de discussion. Vous trouverez ci-dessous une courte description du contenu de chaque vidéo et une suggestion d'activité que vous pouvez faire avant ou après le visionnement.

### COMMENCEZ TÔT – La santé prénatale (03:22)

#### Description de la vidéo

Explique l'importance de la santé de la future mère pendant la grossesse par rapport au développement du cerveau de bébé. Aborde les sujets de la nutrition, de l'activité physique, de la relaxation et de la consommation d'alcool et d'autres drogues.

#### Ouverture de discussion

*Combien de semaines après la conception le cerveau commence-t-il à se développer? (Réponse : environ trois semaines après la conception.) (Source : Zero to Three, FAQs on the brain. [www.zerotothree.org/child-development/brain-development/faqs-on-the-brain.html](http://www.zerotothree.org/child-development/brain-development/faqs-on-the-brain.html)) (En anglais seulement)*

#### Activité suggérée

- Montrez une image d'un repas-minute (malbouffe) typique aux membres du groupe. Demandez-leur : « Que pourrait changer une femme enceinte pour rendre ce repas plus sain? » Vous pouvez trouver des images dans Google en tapant le mot-clé « malbouffe ».
- Par exemple : remplacer la boisson gazeuse par du lait, les frites par de la salade sur laquelle on ne mettra que la moitié du sachet de vinaigrette.
- Discutez des changements simples que peut faire une femme enceinte pour augmenter la valeur nutritive de ses choix alimentaires.
- Discutez d'autres choix que peut faire la femme enceinte pour assurer le développement optimal du cerveau de son bébé : éviter de consommer de l'alcool et des drogues et de s'exposer à la fumée de cigarette, favoriser l'activité physique et la relaxation.

## COMMENCEZ TÔT – Votre rôle comme parent (05:08)

### Description de la vidéo

Montre l'importance de commencer tôt l'interaction avec les nouveau-nés et les bébés. Les bébés apprennent à reconnaître leurs parents et savent que leurs besoins seront comblés.

### Ouverture de discussion

*Comment pouvez-vous communiquer avec votre bébé? Comment communique-t-il avec vous?*

### Activité suggérée

- S'il y a des enfants dans le groupe, demandez aux parents de faire de petites activités avec eux et de dire à haute voix ce que, selon eux, leur enfant ressent. Par exemple : « Tu sembles aimer le ballon rouge. » « Tu trouves cela amusant. » .
- S'il n'y a pas d'enfants dans le groupe, montrez des images de bébés et demandez aux participants de deviner à quoi pense le bébé ou ce qu'il essaie de dire à ses parents.

## COMMENCEZ TÔT – Les stades (03:52)

### Description de la vidéo

Décrit les étapes propices à l'apprentissage pendant le développement du cerveau. Mentionne l'importance du dépistage et du traitement précoce des problèmes observés.

### Ouverture de discussion

*Que pourrait-il arriver à un bébé qui n'entend pas bien en raison d'otites à répétition?*

### Activité suggérée

- Les parents peuvent faire un test d'ouïe de base sur leur bébé à la maison ou dans un endroit calme :
  - Si le bébé est âgé de 0 à 3 mois, tapez des mains derrière sa tête pour vérifier si ce bruit le surprend et le fait cligner des yeux ou non.
  - Si le bébé est âgé de 4 à 10 mois, appelez-le par son nom pour voir s'il tourne la tête vers le son de votre voix ou s'il réagit à votre voix.
  - Si le bébé est âgé de 10 à 15 mois, demandez-lui de pointer du doigt un objet familier pour voir s'il en est capable.
- Fournissez la liste des services d'orthophonie et de thérapie locaux disponibles. Expliquez aux parents comment ils peuvent se prévaloir de tels services.

L'AMOUR NOURRIT LE CERVEAU – Attachement / Relations (06:54)

**Description de la vidéo**

Explique l'attachement et pourquoi il est si important au développement du cerveau. Montre comment les parents peuvent favoriser l'attachement en répondant aux besoins de leur bébé.

**Ouverture de discussion**

*Que faites-vous quand vous avez à composer avec une situation très difficile? La réaction typique d'un adulte dans ces cas est de demander de l'aide ou des conseils d'une personne de confiance. Soulignez les similarités avec les bébés, qui ont aussi besoin de soutien.*

**Activité suggérée**

- Demandez aux participants de penser à la dernière fois où leur bébé a pleuré. S'il y a des enfants dans le groupe, les parents peuvent peut-être relater un incident récent.
- Demandez aux parents de penser à ce qui pouvait se passer dans la tête de leur bébé à ce moment-là. Avait-il peur? mal? faim? Se sentait-il en danger?
- Demandez-leur comment ils ont réussi à apaiser leur bébé. Comment leurs gestes ont-ils aidé à renforcer l'attachement?

L'AMOUR NOURRIT LE CERVEAU – Être à l'écoute de votre bébé (05:54)

**Description de la vidéo**

Souligne l'importance de porter attention aux signaux et intérêts du bébé. Les bébés apprendront ainsi à reconnaître ce qui les intéresse.

**Ouverture de discussion**

*Comment un bébé de six mois peut-il montrer qu'il s'intéresse à quelque chose en particulier? Un bébé de 18 mois? S'il y a des enfants dans le groupe, faites remarquer les comportements qu'ils ont adoptés pour manifester leur intérêt.*

**Activité suggérée**

- Demandez aux parents d'imaginer leur réaction si au début de l'atelier vous aviez dit : « Aujourd'hui, nous ne présenterons pas un atelier sur le développement du cerveau, mais plutôt sur la mécanique automobile. »
- Comment se seraient-ils sentis? De quelle façon auraient-ils réagi?

## L'AMOUR NOURRIT LE CERVEAU - Aider votre enfant à gérer ses émotions (07:11)

<b>Description de la vidéo</b>	Explique l'autorégulation et comment aider les jeunes enfants à la développer. Mentionne l'importance pour les parents de garder un état d'esprit calme.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Que faites-vous pour rester calme quand vous êtes très irrité par le comportement d'une autre personne envers vous?</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez aux parents de s'imaginer qu'ils se trouvent dans un centre commercial avec leur enfant de trois ans. Ce dernier veut sans faute des bonbons de la machine distributrice.</li><li>• Quels sont les scénarios probables et quelles sont les solutions pour éviter que le problème ne dégénère?</li></ul>

## LE JEU NOURRIT LE CERVEAU - Le jeu quotidien (01:59)

<b>Description de la vidéo</b>	Donne un exemple de l'intégration de l'apprentissage par le jeu dans les activités quotidiennes. Souligne que les jouets dispendieux ne sont pas essentiels au développement du cerveau.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Quels étaient vos activités ou jeux favoris lorsque vous étiez jeunes?</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez aux participants de s'imaginer à la maison un samedi matin. Ils ont la lessive et le marché à faire, le dîner à préparer et le salon à nettoyer. Ils sont une famille monoparentale ou seuls à la maison avec un enfant de deux ans.</li><li>• Demandez-leur comment ils peuvent s'y prendre pour faire participer cet enfant à certaines des activités? S'il y a des enfants dans le groupe, demandez à des duos parent-enfant de pratiquer certaines de ces activités.</li><li>• Discutez avec le groupe des raisons pour lesquelles les jeux à la télévision et à l'ordinateur limitent le développement du cerveau (par exemple, avec la télévision, l'interaction est à sens unique; le temps passé par le bébé devant un écran l'empêche d'avoir des interactions humaines qui sont plus profitables).</li></ul>

LE JEU NOURRIT LE CERVEAU – Jouer en utilisant tous les sens (01:59)

<b>Description de la vidéo</b>	Montre divers jeux qui amènent l'enfant à utiliser tous ses sens. Explique comment les connexions du cerveau se font, se consolident ou disparaissent, selon l'utilisation qu'en fait l'enfant.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Quelle est votre méthode d'apprentissage préférée pour essayer une nouvelle recette? Étant donné que l'on peut utiliser plusieurs sens en préparant une recette, faites remarquer que l'on apprend habituellement le mieux avec la pratique et en utilisant une combinaison de sens.</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour chaque sens, demandez aux participants de penser à une activité possible avec leur bébé. S'il y a des enfants dans le groupe, vous pouvez essayer certaines des activités.</li> </ul>

LE JEU NOURRIT LE CERVEAU –  
Le langage, les nombres et le jeu (02:32)

<b>Description de la vidéo</b>	Décrit comment les parents peuvent aider leur enfant à lire et à compter dès un très jeune âge.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>À votre avis, pourquoi est-il important de lire une histoire aux bébés?</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Commencez à raconter une histoire : « Il était une fois une petite souris qui s'ennuyait beaucoup. »</li> <li>• Encouragez un participant à ajouter une phrase à l'histoire, puis les autres participants chacun leur tour. S'il y a des enfants plus vieux dans le groupe, invitez-les à participer.</li> <li>• Vous pourriez souligner que les parents peuvent aider leur enfant à améliorer ses aptitudes de lecture et son imagination en lui contant des histoires, même s'ils n'ont pas accès à des livres dans leur langue maternelle ou ne savent pas lire.</li> <li>• Discutez avec les parents de l'importance de lire aux enfants et des moyens possibles – visites à la bibliothèque, fabriquer ses propres livres, utiliser les livres d'images et les albums de photos.</li> </ul>

## LA SANTÉ NOURRIT LE CERVEAU – La nutrition (03:03)

<b>Description de la vidéo</b>	Insiste sur l'importance d'une alimentation saine pour le développement du cerveau, en commençant par l'allaitement maternel. Encourage les parents à donner le bon exemple et à suivre le Guide alimentaire canadien.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Jusqu'à quel âge recommande-t-on l'allaitement maternel? (Réponse : On recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de six mois. Par la suite, on peut ajouter des aliments appropriés tout en continuant d'allaiter le bébé jusqu'à l'âge de deux ans, ou plus). Vous pouvez discuter des raisons pour lesquelles l'allaitement est aussi bon pour le bébé que pour la mère. <a href="http://www.who.int/topics/breastfeeding/fr/index.html">www.who.int/topics/breastfeeding/fr/index.html</a></i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demandez aux participants de parler de la dernière fois où ils ont découvert un nouveau mets qu'ils ont vraiment aimé.</li><li>• Aidez-les à déterminer ce qui a rendu cette expérience positive, avec qui ils étaient, où ils étaient, la texture des aliments, etc.</li><li>• Mentionnez que la relation que nous entretenons avec les aliments est complexe et qu'elle va bien au-delà du simple besoin de se nourrir. Il est donc important de rendre l'expérience positive, surtout lorsqu'on introduit un nouvel aliment dans l'alimentation du bébé.</li></ul>

## LA SANTÉ NOURRIT LE CERVEAU – L'activité et le sommeil (02:32)

<b>Description de la vidéo</b>	Montre des familles actives et parle des conseils à suivre en matière d'activité physique durant les premières années de l'enfant. Mentionne également l'importance du sommeil et du nombre d'heures de sommeil nécessaires pour les jeunes enfants.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Décrivez une activité physique agréable à laquelle vous vous êtes récemment adonnés en famille.</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faites jouer de la musique entraînante et demandez aux parents de danser avec leur enfant pendant quelques minutes.</li><li>• Discutez ensuite de ce qu'ils ont ressenti à bouger ainsi.</li></ul>

UN ENTOURAGE SAIN EST IMPORTANT – Les routines (05:47)

<b>Description de la vidéo</b>	Explique pourquoi la routine est importante pour aider l'enfant à se sentir en sécurité. On donne des exemples de routine et on souligne l'importance des repas en famille.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Pouvez-vous nommer certaines choses qui font partie de votre routine familiale en soirée? (Entre l'heure du repas et le moment de mettre l'enfant au lit.)</i>
<b>Activité suggérée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demandez aux participants de nommer certaines des routines qu'ils ont avec leur enfant (heure du repas, du bain, l'habillage, etc.)</li> <li>• Pour chaque activité, demandez aux parents de suggérer d'autres façons d'enrichir cette expérience (par exemple, jouer à coucou avec une couche, demander à l'enfant de nommer les couleurs des vêtements qu'il porte, chanter une chanson en ramassant les jouets, se brosser les dents tour à tour, nommer les aliments sur la table). S'il y a des enfants dans le groupe, demandez aux parents de répéter certaines de ces routines avec leur enfant.</li> </ul>

UN ENTOURAGE SAIN EST IMPORTANT – À l'intérieur et à l'extérieur (01:49)

<b>Description de la vidéo</b>	Donne de l'information sur la façon de sécuriser la maison et d'assurer la sécurité de l'enfant en tout temps. Encourage les parents à jouer à l'extérieur avec leur enfant et à l'amener dans les Centres de la petite enfance de l'Ontario.
<b>Ouverture de discussion</b>	<i>Quelles sont les blessures les plus courantes chez les enfants âgés de 1 à 3 ans? (Réponse : Les chutes sont la cause la plus fréquente d'hospitalisation. La noyade entraîne le plus grand nombre de mortalités). Source : Étude des blessures chez les enfants et les jeunes, Édition 2009 – Pleins feux sur la sécurité des produits de consommation, Agence de la santé publique du Canada <a href="http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cyibej/2009/index-fra.php">www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cyibej/2009/index-fra.php</a></i>

(suite à la page 18)

### Activité suggérée

- Trouvez et imprimez des photos montrant divers emplacements où peuvent se trouver des enfants (à l'extérieur ou à l'intérieur, dans les endroits publics ou à la maison). Utilisez des photos que vous avez trouvées dans des magazines ou dans Internet. Une recherche dans Images Google en tapant les mots-clés « Sécurité des enfants à la maison » ou « Sécurité des enfants dans la cuisine » vous donnera un grand choix de photos.
- Demandez aux participants de nommer les sources de dangers pour les enfants de moins de trois ans dans les photos que vous leur montrez.

### UN ENTOURAGE SAIN EST IMPORTANT – Comment le stress affecte votre bébé (05:01)

#### Description de la vidéo

Un expert explique le lien entre le développement du cerveau et le stress. On offre des conseils pour réduire les répercussions produites par des milieux stressants.

#### Ouverture de discussion

*Imaginez qu'il est 11 h et que vous êtes debout depuis 7 h. Vous n'avez mangé qu'une banane et vous n'êtes pas certaine de pouvoir manger dans les prochaines heures. (Imaginez : fatigue, faim et irritabilité). Quelqu'un essaie de vous expliquer comment monter une étagère. Comment vous sentiriez-vous? Comment réagiriez-vous? Faites remarquer que le stress peut provenir de diverses sources et que si l'adulte ou l'enfant n'a pas la maîtrise d'une situation donnée, il aura tendance à ressentir du stress.*

#### Activité suggérée

- Encouragez les participants à nommer des situations stressantes avec lesquelles ils ont dû composer récemment.
- Demandez-leur de proposer quelques moyens pour réduire le stress s'ils se trouvaient dans l'une ou l'autre des situations discutées.
- Échangez sur les façons d'aider les jeunes enfants à composer avec le stress. (Voir Kids Have Stress Too! Ideas, Tips and Strategies for Parents of Preschoolers [www.psychologyfoundation.org/pdf/KHST\\_Booklet\\_for\\_Parents.pdf](http://www.psychologyfoundation.org/pdf/KHST_Booklet_for_Parents.pdf)). (En anglais seulement)

## Conclusion et évaluation

Résumez les messages clés transmis durant l'atelier :

- Commencez tôt
- L'amour nourrit le cerveau
- Le jeu nourrit le cerveau
- La santé nourrit le cerveau
- Un entourage sain est important

Les évaluations peuvent mesurer les répercussions de l'atelier sur les parents à court et à long terme.

Vous pouvez évaluer les réactions immédiates des participants de façon formelle ou informelle. La méthode informelle consiste à simplement demander qu'ils vous transmettent leurs commentaires et réactions après avoir participé à l'atelier. La méthode formelle consiste à leur demander de remplir un formulaire d'évaluation. Nous en fournissons un exemple sur la page suivante.

Il peut également se révéler utile de faire un suivi, entre trois et six mois après la séance, pour déterminer si les parents ont modifié leurs comportements. Pour ce faire, vous devrez recueillir les coordonnées des participants et vous assurer d'obtenir leur permission écrite de communiquer avec eux. Vous pourriez leur poser les questions suivantes dans votre appel de suivi :

- Vous rappelez-vous avoir participé à l'atelier?
- Pouvez-vous résumer certains des messages clés transmis lors de l'atelier?
- Avez-vous modifié certains de vos comportements par la suite? Si tel est le cas, qu'avez-vous changé? Dans le cas contraire, expliquez pourquoi vous n'avez rien changé?



# Votre opinion compte

## Évaluation des participants

Veuillez prendre quelques minutes pour remplir le formulaire. Vos réponses nous aideront à améliorer l'atelier. Faites un X dans la boîte qui correspond le mieux à votre opinion. Vous pouvez ajouter des commentaires, au besoin.

1. Maintenant que j'ai suivi l'atelier, je comprends mieux ce qui influence le développement du cerveau.

 Totalement en désaccord      Pas d'accord      D'accord      Tout à fait d'accord

2. Je pense pouvoir me servir des suggestions fournies durant l'atelier.

 Totalement en désaccord      Pas d'accord      D'accord      Tout à fait d'accord

Veuillez expliquer : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. J'ai trouvé les discussions utiles.

 Totalement en désaccord      Pas d'accord      D'accord      Tout à fait d'accord

Veuillez expliquer : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. J'ai trouvé les vidéos utiles.  😊 Oui  ☹️ Non

5. Dans l'ensemble, comment évaluez-vous l'atelier?

☹️ Faible  ☹️ Moyen  😊 Bon  😊 Excellent

6. Comment pouvons-nous améliorer l'atelier? \_\_\_\_\_

---

---

---





## Adaptation de l'information pour les rencontres individuelles

Il peut arriver que vous ayez à montrer certaines des vidéos à un parent dans le contexte d'une rencontre individuelle. Voici comment vous pouvez adapter l'information contenue dans le présent guide aux visites à domicile ou en clinique.

- Essayez de faire parler le parent en lui posant les questions suivantes :
  - Selon vous, qu'est-ce qui favorisera le développement du cerveau de votre enfant?
  - Avez-vous remarqué quelles activités plaisaient et ne plaisaient pas à votre bébé?
  - Y a-t-il certains aspects concernant le développement du cerveau de votre bébé que vous aimeriez connaître?
- Choisissez les sujets qui semblent intéresser le parent et montrez-lui les vidéos s'y rattachant.
- Pensez à établir une relation de confiance en commençant par lui montrer des vidéos des sections « Le jeu nourrit le cerveau » et « La santé nourrit le cerveau ». Vous pourrez ensuite parler des sujets plus complexes comme « L'amour nourrit le cerveau » et « Un entourage sain est important ».
- Vous pouvez utiliser la plupart des suggestions de discussion fournies dans la section « Segments vidéos et activités » pour faire participer le parent. Nous vous conseillons de présenter l'information sous forme de conversation simple, comme si vous échangez vos idées sur le sujet. Ainsi, la personne n'aura pas l'impression que vous testez ses connaissances sur le rôle parental.
- À la fin de chaque vidéo, essayez de faire correspondre l'information présentée à la réalité du parent en posant des questions comme :
  - Le comportement de l'enfant et du parent dans la vidéo vous semble-t-il familier?
  - La vidéo vous a-t-elle permis de retenir des choses que vous aimeriez essayer?
  - Avez-vous des suggestions pour un parent se trouvant dans ce genre de situation?
  - Avez-vous des questions à ce sujet?

- Assurez-vous d'avoir une liste des ressources locales à la disposition du parent au cas où il aurait des besoins précis à la suite de votre discussion (soins de santé, groupes de soutien, groupes de jeux, activités peu coûteuses pour les familles, soutien à l'allaitement, counseling, etc.)
- Si possible, encouragez le parent à parler des vidéos à d'autres personnes qui s'occupent de son enfant (son conjoint ou sa conjointe ou les membres de la famille élargie). Si le parent a accès à un ordinateur, donnez-lui l'adresse du site Web [www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca](http://www.BebeEnSanteCerveauEnSante.ca) ou prêtez-lui le DVD pour quelques jours.

## Information supplémentaire pour l'animateur

Si vous voulez en savoir plus sur le développement du cerveau durant la petite enfance, nous vous encourageons à consulter les ressources suivantes :

### **Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants**

[www.excellence-earlychildhood.ca](http://www.excellence-earlychildhood.ca)

Cet organisme canadien vise à améliorer les connaissances sur le développement social et affectif du jeune enfant. Par l'entremise de son Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, le site Web propose de nombreux articles sur la recherche menée sur divers sujets dont, entre autres, l'attachement, les émotions, l'hyperactivité, le développement du langage, les habiletés des parents, le jeu et le tempérament.

### **Center on the Developing Child – Harvard University**

[www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)

Ce site Web du centre de l'université Harvard offre une panoplie de renseignements sur la recherche, les initiatives, les nouveautés et les activités liées au développement du cerveau. L'information est disponible sous forme de vidéos, de rapports, de résumés, d'articles et de plate-forme interactive. En anglais seulement.



### **Zero to Three**

[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

Zero to Three est un organisme américain à but non lucratif qui informe, offre de la formation et appuie les professionnels, les décideurs et les parents dans leurs efforts pour améliorer la vie des bébés et des jeunes enfants. Le site Web comprend des fichiers balados, des plates-formes interactives, des vidéos, des conseils et autres. En anglais seulement.

Si vous voulez d'autres informations sur les services offerts aux enfants par le gouvernement de l'Ontario, rendez-vous aux sites Web suivants :

### **Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse**

[www.children.gov.on.ca](http://www.children.gov.on.ca)

Le portail propose des liens à divers services comme la Société d'aide à l'enfance, le développement de la petite enfance, l'aide financière et l'enfance en difficulté.

### **Ministère de l'Éducation de l'Ontario**

[www.edu.gov.on.ca](http://www.edu.gov.on.ca)

Ce site Web offre de l'information sur les garderies et la maternelle à temps plein et de l'information aux parents pour appuyer l'éducation de leur enfant.



## Remerciements

<b>Mindy Bilotta</b>	Agente de promotion de la santé, Santé des enfants, Service de santé publique de la région de Niagara
<b>Anne Biscaro</b>	Agente en chef des soins infirmiers, directrice de la santé familiale, Service de santé publique de la région de Niagara
<b>Donna Caputo</b>	Infirmière de la santé publique, Service de santé publique d'Algoma
<b>Dre Jean Clinton</b>	Professeure agrégée clinique, département de psychiatrie et de neuroscience comportementale, Université McMaster, division de la psychiatrie infantile. Professeure agrégée au département de la psychiatrie infantile de l'Université de Toronto et de l'hôpital pour enfants de Toronto. Membre associée du Offord Centre for Child Studies.
<b>Hannele Dionisi</b>	Infirmière de la santé publique, Service de santé publique de la région d'Algoma
<b>Karon Foster</b>	Gérante, National Parenting Programs, The Phoenix Centre for Children and Families
<b>Sandy Inkster</b>	Spécialiste en littératie précoce pour le Muskoka, Hands TheFamilyHelpNetwork.ca
<b>Dre Chaya Kulkarni</b>	Directrice, Promotion de la santé mentale du nourrisson, hôpital pour enfants de Toronto
<b>Gail Lyubarsky</b>	Infirmière de la santé publique, municipalité régionale de York
<b>Kathleen Patterson</b>	Conseillère en santé mentale infantile, Centre francophone de Toronto
<b>Julia Ritchie</b>	Infirmière de la santé publique, équipe de la santé familiale, Service de santé publique de Sudbury et du district
<b>Joel Tiller</b>	Rédacteur et éditeur médical, hôpital pour enfants de Toronto
<b>Joan Urquhart</b>	Thérapeute, Programme nourrisson – parents, hôpital pour enfants McMaster, pavillon Chedoke

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du Gouvernement de l'Ontario. Les ressources et les programmes cités dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario. La participation du comité consultatif était essentielle à l'élaboration de cette ressource Meilleur départ, mais les décisions finales du contenu ont été prises par le Centre de ressources Meilleur départ.