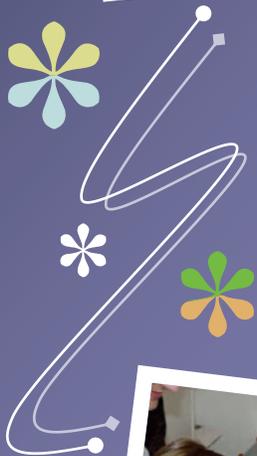


# COLLIMAGE en famille





La réalisation de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière du secrétariat national à l’alphabétisation dans le cadre du programme « Initiatives fédérales-provinciales conjointes en matière d’alphabétisation » (IFPCA).

De plus, nous tenons à remercier tout particulièrement :

<b>COORDINATION ET CONCEPTION DU PROJET</b>	M <sup>me</sup>	Francine Mekhaël	Conseillère pédagogique Services éducatifs Formation générale aux adultes Commission scolaire de Saint-Hyacinthe
<b>CONCEPTION PÉDAGOGIQUE ET RÉDACTION</b>	M <sup>mes</sup>	Nancy Lacasse	Consultante en éducation
		Julie Leroux	Consultante en éducation
<b>COMITÉ DE VALIDATION</b>	M <sup>mes</sup>	Hélène Lefort	Directrice adjointe Services éducatifs aux adultes Commission scolaire de Saint-Hyacinthe
		Mylaine Goulet	Conseillère pédagogique Services éducatifs Formation générale aux adultes Commission scolaire de Saint-Hyacinthe
<b>CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE</b>	M <sup>me</sup>	Louise Gauthier	Secrétaire Commission scolaire de Saint-Hyacinthe
<b>PHOTOS – MONTAGES COLLIMAGE</b>	M <sup>mes</sup>	Nancy Lacasse	Consultante en éducation
		Julie Leroux	Consultante en éducation
<b>PHOTOS DE LA PAGE COUVERTURE</b> (en partant du haut)	1 <sup>re</sup> photo	Flickr The Italian voice	
	2 <sup>e</sup> photo	Flickr gabyalcantara	
	3 <sup>e</sup> photo	Commons Wikimedia Ich selbst	
<b>IMAGES CLIPART</b>	Microsoft Office Cliparts		

2008-2009

## Avant-propos

### Témoignage de Moraline

Je suis très heureuse d'avoir participé à l'écriture de ce recueil d'ateliers conçus pour la confection d'un album souvenir, en collaboration avec M<sup>mes</sup> Francine Mekhaël, Julie Leblanc et Louise Gauthier.

**Je suis emballée par cette expérience puisqu'elle m'a permis de :**

1. **Créer des moments magiques avec ma famille et vivre des moments privilégiés et individuels avec chacun de mes deux enfants.** L'expérience m'a donc permis d'apprendre à les connaître davantage et à les reconnaître dans leur authenticité :
  - J'ai découvert que mon fils Philippe adore écouter les histoires du passé, regarder les photos anciennes et s'émerveiller devant l'évolution. Il adore parler de voyage, de moyens de transport et de ses rêves; il a donc réalisé les ateliers traitant de ces sujets.
  - Ma fille Ève, elle, a réalisé les ateliers concernant les amis, les fêtes et sa naissance.
  - Et moi, j'adore me rappeler les moments où nous sommes réunis et faire le bilan de ma vie; j'ai donc trouvé des ateliers répondant à mes désirs.
2. **Laisser des traces de notre vie de famille à mes enfants.** En 2003, j'ai vécu un grave accident d'automobile et j'ai failli mourir; mes enfants étaient alors âgés de 4 et 7 ans. J'ai pris conscience qu'ils avaient très peu de traces de leur passé. Rassembler des photos, écrire des commentaires avec eux, compléter l'information et exprimer nos sentiments et émotions, tout cela favorise la mémorisation des événements et la connaissance de soi.
3. **Travailler en équipe, lire plusieurs documents et m'ouvrir à des idées nouvelles.**
4. **Reconnaître mes forces et mes faiblesses** et composer avec elles.

Finalement, j'aimerais remercier particulièrement Madame Francine Mekhaël qui m'a permis de vivre cette magnifique expérience et souhaiter à tous ceux et celles qui réaliseront les projets de vivre des moments magiques en famille.

Nancy LaCasse

## Introduction

### Bonjour!

Il nous fait plaisir de vous présenter un outil qui, nous l'espérons, vous permettra de passer du temps de qualité en famille tout en vous apprenant une foule de petits détails concernant les gens qui vous entourent!

Dans le présent guide, vous trouverez 20 ateliers touchant des thèmes diversifiés comme la personnalité, les loisirs, l'école, les relations. En complétant les fiches de « Données personnelles », vous serez en mesure ensuite de bâtir votre propre album de famille.

#### Qu'est-ce qu'un album de famille?

- ◆ C'est un album de souvenirs qui réunit des photos, des menus articles et des textes explicatifs.
- ◆ Cet album est décoré de façon à le rendre agréable à regarder.
- ◆ On y note nos pensées, nos souvenirs, nos rêves, bref, on y laisse des traces de notre vécu.

#### Qu'est-ce que l'album de famille peut nous apporter?

- ◆ L'album nous permet de nous rappeler des instants précieux de notre vie et de les revivre en regardant nos créations.
- ◆ Il nous permet d'en apprendre davantage sur nous et les membres de notre famille et de tisser des liens avec nos proches en créant avec eux un projet collectif.
- ◆ Il permet de transmettre aux générations futures des informations importantes sur notre vécu.

Pour participer aux ateliers, vous aurez besoin du matériel suivant :

- Ciseaux ordinaires ou de fantaisie.
- Colle en tube ou en bâton.
- Ruban adhésif.
- Feutres ou stylos de fantaisie.
- Papier ou cartons de couleur.

Une fois le matériel rassemblé, choisissez un thème qui vous inspire, complétez les fiches de « Données personnelles » proposées, puis créez une page pour votre album de famille avec les renseignements recueillis.

Si vous souhaitez aller plus loin dans vos créations, nous vous présentons en annexe (Annexes 1 et 2) des informations complémentaires concernant la réalisation d'un album de famille et des outils pour vous inspirer dans vos projets.

#### ~ POINT TRÈS IMPORTANT ~

Les modèles de pages à inclure dans l'album de souvenirs de famille sont présentés comme des guides. Vous êtes libre de les adapter comme bon vous semble. Le résultat final sera votre création... Elle sera donc parfaite!

*Bonne création et n'oubliez pas que l'important est d'avoir du plaisir!*

## Liste des ateliers



- Atelier 1 Mes étoiles
- Atelier 2 Mes lunettes
- Atelier 3 Mes déclencheurs secrets
- Atelier 4 Lampe d'Aladin
- Atelier 5 Le voyage
- Atelier 6 Mes pensées magiques
- Atelier 7 Chez moi
- Atelier 8 Ma famille
- Atelier 9 Mes années d'école
- Atelier 10 Nos rituels
- Atelier 11 Une journée dans ma vie
- Atelier 12 Chronologie des dates importantes
- Atelier 13 Mes amis et moi
- Atelier 14 Qu'est-ce qu'on mange?
- Atelier 15 Le plus beau des cadeaux
- Atelier 16 Gros lot
- Atelier 17 Ma naissance
- Atelier 18 Mon évolution à l'école primaire
- Atelier 19 Activités familiales
- Atelier 20 Recette traditionnelle




---

Annexe 1 Proposition d'étapes pour la réalisation de votre album de souvenirs de famille

Annexe 2 Idées de gabarits



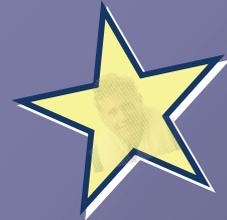
Mon chat  
Tiger



Mon fils  
pour son intelligence,  
sa sagesse



Nathalie  
pour sa présence, son authenticité, sa  
persévérance, son influence positive sur ma vie



Mon professeur  
de sport pour ses  
encouragements



Ma fille  
pour sa force, sa présence,  
son enthousiasme



Mon Papa  
pour sa capacité à foncer et à  
entreprendre de nouveaux défis et  
à persévérer malgré les obstacles



Ma Maman  
pour sa profondeur, son accueil,  
sa compassion, sa recherche  
du bonheur

## Objectifs visés par l'activité



- Présenter les personnes, les animaux, les héros... qui influencent positivement notre vie.
- Décrire le lien, les qualités, les valeurs que nous apportent ces relations.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Liquide correcteur blanc ou lettres blanches.
- Étoiles.
- Photos découpées du visage des personnes, héros ou animaux... qui influencent positivement la vie de l'enfant et du parent.
- Tableau des « Personnes importantes dans ma vie ».

## Démarche



- Remplissez le tableau des « Personnes importantes dans ma vie ».
- Nommez les personnes, animaux, personnages qui représentent quelque chose d'important pour vous.
- Nommez les valeurs et les qualités de la personne...
- Associez les étoiles les plus grandes aux personnages... qui influencent le plus votre vie versus les étoiles les plus petites.
- Écrivez en blanc, sous l'étoile, les caractéristiques positives.
- Amusez-vous, en famille, à faire vos montages respectifs.
- Collez à l'endos de la page de l'album, le tableau des « Personnes importantes dans ma vie » et l'« Appréciation de l'activité » en guise de souvenir.

## Activités complémentaires



- Faites un montage des personnes influentes communes à l'ensemble de la famille.
- Discutez avec votre famille des influences négatives pouvant nuire à votre cheminement.
- Amorcez une discussion en famille sur le défi proposé et sur la lecture du conte « Le pommier et le peuplier ».

## Matière à réflexion



### Conte « Le pommier et le peuplier »

Il y a très longtemps, poussaient dans le même voisinage, *un pommier et un peuplier*. Leur croissance allait bien et tout laissait croire pour chacun une vie heureuse et une réalisation entière de l'un comme de l'autre.

Un jour, le pommier commença à regarder son voisin, à l'examiner et à se comparer à lui. Voyant que les branches du peuplier poussaient vers le haut, il s'imaginait dans sa tête de pommier que très bientôt, le peuplier réussirait à se décrocher une étoile dorée dans le ciel.



Jour après jour, notre pauvre pommier regardait son voisin dont les bras s'allongeaient. Le malheureux pommier se disait tristement en lui-même : « Il va l'avoir, son étoile dorée. Encore quelques mois et il y sera. » Et le pommier redoublait ses efforts pour grandir lui aussi.

Même s'il oubliait son rôle de pommier, la nature ne le boudait pas. On le vit au printemps tout fleuri, ses fleurs sentaient bon. Tout le village venait l'admirer mais il ne voyait même pas les visiteurs qui ne cessaient de vanter sa beauté. Il était trop occupé à piquer de l'œil du côté du peuplier.

L'été à son tour, chargea le pommier de fruits. Il ne vit pas les visiteurs défiler et s'arrêter de longues heures à lui faire la causette. Ses oreilles étaient fermées et toute son attention était concentrée sur son voisin qu'il enviait. Il craignait chaque matin de le voir avec une étoile dorée au bout de ses branches.

Puis ce fut l'automne, et ses pommes tombèrent une à une sans qu'il s'en préoccupe. Son cœur avait de plus en plus de chagrin. Il ne dormait plus la nuit pour surveiller son voisin car il était certain qu'il ne restait que quelques jours avant qu'il décroche son étoile dorée.

Un bon matin, il déploya ses dernières forces pour soulever ses bras vers le ciel et puis il les laissa tomber presque de désespoir. Il baissa les yeux et vit sa dernière pomme tomber par terre et se briser en deux...

**Quelle ne fut pas sa surprise de constater que son étoile était à l'intérieur de lui!**

D'après :  
Auteur inconnu

## Défi



**Amusez-vous à reconnaître et à trouver des qualités aux gens qui vous entourent.**

Après la réalisation du projet « Mes étoiles » avez-vous remarqué comme on se sent bien?

Ce bien-être est attribué au fait que vous avez pris le temps de reconnaître les gens importants autour de vous et d'identifier et gratifier ces personnes extraordinaires à vos yeux. Personne n'a que des mauvais côtés; chacun possède de nombreuses qualités. Reconnaître et gratifier les qualités et les gens qui nous entourent, nous rend plus heureux.

Toutefois il faut garder en mémoire que nous sommes tous différents et que l'envie ne rend nullement plus heureux, au contraire.

---

**Moraline, Nancy LaCasse**

---

**Données personnelles**



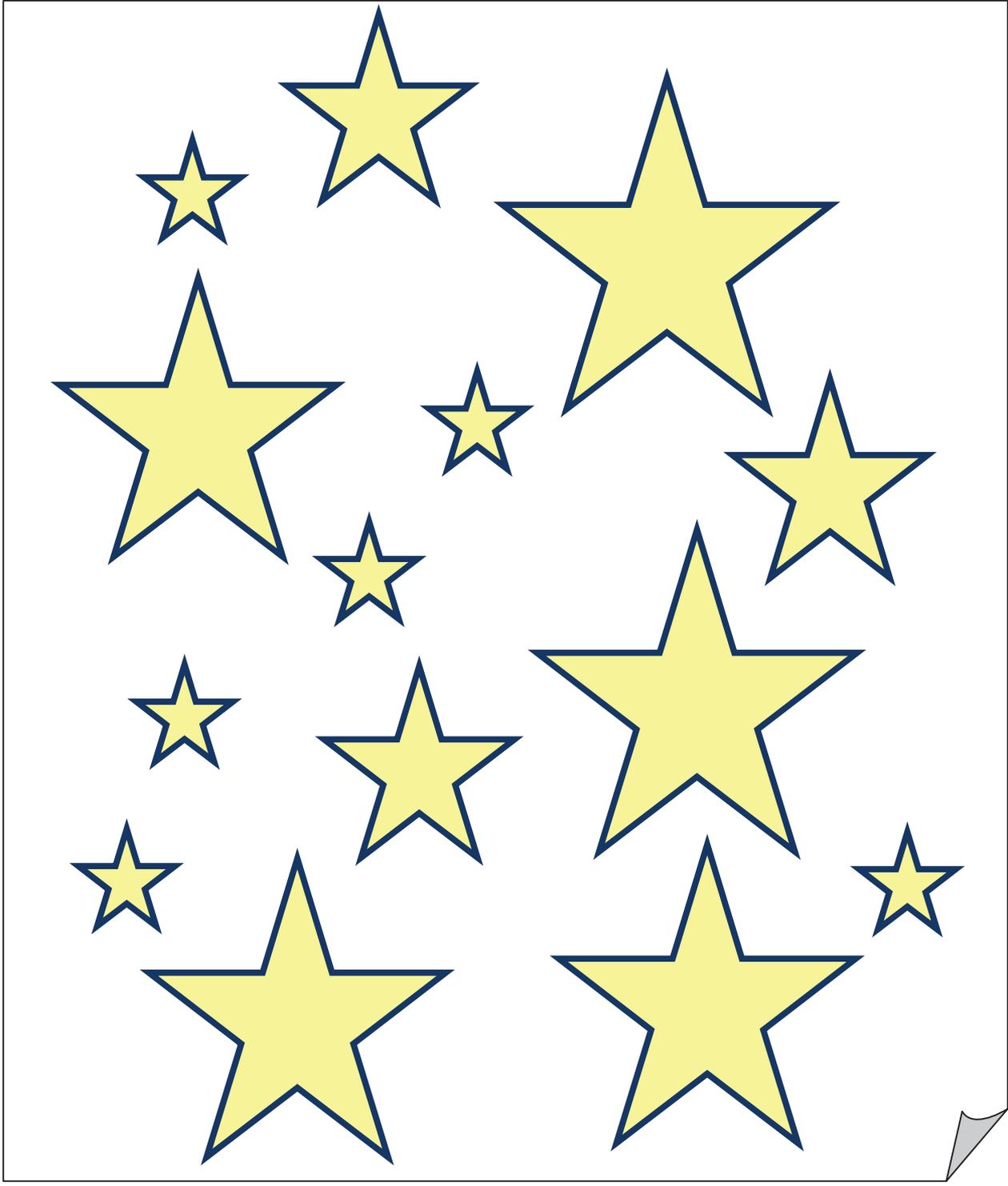
**Personnes importantes dans ma vie**

*(Ces personnes ont influencé votre vie dans le passé ou l'influencent en ce moment)*

PERSONNE, HÉROS, ANIMAL ... QUI INFLUENCENT POSITIVEMENT MA VIE	LIENS	QUALITÉS, VALEURS QUE LA PERSONNE, L'ANIMAL, LE PERSONNAGE M'APPORTE...
Ex : Caillou	Impersonnel Aucun lien direct T.V	Doux, respectueux, gentil, curieux...
Ex : Mon lapin	Mon animal domestique	Ami fidèle, confident silencieux, affectueux...
Ex : Ubaline Gaucher Robert	Mon arrière-grand-mère décédée	Héritage de la prière avec le chapelet, apprentissage du jeu de carte (Canasta), importance des rencontres familiales (Noël et Pâques principalement)...
Ex : Claude Trudel	Mon enseignant d'éducation physique, 5 <sup>e</sup> secondaire	Passionné du sport, encourageant, dynamique, déterminé, reconnaissant



Matériel suggéré



## Listes utiles



### Liste de valeurs :

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

### Liste de qualités :

✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	
✓	

## Listes utiles (suite)



## Valeurs :

A	B	C	D	E
ACCEPTATION	BEAUTÉ	CALME	DÉCENCE	ÉCOUTE
ACCUEIL	BIENFAISANCE	CERTITUDE	DÉLICATESSE	DE L'AUTRE
AMABILITÉ	BIENSÉANCE	CHARITÉ	DÉTACHEMENT	ENGAGEMENT
AMOUR	BIENVEILLANCE	CHASTÉTÉ	DÉTERMINATION	ÉGALITÉ
AMITIÉ	BONHEUR	CLÉMENCE	DÉVOIR	ENTHOUSIASME
APPARTENANCE	BONTÉ	COMPASSION	DÉVOUEMENT	ENTRAIDE
APPLICATION	BRAVOURE	COMPÉTENCE	DIGNITÉ HUMAINE	ÉPANOUISSEMENT
ARDEUR		COMPLICITÉ	DISCIPLINE	DE L'ÊTRE
ARGENT		COMPRÉHENSION	PERSONNELLE	ESPÉRANCE
ASSIDUITÉ		CONCILIATION	DISCRÉTION	ESPOIR
AUDACE		CONCORDE	DOCILITÉ	ESTIME DE SOI
AUTHENTICITÉ		CONFIANCE	DIPLOMATIE	
AUTONOMIE		CONSCIENCE	DOUCEUR	
ARTS		CONSIDÉRATION	DROITURE	
		CONSTANCE	DYNAMISME	
		COOPÉRATION		
		COURAGE		
F	G	H	I	J
FAMILLE	GAIÉTÉ	HABILITÉ	INDÉPENDANCE	JOIE
FERMETÉ	GÉNÉROSITÉ	HARMONIE	INDULGENCE	JUSTICE
FIDÉLITÉ	GENTILLESSE	HOSPITALITÉ	INITIATIVE	
FIERTÉ	GLOIRE	HONNÉTÉTÉ	INNOCENCE	
FOI	GOÛT DE VIVRE	HUMANISME	INTÉGRITÉ	
FORCE	GRATITUDE	HUMILITÉ	INTELLIGENCE	
		HUMOUR	INTENSITÉ	
			INTÉRIORITÉ	
			INSTRUCTION	
L	M	N	O	P
LIBERTÉ	MAGNANIMITÉ	NOBLESSE	OBÉISSANCE	PAIX
LOI	MAÎTRISE DE SOI	NOTORIÉTÉ	OBLIGEANCE	PARDON
LOYAUTÉ	MATURITÉ		OBJECTIVITÉ	PARTAGE
	MISÉRICORDE		ORGANISATION	PARTICIPATION
	MODÉRATION		ORIGINALITÉ	PATIENCE
	MODESTIE			PERFECTION
	MORALE			PERSÉVÉRANCE
				PONCTUALITÉ
				POUVOIR
				PRÉVENANCE
				PRÉVOYANCE
Q	R	S	T	U
QUIÉTUDE	RAISON	SAINTÉTÉ	TEMPÉRANCE	UNITÉ
	RÉCONFORT	SAGESSE	TÉMÉRITÉ	
	RECONNAISSANCE	SANTÉ	TENDRESSE	
	RECTITUDE	SÉCURITÉ	TOLÉRANCE	
	RÉFLEXION	SÉRÉNITÉ	TRANSPARENCE	
	RESPECT DE SOI	SERVICE		
	RESPECT	SILENCE		
	DES AUTRES	SIMPLICITÉ		
	RESPONSABILITÉ	SINCÉRITÉ		
	RETENUE	SOUPLESSE		
		SPORT		
		SYMPATHIE		
V	Z			
VAILLANCE	ZÈLE			
VALORISATION				
VÉRITÉ				
VIGUEUR				
VITALITÉ				
VOLONTÉ				

# Appréciation de l'activité



## Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---



---



---



---



---

## Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---



---



---



---



---



# Atelier



# MES LUNETTES



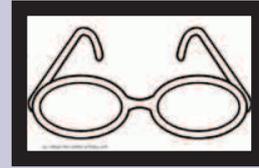
Je vois la vie en bleu quand il fait beau et chaud; mon cœur est calme et paisible. Je portais ma paire de lunettes bleues quand j'ai fait du vélo en Gaspésie avec ma jeune fille Ève.



Je vois la vie en rouge lorsque je suis en colère; mon cœur bat très vite.  
Je porte mes lunettes rouges, lorsque les gens me critiquent sans aucun égard pour mes bonnes actions.



Je mets mes lunettes vertes quand je suis en nature avec ma famille...  
Je me sens tellement bien, détendue et heureuse.



Je vois la vie en noir quand je me sens déprimée; mon cœur est triste.  
J'ai porté mes lunettes noires quand je me suis séparée de mon époux.



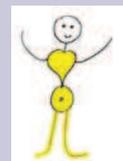
Je vois la vie en rose quand je réalise de beaux projets, alors mon cœur déborde d'énergie.



Travail bénévole  
Réalisation  
d'un cours sur  
l'estime de soi



Compétitions,  
athlétisme,  
entraînement,  
surpassément  
de soi.



Travail au cégep.  
Préparation d'un cours sur la  
communication non violente.

## Objectifs visés par l'activité



- Exprimer des souvenirs d'enfance, des moments vécus dans le présent ou des rêves futurs, et les associer à une couleur qui représente un ou plusieurs sentiments spécifiques à chacun.
- Réaliser que la vie est teintée de différentes couleurs.
- Prendre conscience des événements colorés de la vie des autres membres de la famille.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Paires de lunettes de couleur.
- Photos souvenirs.
- Lettrage de couleurs variées.
- Articles, images de catalogue, dessins...
- « Grille d'association des sentiments ».

## Démarche



- Découpez les paires de lunettes.
- Associez une paire de lunettes de couleur à un souvenir, à un moment présent ou futur, à une émotion et décrivez ce que vous ressentez. Aidez-vous de la liste de sentiments satisfaits et non satisfaits en annexe.
- Prenez une feuille de votre album, associez une paire de lunettes de couleur aux souvenirs correspondants ainsi qu'aux émotions ressenties. À l'endos de votre page d'album, collez la « Grille d'association des sentiments ».
- Faites le montage selon vos inspirations du moment et surtout prenez le temps de vous amuser. Remplissez la grille d'« Appréciation de l'activité » et collez-la à l'endos de la page d'album.

## Activités complémentaires



- Colorez les heures de la journée à partir de la feuille de travail « Colorez votre monde ».
- Prenez conscience, à partir de vos résultats et de ceux des autres membres de la famille, que personne ne devrait avoir une journée, des souvenirs... qui sont complètement rouges, noirs ou bleus.
- Lisez et discutez en famille sur « La vie en noir ou la vie en rose » et sur « Des trucs pour m'aider à voir la vie en rose! ».
- Vivez l'activité parent-enfant « Le jeu du partage ».

## Matière à réflexion



### Chanson « La vie en rose »

Des yeux qui font baisser les miens  
Un rire qui se perd sur sa bouche  
Voilà le portrait sans retouche  
De l'homme auquel j'appartiens

{Refrain:}

Quand il me prend dans ses bras,  
Il me parle tout bas  
Je vois la vie en rose,  
Il me dit des mots d'amour  
Des mots de tous les jours,  
Et ça m'a fait quelque chose  
Il est entré dans mon cœur,  
Une part de bonheur  
Dont je connais la cause,  
C'est lui pour moi,  
Moi pour lui dans la vie  
Il me l'a dit, l'a juré  
Pour la vie  
Et dès que je l'aperçois  
Alors je sens en moi  
Mon cœur qui bat

Paroles : Edith Piaf. Musique: Louiguy 1946

© Editions Arpège

autres interprètes : Céline Dion, Dalida (1965), Diana Kroll, Donna Summer, Ella Fitzgerald & Louis Armstrong, Emilie Simon, Franck Pourcel, Grace Jones, Jacqueline François, Joséphine Baker, Marlène Dietrich, Mireille Mathieu, Patachou, Patricia Kaas, Tohama, Yves Montand.

Des nuits d'amour à plus finir  
Un grand bonheur qui prend sa place  
Des ennuis, des chagrins s'effacent  
Heureux, heureux à en mourir

{Refrain}

{Nota: variante pour le dernier couplet:}

Des nuits d'amour à en mourir  
Un grand bonheur qui prend sa place  
Les ennuis, les chagrins s'effacent  
Heureux, heureux pour mon plaisir



## Défi



**À la fin de chaque journée, écrivez dans un journal personnel, les évènements exceptionnels vécus pendant la journée et remerciez la Vie.**

Nous avons tous la capacité de reconnaître les belles choses que nous vivons, tant sur le plan familial, amical, professionnel que physique... Le manque de temps, de discipline, de reconnaissance et d'envie... nous fait malheureusement oublier l'essentiel.

Voici donc un défi de taille :

- ♦ **À la fin de chaque journée** : inscrivez dans un journal personnel les évènements positifs de votre journée, sans comparaison avec les autres.
- ♦ **À la fin de la semaine** : réservez-vous, en famille, un temps pour partager vos moments magiques de la semaine.

**Mettre ses lunettes de couleurs teintées de gratitude,  
d'éveil à la beauté qui nous entoure,  
nous fait apprécier la richesse de notre propre vie.**

---

D'après :  
**Moraline, Nancy LaCasse**

---

## Données personnelles



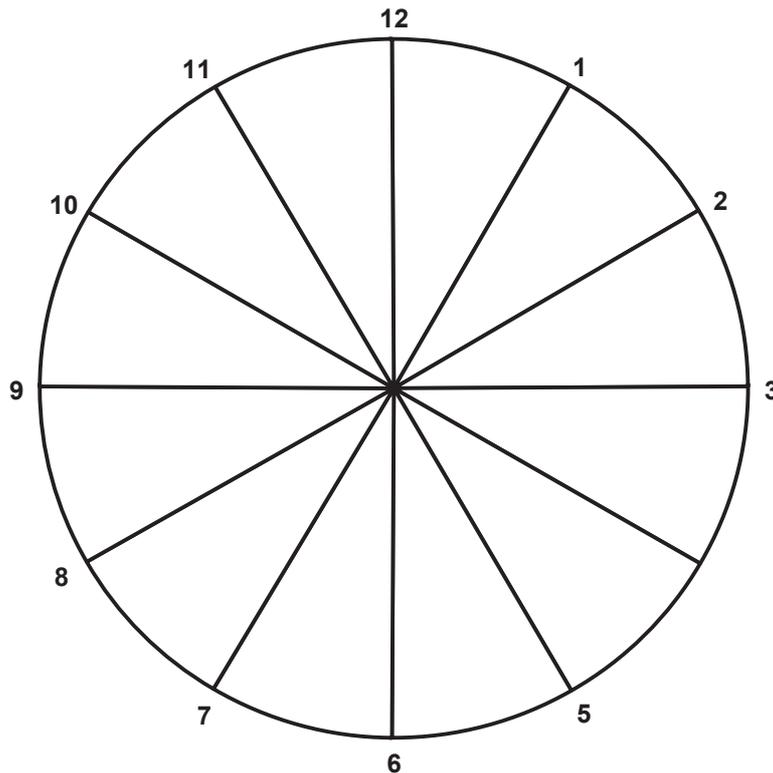
## Grille d'association des sentiments

LUNETTES DE COULEUR	DESCRIPTION D'UN SOUVENIR, D'UN ÉVÈNEMENT ACTUEL OU D'UN RÊVE FUTUR (photo, certificat, dessin...)	QUELS SONT VOS SENTIMENTS LORSQUE VOUS PORTEZ VOTRE PAIRE DE LUNETTES DE COULEUR? Aidez-vous avec la liste des sentiments satisfaits et non satisfaits, en annexe
Rouge		
Bleue		
Verte	<p><u>Exemple</u> : Souvenirs et rêves... Je porte mes lunettes vertes à toute les fois que je pars pour une activité en nature avec ma famille... <i>Photo de mon fils dans le bois</i></p>	<p>Je me sens bien, détendue, heureuse. Mes sentiments sont satisfaits... surtout lorsque mes enfants vivent en harmonie, sans chicane de frère et sœur.</p>
Jaune		
Noire		
Rose	<p><u>Exemple</u> : Souvenirs Je porte mes lunettes roses lorsque je réalise des projets. <i>Photo de la piste d'athlétisme, logo du cours de communication non-violente, page titre du cours d'estime de soi</i></p>	<p>Je me sens transportée, j'ai un regain d'énergie, j'ai le vent dans les voiles, je me sens utile... En ce moment, je réalise un projet pour la commission scolaire et accompagne un groupe avec la fondation Tim Hortons pour les enfants... Je rêve d'avoir d'autres projets car j'aime apprendre, me réaliser.</p>
Grise		
Turquoise		
Mauve		
Orange		
Marron		

## Données personnelles (suite)



## Colorez votre monde



Colorez comme suit les heures de votre journée :

- ROUGE n'importe lequel moment de la journée où vous vous êtes senti fâché
- NOIR les choses que vous détestez faire
- BLEU les choses que vous devez faire
- JAUNE les choses qui vous rendent heureux ou qui aident votre amour-propre
- ORANGE toutes les choses amusantes que vous avez faites
- VERT les choses qui vous font vous épanouir

**Personne ne devrait avoir une journée qui est complètement en ROUGE, en NOIR ou en BLEU.**

Source : Nancy PRIDHAM, Shirley ALLEN, Shelly ALTMAN. *Découvrons la dynamique de la vie : volume 5*, YWCA of Greater Toronto, 2002.

Lecture et activité



La vie en noir ou la vie en rose

**LA VIE EN NOIR**



Je vois les défauts des gens.

Je ne peux pas changer.

Je suis fait comme ça!

Je ne peux rien faire.

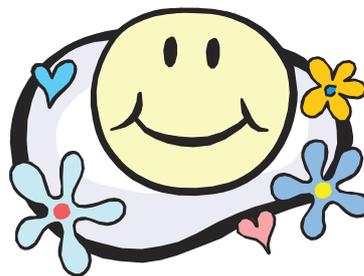
Personne ne m'écoute.

Je ne suis pas assez important pour qu'on s'occupe de moi.

Je ne suis pas intelligent.

Les autres sont à blâmer.

*LA VIE EN ROSE*



Je vois les qualités des personnes.

Je peux toujours apprendre.

Je change pour le mieux.

Que puis-je faire?

Si je m'exprime poliment et respectueusement, j'ai plus de chance qu'on m'écoute.

Je suis important. Je peux trouver quelqu'un pour m'aider si je persiste et j'ai le cœur ouvert.

J'ai beaucoup de connaissances de la vie et je continue à apprendre.

J'accepte les autres comme ils sont. Je concentre mes énergies à m'améliorer.

Source : MACKENZIE, Laureen et Elaine CAIRNS. Traduction et adaptation par Louise LAFLEUR-JOLY. Grandir avec mon enfant, L.A.P.S. – Guide de l'animatrice, Le bien-être, Fiche 10.2, Module 10, Bow Valley College, Calgary, Alberta, 2002.

## Lecture et activité (suite)



### Des trucs pour m'aider à voir la vie en rose!

- ✿ Je pense plus aux avantages qu'aux inconvénients des situations.
- ✿ Je porte plus attention aux qualités des personnes qu'à leurs défauts.
- ✿ Je porte plus attention à ce qui m'apporte de la joie dans ma vie.
- ✿ J'examine mes pensées et mes paroles de chaque jour. Je rejette mes pensées négatives et je choisis des pensées plus positives.
- ✿ Je m'encourage avec des phrases auto-suggestives :
  - ◆ je fais toujours du mieux que je peux;
  - ◆ je suis de plus en plus sûr de moi;
  - ◆ j'accepte les circonstances de ma vie que je ne peux pas changer;
  - ◆ je change ce que je peux changer pour améliorer ma vie.
  - ◆ je fais confiance pour que tout s'arrange pour le mieux.
- ✿ J'ai beaucoup de gratitude pour les bontés de ma vie.
- ✿ Je pense seulement aux buts que je veux atteindre.
- ✿ Chaque jour je pose une action vers la réalisation d'un ou de plusieurs de mes buts.
- ✿ Je me respecte et je respecte les autres.



Source : MACKENZIE, Laureen et Elaine CAIRNS. Traduction et adaptation par Louise LAFLEUR-JOLY. Grandir avec mon enfant, L.A.P.S. – Guide de l'animatrice, Le bien-être, Fiche 10.6a, Module 10, Bow Valley College, Calgary, Alberta, 2002.

## Lecture et activité (suite)



### Le jeu du partage

Chaque jour, choisissez une activité à faire avec votre enfant. Pendant le souper ou avant le coucher sont des temps propices pour ces activités. Votre enfant apprendra vite à voir la vie en rose et à prendre sa vie en mains. De plus, il développera une meilleure confiance en lui-même.

- ◆ Demandez-lui de nommer 3 choses qu'il a aimées de sa journée. Puis partagez avec lui 3 choses que vous avez aimées de votre journée.
- ◆ Demandez-lui de vous dire ce qu'il aime de ses amis, son enseignant, de ses frères et ses sœurs. Puis, partagez avec lui ce que vous aimez de ses amis, son enseignant, ses frères et ses sœurs. Ajoutez ce que vous aimez de lui.
- ◆ Demandez-lui de partager avec vous 5 choses différentes pour lesquelles il est reconnaissant. Puis, nommez 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants.
- ◆ Demandez-lui ce qu'il a fait pour quelqu'un pendant la journée. Partagez avec lui ce que vous avez fait pour un autre.
- ◆ Faites une visualisation avec lui lorsqu'il veut résoudre un problème ou qu'il veut accomplir quelque chose. Exemple : quand il veut se faire un nouvel ami.
- ◆ Invitez-le à prendre quelques minutes pour se relaxer dans le silence. Si possible, jouez de la musique douce pour l'aider à se relaxer.



Source : MACKENZIE, Laureen et Elaine CAIRNS. Traduction et adaptation par Louise LAFLEUR-JOLY. Grandir avec mon enfant, L.A.P.S. – Guide de l'animatrice, Le bien-être, Fiche 10.7a, Module 10, Bow Valley College, Calgary, Alberta, 2002.

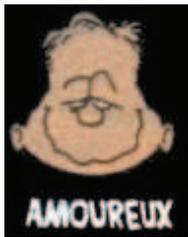
# Matériel suggéré



## Listes utiles



## Liste de sentiments satisfaisants :



Amical  
 Au septième ciel  
 Aux anges  
 Charmé  
 Chaud  
 En amour  
 Plein d'affection  
 Plein d'amour  
 Plein de gratitude  
 Plein de tendresse  
 Proche  
 Rempli d'espoir



Assouvi  
 Béat  
 Calme  
 Centré  
 Comblé  
 Compatissant  
 Confiant  
 Confortable  
 Détendu  
 En harmonie  
 En paix  
 Inspiré  
 Nourri  
 Paisible  
 Rassuré  
 Réconforté  
 Sécurisé  
 Soulagé  
 Tranquille



Amusé  
 Animé  
 Content de soi  
 De bonne humeur  
 D'humeur enjouée  
 Épanoui  
 Éveillé  
 Fier  
 Gai  
 Joyeux  
 Libre  
 Optimiste  
 Porté à aider  
 Qui a du plaisir  
 Ravi  
 Serein  
 Stimulé  
 Vivant



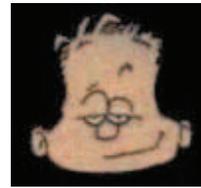
Aventureux  
 Débordant de joie  
 D'humeur espiègle  
 Égayé  
 Emballé  
 Enchanté  
 Enflammé  
 Enthousiasmé  
 Exalté  
 Excité  
 Exubérant  
 Fou de joie  
 Gonflé à bloc  
 Pétillant  
 Plein d'ardeur  
 Plein de courage  
 Plein de vie  
 Plein d'énergie  
 Plein d'entrain



Absorbé  
 Attentif  
 Captivé  
 Concentré



Curieux  
 Étonné  
 Fasciné  
 Intrigué

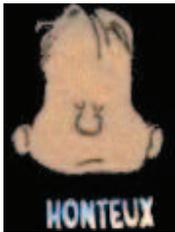


Bouleversé  
 Compatissant  
 Ému  
 Sensibilisé

## Listes utiles



### Liste de sentiments non satisfaisants :



Abattu  
Accablé  
Affligé  
Blessé  
Découragé  
Déçu  
Démoralisé  
Dépassé  
Déprimé  
Désappointé  
Désespéré  
Désolé  
Fragile  
Impuissant  
Maussade  
Pessimiste  
Seul  
Sidéré  
Submergé



Choqué  
Contrarié  
Énervé  
Enragé  
Fâché  
Fou furieux  
Frustré  
Grognon  
Haineux  
Hors de soi  
Irrité  
Mécontent  
Plein de rancœur  
Sur les nerfs  
Tendu



Affolé  
Alarmé  
Angoissé  
Anxieux  
Apeuré  
Craintif  
Épouvanté  
Excité  
Froussard  
Horrié  
Insécurisé  
Mortifié  
Nerveux  
Terrifié  
Paniqué



Bloqué  
Confus  
Curieux  
Embarrassé  
Embêté  
Ennuyé  
Étonné  
Indécis  
Inquiet  
Intrigué  
Sceptique  
Soucieux



Démuni  
Endormi  
Éreinté  
Fatigué  
Inerte  
Las  
Paresseux



Âme en peine  
Chagriné  
Douloureux  
Le cœur brisé  
Malheureux  
Mélancolique

# Appréciation de l'activité



## Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

## Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



**Atelier**



MES DÉCLENCHEURS SECRETS

*Mes déclencheurs secrets*



## Objectifs visés par l'activité



- Établir une liste de déclencheurs secrets.  
Il peut s'agir :
  - d'un merveilleux souvenir,
  - d'un évènement futur,
  - d'un moment amusant
  - d'un élément de la nature,
  - d'une personne qu'on aime,
  - d'une musique...
- Canaliser nos énergies négatives soit : la colère, les frustrations, la mauvaise humeur...
- Les transformer en énergies positives, soit : la joie de vivre, le dynamisme, la Créativité...



## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- 2 cartons rouges.
- Image « Le secret ».
- 3 attaches parisiennes.
- Photos souvenirs, objets représentatifs, notes...
- Poinçon.
- Boucle de couleur.
- Lettrage.
- « Liste des déclencheurs secrets de ma famille ».

## Démarche

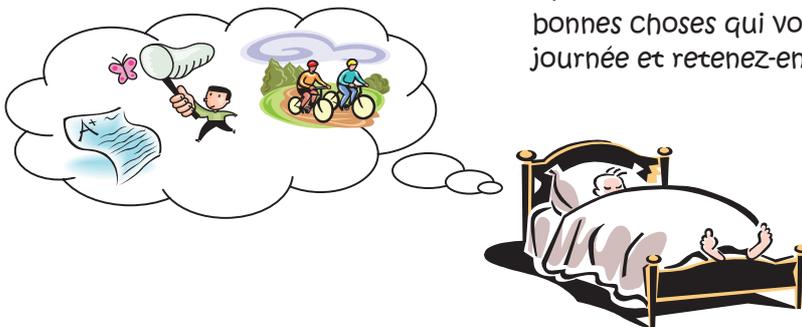


- Établissez une liste de choses qui pourront modifier les sentiments négatifs en un éclair et vous permettre de retrouver des pensées positives. Complétez le tableau « Liste des déclencheurs secrets de ma famille ».
- Collez l'image « Le secret » sur un carton rouge ou tout simplement écrivez « LE SECRET ».
- Sur un autre carton rouge, collez les photos souvenirs, objets ou autres qui ont été sélectionnés comme déclencheurs secrets... de façon à ce qu'ils soient cachés par l'image « Le secret ».
- Utilisez 3 attaches parisiennes afin d'unir les deux cartons. Installez les 3 attaches parisiennes à gauche de la feuille et percez un trou, avec le poinçon à droite.
- Inscrivez « Mes déclencheurs secrets » en haut de la feuille avec du lettrage noir.
- Installez la boucle afin de fermer, l'une sur l'autre les deux pages.
- Collez la « Liste des déclencheurs secrets de ma famille » et l'« Appréciation de l'activité » remplie par l'enfant et par l'adulte, à l'endos de la page titre, afin de conserver l'ensemble des commentaires.

## Activités complémentaires



- À la fin de la journée, exprimez à un autre membre de la famille, les beaux moments que vous avez vécus dans votre journée.
- Félicitez-vous chaque jour pour une bonne action que vous avez accomplie et inscrivez-la dans un journal.
- Avant de vous endormir, revoyez toutes les bonnes choses qui vous sont arrivées pendant la journée et retenez-en au moins trois.



## Matière à réflexion



### Le petit garçon qui plantait des clous.

C'est l'histoire d'un petit garçon qui avait mauvais caractère. Son père lui donna un sac de clous et lui dit qu'à chaque fois qu'il perdrait patience, il devrait planter un clou derrière la clôture.

Le premier jour, le jeune garçon planta 37 clous derrière la clôture. Les semaines qui suivirent, à mesure qu'il apprenait à contrôler son humeur, il plantait de moins en moins de clous derrière la clôture... Il découvrit qu'il était plus facile de contrôler son humeur que d'aller planter des clous derrière la clôture.

Le jour vint où il contrôla son humeur toute la journée. Après en avoir informé son père, ce dernier lui suggéra de retirer un clou à chaque jour où il contrôlerait son humeur.



Les jours passèrent et le jeune homme put finalement annoncer à son père qu'il ne restait plus aucun clou à retirer de la clôture.

Son père le prit par la main et l'amena à la clôture. Il lui dit : « Tu as travaillé fort, mon fils, mais regarde tous ces trous dans la clôture.

Elle ne sera plus jamais la même. À chaque fois que tu perds patience, cela laisse des cicatrices exactement comme celles-ci.

Tu peux enfoncer un couteau dans un homme et le retirer, peu importe combien de fois tu lui diras être désolé, la cicatrice demeurera pour toujours. Une offense verbale est aussi néfaste qu'une offense physique.

Les amis sont des bijoux précieux. Ils nous font rire et nous encouragent à réussir. Ils nous prêtent une oreille attentive, nous louangent et sont toujours prêts à nous ouvrir leur cœur. Tu dois en prendre soin.

*Auteur inconnu*

#### Proposition d'un livre à lire et d'un film à voir :

Byrne Rhonda, **Le Secret**, Collection Motivation et épanouissement personnel, traduction de : The Secret, 2007, 240 pages.

# Défi



## Éveil à la conscience

Je vous invite à remplir le tableau suivant pendant au moins deux semaines consécutives.

**Objectif :** Faites un trait dans la colonne « Positifs » pour chacune des bonnes paroles entendues des autres membres de la famille et dans la colonne « Négatifs » pour chacune des mauvaises.

Les traits représenteront les clous plantés positivement ou négativement dans votre mémoire.

Nom des membres de la famille	Positifs : Bonnes paroles entendues, encouragements, bonne humeur	Négatifs : Cicatrices, blessures
Papa Claude	I I I I	I
Maman Johanne		I I
Jérémie	I	I I I I I
Claudine	I I	I

Je vous invite par la suite à discuter en famille afin de nommer les blessures ressenties... **mais à porter surtout votre attention sur les paroles, les gestes et les encouragements que vous avez appréciés.**

Exemple : Merci papa, car j'ai vraiment aimé être encouragé au soccer; toutefois j'ai trouvé cela difficile d'entendre que j'étais pourri en lecture. Je préfère être encouragé... Merci papa!

D'après :  
**Moraline, Nancy LaCasse**

**Données personnelles**



**Liste des déclencheurs secrets de ma famille**

Déclencheurs secrets <i>de maman</i>	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs
Je me retire dans un endroit calme et je fais une relaxation.	Je prends trois bonnes inspirations et expirations et je visualise ce que je veux vivre.
Je lis un livre.	Je possède plusieurs livres qui m'aident à maintenir une pensée positive... lorsque je me sens en colère, de mauvaise humeur... je m'y réfère afin de m'inspirer...
Je fais du sport.	Il y a des moments où tout va mal... alors je pars pour une randonnée à patin à roues alignées ou je vais nager... Le sport crée de l'endorphine : une substance peptidique aux propriétés antalgiques (Calme la douleur sans altérer la conscience).

Déclencheurs secrets <i>de Ève</i>	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs
Je pense à mon papa.	
Je cajole mon chat.	
Je pense à ma meilleure amie.	

Déclencheurs secrets de _____	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs



**Données personnelles (suite)**



**Liste des déclencheurs secrets de ma famille (suite)**

Déclencheurs secrets de _____	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs

Déclencheurs secrets de _____	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs

Déclencheurs secrets de _____	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs

Déclencheurs secrets de _____	Description du déclencheur qui modifiera mes sentiments négatifs, ma colère, ma mauvaise humeur et la transformera en sentiments positifs

Matériel suggéré



# Appréciation de l'activité



## Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

## Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

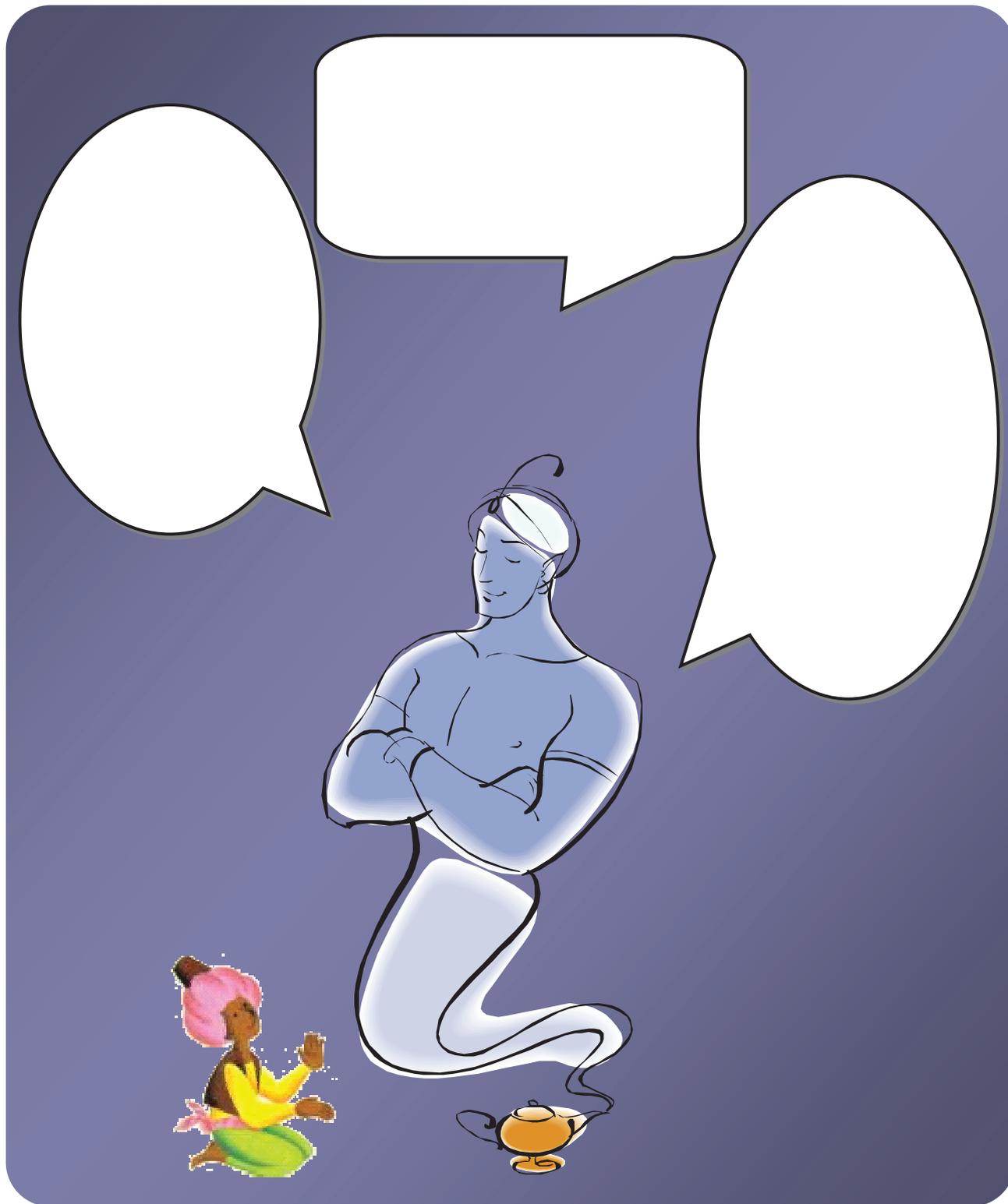
---



Atelier



LAMPE D'ALADIN



## Objectifs visés par l'activité



- Ouvrir une discussion en famille, sur les rêves.
- Identifier trois rêves que nous souhaitons réaliser ensemble.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Brochures, revues, images de vos rêves.
- Trois bulles de message.
- Les images d'Aladin, du génie et de la lampe magique.
- Lettrage de couleur au choix.
- La « Grille de rêves ».

## Démarche



- Remplissez la « Grille de rêves ».
- Cherchez dans des brochures, dans des revues, sur Internet... des images représentant les rêves visés par la famille.
- Mise en page : coller les bulles, Aladin, la lampe magique et le génie, puis insérer dans les bulles de message les trois images de rêves visés par la famille et un message explicatif pour chaque rêve.



## Activités complémentaires



- Identifiez vos propres rêves.
- Partagez vos rêves avec les autres.
- Faites l'exercice « Comment je vais y arriver? ».
- Discutez et faites vos commentaires sur les lectures qui suivent : « Aladin et la lampe merveilleuse » et « Ton avenir t'appartient ».

## Matière à réflexion



### Aladin et la lampe merveilleuse

Il se trouve qu'un magicien d'Afrique, qui se lasse de son immense fortune et désire le pouvoir absolu, consulte le « maître des ténèbres » à l'aide de sa boule magique.

Ce fameux maître des ténèbres lui révèle qu'il existe une lampe merveilleuse, gardée par des génies en Asie mais que seule une main innocente d'enfant pourra s'en emparer.

Alors, le magicien d'Afrique s'envole pour la Chine avec son cher hibou bleu. Il fait la connaissance d'Aladin, un jeune garçon très pauvre, vivant avec sa mère et son perroquet. Il l'amadoue en se faisant passer pour son richissime oncle, frère du père d'Aladin, Moustafa, mort depuis bien des années. Il gagne sa confiance, et celle de sa mère, en lui offrant de somptueux habits.



Ils partent alors tous les deux pour le palais de Shéhérazade. Le magicien remet à Aladin une bague magique qui, au nom de Moustafa (répété trois fois) lui vient en aide et qui lui permet d'ouvrir toutes les portes. Ce dernier est chargé de récupérer seul la lampe merveilleuse.

Lorsqu'enfin il y arrive, se rendant compte de la fausseté du magicien, il décide de la garder pour lui. Il s'offre alors tout ce qu'il souhaite et demande même la main de la fille du sultan dont il s'est entiché.

Le sultan accepte à condition que le jeune homme se rende au palais avec un somptueux cortège de quarante éléphants blancs, prouvant ainsi sa richesse. Mais malheureusement, le magicien, désirant se venger, se déguise en mendiant et vole ainsi la lampe d'Aladin puis enlève la princesse.

Le sultan accuse injustement Aladin et lui laisse un jour pour retrouver sa fille sinon, il le tuera. Aladin réussit à retrouver sa bien-aimée grâce à sa bague magique. Après avoir battu le magicien, il s'empare de la lampe merveilleuse. Alors, il enferme le magicien et son hibou « de malheur » dans sa propre boule magique. A présent, Aladin peut épouser la princesse.

D'après :

Le synopsis du film d'animation : *Aladin et la lampe merveilleuse* de [Jean Image](#) réalisé en [1970](#).

## Matière à réflexion (suite)



### Ton avenir t'appartient

Il y a en toi tous les possibles,  
tout ce que tu voudrais être,  
toute l'énergie pour accomplir ce que tu veux réaliser.

Imagine-toi comme tu aimerais être,  
faisant ce que tu aimerais faire,  
et chaque jour, avance d'un pas vers ce but.

Et même si parfois il te paraît trop dur de continuer,  
tiens bon tes rêves.

Un beau matin tu te réveilleras pour découvrir que tu es devenu la personne dont  
tu as rêvé, ayant accompli ce que tu voulais,  
simplement parce que tu as eu le courage de  
**croire en toi et en tes rêves.**

D'après :

Auteur inconnu

## Défi



Dirigez-vous dans une bibliothèque près de chez vous et découvrez d'autres contes qui stimuleront le rêve dans votre famille.

*Coordonnées des bibliothèques de la région :*

- Bibliothèque T.-A.-St-Germain : 2720, rue Dessaulles, Saint-Hyacinthe, QC J2S 2V7  
Téléphone : 450 773-1830 – Site Internet : [www.mediatheque.qc.ca](http://www.mediatheque.qc.ca)
- Bibliothèque Sainte-Rosalie : 13 955, avenue Morissette, Saint-Hyacinthe, QC J2R 1M9  
Téléphone : 450 799-4132 – Site Internet : [www.mediatheque.qc.ca](http://www.mediatheque.qc.ca)
- Bibliothèque municipale d'Acton Vale : 1093-A, rue Saint-André, Acton Vale, QC J0H 1A0  
Téléphone : 450 546-3236.

D'après :

**Moraline**, Nancy Lacasse



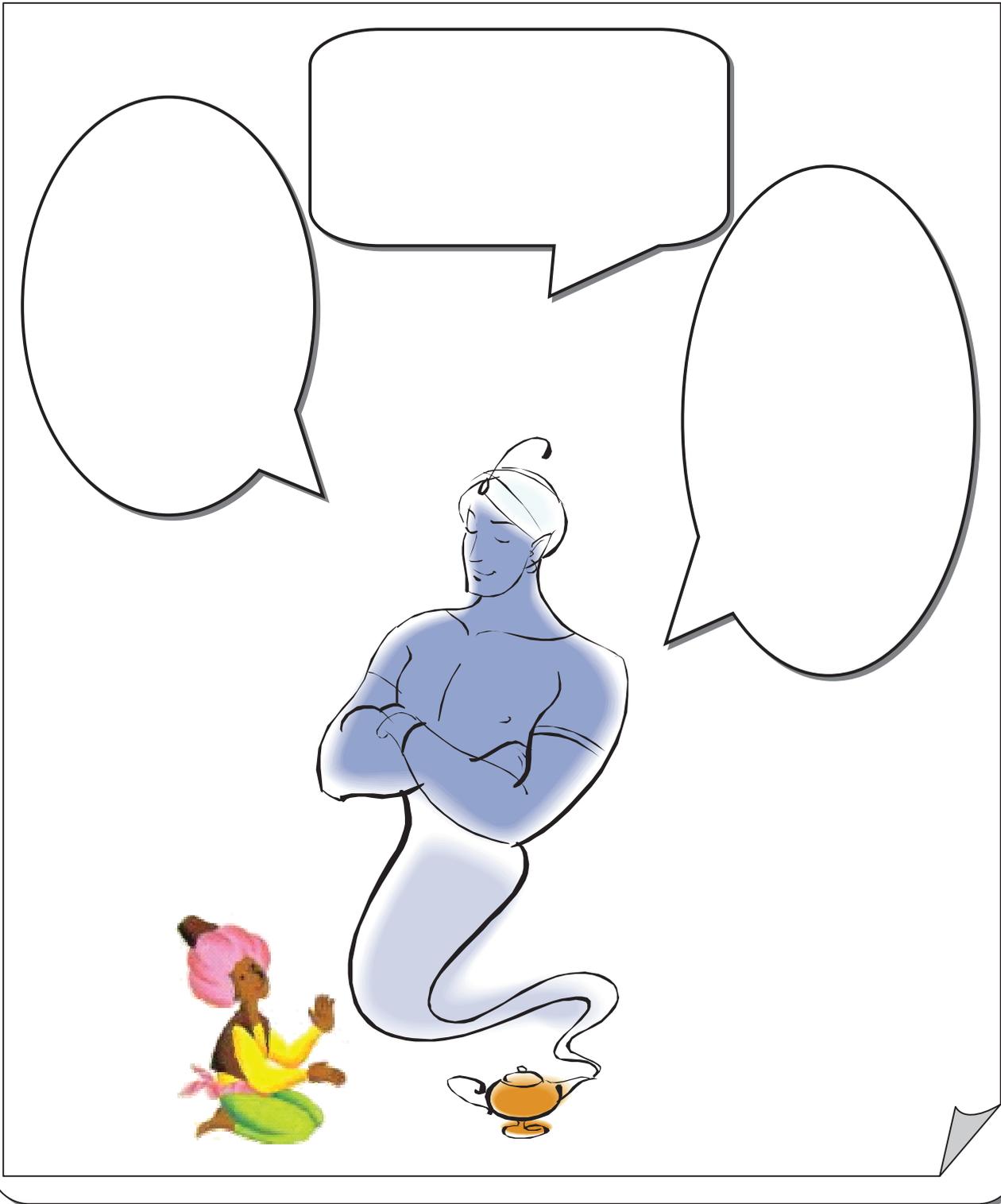
**Données personnelles (suite)**



**Comment je vais y arriver?**

Rêve	Quels sont les trucs, les solutions que vous utiliserez pour réaliser votre rêve?
Faire mes études en coiffure	<p>1. Je téléphone pour recevoir de l'information à :</p> <p style="text-align: center;"><b>L'ÉCOLE PROFESSIONNELLE DE SAINT-HYACINTHE</b>                      Service d'accueil                      1455, boulevard Casavant Est                      Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8S8                      Téléphone : 450 773-8400, poste 6601                      Adresse courriel : <a href="mailto:info@epsh.cssh.qc.ca">info@epsh.cssh.qc.ca</a>                      Site Internet de l'école : <a href="http://www.epsh.cssh.qc.ca">www.epsh.cssh.qc.ca</a>                      Autres infos : <a href="http://www.inforoutefpt.org">www.inforoutefpt.org</a></p> <p>2. Je me fais confiance et je m'envoie des messages positifs : je suis capable, j'ai la capacité de réussir, je veux avoir mon propre salon de coiffure...</p>

Matériel suggéré





# Appréciation de l'activité



## Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

## Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

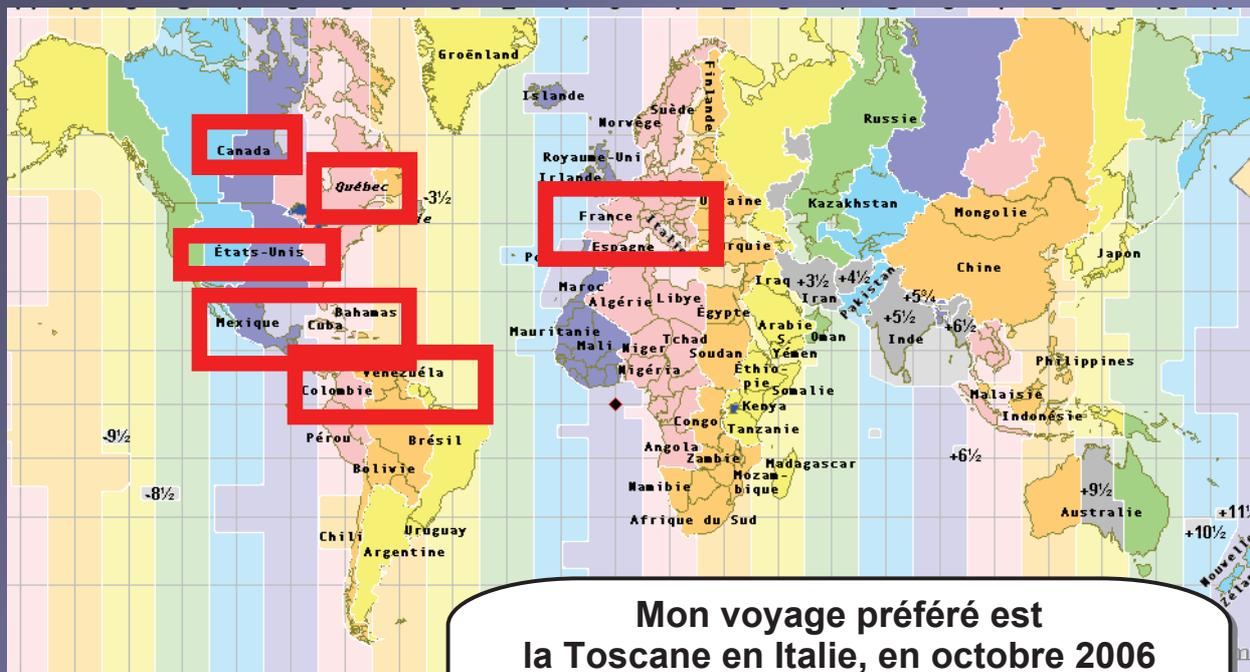
---

---

---

---





**Mon voyage préféré est  
la Toscane en Italie, en octobre 2006**

- 1- Parce que nous avons célébré le mariage de mon frère.
- 2- Parce que nous étions heureux toute la famille ensemble.
- 3- Parce qu'il faisait beau et que nous avons beaucoup visité.
- 4- Parce que la nourriture était très bonne.



## Objectifs visés par l'activité



- Exposer à nos enfants, l'ensemble des pays, des régions du Québec, des villes ou des villages visités au cours de notre vie.
- Raconter nos voyages.
- Favoriser un voyage en particulier et exprimer les raisons de notre choix.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Carte du monde, d'un pays, d'une région ou d'une ville selon la préférence.
- Petits carrés de couleur pour encadrer les endroits visités.
- Photos, objets, brochures souvenirs du voyage préféré des parents.
- Bulle de message.

## Démarche



- Découpez, au choix, la carte du monde, d'un pays, d'une région ou d'une ville.
- Collez la carte sur une page de l'album.



- Rappelez-vous l'ensemble des endroits que vous avez visités et encadrez-les.
- Apposez des photos, objets, tickets... souvenirs de votre voyage préféré.
- Dans la bulle de message, décrivez en vos mots... pourquoi vous avez choisi ce voyage, cette ville, cet endroit... plutôt qu'un autre...

## Activités complémentaires



- Exposez sur la carte du monde, avec un cercle de couleur différente, les rêves de voyage que vous aimeriez réaliser.
- Racontez à votre famille, plus en détail, les activités vécues durant le voyage.

## Matière à réflexion



### Proposition de jeu sur les salutations selon les différentes coutumes



Ma famille a vécu dans une île lointaine où les habitants avaient l'habitude de relever les sourcils en signe de reconnaissance, de salutation et de sentiments amicaux. Lorsque nous sommes revenus dans notre pays quelques années plus tard, ma fille a dit : « Les gens ici ne sont pas aimables, ils ne réagissent pas à mes salutations lorsque je relève les sourcils. »

### Consignes

Marchez les uns vers les autres. Lorsque vous croisez un autre membre de votre famille vous devez utiliser les formes de salutations suivantes et en identifier la provenance :

- ◆ Incliner la tête (Amérique du nord).
- ◆ Les mains placées comme une prière, incliner la tête et les épaules (Inde).
- ◆ Incliner le haut du corps jusqu'à la taille (Japon).
- ◆ S'agenouiller (Chine ancienne).
- ◆ Faire la révérence (Angleterre).
- ◆ Embrasser sur les deux joues (France).
- ◆ Relever les sourcils (Iles du Pacifique).

### Variations

Imaginez que vous créez un nouveau pays. Déterminez quelle forme y prendront les salutations.

D'après :

**L'estime de soi des enfants, 300 jeux amusants et stimulants**, Barbara Sher, éditeur original : John Wiley & Sons, Inc, 1998, 240 pages.

## Défi

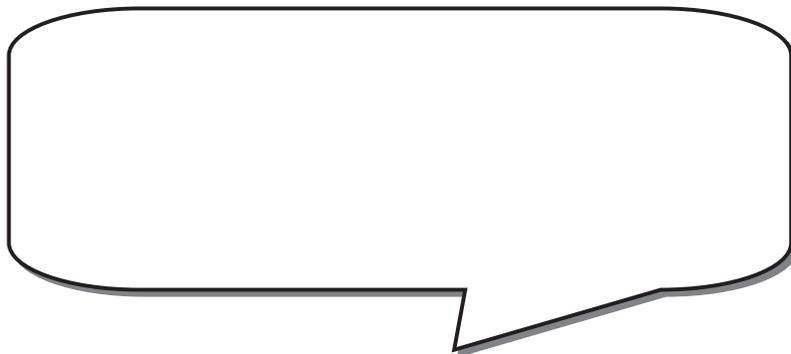
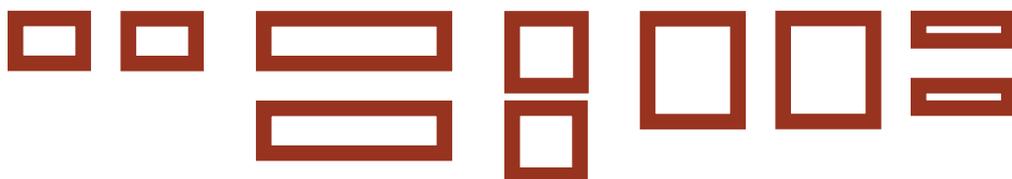


### Ouverture aux autres



Je vous invite à porter une attention particulière à votre entourage, à vos voisins, à de nouvelles personnes en leur offrant gratuitement un joli sourire.

# Matériel suggéré





# Appréciation de l'activité



## Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

## Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

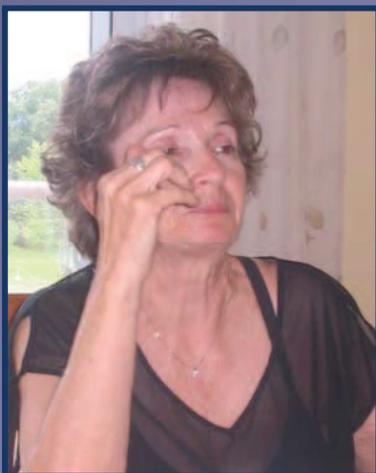


Il n'y a pas de limite,  
Nancy!  
Pense positif et tout  
s'ouvrira devant toi!



Je vous présente Robin,  
mon frère cadet :  
Âgé de 38 ans  
Marié en Italie, depuis le 9  
septembre 2006  
Sa devise : « The sky is the  
limit »

Pour aimer, commence  
par t'aimer, Nancy!



Voici ma maman, âgée  
de 62 ans. Nous avons la  
même date de naissance,  
soit le 14 novembre. Elle  
est très importante à mes  
yeux et je l'adore.

Louangez et bénissez tout ce  
qu'offre le monde, et vous  
éliminerez la négativité et la  
discorde, syntonisant ainsi la  
plus élevée des fréquences :  
L'AMOUR



Byrne Rhonda,  
**Le Secret,**

Collection Motivation et  
épanouissement personnel,

Traduction de : The Secret,  
2007, 240 pages.

Je recommande le livre à  
tout le monde.

## Objectifs visés par l'activité



- Se rappeler les pensées magiques reçues en héritage par des membres de la famille décédés; par des institutions comme l'église, l'école; par la lecture de livres...
- Nommer les pensées utilisées actuellement.
- Prendre conscience des pensées qui génèrent de l'énergie positive.
- Sélectionner les pensées que nous souhaitons conserver dans le futur.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Pensées magiques.
- Lettrage.
- Bulles de message.
- Photos, souvenirs, livres... qui vous ont transmis les pensées magiques et que vous souhaitez conserver.

## Démarche



- Remplissez individuellement la « Grille des pensées magiques » reçues et utilisées en ce moment.
- Sélectionnez les pensées que vous souhaitez conserver.
- Cherchez une photo, une image... qui représente la personne, le livre, l'institution... qui vous a transmis cette pensée.
- Collez la photo de l'auteur de la pensée et décrivez sommairement le lien qui vous unit et quelques caractéristiques...
- Écrivez les pensées magiques que vous souhaitez conserver dans des bulles de message.
- Partagez ces pensées entre vous.

## Activités complémentaires



- Remplissez les grilles de pensées, à tous les jours et prenez conscience des pensées transmises par l'école, par vos parents et amis...
- Ouvrez une discussion sur la lecture du texte qui suit « Traitement de mérite ».

## Matière à réflexion



### Traitement de mérite

Je mérite

Je mérite tout le bien. Pas un peu, pas un bout, mais tout.

Je chasse maintenant toutes les pensées négatives et restrictives.

J'abandonne toutes les limitations. Je ne conserve pas les opinions négatives, ni les croyances limitatives.

Je crée des pensées positives sur moi et sur ma vie.

Ma nouvelle façon de penser se transforme en de nouvelles expériences.

Toutes les possibilités s'ouvrent à moi.

Je mérite de vivre, de bien vivre.

Je mérite l'amour, l'amour en abondance.

Je mérite une bonne santé.

Je mérite de vivre confortablement et de connaître la prospérité.

Je mérite la joie et le bonheur.

Je mérite la liberté, la liberté d'être tout ce que je peux être.

Je mérite plus que tout cela. Je mérite tout le bien.

J'accepte toute cette vie abondante avec joie, plaisir et gratitude car je la mérite.

Je l'accepte car je sais que c'est vrai.

**Pensée**

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pensées, celles que tu conserveras, demeurent celles qui doivent t'aider à être heureux

D'après : Auteur inconnu

## Défi



Faites une liste de pensées positives et affichez-la sur le réfrigérateur.

## Données personnelles



## Grille des pensées magiques

PENSÉS MAGIQUES REÇUES EN HÉRITAGE ET/OU CELLES UTILISÉES EN CE MOMENT.  FORMULEZ LES PENSÉES DANS VOS MOTS ET SELON CE QUE VOUS AVEZ RETENU...	DE...	PENSÉE PASSÉE  PENSÉE ACTUELLE	À BANNIR	À MAINTENIR  AVEC OU SANS MODIFICATION	PENSÉS MAGIQUES À CONSERVER ET À ADAPTER POUR LE FUTUR  DANS VOS MOTS, FORMULEZ LES PENSÉES QUE VOUS SOUHAITEZ CONSERVER
« The sky is the limit »	Mon frère	Passée Actuelle		oui	« Il n'y a pas de limite, Nancy! Pense positif et tout s'ouvrira devant toi! »
« Mange, ce qu'il y a dans ton assiette, pense aux enfants pauvres du monde entier. »	Mon grand-père Armand	Passée	non		
« Dans la vie, tu dois travailler fort. »	Papa	Passée Actuelle	non		
« Les gens riches doivent partager. »	L'église	Passée Actuelle		oui	
« Pour aimer commence par t'aimer. »	Maman			oui	« Pour aimer commence par t'aimer! »
« Priez les enfants pour votre avenir. »	Ma Grand-maman Yvonne Papa			oui	
	Livre : The Secret	Actuelle		oui	« Louangez et bénissez tout ce qu'offre le monde et vous éliminerez la négativité et la discorde, syntonisant ainsi la plus élevée des fréquences : L'AMOUR. »

## Données personnelles (suite)



### Grille des pensées magiques (suite)

<p>PENSÉS MAGIQUES REÇUES EN HÉRITAGE ET/OU CELLES UTILISÉES EN CE MOMENT. FORMULEZ LES PENSÉES DANS VOS MOTS ET SELON CE QUE VOUS AVEZ RETENU...</p>	<p>DE...</p>	<p>PENSÉE PASSÉE PENSÉE ACTUELLE</p>	<p>À BANNIR</p>	<p>À MAINTENIR AVEC OU SANS MODIFICATION</p>	<p>PENSÉS MAGIQUES À CONSERVER ET À ADAPTER POUR LE FUTUR DANS VOS MOTS, FORMULEZ LES PENSÉES QUE VOUS SOUHAITEZ CONSERVER</p>

**Données personnelles (suite)**



**Grille des pensées magiques (suite)**

<p>PENSÉS MAGIQUES REÇUES EN HÉRITAGE ET/OU CELLES UTILISÉES EN CE MOMENT. FORMULEZ LES PENSÉES DANS VOS MOTS ET SELON CE QUE VOUS AVEZ RETENU...</p>	<p>DE...</p>	<p>PENSÉE PASSÉE PENSÉE ACTUELLE</p>	<p>À BANNIR</p>	<p>À MAINTENIR AVEC OU SANS MODIFICATION</p>	<p>PENSÉS MAGIQUES À CONSERVER ET À ADAPTER POUR LE FUTUR DANS VOS MOTS, FORMULEZ LES PENSÉES QUE VOUS SOUHAITEZ CONSERVER</p>

**Données personnelles (suite)**



**Grille des pensées magiques (suite)**

<p>PENSÉS MAGIQUES REÇUES EN HÉRITAGE ET/OU CELLES UTILISÉES EN CE MOMENT. FORMULEZ LES PENSÉES DANS VOS MOTS ET SELON CE QUE VOUS AVEZ RETENU...</p>	<p>DE...</p>	<p>PENSÉE PASSÉE PENSÉE ACTUELLE</p>	<p>À BANNIR</p>	<p>À MAINTENIR AVEC OU SANS MODIFICATION</p>	<p>PENSÉS MAGIQUES À CONSERVER ET À ADAPTER POUR LE FUTUR DANS VOS MOTS, FORMULEZ LES PENSÉES QUE VOUS SOUHAITEZ CONSERVER</p>

Matériel suggéré

Three large, empty speech bubble outlines are arranged vertically in the center of the page, intended for children to write their thoughts or messages. The top bubble is the largest, the middle one is smaller, and the bottom one is the largest again.

## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



## Visualisation de l'activité



## Objectifs visés par l'activité



- Discuter en famille de notre demeure
- Découvrir où habitaient nos parents
- Faire des plans d'avenir concernant notre foyer.

## Matériel nécessaire



- Questionnaire « Ici c'est chez moi! ».
- Photo de votre demeure.
- Matériel de bricolage.

## Démarche



- Décrivez votre milieu de vie en répondant au questionnaire « Ici c'est chez moi! »
- Faites une page pour votre album souvenir en faisant un montage représentant les éléments importants pour vous, concernant votre demeure.
- Utilisez vos réponses au questionnaire pour vous aider dans la démarche.

## Activités complémentaires



- Sur une feuille blanche vous pouvez faire un plan de votre maison ou de votre appartement et dessiner dans chaque pièce les activités que vous pratiquez à cet endroit.
- Comment était la maison dans laquelle vous avez grandi? Refaites l'activité en pensant à la maison de votre enfance.

## Matière à réflexion



### Notre foyer est le reflet de notre esprit

Les êtres gracieux sont plus confortables et à l'aise dans un foyer harmonieux. Cela les aide à se sentir en paix et détendus et leur fournit un sanctuaire intérieur dont émanent des possibilités de transformation. L'entretien d'un intérieur harmonieux, propre et accueillant crée des conditions favorables et permet à l'esprit de se détendre et d'atteindre la contemplation. Notre foyer nous protège, nous nourrit et s'offre comme tremplin vers la santé, le contentement et la prospérité.

(Citation du site Internet de la Fondation Anna Karyn)

Quels moyens prenez-vous pour vous sentir bien dans votre demeure? Est-ce que celle-ci reflète bien qui vous êtes vraiment?

Imaginez que vous gagnez une participation à l'émission « Décore ta vie ». Quelle pièce souhaiteriez-vous réaménager?

À quoi ressemblerait cette pièce après le passage de l'équipe de l'émission?

## Défi



À la lumière de cette réflexion, découpez dans des revues ou circulaires des images qui représentent cette demeure ou cette pièce et faites-en un collage qui représenterait la pièce ou la demeure de vos rêves. En visualisant cet endroit de rêve, vous serez amené à faire des choix pour votre foyer, qui s'harmoniseront avec vos désirs.

Pour un enfant, sa chambre à coucher est un coin privilégié de son foyer; c'est son monde à lui. Afin que la pièce réponde à ses désirs, faites-le participer au choix des principaux éléments de son décor. Ainsi, le jeune occupant des lieux aura l'impression d'avoir fait ses propres choix et en sera très satisfait.

*Votre enfant a besoin d'un coin à lui où il peut se retrouver seul et y faire l'activité de son choix; c'est primordial et sa chambre est tout indiquée pour répondre à ce besoin.*

Demandez-lui de créer un collage représentant la chambre de ses rêves. Il pourra par la suite afficher ce collage dans sa chambre. Ensuite, vous pourrez ensemble ajouter des éléments de décor illustrant le thème choisi par votre enfant, sur son collage, afin de personnaliser son repère (affiche, dessin, lampe, couverture, bibelot, etc.).

**Données personnelles**



**Questionnaire « Ici c'est chez moi! »**

◆ Ma maison est située à :

---

◆ Je vis...  à la ville  à la campagne

◆ Près de chez moi, il y a :

---

◆ Les amis de mon quartier sont...

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

*Entrons maintenant...*

◆ Chez moi il y a \_\_\_\_\_ pièces.

◆ Ma pièce préférée c'est : \_\_\_\_\_

Ce que j'aime de cette pièce c'est : \_\_\_\_\_

Je vais à cet endroit pour faire : \_\_\_\_\_

◆ Mon royaume c'est ma chambre! Ce que j'aime le plus dans ma chambre c'est :

---



---

◆ Mon plus beau souvenir d'un moment dans notre salon, c'est :

---



---



## Données personnelles (suite)



### Questionnaire « Ici c'est chez moi » (suite)

- ◆ Dans la cuisine on peut :

---

---

- ◆ Dans la salle de bain je préfère prendre :  un bain  une douche

- ◆ Je fais mes devoirs à cet endroit :

---

- ◆ Je joue là :

---



# Matériel suggéré



*Voici la disposition des pièces de ma maison et ce que j'y fais :*



SALON



CUISINE



SALLE  
À MANGER



# Matériel suggéré (suite)



CHAMBRE



SALLE DE BAIN





## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

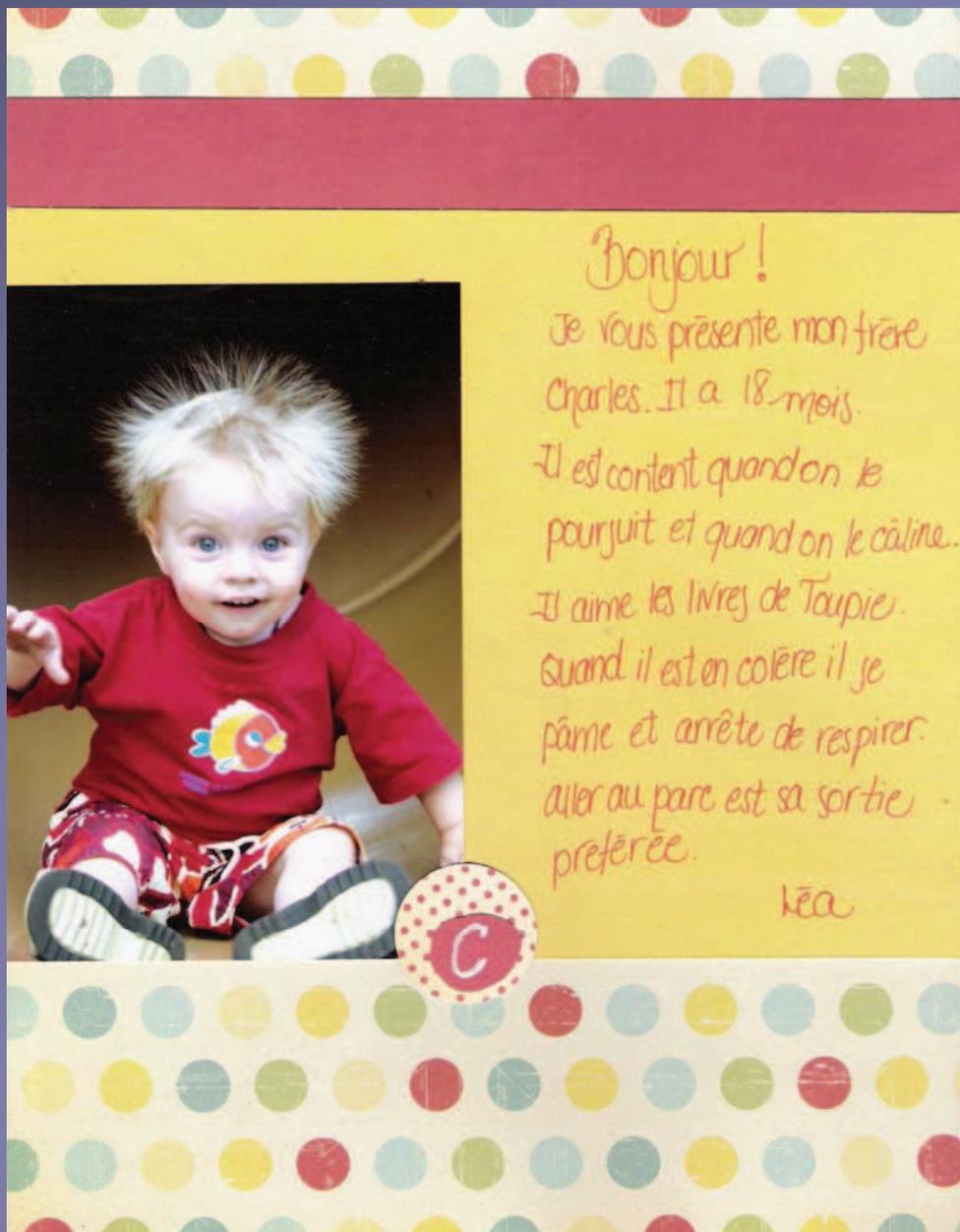
---

---

---



Visualisation de l'activité



Bonjour !  
Je vous présente mon frère  
Charles. Il a 18 mois.  
Il est content quand on le  
poursuit et quand on le câline.  
Il aime les livres de Toupié.  
Quand il est en colère il se  
pâme et arrête de respirer.  
Aller au parc est sa sortie  
préférée.

kéa

C

## Objectifs visés par l'activité



- Mieux connaître chaque membre de notre famille.
- Connaître les origines de nos parents.
- Reconnaître les forces et qualités de chacun.

## Matériel nécessaire



- Questionnaire d'entrevue « Qui es-tu? ».
- Photos des membres de la famille.
- Matériel de bricolage.
- Micro (il peut être improvisé avec un rouleau de papier de toilette et du papier d'aluminium!).

## Démarche



- Simulez une entrevue pour poser les questions à chacun des membres de la famille. À tour de rôle, chaque enfant et chaque adulte personifie le journaliste et la personne interviewée.
- Chaque personne choisit un membre de sa famille pour qui elle fera le montage de la page de l'album.
- Sur la feuille de couleur, collez la photo de la personne, le questionnaire et décorez à votre goût.

## Activités complémentaires



- Faites l'arbre généalogique de la famille.
- Composez un acrostiche.

## Matière à réflexion



### Lecture

#### Oser...

Traîner un nez rouge dans sa poche. Ne pas avoir honte de pleurer. Ne pas avoir honte de rire ou de chanter trop fort. Glisser des mots d'amour dans une boîte à lunch. Lire des petits mots d'amour glissés dans notre boîte à lunch. Féliciter un employé devant son patron. Être cet employé. Apprendre à fabriquer ses propres chocolats. Y goûter. En donner. Adopter un chien. Acheter un chien au petit voisin qui vient de perdre le sien. Retourner à son ancienne école.



#### Oser...



Décider d'envoyer plus de vœux et moins de cadeaux à Noël. Trouver la bonne personne. Être la bonne personne. Regarder Patch Adams. Regarder la lune et les étoiles au télescope. S'offrir un bon livre. Savourer la première neige. Écouter de la musique. Chanter. Devenir le héros de quelqu'un. Garnir ses gaufres de sirop d'érable. Les partager. S'acheter des pansements à l'effigie de Mickey ou de Bugs Bunny. Donner sa démission si le bonheur ne fait plus partie de la description de tâches. Rêver. Prendre le temps de rêver. Ajouter des guimauves à son chocolat chaud. S'offrir un massage. S'offrir et suivre un cours passionnant. Nourrir un chevreuil.

À son milieu de travail, décréter le mardi comme étant la « journée nationale du petit plat de bonbons ». Réparer une amitié brisée. Comprendre que les enfants ont plus besoin d'étreintes que d'étrennes. Savourer le blanc d'un biscuit Oreo.



## Matière à réflexion (suite)



### Lecture (suite)

#### Oser...

Oser être soi-même. Vivre comme si la vie était un « blind date ». Donner la priorité à « vivre sa vie » et non « gagner sa vie ». Flâner dans une librairie. Envoyer une carte de vœux à un inconnu. Recevoir une carte de vœux d'un inconnu. Boire du lait à même le carton. Lire Harry Potter. Faire un ange dans la neige. Prendre des risques. Entrer dans la peau d'une mascotte. Faire du parapente ou du parachute une fois dans sa vie. Planifier une soirée « jeux de société ». Prendre de grandes respirations chez Fruits et Passion. Cuisiner en couple une recette de sauce à spaghetti. Voir ou revoir « Le fabuleux destin d'Amélie Poulain ». Profiter des postes d'écoute chez le disquaire. Vivre sa sexualité. Enregistrer un message d'accueil coloré sur sa téléréponse. Changer ce message toutes les semaines. Le 1<sup>er</sup> avril, faire marcher quelqu'un.



Parsemer sa vie de points d'exclamation... et non de suspension!

S'amuser comme un enfant. Se souvenir qu'on a été un enfant. Reconnaître qu'il serait bon de le redevenir. Oser en être un...

---

Stéphane Paradis, membre du CA de A.I.D.E.S., 2002

---

## Défi



### Qu'est-ce qui représente notre famille? Qu'est-ce qui unit notre famille?

Tentez de trouver quels sont vos points communs et ensuite créez tous ensemble une page contenant une photo de votre famille au centre et les éléments vous unissant autour de la photo.

Voici quelques exemples de points communs à explorer :



- Traits physiques (couleur des yeux, des cheveux, forme du nez...).
- Goûts alimentaires.
- Activités de loisirs aimées de tous.
- Goûts musicaux.
- Films préférés.



## Données personnelles



### Entrevue « Qui es-tu? »



QUESTIONS	RÉPONSES
<b>TON ENFANCE</b>	
<i>(Les enfants parlent du moment présent alors que les parents parlent de leur enfance)</i>	
Quel est ton rang dans la famille?	
Qu'apprécies-tu chez tes parents?	
As-tu un surnom?	
Qu'est-ce que tu aimes faire de tes temps libres?	
Comment se déroulent tes soupers en famille?	
Que fais-tu durant les vacances avec ta famille?	
De quoi as-tu surtout peur?	
Nomme un de tes plus gros chagrins.	
Quel est ton plus beau souvenir d'enfance?	
Quelle est l'activité familiale que tu préfères?	
<b>TA PERSONNALITÉ</b>	
Qu'est-ce qui te rend de bonne humeur?	
Ça te met en colère quand...	
Ta plus belle qualité...	
Un petit défaut...	
Qu'est ce qui te fait rire à tout coup?	
As-tu une manie?	
Quelle est la chose la plus gentille que tu aies faite pour quelqu'un de ta famille, dernièrement?	
As-tu une expression que tu répètes souvent?	
<b>TES GOÛTS</b>	
Quelles sont tes activités favorites?	
Un livre qui t'a marqué...	
Quel est ton film fétiche?	
Deux choses dont tu ne pourrais te passer...	
Quel est ton plus grand petit plaisir?	
Quel est l'objet auquel tu tiens le plus?	

*Tu peux poser la totalité des questions ou choisir celles que tu préfères...*

## Données personnelles (suite)



## Entrevue « Qui es-tu? »



QUESTIONS	RÉPONSES
<b>TON ENFANCE</b>	
<i>(Les enfants parlent du moment présent alors que les parents parlent de leur enfance)</i>	
Quel est ton rang dans la famille?	
Qu'apprécies-tu chez tes parents?	
As-tu un surnom?	
Qu'est-ce que tu aimes faire de tes temps libres?	
Comment se déroulent tes soupers en famille?	
Que fais-tu durant les vacances avec ta famille?	
De quoi as-tu surtout peur?	
Nomme un de tes plus gros chagrins.	
Quel est ton plus beau souvenir d'enfance?	
Quelle est l'activité familiale que tu préfères?	
<b>TA PERSONNALITÉ</b>	
Qu'est-ce qui te rend de bonne humeur?	
Ça te met en colère quand...	
Ta plus belle qualité...	
Un petit défaut...	
Qu'est ce qui te fait rire à tout coup?	
As-tu une manie?	
Quelle est la chose la plus gentille que tu aies faite pour quelqu'un de ta famille, dernièrement?	
As-tu une expression que tu répètes souvent?	
<b>TES GOÛTS</b>	
Quelles sont tes activités favorites?	
Un livre qui t'a marqué...	
Quel est ton film fétiche?	
Deux choses dont tu ne pourrais te passer...	
Quel est ton plus grand petit plaisir?	
Quel est l'objet auquel tu tiens le plus?	

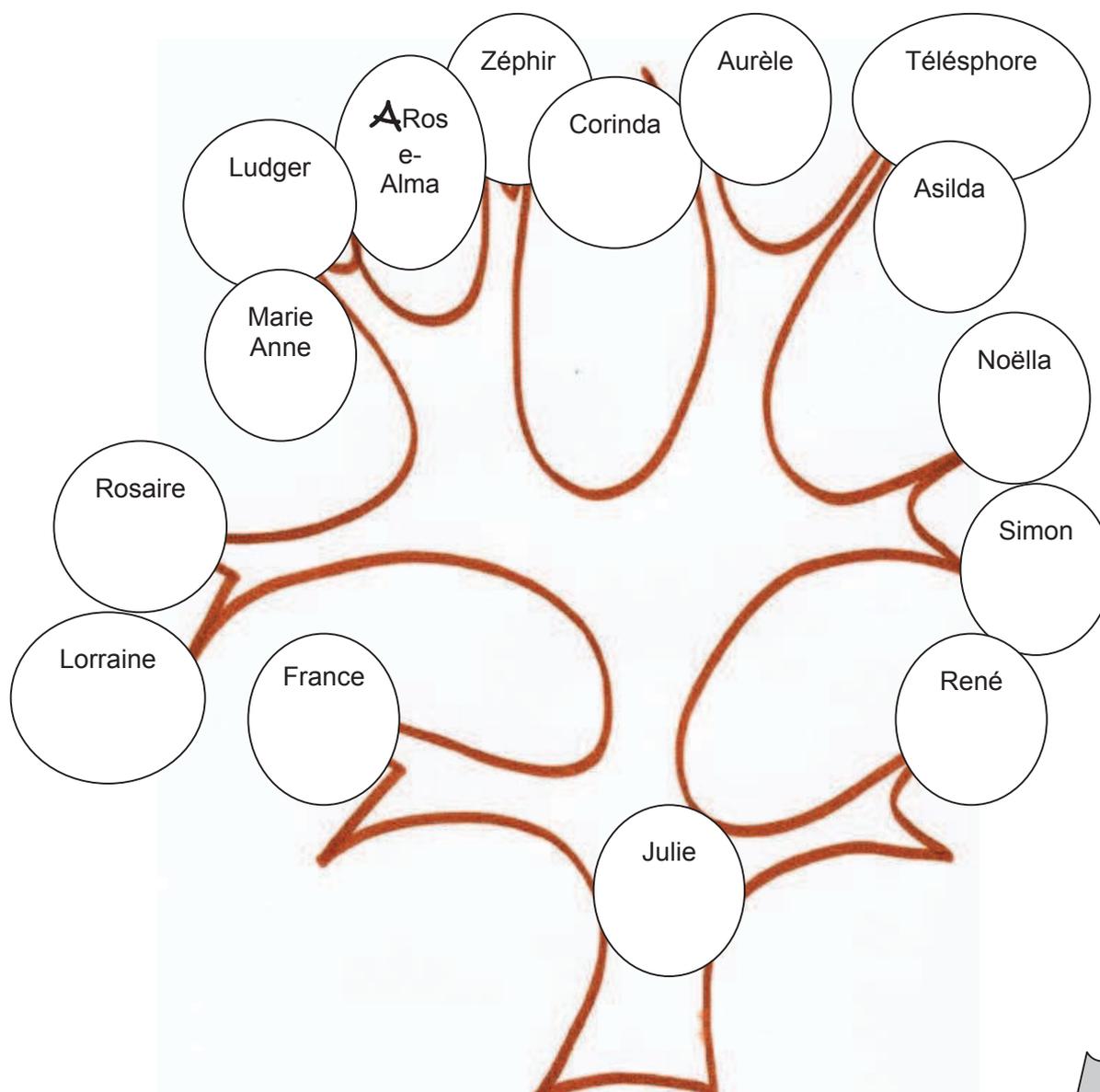
*Tu peux poser la totalité des questions ou choisir celles que tu préfères...*

Données personnelles (suite)



Mon arbre généalogique

Réaliser un arbre généalogique permettra à tous les membres de la famille de visualiser leurs origines. Voici un petit graphique amusant sur lequel vous pouvez ajouter les photos des personnes des générations qui vous précèdent et un souvenir rattaché à chaque personne.



## Données personnelles (suite)



### Acrostiche

Afin de cultiver une image positive de soi-même, il est agréable de voir ses forces et qualités soulignées par les membres de son entourage.

Faites l'exercice suivant :

- Écrivez à la verticale, sur une feuille, le nom de la personne en commençant en haut à gauche et en plaçant les lettres les unes sous les autres.
- Utilisez la première lettre comme point de départ d'une phrase positive ou d'une qualité.

Exemple :

C apable  
A ttentive  
R ieuse  
O riginale  
L oyale  
E légante

Vous pouvez utiliser la liste de qualités jointe à l'activité.

## Listes utiles



## Liste de qualités : Je suis une personne...

<b>A</b>	bienveillante	délicate	experte	informée	<b>O</b>
abordable	bonne	désirable	expressive	inimitable	obéissante
accessible	brave	désireuse	extraordinaire	innovatrice	objective
accommodante	brillante	détendue	<b>F</b>	intègre	obligante
accueillante	<b>C</b>	déterminée	facile	intellectuelle	observatrice
active	calme	dévouée	fantaisiste	intelligente	optimiste
adéquate	capable	digne	fascinante	intense	ordonnée
admirable	captivante	diligente	ferme	intéressée	organisée
adorable	chaleureuse	diplomate	fiable	intérieure	originale
adroite	chanceuse	disciplinée	fidèle	intime	ouverte
affable	charitable	discrète	fière	intrépide	<b>P</b>
affectueuse	charmante	disponible	fine	intuitive	pacifique
affirmative	charmeuse	distrayante	flamboyante	inventive	paisible
agile	chaste	divertissante	flexible	<b>J</b>	patiente
agréable	civile	docile	fonceuse	jolie	persévérante
aidante	clairvoyante	douce	formidable	joueuse	polie
aimable	clémente	droite	forte	joviale	ponctuelle
aimante	cohérente	dynamique	franche	joyeuse	pondérée
aimée	comblée	<b>E</b>	<b>G</b>	judicieuse	posée
ambitieuse	comique	éblouissante	gaie	juste	probe
amoureuse	compatissante	éclairée	galante	<b>L</b>	<b>R</b>
amusante	compétente	éclatante	généreuse	laborieuse	raffinée
animée	complaisante	économe	gentille	leader	raisonnable
apaisante	compréhensive	édifiante	gracieuse	libératrice	rassurante
appliquée	conciliante	efficace	grande	libérée	réconfortante
ardente	concrète	égayante	<b>H</b>	libre	réfléchie
articulée	confiante	élogieuse	habile	logique	résolue
artistique	consciencieuse	éloquente	hardie	loyale	<b>S</b>
assidue	consciente	émerveillée	harmonieuse	lucide	savante
assurée	consolatrice	émotive	héroïque	<b>M</b>	sensible
astucieuse	constante	émouvante	heureuse	magnanime	seraine
athlétique	contente	empressée	honnête	magnifique	sincère
attachante	convaincante	endurante	honorable	majestueuse	sociable
attentionnée	convaincue	énergique	hospitalière	meneuse	sociale
attentive	convenable	enjouée	humaine	merveilleuse	solide
attirante	coopérative	enthousiaste	humble	méthodique	stable
attrayante	cordiale	entreprenante	humoristique	minutieuse	<b>T</b>
audacieuse	courageuse	équilibrée	<b>I</b>	miséricordieuse	tempérée
authentique	courtoise	équitable	imaginative	modèle	tenace
autonome	créative	érudite	importante	modeste	tolérante
aventurière	créatrice	étincelante	incomparable	motivée	tranquille
<b>B</b>	curieuse	étonnante	indépendante	<b>N</b>	<b>V</b>
belle	<b>D</b>	éveillée	indomptable	naturelle	villante
bien élevée	débonnaire	exaltante	indulgente	noble	valeureuse
bienfaitante	débrouillarde	exemplaire	inébranlable	nourissante	vigilante
bienséante	décidée	expérimentée	influente	nuancée	vraie



## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



Visualisation de l'activité



## Objectifs visés par l'activité



- Échanger en famille sur notre réalité scolaire.
- Réfléchir à notre parcours scolaire et se fixer des buts quant à notre avenir professionnel.

## Matériel nécessaire



- Questionnaire « Mes années d'école ».
- Photo de votre école ou portrait scolaire.
- Matériel de bricolage.
- Revues, circulaires, journaux.

## Démarche



- Complétez le questionnaire « Mes années d'école ».
- Trouvez une photo scolaire de chacun des participants à l'activité.
- Découpez dans des revues ou circulaires des images qui rappellent des activités que vous avez appréciées à l'école.
- Faites un collage qui illustre vos années d'école en utilisant les photos et les coupures de journaux.



## Activités complémentaires



- Faites une visite à votre école primaire et racontez à votre enfant les souvenirs que vous rappelle cette visite.
- Recréez une récréation scolaire et montrez à votre enfant un jeu de vos récréations et laissez-lui vous enseigner un jeu de ses récréations.
- Exercice de visualisation : « Si je pouvais recommencer... ».

## Matière à réflexion

(Lecture, pensée, test, film...)



### CHAQUE ENFANT APPREND PAR L'EXEMPLE

S'il vit entouré de critiques,  
il apprend à blâmer.

S'il vit entouré d'hostilité,  
il apprend à être agressif.

S'il vit entouré de moquerie,  
il apprend à être timide.

S'il vit entouré de honte,  
il apprend à se sentir coupable.

S'il vit entouré de tolérance,  
il apprend à être patient.

S'il vit entouré d'encouragement,  
il apprend à agir.

S'il vit entouré d'éloges,  
il apprend à complimenter.

S'il vit entouré de probité,  
il apprend à être juste.

S'il vit entouré de sécurité,  
il apprend à faire confiance.

S'il vit entouré d'approbation,  
il apprend à s'accepter.

S'il vit entouré d'amitié,  
il apprend à aimer la vie.



Dorothy LAW NOLTE

## Défi



**Il existe une loi de l'univers que l'on nomme la Loi de l'attraction. Il s'agit de faire comme si un élément était survenu dans notre vie afin que celui-ci se produise.**

Ce que je vous suggère, c'est de faire un montage vous représentant dans vos nouvelles fonctions et relatant le chemin parcouru pour y arriver (études, etc.). Ensuite, placez cette page à un endroit où vous pourrez la voir chaque jour et prenez quelques minutes pour vous imprégner du sentiment gratifiant d'occuper cette fonction. Cette simple visualisation vous permettra de vous rapprocher de votre but.

Vous devrez aider la Loi de l'attraction en faisant les démarches nécessaires à l'atteinte de votre objectif. Vous pourrez être supporté dans votre retour aux études par les gens de votre entourage et par des professionnels des **Services éducatifs aux adultes de votre commission scolaire**. Contactez-les afin de pouvoir bientôt dire :



**Je suis fièr(e) d'être**

---

~ Vous pouvez également faire l'exercice avec votre enfant en lui demandant de s'imaginer quand il sera grand! ~

## Données personnelles



### Questionnaire : « Mes années d'école »

QUESTIONS	RÉPONSE DU PARENT	RÉPONSE DE L'ENFANT
Quel est le nom de ton école primaire et où est-elle située?		
Qui a été ton enseignant(e) préféré(e)?		
Quelle est la matière scolaire que tu préfères?		
Que retrouve-t-on dans ton pupitre?		
Comment te rends-tu à l'école?		
À quels jeux t'amuses-tu aux récréations?		
Dînes-tu à l'école ou à la maison?		
Qui est ta meilleure amie – ton meilleur ami?		
De qui est composé ton réseau?		
Quel est ton meilleur souvenir quand tu penses à l'école?		
As-tu des peurs ou des craintes face à l'école?		
Quelles sont les méthodes d'apprentissage privilégiées à l'école?		

#### Pour les parents :

À 20 ans, que rêvais-tu de devenir?	
En quoi aurais-tu étudié si tu en avais eu la chance?	
Y a-t-il eu des éléments marquants qui ont modifié tes plans?	
Si tu pouvais recommencer, est-ce que tu suivrais le même chemin?	

## Données personnelles (suite)



### Si je pouvais recommencer...

Pour faire suite à vos réponses au questionnaire précédent, choisissez un métier que vous aimeriez pratiquer et faites l'exercice suivant :

- Bientôt je serai \_\_\_\_\_
- Connaissez-vous la formation nécessaire pour atteindre ce but?    Oui     Non

Si oui, inscrivez ici le cheminement nécessaire :

---



---



---

Si non, la Commission scolaire de Saint-Hyacinthe peut vous aider. Vous pouvez rejoindre les Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA) au numéro suivant et une personne compétente pourra vous éclairer :

450 773-8401, poste 6575

- Imaginez-vous à votre premier jour de travail...

Je suis à l'emploi de :	
Mon horaire de travail est :	
Mes principales tâches sont :	
J'ai la responsabilité de :	
Ce que j'aime le plus dans cet emploi, c'est :	
Mon défi dans ce domaine est :	
Je possède les qualités suivantes qui font de moi un(e) employé(e) compétent(e) :	

# Matériel suggéré



Revue, circulaires, journaux...





## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---



## Visualisation de l'activité



Chaque année, c'est la tradition, mon amie Marjolaine et moi partons avec les enfants pour une journée cueillette de pommes et pique-nique. Nous avons commencé ce rituel il y a 3 ans et j'espère que nous le conserverons longtemps.

Matériel utilisé : 2 cartons unis, 2 cartons à motif, du ruban, des tampons encreurs, du lettrage autocollant, des autocollants reliés au thème des pommes.

## Objectifs visés par l'activité



- Échanger en famille sur nos rituels et traditions.
- Apprendre quels rituels ont ponctué la vie de nos parents.
- Établir de nouveaux rituels afin de célébrer des événements de notre vie.

## Matériel nécessaire



- Jeu de cartes « Nos Rituels ».
- Matériel de bricolage.
- Photos.
- Petits objets se rapportant aux rituels choisis.

## Démarche



- Découpez chacune des cartes du jeu.
- À tour de rôle, pigez une carte et discutez d'un rituel en lien avec le thème proposé.
- Chaque joueur choisit le rituel qui a le plus de sens pour lui et crée une page d'album souvenir sur laquelle on retrouvera des photos de cet événement ainsi que des souvenirs s'y rattachant.

## Activités complémentaires



- Contactez les grands-parents et demandez-leur de vous raconter un rituel de leur enfance. Vous pourrez ensuite créer une page d'album souvenir pour documenter ce souvenir.
- Faites vivre à vos enfants un des rituels de votre enfance. Et s'ils ont apprécié, pourquoi ne pas le faire revivre et le remettre au calendrier de votre quotidien?
- Choisissez l'un des rituels que vous avez imaginés en jouant au jeu de cartes et planifiez sa réalisation; choisir une date, un lieu, un menu si nécessaire, faire une liste des invités, et penser au déroulement. Ensuite, vivez intensément ce moment!

## Matière à réflexion



*« Se rassembler est un besoin fondamentalement humain. Voilà pourquoi les rituels sont universels et intemporels. Dans toutes les cultures, ils témoignent de notre besoin d'appartenance à un groupe. Par leur constance, leur signification commune et leurs gestes répétitifs, les rituels constituent des repères réconfortants dans un monde changeant et trop souvent privé de sens. Ces rendez-vous privilégiés augmentent le contrôle qu'on exerce sur notre vie. L'équivalent d'une doudou pour adultes, quoi! »*



## Défi



**À court d'inspiration pour créer des rituels pour votre famille, voici une banque d'idées pour vous aider.**

- Visitez un pays l'espace d'un souper. Concoctez chaque fois un menu inspiré d'un pays différent. On peut en profiter pour apprendre comment vivent les familles de ce pays, quelles sont leurs traditions et leurs coutumes.
- Une soirée jeux de société.
- Petits marmitons à l'œuvre. Les enfants choisissent le menu, établissent la liste d'épicerie et préparent eux-mêmes le repas.
- Le tour de table. Au souper, chacun raconte ce qu'il a le plus et le moins aimé dans sa journée.
- La journée pique-nique, pour découvrir de nouveaux parcs.
- L'histoire avant le dodo, à lire tous ensemble en prenant la voix de différents personnages.
- Le gala des honneurs : chaque dimanche soir, on rend hommage à un membre de la famille pour un bon coup ou un gentil compliment fait durant la semaine.

Il y a également toutes les fêtes de l'année qui peuvent être sources de rituels; il n'y a pas de limites grâce à votre imagination!

*Réinventez vos cérémonies, fêtes et rituels! Chantal Dauray, Les éditions internationales Alain Stanké, 2004, 355 p.*

**Données personnelles****Nos rituels**

À remplir suite aux discussions engendrées par le jeu de cartes « Nos rituels » (facultatif)

<i>Rituel du passé</i>	<i>À conserver...</i>	<i>Rituel de mes rêves...</i>
<i>Le baptême ou la fête de bienvenue à la vie</i>	<i>Le mariage</i>	<i>Les anniversaires</i>
<i>Rituels de saisons</i>	<i>Rites de passage</i>	<i>Au quotidien</i>

## Matériel suggéré



### Jeu de cartes « Nos rituels »

Sur chacune des cartes, vous trouverez des questions se rapportant à des moments spécifiques de la vie.

Chaque membre de la famille pige une carte et vous pouvez ensuite discuter tous ensemble de l'évènement qui y est indiqué. Si votre famille n'a pas de rituel spécifique pour cet évènement, pourquoi ne pas en imaginer un à essayer lorsque le moment s'y prêtera.

<p><b>Rituel du passé</b></p> <p>Quel est le rituel qui a marqué ta jeunesse?            Quand a-t-il débuté?            Qui y participait?            Pourquoi était-il apprécié?            Est-ce que tu le pratiques encore aujourd'hui?            Si non, pourquoi s'est-il perdu?</p>	<p><b>À conserver...</b></p> <p>Quel rituel aimerais-tu ne jamais perdre?            Quelle en est son origine?            Qui y participe?            Quel moyen pourrais-tu prendre pour le préserver?</p>	<p><b>Rituel de mes rêves...</b></p> <p>Quel rituel aimerais-tu vivre avec les membres de ta famille?            Pourquoi?            Qui y participerait?</p>
<p><b>Le baptême ou la fête de bienvenue à la vie</b></p> <p>Comment est-il célébré dans votre famille?            Qui est présent?            Qu'est-ce qui fait de ce moment un moment spécial?</p>	<p><b>Le mariage</b></p> <p>Comment est-il célébré dans votre famille?            Qui est présent?            Qu'est-ce qui fait de ce moment un moment spécial?</p>	<p><b>Les anniversaires</b></p> <p>Comment sont-ils célébrés dans votre famille?            Qui est présent?            Qu'est-ce qui fait de ce moment un moment spécial?</p>
<p><b>Rituels de saisons</b></p> <p>Est-ce que vous soulignez certains évènements propres à une saison? (faire des marinades en famille, aller cueillir des citrouilles, les bonhommes de neige de la première neige)            Qui est présent?            Qu'est-ce qui fait de ce moment un moment spécial?</p>	<p><b>Rites de passage</b></p> <p>Avez-vous dans votre famille des <i>rites de passage</i> pour souligner les premières fois : la rentrée scolaire, la puberté, le départ en appartement, etc.            Qui est présent?            Qu'est-ce qui fait de ce moment un moment spécial?</p>	<p><b>Au quotidien</b></p> <p>Avez-vous des rituels particuliers dans la journée (routine du dodo, déjeuner particulier...)            Comment se déroule cette partie de la journée?            Qui y participe?            Qu'est-ce qui fait de ce moment un moment spécial?</p>



## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



## Visualisation de l'activité



Matériel utilisé :  
2 cartons unis, 3 cartons à motif  
(des retailles conviennent à cette  
page!), des fleurs de papier, des  
attaches parisiennes, des aiguilles  
d'horloge recyclées, du ruban.

## Objectifs visés par l'activité



- Mieux connaître la réalité quotidienne de chaque membre de la famille.
- Apprendre comment vivaient nos parents quand ils étaient plus jeunes.
- Visualiser comment pourraient se traduire nos journées dans quelques années.
- Vivre davantage de moments de qualité au sein de la famille.

## Matériel nécessaire



- Fiche de l'horloge.
- Photos représentant différentes activités vécues dans la journée.
- Feuille de notes « Une journée dans ma vie ».

## Démarche



- Du matin au soir, notez toutes les activités faites dans la journée que ce soit ou non des activités de routine, sur la fiche « Une journée dans ma vie ».
- Cochez votre appréciation de l'activité (j'aime ou je n'aime pas).
- Identifiez votre activité favorite et celle que vous aimez le moins.



- Si c'est possible pour vous, prenez des photos tout au long de la journée pour illustrer vos activités.
- Utilisez le dessin d'horloge et créez votre propre horloge en y ajoutant des photos de votre quotidien et des phrases représentatives des activités réalisées.

## Activités complémentaires



- Vous pouvez refaire l'exercice et comparer le déroulement de votre journée durant la fin de semaine ou un jour d'école ou encore pendant les vacances, et noter les différences entre chacune.
- Les parents peuvent créer une page illustrant une journée dans leur vie quand ils avaient 10 ans et ensuite vivre cette journée avec leur enfant pour les imprégner de leur quotidien.
- Les enfants, de leur côté, peuvent imaginer une journée dans leur vie quand ils seront adultes et en faire un montage.
- Imaginez une journée de rêve. Comment se déroulerait une journée idéale dans la vie de votre famille. Chaque membre peut suggérer une activité à intégrer à la journée et ensuite, vous pouvez vivre tous ensemble cette journée extraordinaire.
- Compléter la fiche d'activités « Une journée avec toi! ».
- Compléter la fiche d'activités « Notre temps de qualité ».



## Matière à réflexion



### SI JE POUVAIS REVIVRE MA VIE

J'aurais moins parlé mais écouté davantage.

J'aurais invité des amis à venir souper même si le tapis était taché et le divan défraîchi.  
J'aurais grignoté du maïs soufflé au salon et ne me serais pas souciée de la saleté quand quelqu'un voulait faire un feu dans le foyer.

J'aurais pris le temps d'écouter mon grand-père évoquer sa jeunesse.  
Je n'aurais jamais insisté pour que les fenêtres de la voiture soient fermées par un beau jour d'été tout simplement parce que mes cheveux venaient tout juste d'être coiffés.  
J'aurais fait brûler ma chandelle sculptée en forme de rose au lieu de la laisser fondre d'elle-même parce qu'entreposée pendant trop longtemps dans l'armoire.

Je me serais assise dans l'herbe avec mes enfants sans me soucier des taches de gazon.  
J'aurais moins ri et pleuré en regardant la télé, mais davantage ri et pleuré en regardant la vie.  
Je serais restée au lit lorsque malade plutôt que de prétendre que la terre cesserait de tourner si je ne travaillais pas cette journée-là.

Je n'aurais jamais rien acheté pour la simple raison que c'était pratique, ou encore à l'épreuve des taches ou parce que garanti pour durer toute la vie.  
Au lieu de souhaiter la fin de mes neuf mois de grossesse, j'en aurais savouré chacun des instants en réalisant que la merveille grandissant en dedans de moi était la seule chance de ma vie d'aider Dieu à faire un miracle.

Lorsque mes enfants m'embrassaient avec fougue, je n'aurais jamais dit: "Plus tard.  
Maintenant va te laver les mains avant de souper."  
Il y aurait eu plus de "Je t'aime"... plus de "Je suis désolée"...  
mais surtout, si on me donnait une autre chance de revivre ma vie, j'en saisirais chaque minute... la regarderais et la verrais vraiment..., la vivrais... et ne la redonnerais jamais.

Erma Bombeck

## Défi



### Défi Coup de cœur, coup de masse

À l'heure des repas, intégrez une discussion entre les membres de la famille en demandant à chacun de nommer un moment dans la journée qui représente une activité :

☹ Coup de masse : un élément négatif de la journée

❤ Coup de cœur : un élément positif de la journée

*N'oubliez pas vous aussi de partager avec vos enfants les meilleurs et moins bons moments de votre quotidien.*

**Données personnelles**



**Une journée dans ma vie**

	ACTIVITÉ	J'AIME... ✓	JE N'AIME PAS... ✓
6h00			
6h30			
7h00			
7h30			
8h00			
8h30			
9h00			
9h30			
10h00			
10h30			
11h00			
11h30			
12h00			
12h30			
13h00			
13h30			
14h00			
14h30			
15h00			
15h30			
16h00			
16h30			
17h00			
17h30			



**Données personnelles (suite)**



**Une journée dans ma vie (suite)**

	ACTIVITÉ	J'AIME... ✓	JE N'AIME PAS... ✓
18h00			
18h30			
19h00			
19h30			
20h00			
20h30			
21h00			
21h30			

Voir la liste de suggestions d'activités à la page 13.

*Mon activité préférée :* \_\_\_\_\_

*J'aime cette activité parce que...* \_\_\_\_\_

*L'activité que j'aime le moins...* \_\_\_\_\_

*Je n'aime pas cette activité parce que...* \_\_\_\_\_

## Données personnelles (suite)



### Une journée avec toi!

#### Mise en situation

Imaginez que vous avez la chance de passer une journée entière avec l'un de vos parents et que les conditions de cette rencontre sont si bonnes que vous pouvez lui parler très ouvertement. Que souhaitez-vous faire avec lui, qu'aimeriez-vous lui dire? Laissez-vous aller et n'hésitez pas à lui dire ce que vous aimeriez vivre avec lui et ce que vous ne voulez plus vivre avec lui.

Vous pouvez représenter par un dessin ou un texte votre réflexion

---

---

---

---

---

---

---

---



Maintenant, discutez avec votre parent de la faisabilité d'une telle journée (ou de quelques heures) afin de vivre ce moment avec lui.

## Données personnelles (suite)



### Notre temps de qualité

#### Exercice pour le parent

Offrir du temps de qualité à son enfant est primordial. Notre complicité peut être le gage d'une source de motivation. Se sentir important pour l'autre donne le goût de se dépasser et pour un enfant, le parent demeure sa première source de référence.

Évaluez le temps de qualité passé avec votre enfant. Marquez le nombre de minutes ou d'heures pour chaque sphère de vie quotidienne proposée.

Déjeuner	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	
Dîner	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	
Souper	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	

## Données personnelles (suite)



### Notre temps de qualité (suite)

Accueil - Retour à la maison	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	
Devoirs et leçons	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	
Routine du coucher	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	
Activités libres	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	

## Données personnelles (suite)



### Notre temps de qualité (suite)

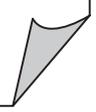
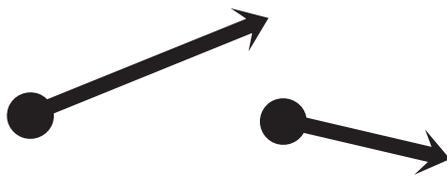
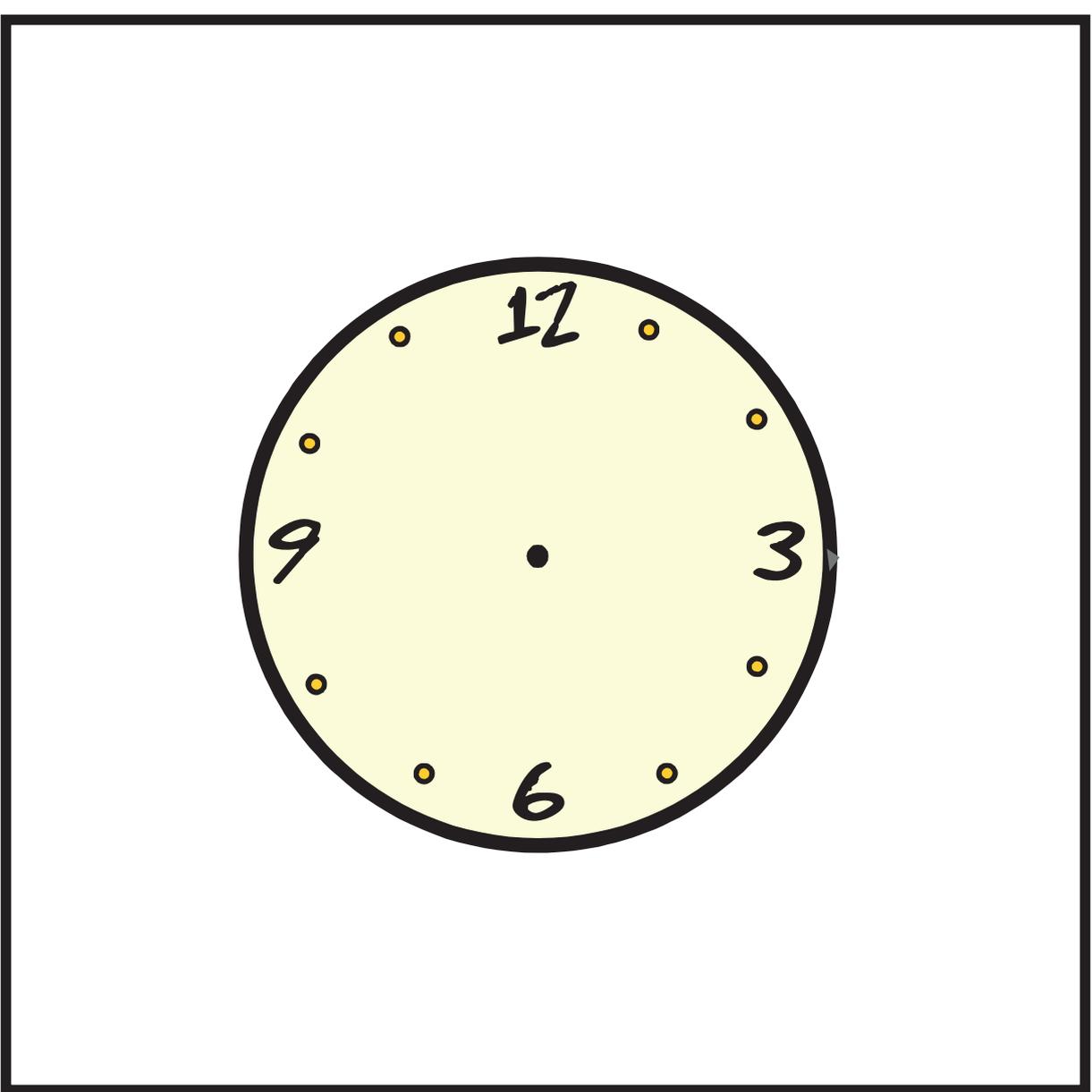
Activités extérieures – Sorties - Cours	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	
Autres	
Temps de qualité passé avec mon enfant :	
Commentaires sur la qualité de cette période :	

Source : Guide de motivation de Paule Lévesque.

À la lumière de cette information, est-ce que le temps de qualité passé avec votre enfant vous semble suffisant? Que souhaitez-vous maintenir comme activités avec lui? Quelle sphère voulez-vous améliorer?

Ce tableau peut être un guide pour vous aider à bonifier votre relation avec votre enfant en vous assurant de lui offrir, à différentes périodes de la journée, des moments privilégiés avec vous.

Matériel suggéré



## Listes utiles



### Suggestions d'activités :

Avez-vous pensé aux activités suivantes?

ALIMENTATION	HYGIÈNE ET SOINS CORPORELS	DÉPLACEMENTS
Déjeuner	Brosser ses dents	Prendre l'autobus
Dîner	Bain ou douche	Marcher
Souper	Changer les couches	Aller en vélo
Prendre la collation	Se maquiller	Aller en voiture
Faire l'épicerie	S'habiller	
	Mettre du vernis à ongles	
	Sécher ses cheveux	
	Se peigner	

LOISIRS	TÂCHES DOMESTIQUES	AUTRES...
Faire du sport	Faire son lit	
Lire	Mettre la table	
Jouer (quel jeu?)	Préparer le repas	
Bricoler	Faire la vaisselle	
Écouter la télé	Ranger ses jouets	
	Passer la balayeuse	
	Nettoyer la salle de bain	
	Etc.	

## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

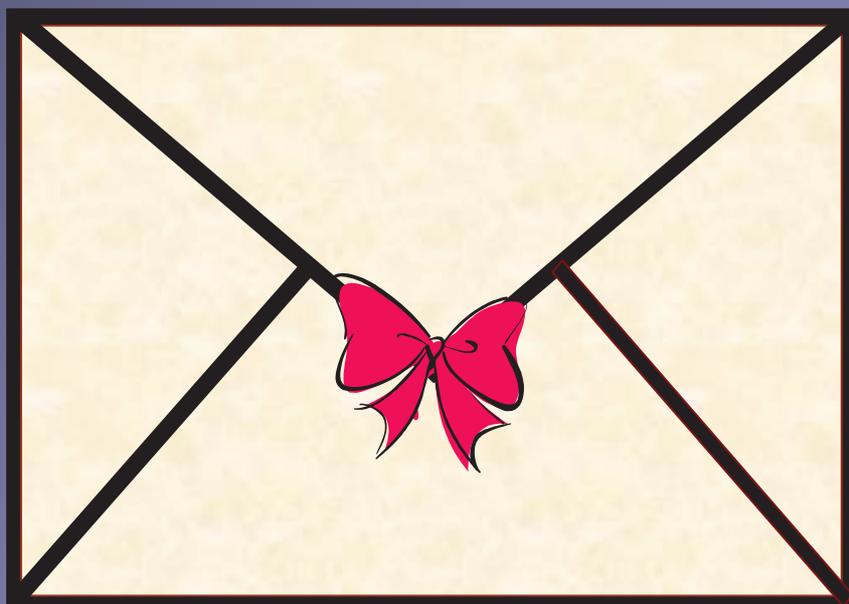
---

---

---



Photos des moments les plus précieux de ma vie



**Mont Mégantic**  
Escalade avec maman,  
j'ai 9 ans



**Toscane, Italie**  
Mariage de Robin, j'ai 10  
ans



**Vancouver**  
J'entre en immersion  
anglaise, j'ai 11 ans

## Objectifs visés par l'activité



- Reconnaître les dates importantes dans notre vie et les commenter aux autres membres de la famille.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Tableau chronologique des dates historiques importantes commentées.
- Lettrage.
- Photos souvenirs.
- Enveloppe décorative.
- Boucle.
- Poinçon.
- Colle.

## Démarche



- En premier lieu, regardez l'ensemble de vos photos.
- Choisissez celles qui vous inspirent le plus, celles qui éveillent quelque chose de spécial en vous, soit : un événement majeur qui a transformé votre vie, un souvenir merveilleux, un moment pénible, etc.
- Remplissez le tableau chronologique des dates importantes commentées.
- Collez l'enveloppe et insérez à l'intérieur vos précieuses photos.
- Faites un petit trou dans l'enveloppe, à l'aide du poinçon, et nouez une jolie boucle.
- Découpez trois photos de la même personne et inscrivez une description sommaire de l'endroit, de l'évènement et l'âge de la personne.
- À l'endos de la page, collez le tableau chronologique et le tableau d'appréciation de l'activité.

## Activités complémentaires



- Amusez-vous à faire la chronologie de vos thèmes favoris :
  - l'évolution des automobiles, de l'époque de votre grand-père à aujourd'hui;
  - la chronologie de l'histoire du Québec;
  - la chronologie de votre artiste préféré;
  - etc.

## Matière à réflexion



### CHRONOLOGIE



ARCHIVES NATIONALES DU CANADA / IAN TRIGGS

*Une chronologie est un tableau des dates historiques importantes commentées. La chronologie suivante présente donc les événements importants dans la vie de Gabrielle Roy. Elle est l'un des auteurs les plus importants du XX<sup>e</sup> siècle, soucieuse pendant toute sa vie de défendre les défavorisés et les marginalisés.*

#### Chronologie de Gabrielle Roy

<b>1909</b>	Naissance, le 22 mars, à Saint-Boniface (Manitoba)
<b>1915-1928</b>	Études à l'Académie Saint-Joseph de Saint-Boniface
<b>1928-1929</b>	Études de pédagogie au Winnipeg Normal Institute
<b>1929-1930</b>	Premiers postes d'institutrice, à Marchand d'abord, puis à Cardinal
<b>1930-1937</b>	Institutrice de première année à l'Institut Provencher de Saint-Boniface (école de garçons); parallèlement, activités théâtrales au Cercle Molière.
<b>Été 1937</b>	Poste temporaire à l'école de la Petite-Poule-d'Eau.
<b>1937-1939</b>	Séjour en Angleterre et en France; études d'art dramatique; voyages.
<b>1939-1945</b>	De retour d'Europe, Gabrielle Roy s'installe au Québec et vit des textes qu'elle vend à divers périodiques montréalais tout en entreprenant la rédaction de Bonheur d'occasion; elle habite surtout à Montréal, mais fait de fréquents séjours à Rawdon et à Port-Daniel.

## Matière à réflexion (suite)



### CHRONOLOGIE (suite)

- Été 1945** Publication à Montréal de *Bonheur d'occasion*.
- 1947** La traduction anglaise de *Bonheur d'occasion* (*The Tin Flute*) est choisie comme livre du mois de mai par le Literary Guild of America; en juin, achat des droits cinématographiques par Universal Pictures; en août Gabrielle Roy épouse Marcel Carbotte; en septembre, elle est reçue à la Société royale du Canada; en novembre, l'édition française de *Bonheur d'occasion* obtient le prix Fémina.
- 1947-1950** Fin septembre 1947, Gabrielle Roy et son mari partent pour Paris; ils y passeront trois ans; elle fait des séjours en Bretagne, en Suisse et en Angleterre.
- 1950** Parution à Montréal de *La Petite Poule d'Eau* qui, l'année suivante, sera publiée à Paris, et à New York en traduction anglaise (*Where Nests the Water Hen*).
- 1950-1952** De retour de France, le couple s'installe d'abord à Ville Lasalle, puis à Québec, où Gabrielle Roy vivra jusqu'à la fin de sa vie.
- 1954** Publication d'*Alexandre Chenevert* à Montréal et à Paris; l'année suivante, la traduction anglaise paraît sous le titre *The Cashier*.
- 1955** Publication à Montréal et à Paris de *Rue Deschambault* dont la traduction anglaise paraîtra en 1956 (*Street of Riches*) et obtiendra le prix du Gouverneur général du Canada.
- 1956** Gabrielle Roy reçoit le prix Duvernay.
- 1957** Acquisition d'une propriété à Petite-Rivière-Saint-François où Gabrielle Roy passera dès lors ses étés.
- 1961** Voyage en Ungava, puis en Grèce avec son mari; à l'automne, parution à Montréal de *La Montagne secrète*, dont l'édition parisienne et la traduction anglaise (*The Hidden Mountain*) sortiront l'année suivante.
- Hiver 1964** Séjour en Arizona, où elle assiste à la mort de sa sœur Anna.
- 1966** Parution de *La Route d'Altamont* et de sa traduction anglaise (*The Road Past Altamont*).
- Été 1967** Publication d'un texte sur le thème *Terre des hommes* dans un album de l'Expo de Montréal; en juillet, Gabrielle Roy est faite compagne de l'Ordre du Canada.
- 1968** Doctorat honorifique de l'Université Laval.
- 1970** En mars, voyage à Saint-Boniface auprès de sa sœur Bernadette mourante; à l'automne, publication de *La Rivière sans repos* et de sa traduction anglaise (*Windflower*).
- 1971** Gabrielle Roy reçoit le prix David.
- 1972** Publication de *Cet été qui chantait* dont la traduction anglaise paraîtra en 1976 (*Enchanted Summer*).
- 1975** Parution d'*Un jardin au bout du monde* dont la traduction anglaise sera publiée en 1977 (*Garden in the Wind*).
- 1976** Publication d'un album pour enfants *Ma vache Bossie*.
- 1977** Publication de *Ces enfants de ma vie* qui obtient le prix du Gouverneur général et dont la traduction anglaise paraîtra en 1979 (*Children of My Heart*).

## Matière à réflexion (suite)



### CHRONOLOGIE (suite)

- 1978** Gabrielle Roy reçoit le prix Molson du Conseil des Arts du Canada; parution de *Fragiles Lumières de la terre* dont la traduction anglaise sera publiée en 1982 (*The Fragile Lights of Earth*).
- 1979** Publication d'un second album pour enfants, *Courte-Queue*, qui obtient le Prix de littérature jeunesse du Conseil des Arts du Canada et qui paraît l'année suivante en traduction anglaise (*Cliptail*).
- 1982** Publication de *De Quoi t'ennuies-tu, Éveline?*
- 1983** Mort, à l'Hôtel-Dieu de Québec, le 13 juillet.
- 1984** Publication de l'autobiographie intitulée *La Détresse et l'Enchantement*.

– Tirée de *La Détresse et l'Enchantement* de Boréal Compact.

## Défi



### Journal intime



Écrire dans un journal intime, les événements spéciaux de votre journée, de l'année... afin de conserver une trace de votre vie.







## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



Visualisation de l'activité



## Objectifs visés par l'activité



- Échanger en famille sur les différentes personnes qui composent notre réseau d'amis.
- Identifier le lien qui nous unit à ces différentes personnes et ce que nous apprécions chez elles.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Photos de vos amis.
- Liste d'identification des amis : « Qui sont mes amis? ».
- Liste de questions : « Notre amitié ».

## Démarche



- Faites une mosaïque avec les photos des principaux amis qui gravitent autour de vous.
- Complétez la grille d'identification des amis : « Qui sont mes amis? ».
- Dessinez un cadre autour de chacune des photos à l'intérieur duquel vous inscrirez les principales qualités et intérêts de chacun des amis afin de faire un bref portrait de leur personnalité.
- Au bas de chaque cadre, fixez un petit encadré dans lequel vous inscrirez ce que vous appréciez le plus de cette personne.

## Activités complémentaires



- Demandez à chacun de vos amis de faire pour vous une carte illustrant la façon dont ils vous perçoivent : les qualités qu'ils vous reconnaissent, les aptitudes et intérêts qu'ils apprécient de vous... Ils peuvent prendre une carte comme une carte de hockey et la recouvrir de papier à motifs et de carton pour en faire une carte spéciale que vous pourrez conserver dans une petite boîte à souvenirs!
- Choisissez l'un de vos amis et souvenez-vous de votre rencontre. Créez une page relatant ce moment. Vous pouvez également y inclure des informations concernant votre amitié. Référez-vous à la liste de questions proposée « Notre amitié ».
- Avec vos retailles, créez des cartes pour vos amis afin de leur dire combien vous les appréciez.

## Matière à réflexion



Voici les paroles d'une chanson qui est un peu un hymne à l'amitié...

### UN BEAU ROMAN

– Michel Fugain

C'est un beau roman, c'est une belle histoire  
C'est une romance d'aujourd'hui  
Il rentrait chez lui, là-haut vers le brouillard  
Elle descendait dans le midi, le midi  
Ils se sont trouvés au bord du chemin  
Sur l'autoroute des vacances  
C'était sans doute un jour de chance  
Ils avaient le ciel à portée de main  
Un cadeau de la providence  
Alors pourquoi penser au lendemain

Ils se sont cachés dans un grand champ de blé  
Se laissant porter par les courants  
Se sont racontés leurs vies qui commençaient  
Ils n'étaient encore que des enfants, des enfants  
Qui s'étaient trouvés au bord du chemin  
Sur l'autoroute des vacances  
C'était sans doute un jour de chance  
Qui cueillirent le ciel au creux de leurs mains  
Comme on cueille la providence  
Refusant de penser au lendemain

C'est un beau roman, c'est une belle histoire  
C'est une romance d'aujourd'hui  
Il rentrait chez lui, là-haut vers le brouillard  
Elle descendait dans le midi, le midi  
Ils se sont quittés au bord du matin  
Sur l'autoroute des vacances  
C'était fini le jour de chance  
Ils reprirent alors chacun leur chemin  
Saluèrent la providence en se faisant un signe  
de la main

Il rentra chez lui, là-haut vers  
le brouillard  
Elle est descendue là-bas  
dans le midi

C'est un beau roman, c'est  
une belle histoire  
C'est une romance  
d'aujourd'hui



## Défi



**Il y a des gens que l'on côtoie, mais qui ne font pas encore partie de notre cercle d'ami.**

Trouvez quelqu'un dans votre entourage avec qui vous avez des affinités et tentez de développer une relation avec cette personne. Que ce soit en l'invitant à partager une activité avec vous ou seulement en discutant avec elle à l'arrêt d'autobus, essayez d'élargir votre réseau en développant un contact de plus. Qui sait ensuite où cette relation pourrait mener. Peut-être aurez-vous une photo de plus à ajouter à votre mosaïque d'amis!

## Données personnelles



## Qui sont mes amis?

NOMS	QUALITÉS	INTÉRÊTS COMMUNS	CE QUE J'AIME LE PLUS CHEZ LUI/ELLE...
<i>Ex. : Marjo</i>	<i>Sens de l'humour, écoute active, altruisme...</i>	<i>Magasinage! Activités de plein air...</i>	<i>Avec Marjo on ne s'ennuie jamais!</i>
<i>Ex. : Claudette</i>	<i>Serviable, attentionnée...</i>	<i>Cuisine collective</i>	<i>Sa simplicité</i>

## Données personnelles (suite)



### Notre amitié

*Illustrez par un dessin ou par un texte votre réflexion concernant les points suivants...*

- ◆ Dans quelles circonstances nous nous sommes rencontrés?

- ◆ Qu'est-ce qui a fait que nous sommes devenus amis, qu'est-ce qui nous a attiré l'un envers l'autre?

- ◆ Y a-t-il une anecdote particulière dont nous nous souviendrons toujours concernant notre amitié?

## Données personnelles (suite)



### Notre amitié (suite)

◆ Avions-nous des amis communs?

◆ Quels sont nos goûts ou intérêts communs?





## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---

---



Visualisation de l'activité

DÉJEUNER



COLLATION DE L'APRÈS MIDI



DÎNER



## Objectifs visés par l'activité



- Identifier une journée alimentaire type.
- Prendre connaissance du *Guide alimentaire Canadien*.
- Identifier les aliments que nous affectionnons le plus.
- Prendre conscience des aliments non indispensables à notre alimentation.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Description des aliments consommés dans une journée type.
- Images découpées et/ou dessinées d'une assiette, d'un verre, d'ustensiles et de l'ensemble des aliments qui composent vos repas (se servir des circulaires d'épicerie)... ou une photo réaliste et complète de votre repas.
- Lettrage.

## Démarche



- Remplissez le tableau « Description des aliments consommés dans une journée type ».
- Découpez et collez votre assiette, votre verre, vos ustensiles...et les aliments consommés à chaque repas et faites vos montages respectifs.
- Comptabilisez vos portions mangées pendant la journée dans chacune des catégories et comparez vos résultats au tableau des portions proposées par le *Guide alimentaire Canadien*. Référez-vous aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> pages du Guide (voir p. 13 et 14 du présent document) et assurez-vous de respecter votre âge et votre sexe.
- À l'endos de vos montages, collez le tableau comparatif au *Guide alimentaire Canadien* et vos recommandations.

## Activités complémentaires



- Identifiez les aliments manquants à une bonne alimentation, selon le *Guide alimentaire Canadien*.
- Proposez à votre famille des boîtes à lunch santé → suivez le lien suivant : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/VirageSante/pdf/fiche4.pdf> ou référez-vous à la page « Boîtes à lunch santé » pour quelques exemples.
- Remplissez le « Questionnaire sur les aliments préférés de ma famille ».
- Échangez sur les différences de goût entre les membres de votre famille.

## Matière à réflexion



### Bien manger avec le *Guide alimentaire Canadien*

Faites une recherche sur Google en inscrivant : *Guide alimentaire Canadien* ou référez-vous aux pages 12 à 17 du présent document.

### Propositions de boîtes à lunch santé

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/VirageSante/pdf/fiche4.pdf>  
ou référez-vous à la page « Boîtes à lunch santé » pour quelques exemples.



## Défi



### Respect du *Guide alimentaire Canadien*

Élaborez un nouveau menu composé d'aliments respectant l'ensemble des recommandations du *Guide alimentaire Canadien* et surtout tentez de les maintenir dans votre quotidien.

Voir « Mon guide alimentaire » (guide personnalisé), à l'adresse suivante :

[http://27099.vws.magma.ca/mfg\\_po1\\_f.php?javascript\\_enabled=1](http://27099.vws.magma.ca/mfg_po1_f.php?javascript_enabled=1)

## Données personnelles



## Description des aliments consommés dans une journée type

EXEMPLE :	ÉNUMÉRATION DES ALIMENTS CONSOMMÉS
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 tranches de pain au raisin</li> <li>▪ Nutella</li> <li>▪ Raisins rouges</li> <li>▪ Café</li> </ul>
Collation du matin	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rien</li> </ul>
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salade de fruits de mer (goberge, crevette, piments verts et jaunes, oignons, salade, mayonnaise, sel, poivre)</li> <li>▪ Pâté de foie</li> <li>▪ Gelée au porto</li> <li>▪ 2 petits pains à salade</li> <li>▪ 2 coupes de vin rouge</li> </ul>
Collation de l'après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Verre d'eau</li> <li>▪ Fraises</li> </ul>
Souper	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bœuf aux légumes (bœuf en cubes, piments, oignons, champignons, sauce au bœuf, huile)</li> <li>▪ Riz blanc</li> <li>▪ Verre d'eau</li> <li>▪ Pointe de tarte aux œufs</li> </ul>
Collation en soirée	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Chips au ketchup</li> <li>▪ Verre de 7up</li> </ul>

Comptabilisez vos portions mangées pendant la journée, dans chacune des catégories et comparez vos résultats au tableau des portions proposées par le *Guide alimentaire canadien*.

Référez-vous aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> pages du Guide (voir p. 13 et 14) et assurez-vous de respecter votre âge et votre sexe.

CATÉGORIES	NBRE DE PORTIONS CONSOMMÉES DANS LA JOURNÉE	RECOMMANDATIONS PAR RAPPORT AU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN
Légumes et Fruits	4	Augmenter ma consommation de 3 à 4 portions
Produits céréaliers	5 1/2	Maintenir
Lait et substituts	aucun	Augmenter de 2 portions (fromage-yogourt le matin)
Viandes et substituts	5	Diminuer... beaucoup trop de viandes et substituts
Autres	5	Je n'ai pas besoin de cette nourriture pour mon bien être
Eau	2	À maintenir

## Données personnelles (suite)



## Description des aliments consommés dans une journée type

	ÉNUMÉRATION DES ALIMENTS CONSOMMÉS
Déjeuner	
Collation du matin	
Dîner	
Collation de l'après-midi	
Souper	
Collation en soirée	

Comptabilisez vos portions mangées pendant la journée, dans chacune des catégories et comparez vos résultats au tableau des portions proposées par le *Guide alimentaire canadien*.

Référez-vous aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> pages du Guide (voir p. 13 et 14) et assurez-vous de respecter votre âge et votre sexe.

CATÉGORIES	NBRE DE PORTIONS CONSOMMÉES DANS LA JOURNÉE	RECOMMANDATIONS PAR RAPPORT AU <i>GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN</i>
Légumes et Fruits		
Produits céréaliers		
Lait et substituts		
Viandes et substituts		
Autres		
Eau		

## Données personnelles (suite)



### Défi : Respect du *Guide alimentaire canadien*

Élaborez des repas et des collations qui respectent les recommandations du *Guide alimentaire canadien*

Voir « Mon guide alimentaire » (guide personnalisé), à l'adresse suivante :  
[http://27099.vws.magma.ca/mfg\\_p01\\_f.php?javascript\\_enabled=1](http://27099.vws.magma.ca/mfg_p01_f.php?javascript_enabled=1)

ÉNUMÉRATION DES ALIMENTS PROPOSÉS	
Déjeuner	
Collation du matin	
Dîner	
Collation de l'après-midi	
Souper	
Collation en soirée	

## Données personnelles (suite)



## Questionnaire sur les aliments préférés de ma famille

ALIMENTS PRÉFÉRÉS DE LA FAMILLE	MOI	MAMAN	PAPA	SŒURETTE	FRÉROT	AUTRE	AUTRE
Produits céréaliers	Riz	<input type="checkbox"/>					
	Pain	<input type="checkbox"/>					
	Blé	<input type="checkbox"/>					
	Maïs	<input type="checkbox"/>					
	Orge	<input type="checkbox"/>					
	Pâtes alimentaires	<input type="checkbox"/>					
	Croissant	<input type="checkbox"/>					
	« Bagel »	<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					
Fruits et légumes	Fraises	<input type="checkbox"/>					
	Raisins	<input type="checkbox"/>					
	Pommes	<input type="checkbox"/>					
	Melon	<input type="checkbox"/>					
	Cerises	<input type="checkbox"/>					
	Bleuets	<input type="checkbox"/>					
	Bananes	<input type="checkbox"/>					
	Tomates	<input type="checkbox"/>					
	Concombre	<input type="checkbox"/>					
	Salade	<input type="checkbox"/>					
	Fèves	<input type="checkbox"/>					
	Patates	<input type="checkbox"/>					
	Choux fleur	<input type="checkbox"/>					
	Carottes	<input type="checkbox"/>					
	Jus de fruits	<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					
	<input type="checkbox"/>						
Produits laitiers	Lait	<input type="checkbox"/>					
	Fromage	<input type="checkbox"/>					
	Yogourt	<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					
		<input type="checkbox"/>					

## Données personnelles (suite)



### Questionnaire sur les aliments préférés de ma famille (suite)

ALIMENTS PRÉFÉRÉS DE LA FAMILLE		MOI	MAMAN	PAPA	SCEURETTE	FRÉROT	AUTRE	AUTRE
Viandes et substituts	Poulet	<input type="checkbox"/>						
	Jambon	<input type="checkbox"/>						
	Porc	<input type="checkbox"/>						
	Bœuf	<input type="checkbox"/>						
	Tofu	<input type="checkbox"/>						
	Œuf	<input type="checkbox"/>						
	Noix	<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>						
Autres	Croustilles	<input type="checkbox"/>						
	Pâtisseries	<input type="checkbox"/>						
	Boissons gazeuses	<input type="checkbox"/>						
	Bonbons, friandises	<input type="checkbox"/>						
		<input type="checkbox"/>						

Matériel suggéré



Matériel suggéré (suite)

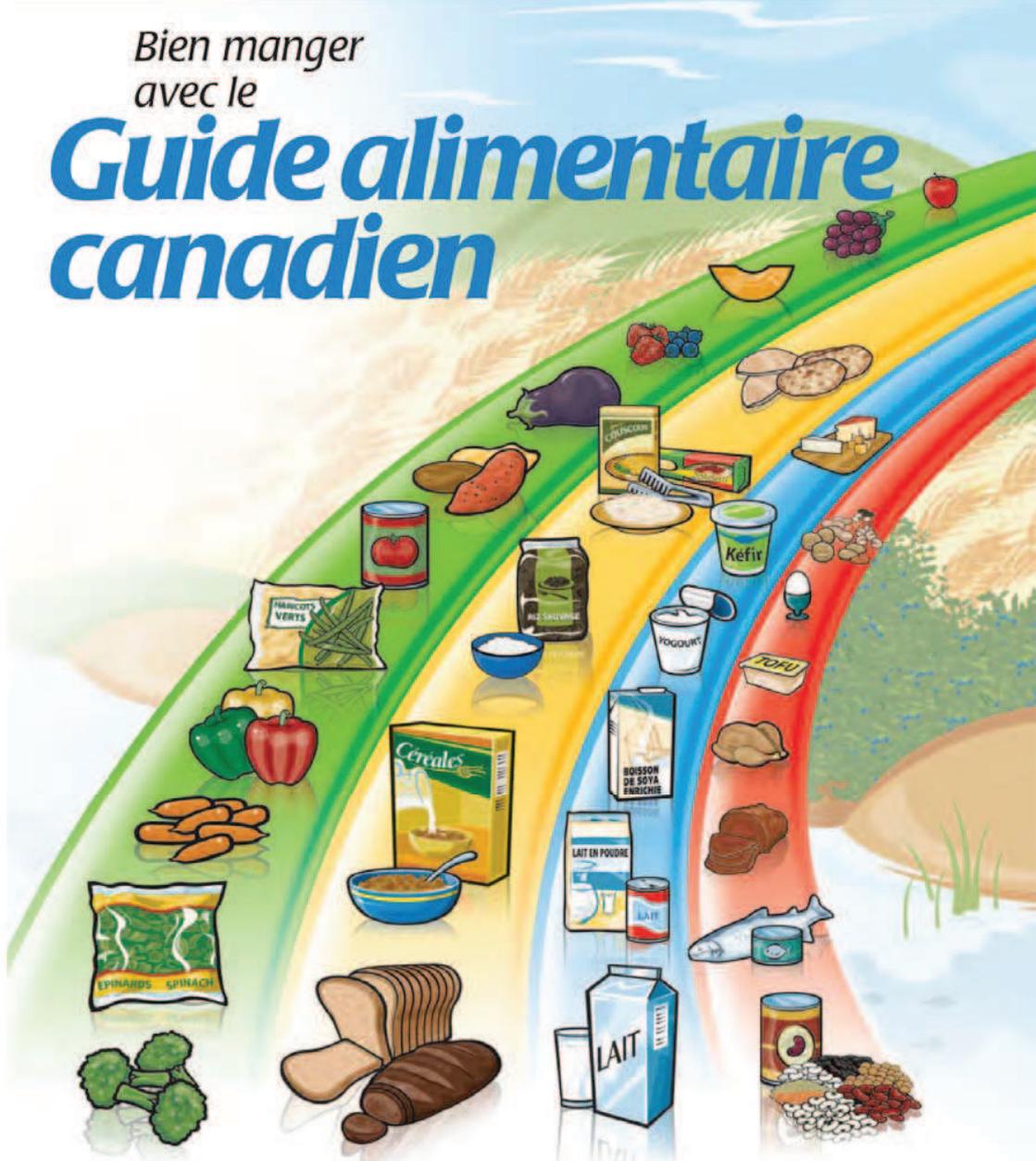


# Documentation utile



 Santé Canada Health Canada *Votre santé et votre sécurité... notre priorité.* *Your health and safety... our priority.*

## Bien manger avec le **Guide alimentaire canadien**



**Canada** 

**Documentation utile (suite)**



**Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé chaque jour**

Âge (ans)	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51+	
	Sexe			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<b>Légumes et fruits</b>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<b>Produits céréaliers</b>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<b>Lait et substituts</b>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<b>Viandes et substituts</b>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont vous avez besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.

Le fait de consommer les quantités et les types d'aliments recommandés dans le *Guide alimentaire canadien* et de mettre en pratique les trucs fournis vous aidera à :

- Combler vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du coeur, de certains types de cancer et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de santé globale et de bien-être.

## Documentation utile (suite)



**À quoi correspond une portion du Guide alimentaire ?**  
Regardez les exemples présentés ci-dessous.

<p><b>Légumes frais, surgelés ou en conserve</b> 125 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Légumes feuillus</b> Cuits : 125 mL (½ tasse) Crus : 250 mL (1 tasse)</p>		<p><b>Fruits frais, surgelés ou en conserve</b> 1 fruit ou 125 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Jus 100 % purs</b> 125 mL (½ tasse)</p>	
<p><b>Pain</b> 1 tranche (35 g)</p>		<p><b>Bagel</b> ½ bagel (45 g)</p>		<p><b>Pains plats</b> ½ pita ou ½ tortilla (35 g)</p>		<p><b>Riz, boulgour ou quinoa, cuit</b> 125 mL (½ tasse)</p>	
<p><b>Céréales</b> Froides : 30 g Chaudes : 175 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Pâtes alimentaires ou couscous, cuits</b> 125 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Lait ou lait en poudre (reconstitué)</b> 250 mL (1 tasse)</p>		<p><b>Lait en conserve (évaporeré)</b> 125 mL (½ tasse)</p>	
<p><b>Boisson de soya enrichie</b> 250 mL (1 tasse)</p>		<p><b>Yogourt</b> 175 g (½ tasse)</p>		<p><b>Kéfir</b> 175 g (½ tasse)</p>		<p><b>Fromage</b> 50 g (1 ½ oz)</p>	
<p><b>Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits</b> 75 g (2 ½ oz) / 125 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Légumineuses cuites</b> 175 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Tofu</b> 150 g ou 175 mL (½ tasse)</p>		<p><b>Oeufs</b> 2 oeufs</p>	
<p><b>Beurre d'arachide ou de noix</b> 30 mL (2 c. à table)</p>		<p><b>Noix et graines écalées</b> 60 mL (½ tasse)</p>					

### Huiles et autres matières grasses

- Consommez une petite quantité, c'est-à-dire de 30 à 45 mL (2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive ou de soya.
- Choisissez des margarines molles faibles en lipides saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, margarine dure, saindoux et shortening.



## Documentation utile (suite)



### **Tirez le maximum de vos portions du Guide alimentaire... partout où vous êtes : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant !**

#### ► Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la laitue romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les courges d'hiver et les patates douces.

#### ► Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.

- Dégustez des légumes cuits à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

#### ► Consommez des légumes et des fruits de préférence aux jus.

#### ► Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

- Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

#### ► Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre ou sel.

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages des produits céréaliers pour faire des choix judicieux.
- Appréciez le vrai goût des produits céréaliers. Limitez les quantités de sauces ou tartinales que vous leur ajoutez.

#### ► Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait 1 % ou 2 % M.G.

- Consommez 500 mL (2 tasses) de lait chaque jour pour avoir suffisamment de vitamine D.
- Buvez des boissons de soya enrichies si vous ne buvez pas de lait.

#### ► Choisissez des substituts du lait plus faibles en matières grasses.

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les emballages de yogourts et fromages pour faire des choix judicieux.

#### ► Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu.

#### ► Consommez au moins deux portions du Guide alimentaire de poisson chaque semaine.\*

- Privilégiez le hareng, le maquereau, l'omble, les sardines, le saumon et la truite.

#### ► Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses ou sel.

- Retirez toutes les graisses visibles de la viande. Enlevez la peau de la volaille.
- Cuisez vos aliments au four ou faites-les griller ou pocher. Ces méthodes de cuisson nécessitent peu ou pas de matières grasses.
- Si vous mangez des charcuteries, des saucisses ou des viandes préemballées, choisissez des produits plus faibles en sodium et lipides.



**Savourez une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.**



**Buvez de l'eau pour éteindre votre soif!**

Buvez de l'eau régulièrement. L'eau éteint bien la soif sans fournir de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou que vous êtes très actif.

\* Santé Canada fournit des conseils visant à limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour vous procurer les informations les plus récentes.

## Documentation utile (suite)



### Conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie

#### Enfants

En suivant le *Guide alimentaire canadien*, les enfants peuvent grandir et se développer en santé.

Même s'ils ont un petit appétit, les jeunes enfants ont besoin de calories pour grandir et se développer.

- Servez-leur de petits repas et collations nutritifs chaque jour.
- Ne les privez pas d'aliments nutritifs à cause de la quantité de lipides qu'ils contiennent. Offrez-leur une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires.
- Surtout, donnez-leur le bon exemple !



#### Femmes en âge de procréer

Toutes les femmes pouvant devenir enceintes, les femmes enceintes et celles qui allaitent devraient prendre une multivitamine renfermant de l'**acide folique** chaque jour. Les femmes enceintes doivent s'assurer que cette multivitamine renferme également du **fer**. Un professionnel de la santé peut vous aider à choisir le type de multivitamine qui vous convient.

Les besoins en calories sont plus élevés chez les femmes enceintes et celles qui allaitent. C'est pourquoi elles devraient consommer chaque jour 2 ou 3 portions additionnelles du Guide alimentaire.

#### Voici deux exemples :

- Manger un fruit et un yogourt à la collation, ou
- Manger une rôtie de plus au déjeuner et boire un verre de lait de plus au souper.



#### Hommes et femmes de plus de 50 ans

Les besoins en **vitamine D** augmentent après l'âge de 50 ans.

En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, toutes les personnes de plus de 50 ans devraient prendre chaque jour un supplément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.



### Comment puis-je calculer le nombre de portions du Guide alimentaire dans un repas ?

#### Voici un exemple :



#### Sauté de légumes et boeuf avec du riz, un verre de lait et une pomme comme dessert

250 mL (1 tasse) de brocoli, carottes et poivrons rouges	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>
75 g (2 1/2 onces) de boeuf maigre	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Vianes et substituts</b>
250 mL (1 tasse) de riz brun	=	2 portions du Guide alimentaire de <b>Produits céréaliers</b>
5 mL (1 c. à thé) d'huile de canola	=	une partie de votre apport quotidien en <b>Huiles et autres matières grasses</b>
250 mL (1 tasse) de lait 1 % M.G.	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Lait et substituts</b>
1 pomme	=	1 portion du Guide alimentaire de <b>Légumes et fruits</b>

## Documentation utile (suite)



### Mangez bien et soyez actif chaque jour !

#### Bien manger et être actif comportent de nombreux avantages :

- une meilleure santé globale,
- une diminution du risque de maladies,
- un poids santé,
- une sensation de bien-être et une meilleure apparence,
- un regain d'énergie,
- un renforcement des muscles et des os.

#### Soyez actif

La pratique quotidienne de l'activité physique représente une étape vers une meilleure santé et un poids santé.

Le *Guide d'activité physique canadien* recommande aux adultes d'accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Il recommande aux enfants et aux jeunes d'en accumuler au moins 90 minutes par jour. Il n'est pas nécessaire de faire toutes ces activités au même moment. Les adultes peuvent additionner des séances d'au moins 10 minutes, tandis que les enfants et les jeunes peuvent additionner des séances de 5 minutes.

*Commencez doucement, puis augmentez graduellement.*

#### Mangez bien

Une autre étape importante vers une meilleure santé et un poids santé consiste à suivre le *Guide alimentaire canadien*, c'est-à-dire :

- Consommer les quantités et les types d'aliments recommandés chaque jour.
- Limiter la consommation d'aliments et boissons riches en calories, lipides, sucre ou sel (sodium), tels que : beignes et muffins, biscuits et barres granola, chocolat et bonbons, crème glacée et desserts surgelés, croustilles, nachos et autres grignotines salées, frites, gâteaux et pâtisseries, alcool, boissons aromatisées aux fruits, boissons gazeuses, boissons sportives et énergisantes, boissons sucrées chaudes ou froides.

#### Consultez les étiquettes

- Comparez les tableaux de la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.
- Rappelez-vous que les quantités de calories et d'éléments nutritifs correspondent à la quantité d'aliment indiquée en haut du tableau de la valeur nutritive.

#### Limitez votre consommation de lipides trans

Lorsqu'il n'y a pas de tableau de la valeur nutritive, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle afin de choisir des aliments plus faibles en lipides saturés et trans.

#### Valeur nutritive

par 0 mL (0 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

#### Commencez dès aujourd'hui...

- ✓ Prenez un petit-déjeuner tous les matins. Cela pourrait vous aider à contrôler votre faim plus tard dans la journée.
- ✓ Marchez aussi souvent que vous le pouvez. Descendez de l'autobus avant d'arriver à destination, empruntez les escaliers, etc.
- ✓ Savourez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- ✓ Réduisez les périodes d'inactivité passées devant la télévision ou l'ordinateur.
- ✓ Lorsque vous mangez à l'extérieur, demandez qu'on vous fournisse de l'information nutritionnelle sur les aliments au menu afin de faire des choix plus sains.
- ✓ Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis !
- ✓ Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée !

Pour obtenir de plus amples informations, des outils interactifs ou des copies supplémentaires, consultez le *Guide alimentaire canadien* en ligne : [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire)

#### ou communiquez avec :

Publications  
Santé Canada  
Ottawa, Ontario K1A 0K9  
Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)  
Tél. : 1-866-225-0709  
Télé. : (613) 941-5366  
ATS : 1-800-267-1245

Also available in English under the title:  
Eating Well with Canada's Food Guide.

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2007. Cette publication peut être reproduite sans autorisation. Toute modification est interdite. SC Pub. : 4652 Cat. : H164-38/1-2007F ISBN : 0-662-72900-5

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print\\_eatwell\\_bienmang\\_f.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang_f.pdf)

## Documentation utile



### Boîtes à lunch santé

En voici quelques exemples :

Ces exemples de repas équilibrés ne fournissent pas de quantités ni de portions, puisqu'ils doivent être adaptés selon l'âge et le gabarit du jeune. Pour plus d'information, consulter le Guide alimentaire canadien :

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html)



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sandwich au thon</b> (pain aux 12 céréales, thon en conserve dans l'eau égoutté, fromage à la crème léger, oignon espagnol haché finement, jus de citron).</li> <li>• Jus de légumes.</li> <li>• Fruits séchés.</li> <li>• Yogourt.</li> <li>• Muffin au son maison.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kaiser au poulet</b> (pain kaiser de blé entier, poulet cuit haché, mayonnaise légère, salsa, oignon vert haché finement, sel et poivre).</li> <li>• Lait.</li> <li>• Banane.</li> <li>• Compote de fruits non sucrée.</li> <li>• Galettes de riz.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Rottinis aux œufs</b> (rottinis trois couleurs ou au blé entier, œufs cuits durs, mayonnaise légère, olives noires, poivron rouge et céleri en cubes, sel et poivre).</li> <li>• Jus de pomme.</li> <li>• Fromage cheddar en tranches.</li> <li>• Biscuit à l'avoine.</li> <li>• Barre de fruits non sucrée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Spaghetti sauce à la viande</b> (pâtes de blé entier, sauce aux tomates avec bœuf haché, fromage parmesan râpé).</li> <li>• Eau.</li> <li>• Salade (laitue romaine, concombre, tomate, carottes et vinaigrette).</li> <li>• Fromage frais aux fraises.</li> <li>• Raisins.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salade de légumineuses</b> (haricots mélangés en conserve, vinaigrette italienne, oignon, carotte râpée, tomates en dés, persil, sel et poivre).</li> <li>• Jus de fruits tropicaux.</li> <li>• Crudités (bébés carottes et tranches de concombre).</li> <li>• Pain aux bananes maison.</li> <li>• Yogourt en tube.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Couscous au poulet</b> (couscous, poulet cuit en dés, tomates cerises, bouillon de poulet réduit en sel, coriandre, carottes cuites).</li> <li>• Boisson de soya enrichie.</li> <li>• Parfait aux fruits (yogourt nature, raisins frais ou congelés, céréales muesli).</li> </ul>

Source : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/pdf/fiche4.pdf>



# Appréciation de l'activité



## Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

---

## Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

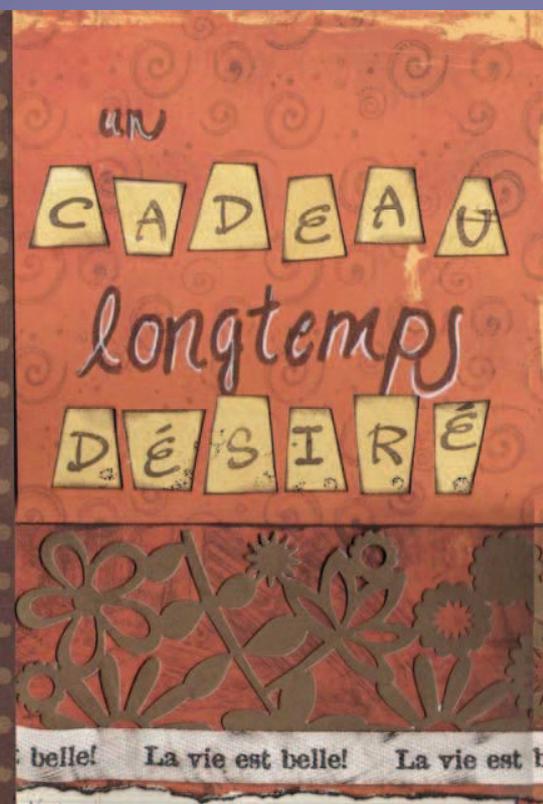
---

---

---



Visualisation de l'activité



Nov. 2007  
J'ai longtemps prié pour que ma mère m'offre son piano. Celui sur lequel j'ai joué les joies et les peines de mon enfance et de mon adolescence. Ma mère ayant un attachement profond pour ce présent que mon père lui a offert ce moment n'est jamais venu...  
Et pourtant, un dimanche soir de novembre mon père m'a demandé de faire à la maison pour accueillir mon piano et il a acheté pour moi ce piano de la cousine d'oncle JP afin que je puisse de nouveau vivre mes émotions au gré de mes accords. Je suis fort reconnaissant à mes parents pour ce présent.

## Objectifs visés par l'activité



- Discuter des petits plaisirs que l'on peut s'offrir entre nous.
- Réaliser ce qui touche le plus les gens de notre entourage.
- Prendre conscience que les cadeaux peuvent être d'une nature autre que des biens matériels

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Fiche descriptive des 5 types de langages d'amour.
- Tableau « De beaux présents ».

## Démarche



**Selon la théorie des langages d'amour, il existe 5 façons par lesquelles nous démontrons notre appréciation aux êtres aimés.**

- Pour chaque personne de votre famille, décrivez l'un des cadeaux que vous lui avez offerts et l'un des cadeaux reçus, et identifiez à quel type de langage d'amour il réfère.
- Parmi tous ces cadeaux, choisissez-en un et complétez la grille descriptive détaillée « Le plus beau des cadeaux ».
- Créez une page d'album mettant en vedette le plus beau cadeau que vous avez reçu. Si possible, incluez une photo du cadeau et de la personne qui vous l'a offert.



## Activités complémentaires



- Discutez en famille du cadeau le plus apprécié par chaque personne.
- Demandez à vos proches le type d'attention qui les touche le plus (paroles valorisantes, toucher physique, service rendu, moment de qualité, cadeau) et réalisez une page illustrant les préférences de chacun.
- Créez un petit pot des plaisirs! Notez sur des bouts de papiers des idées de paroles valorisantes, de services à rendre, de moments de qualité, et lorsqu'un des membres de la famille réalise une bonne action, offrez-lui de piger un petit plaisir dans le pot des plaisirs! Par exemple, pour remercier un enfant d'avoir collaboré aux tâches ménagères sans qu'on ne lui demande, il pourrait piger un petit plaisir!
- Idées de petits plaisirs : recevoir un massage de maman, construire des châteaux de blocs avec papa, pouvoir inviter un ami à souper à la maison, pouvoir choisir le film que la famille visionnera, avoir congé de tâches ménagères pour 1 journée, etc.

## Matière à réflexion



### L'approche parentale... Trouver du temps de qualité à passer avec mon enfant...

Le travail, les corvées ménagères et les activités sociales exercent toutes leur tribut sur le temps que vous passez en compagnie de votre enfant. Il est vraiment important de passer du temps de qualité ensemble. Cela aide à bâtir une relation de confiance et cela rassure votre enfant, en lui faisant comprendre qu'il peut compter sur vous. Mais vous ne pouvez pas déclencher du temps de qualité comme on appuie sur un interrupteur électrique. Si vous passez suffisamment de temps à vous détendre et à faire des choses ensemble, le temps de qualité survient parfois au moment où vous vous y attendez le moins.

Vous commencerez sans aucun doute par chercher ce que vous pouvez faire pour dégager du temps à consacrer à votre famille et vous déciderez, par exemple, de :

- **Choisir les corvées ménagères à sacrifier** ou à ne pas faire à la perfection pour passer plus de temps en famille.
- **Remettre à plus tard (après le coucher de votre enfant) certaines choses à faire** pour tirer le meilleur parti du temps que vous passez ensemble.
- **Transformer certaines routines, telles que les trajets en voiture à la garderie ou la vaisselle, en temps de qualité** en chantant ensemble ou en parlant sérieusement de ce qui se passe dans vos vies.

## Matière à réflexion (suite)



**L'approche parentale... Trouver du temps de qualité à passer avec mon enfant...  
(suite)**

Il se produira des moments où il faudra jongler un peu entre ces moments passés ensemble et le reste de votre vie, mais essayez de ne pas les éliminer entièrement. Essayez également de **passer du temps en tête à tête avec TOUS vos enfants.**

Rappelez-vous que les enfants aiment que tout soit prévisible. Par conséquent, **prévoyez vos temps de qualité pour qu'ils puissent se produire avec régularité.** Vous pouvez peut-être dîner ensemble ou commencer chaque dimanche matin en allant au parc.

Extrait du site Internet : [www.investirdanslenfance.ca](http://www.investirdanslenfance.ca)

## Défi



**Il est souvent plus rapide de se rendre au magasin pour acheter un cadeau à un être aimé que de prendre le temps de faire quelque chose de spécial pour cette personne.**

Je vous mets au défi de choisir une personne qui vous est chère et de trouver pour elle une attention spéciale pour chacun des langages d'amour suivants :

♥ **Personne choisie :** \_\_\_\_\_

**J'ai choisi cette personne parce que...** \_\_\_\_\_

Paroles valorisantes	
Moments de qualité	
Services rendus	
Toucher Physique	

Maintenant, pour les 4 prochaines semaines, soyez reconnaissant envers cette personne et offrez-lui les attentions spéciales que vous avez identifiées précédemment. Une fois par semaine vous offrirez un petit bonheur à cet être cher. Et prenez note que rien ne vous empêche d'en offrir plus d'un par semaine!

## Fiche descriptive



### Les 5 types de langages d'amour

*Le plus beau des cadeaux n'est pas nécessairement le plus onéreux; voici une liste des langages d'amour qui représentent des cadeaux à échanger avec ceux que l'on aime :*

#### PREMIER LANGAGE : LES PAROLES VALORISANTES

Les paroles valorisantes, ou en d'autres mots, les paroles qui valorisent, qui font du bien, sont un des moyens de manifester l'amour que l'on éprouve pour son conjoint (mais aussi ses enfants et ses proches...).



Les exemples sont nombreux et nous sommes tous capables d'en trouver pour notre conjoint; soyons attentifs l'un à l'autre et voyons quelles sont les paroles qui lui font du bien.

Voici quelques idées :

« Tu es superbe avec cette tenue... Ton repas est délicieux... Tu es un très bon bricoleur... Tu es vraiment très attentionné(e)... Je te remercie pour l'aide que tu m'apportes... », en fait, toutes les paroles susceptibles de mettre en évidence notre appréciation de ce que fait l'autre, que ce soit des paroles d'encouragement ou des paroles aimables.

#### DEUXIÈME LANGAGE : LES MOMENTS DE QUALITÉ



Les moments de qualité sont par définition des moments où l'on stoppe toute activité pour s'occuper de l'autre, être en sa présence de façon intense; ce ne sont pas forcément des moments qui doivent durer longtemps, mais qui doivent être intenses. Dans nos agendas « surbookés » où l'on a plus une minute à soi et encore moins pour son conjoint, ses enfants, il est bon de s'arrêter et de passer, ne fût-ce qu'une heure, avec la personne qu'on aime afin de discuter et partager nos sentiments, ou de participer ensemble à une activité que l'on aime (bricolage, casse-tête...).

#### TROISIÈME LANGAGE : LES CADEAUX

Pas besoin de longues explications par rapport à ce langage. Les cadeaux offerts sont un merveilleux moyen de dire « Je t'aime ». La personne détient dans l'objet que vous lui avez offert, le message de votre amour et chaque fois qu'elle verra son cadeau, pensera à votre attention.

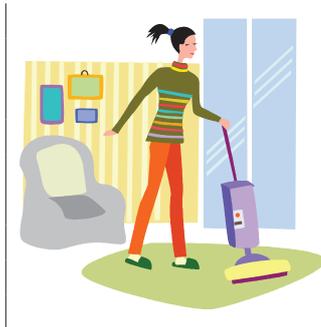


## Fiche descriptive (suite)



### Les 5 types de langages d'amour (suite)

#### QUATRIÈME LANGAGE : LES SERVICES RENDUS



Les exemples encore une fois sont nombreux, et pour reprendre ce que dit Gary Chapman (1997, pages 78-79) :

*« J'entends par là tout ceux qui à votre connaissance feraient plaisir aux vôtres. Vous vous efforcez de leur plaire en leur rendant service, votre façon de leur exprimer votre amour consiste à faire certaines choses pour eux; des services comme cuisiner, mettre la table, passer l'aspirateur, nettoyer, changer les couches du bébé, repeindre la chambre à coucher, entretenir la voiture... ».*

#### CINQUIÈME LANGAGE : LE TOUCHER PHYSIQUE

L'importance du toucher est reconnue depuis de nombreuses années; de nombreux psychologues ont étudié les bienfaits du toucher dès le plus jeune âge. En effet les nourrissons ont besoin de se sentir contenus et donc aiment qu'on les prenne dans les bras; ils aiment sentir l'odeur de leur mère, la chaleur du corps...

Bien sûr il n'y a pas que les enfants qui aiment être câlinés et embrassés... nous aussi, adultes, avons besoin de contacts physiques.



## Données personnelles



### De beaux présents...

PERSONNE VISÉE	CADEAUX OFFERTS	TYPE DE LANGAGE	CADEAUX REÇUS	TYPE DE LANGAGE
Ex. : Maman	Calendrier personnalisé avec les photos des membres de notre famille.	Cadeau	Temps de gardiennage	Services rendus
Ex. : Papa	Message de reconnaissance pour tout ce qu'il fait pour nous.	Paroles valorisantes	Piano	Cadeau

### Le plus beau des cadeaux...

DESCRIPTION...	
Il m'a été offert par...	
Y avait-il une occasion spéciale? Si oui, quelle est-elle?	
L'émotion que j'ai vécue à ce moment...	
Quel est le souvenir que je garde de ce cadeau?	
Ce cadeau représente quel langage d'amour?	



## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



## Visualisation de l'activité

*Je déménage sur une île déserte et je m'installe sur le bord de la mer.  
La température est constante à 80 degrés et le paysage est féérique.  
La vie est calme et sereine, il n'y a aucune violence.  
Les gens s'aiment et s'acceptent tels qu'ils sont...  
Je rêve de m'y installer avec ceux que j'aime.  
Ouvrez ma valise et découvrez ce que je vais apporter...*





Ma bulle,  
indispensable  
à mon équilibre  
personnel et à :

**Mon besoin  
d'estime  
personnelle**



Un chalet en bois rond avec foyer,  
appareils ménagers, casseroles, outils,  
nourriture, lits, table... pour répondre  
à :

**Mes besoins physiologiques et  
mon besoin d'être en sécurité**



Mon amoureux, ma famille, mes  
enfants, mes oncles, tantes et les  
familles de mes amis Alain,  
Jocelyn, Nathalie, Josée et de la  
bonne bouffe afin de répondre à :

**Mon besoin d'appartenance  
et de sécurité**

Mon MP3 et mon ordinateur afin de  
répondre à :

**Mes besoins d'actualisation,  
d'estime, d'appartenance avec le  
reste des habitants de la terre**



## Objectifs visés par l'activité



- Identifier ce que nous considérons comme essentiel, indispensable à notre existence.
- Prendre conscience de nos besoins.
- Les associer à ce qui est important pour nous.
- Faire la différence entre désir et besoin.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Le « Tableau d'association des choses et des êtres que je considère comme indispensables dans ma vie, avec mes besoins ».
- Une photo de valise.
- Une étiquette d'identification de valise.
- Du lettrage.
- Deux cartons.
- Des images, des photos... représentant les choses indispensables à apporter.
- Un poinçon.
- Trois petites boucles de tissu.

## Démarche



- Détendez-vous, fermez les yeux et imaginez l'endroit de votre rêve – *Le gros lot vous permet de déménager dans cet endroit de rêve, d'apporter gratuitement tout ce dont vous avez réellement besoin et de modifier un ou plusieurs aspects de votre vie pour que celle-ci soit magique et réponde réellement à l'ensemble de vos besoins.*
- Décrivez ou dessinez l'endroit de votre rêve dans la case « Description de l'endroit de rêve ».

## Démarche (suite)



- Faites la liste de l'ensemble des choses essentielles et des êtres importants dans votre existence que vous souhaitez conserver.
- Déterminez en les énumérant s'ils répondent à un ou plusieurs besoins ou s'ils répondent davantage à un désir.
- Choisissez ce que vous souhaitez réellement apporter et décrivez sommairement pourquoi il est important.
- Faites une recherche dans des revues, dans Internet, dans vos photos... afin de trouver les choses, objets, personnes que vous souhaitez conserver pour les apporter dans votre endroit de rêve.
- Sur la première page, collez une valise et un encadré dans lequel vous décrierez l'endroit de votre rêve.
- Sur la deuxième page, collez une image de votre endroit de rêve avec l'ensemble des choses et des êtres indispensables à votre existence.
- Associez les deux pages et faites des trous à l'aide du poinçon et reliez-les ensemble à l'aide de charmants rubans.
- Collez au dos de la deuxième page, l'ensemble des tableaux que vous avez complétés.

## Matière à réflexion



### Qu'est-ce qu'un désir?

Les désirs sont non indispensables, non essentiels à notre bien-être. Ils sont superflus et souvent inutiles à notre existence.

### Qu'est-ce qu'un besoin?

Les besoins sont des choses, des gestes que l'on considère comme essentiels à notre existence.

Un besoin se manifeste lorsqu'on vit une insatisfaction ou une situation incontournable. Il nous pousse alors à nous procurer ce petit quelque chose d'indispensable ou d'utile à notre existence.

Il existe plusieurs sortes de besoins. Ce sont les :

1. **Besoins physiologiques primaires** : Ils concernent notre survie en tant qu'être humain : manger, dormir, respirer, se loger... La satisfaction des besoins physiologiques est très importante, car elle influence la santé et le développement de l'être humain.
2. **Besoins de sécurité** : Ils contribuent au sentiment de confiance de l'individu et le mettent à l'abri du danger.
3. **Besoins sociaux, d'appartenance** : Ce besoin nous pousse à vouloir appartenir à un groupe, à s'identifier à notre collectivité. C'est ce besoin qui nous pousse à nous faire des amis et à pouvoir donner et recevoir de l'affection.
4. **Besoins d'estime personnelle** : C'est la valeur que l'on se reconnaît et qu'on s'accorde. Ce besoin est comblé par la reconnaissance et l'appréciation. On ne peut pas aimer les autres si on ne s'aime pas soi-même. Il faut continuellement travailler à maintenir l'estime qu'on a de soi. C'est elle qui nous procure la volonté de surmonter nos problèmes.
5. **Besoins d'accomplissement, d'actualisation** : Ce besoin nous permet d'employer nos talents et nos forces pour accomplir des actions qui nous valoriseront. « S'actualiser », c'est exploiter son potentiel intellectuel, sa créativité et mettre ses connaissances au service de l'action.



Ces besoins sont interreliés, c'est-à-dire qu'ils se complètent l'un l'autre. Il s'avère quasiment impossible d'accéder à un niveau de besoin supérieur (ex : d'estime personnelle, d'actualisation) si les besoins premiers (physiologiques, de sécurité) ne sont pas comblés.

## Matière à réflexion (suite)



En effet, comment espérer se mettre en valeur ou réellement créer quelque chose lorsqu'on ne peut même pas se procurer de quoi manger ou de quoi se vêtir? Il faut d'abord combler les besoins premiers avant d'accéder aux besoins supérieurs.

*C'est à l'intérieur du groupe familial  
que les besoins sont généralement le mieux comblés.*

D'après :

**Le parent éducateur;** Robert Cyr et Jacinthe Mercier, Le centre de services éducatifs populaires du Haut Saint-François, décembre 1997.

## Défi



**Un besoin est vital :** il est donc impossible de gâter un enfant en répondant à ses besoins. Mais il est très important de faire la différence entre besoin et désir.

*Ex. : Si votre enfant a faim (besoin), vous devez le faire manger. Or l'enfant peut trop vouloir manger et surtout manger des choses mauvaises pour sa santé. Cela relève de la gourmandise (désir) et n'a plus rien à voir avec ce besoin qu'est la faim.*



**Le premier défi sera :** d'identifier mes besoins et ceux de ma famille et de les différencier des désirs.

**Le deuxième défi sera :** de dire à voix haute, à ceux qui m'entourent, lorsque je réponds à l'un de leurs besoins et de prendre conscience lorsque je réponds à l'un de leurs désirs.

**Données personnelles**



**Description de l'endroit de rêve**

**Tableau d'association des choses et des êtres que je considère comme indispensables dans ma vie, avec mes besoins**

LISTE DES CHOSES ET DES ÊTRES INDISPENSABLES DANS MA VIE...	À QUELS BESOINS RÉPONDENT-ILS?	À QUELS DÉSIRS RÉPONDENT-ILS?	J'APPORTE...	
			OUI	NON
Ex. : Mon ordinateur	Accomplissement Estime personnelle Appartenance		✓	
Ex. : Ma belle voiture : parce qu'elle démontre que j'ai réussi dans la vie		Superflu		✓



Matériel suggéré



Matériel suggéré (suite)



**GROS LOT**

**JE PARS  
EN VOYAGE**

**J'APPORTE  
AVEC MOI**

## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

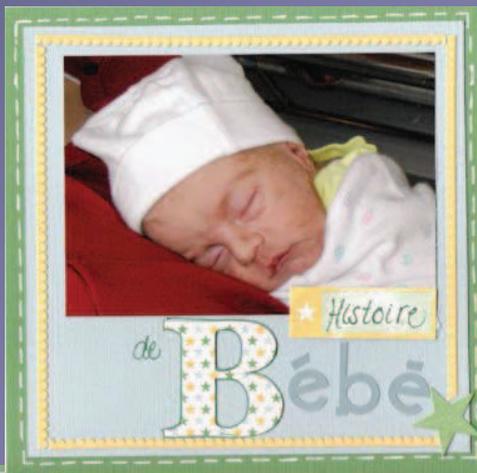
---

---

---



## Visualisation de l'activité



Lors de mon séjour à l'hôpital nous avons eu quelques visiteurs; il y a eu en premier ma grande sœur Léa qui est venue avec Grand-papa et Maman. Le lendemain, ensuite grand-papa et grand-maman, tante Lise, oncle Jean-Pierre, oncle Yvan avec cousine Laurence et cousin Raphaël, Marjo et Hugo qui allaient être mon parrain et ma marraine. Tous ces gens sont venus me dire bienvenue; quelle chance d'être entourée. Ensuite, papa et maman ont décidé qu'ils ne voulaient plus de visites! Ils voulaient profiter de nos premiers moments ensemble!

3 jours après mon arrivée dans le monde, nous avons pu prendre le chemin de la maison, vers St Pie. Je vous présente maintenant mes parents. Maman s'appelle Julie. Elle travaillait comme psychéducatrice avant ma naissance. Papa s'appelle Jonathan, il travaille comme chargé de projet.

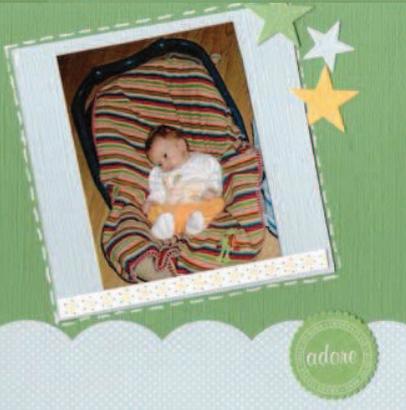
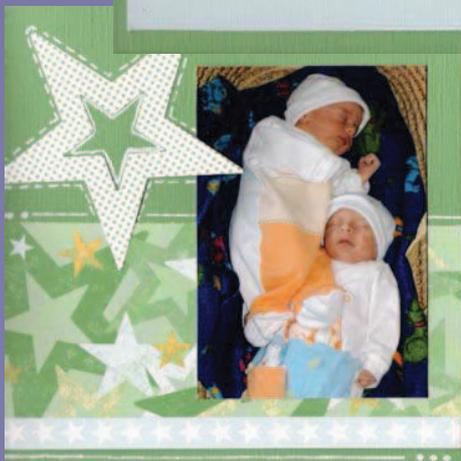
Le jour de ma naissance est un jour bien important pour moi. Chaque année nous nous rappelons avec plaisir mon arrivée dans le monde le jour de mon anniversaire.

Vouh, c'est moi Victor. Mes parents ont choisi mon nom parce que maman adorait ce prénom qui semblait un peu exotique et original! Je suis né le 27 janvier 2005 au Centre Hospitalier de Granby. Je suis le 2<sup>ème</sup> enfant de la famille, j'ai précédé mon frère de 17 minutes!

Dr Nathalie Lebrun était le docteur présent lors de ma naissance. Elle m'a remis entre les bras de papa à 17h40. Maman ne pouvait me prendre tout de suite puisque mon frère attendait impatiemment de sortir de son ventre! Papa a veillé sur moi alors que les infirmières me pesaient, mesuraient et tout le travail!

Lors de ma naissance, un drôle d'anecdote est survenue... Afin de ne pas nous mélanger moi et mon frère, les infirmières nous ont coiffés d'un chapeau sur lequel ils ont inscrit Bébé A : Victor et Bébé B : Charles! Papa et maman riaient bien de cette pratique!

À ma naissance, mes cheveux étaient de couleurs blonds et mes yeux bleus. J'avais une jolie denture blanche de toutes les couleurs qui me tenait bien au chaud!



## Objectifs visés par l'activité



- Discuter en famille de la naissance de chacun.
- Échanger sur les différences entre nous et nos enfants dans les conditions de notre naissance.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Agraferuse ou 2 anneaux pour feuilles mobiles, de 1 pouce de diamètre.
- « Questions entourant ma naissance ».
- Gabarit « L'histoire de ma naissance – Texte à compléter ».

## Démarche



- Recueillez des informations concernant la naissance de chacun des membres de la famille en vous référant au tableau « Questions entourant ma naissance ».
- Rédigez une histoire dont vous serez le héros en utilisant le gabarit « L'histoire de ma naissance – Texte à compléter ».
- À partir de votre histoire, créez un mini album afin de donner vie à la plus merveilleuse des histoires, la vôtre.
- Pour réaliser le mini album, taillez 6 cartons de 6 x 6 pouces. Décorez chacune des pages en y racontant une partie de votre histoire et reliez l'album avec des agrafes ou 2 anneaux pour feuilles mobiles, de 1 pouce de diamètre.



## Activités complémentaires



- Lors de l'anniversaire de chacun des membres de la famille, feuilletez ensemble le livre que vous aurez créé sur l'histoire de leur naissance.
- Connaissez-vous votre signe du zodiaque, votre pierre de naissance? Référez-vous à la liste qui suit pour en apprendre un peu plus sur vous! Est-ce que des membres de votre famille ont le même signe ou la même pierre de naissance que vous?

### ASTROLOGIE...

♈	<i>Bélier</i>	<i>21 mars au 20 avril</i>
♉	<i>Taureau</i>	<i>21 avril au 20 mai</i>
♊	<i>Gémeaux</i>	<i>21 mai au 21 juin</i>
♋	<i>Cancer</i>	<i>22 juin au 23 juillet</i>
♌	<i>Lion</i>	<i>24 juillet au 23 août</i>
♍	<i>Vierge</i>	<i>24 août au 23 septembre</i>
♎	<i>Balance</i>	<i>24 septembre au 23 octobre</i>
♏	<i>Scorpion</i>	<i>24 octobre au 22 novembre</i>
♐	<i>Sagittaire</i>	<i>23 novembre au 21 décembre</i>
♑	<i>Capricorne</i>	<i>22 décembre au 20 janvier</i>
♒	<i>Verseau</i>	<i>21 janvier au 19 février</i>
♓	<i>Poisson</i>	<i>20 février au 20 mars</i>

### PIERRE DE NAISSANCE...



<i>Janvier</i>	<i>Grenat</i>
<i>Février</i>	<i>Améthyste</i>
<i>Mars</i>	<i>Aigue-marine</i>
<i>Avril</i>	<i>Diamant</i>
<i>Mai</i>	<i>Émeraude</i>
<i>Juin</i>	<i>Perle</i>

<i>Juillet</i>	<i>Rubis</i>
<i>Août</i>	<i>Péridot</i>
<i>Septembre</i>	<i>Saphir</i>
<i>Octobre</i>	<i>Opale</i>
<i>Novembre</i>	<i>Topaze</i>
<i>Décembre</i>	<i>Turquoise</i>

- Pour aller un peu plus loin, rendez-vous à la bibliothèque ou dans Internet pour trouver votre signe chinois ou votre ascendant. Il peut être amusant de lire ce que le ciel nous prédit!

## Matière à réflexion



Le cadeau de la naissance est suivi de plusieurs cadeaux d'une valeur inestimable. En voici quelques exemples dans la chanson de Marie Laforêt...

### Cadeau



Hier soir, dans la cuisine,  
je préparais le dîner, quand mon petit garçon est entré.  
Il m'a tendu un morceau de papier griffonné.  
J'ai essuyé mes mains sur mon tablier,  
et je l'ai lu. Et voici ce qu'il disait :

#### *Parole de l'enfant...*

Pour avoir fait mon lit toute la semaine 3 francs  
Pour avoir été aux commissions 1 franc  
Pour avoir surveillé le bébé pendant que toi tu allais aux commissions 1 franc 25  
Pour avoir descendu la corbeille à papiers 75 centimes  
Pour avoir remonté la corbeille à papiers 1 franc et 10 centimes  
Pour avoir arrosé les fleurs sur le balcon 25 centimes  
Total 9 francs et 85 centimes.

#### *Parole du parent...*

Je l'ai regardé, il se tortillait en mâchant son crayon  
et une foule de souvenirs sont revenus à ma mémoire.  
Alors j'ai repris son crayon, j'ai retourné la feuille et voilà ce que j'ai écrit :

Pour neuf mois de patience et douze heures de souffrance  
CADEAU  
Pour tant de nuits de veille, surveillant ton sommeil  
CADEAU  
Pour les tours de manège, les jouets, le collège  
CADEAU  
Et quand on fait le tour, le total de mon amour,  
C'est CADEAU



Quand il a eu fini de lire, il avait un gros chagrin dans les yeux.  
Il a levé la tête et a dit :

#### *Paroles de l'enfant*

« M'Man, je t'aime très beaucoup ».

#### *Parole du parent*

Il a repris son papier, l'a retourné, et en grosses, grosses lettres,  
a marqué :  
« CADEAU »

#### *Paroles de l'enfant et du parent...*

Et quand on fait le tour, le total de l'amour,  
C'est CADEAU, C'est CADEAU

## Défi



Effectuez une chasse au trésor afin de retrouver des objets vous rappelant la naissance de chacun des membres de la famille. Voici quelques exemples des objets que vous pourriez retrouver : une pièce de monnaie de votre année de naissance, une carte de bienvenue, les paroles d'une chanson que vos parents vous ont chantée quand vous étiez bébé, une ancienne doudou, ou tout autre souvenir qui pourrait vous rappeler votre naissance. Créez une boîte aux trésors pour chacun de membres de votre famille qui vous rappellera des souvenirs de votre entrée dans le monde...



## Données personnelles



## Questions entourant ma naissance

QUESTIONS	RÉPONSES
Je suis né le...	
Il était...	_____ heure(s) _____ minute(s)
Au centre hospitalier de...	
Mon nom est... Pour quelle raison a-t-il été choisi?	
Mon rang dans la famille est...	
Voici une anecdote entourant ma naissance...	
Le médecin présent était...	
J'avais les yeux de couleur...	
Et la couleur de mes cheveux...	
Voici le rituel qui entoure les naissances dans ma famille...	
Les visiteurs à l'hôpital...	
La durée de notre séjour à l'hôpital...	
Une berceuse que j'aimais...	
Est-ce que j'avais un toutou?	
Est-ce que j'avais une doudou?	
Est-ce que j'avais une suce?	
La ville où nous habitons...	
Maman s'appelle...	
Elle travaille...	
Papa s'appelle...	
Il travaille...	

## Données personnelles (suite)



### L'histoire de ma naissance

**Voici une petite histoire que vous pourrez modifier en inscrivant les données se rapportant à votre situation lorsque vous créez votre livre d'histoire.**

Voilà, c'est moi Léa. Mes parents ont choisi mon nom avant ma naissance; ils ont hésité entre Léa et Adèle, mais c'est Léa qui a remporté le duel! Je suis née le 23 juillet 2002, au centre hospitalier de Granby. Je suis l'aînée de la famille.

Lors de ma naissance, une drôle d'anecdote est survenue, la voici :

Maman est arrivée à l'hôpital à 2 h 30 dans la nuit. Après quelques vérifications d'usage, l'infirmière suggère à Maman d'aller faire un tour et de revenir dans une heure pour voir si je suis prête à sortir. Elle a un fort doute et pense que Maman se trompe si elle pense que je me présente aujourd'hui. Pourtant, lorsque maman revient une heure plus tard et que les infirmières constatent que je n'ai pas bougé, elles informent mes parents qu'ils peuvent retourner dormir à la maison quand tout à coup, je donne un signe de ma venue imminente! Plouh! Je crève les eaux de maman, alors on reste à l'hôpital! Heureusement puisque moins de deux heures plus tard je me suis pointé le bout du nez!

Dr Lise Rodrigue était le docteur présent lors de ma naissance. Elle m'a remise entre les bras de maman à 8 h 41. J'étais en pleine forme.

À ma naissance, mes cheveux étaient de couleur châtain et mes yeux bleus. J'étais allaitée alors je n'ai pas eu de suce tout de suite. J'avais une jolie doudou rose avec de petites fleurs dessus.

Dans ma culture, il n'y a pas de rituel particulier entourant la naissance. Par contre, lors de mon séjour à l'hôpital, papa est demeuré auprès de maman et moi et nous avons eu quelques visiteurs; il y a eu mamie et grand-papa, mon oncle Hugo, grand-maman et mon autre grand-papa, mon arrière-grand-mère, oncle Patrice et tante Christine et mes cousines Maude et Amélie, tante Isabelle et Oncle Tom avec cousin Olivier, tante Lise, oncle Jean-Pierre, oncle Yvan avec Laurence et Raphaël, Marjo, Pit Xavier et Kim. Tous ces gens sont venus me souhaiter la bienvenue. Quelle chance d'être entourée!

Deux jours après mon arrivée dans le monde, nous avons pu prendre le chemin de la maison. Nous habitons une maison de campagne à Saint-Pie. Je vous présente maintenant mes parents. Maman s'appelle Julie. Elle travaillait comme directrice adjointe d'un centre à la petite enfance avant ma naissance. Elle demeurera avec moi durant la prochaine année. Papa s'appelle Jonathan, il travaille comme technicien en génie mécanique dans une entreprise de poinçons et matrices.

Le jour de ma naissance est un jour bien important pour moi. Chaque année, le jour de mon anniversaire, nous nous rappelons avec plaisir mon arrivée dans le monde.

## Données personnelles (suite)



## L'histoire de ma naissance – Texte à compléter...

Voilà, c'est moi \_\_\_\_\_ . Mes parents ont choisi mon nom (*raison du choix*)

Je suis né(e) le \_\_\_\_\_ , à (*endroit*) \_\_\_\_\_ .

Je suis la ou le \_\_\_\_\_ (*rang*) de la famille.

Lors de ma naissance, une drôle d'anecdote est survenue, la voici :

---



---



---



---

Dr \_\_\_\_\_ était le docteur présent lors de ma naissance.

À ma naissance, mes cheveux étaient de couleur \_\_\_\_\_ et mes yeux de couleur \_\_\_\_\_ . J'avais une jolie doudou (*couleur*) \_\_\_\_\_ .

Dans ma culture, il \_\_\_\_\_ (*il y a ou n'y a pas*) de rituel particulier entourant la naissance.

Lors de mon séjour à l'hôpital nous avons eu quelques visiteurs : \_\_\_\_\_

---



---

Tous ces gens sont venus me souhaiter la bienvenue.

\_\_\_\_\_ (*nombre*) de jours après mon arrivée dans le monde, nous avons pu prendre le chemin de la maison. Nous habitons à (*ville*) \_\_\_\_\_ .

Je vous présente maintenant mes parents. Maman s'appelle \_\_\_\_\_ .

Elle travaille comme \_\_\_\_\_ à (*endroit*) \_\_\_\_\_ .

Papa s'appelle \_\_\_\_\_ , il travaille comme \_\_\_\_\_

à (*endroit*) \_\_\_\_\_ .

Le jour de ma naissance est un jour bien important pour moi. Chaque année, le jour de mon anniversaire, nous nous rappelons avec plaisir mon arrivée dans le monde.

## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



Visualisation de l'activité

ÉCOLE PRIMAIRE  
AU CŒUR-DES-MONTS  
DE SAINT-PIE-DE-BAGOT



PRÉ-MATERNELLE



1<sup>RE</sup> ANNÉE



2<sup>E</sup> ANNÉE



MATERNELLE

DE 2002 À 2011



3<sup>E</sup> ANNÉE



4<sup>E</sup> ANNÉE

5<sup>E</sup> ANNÉE

6<sup>E</sup> ANNÉE

## Objectifs visés par l'activité



- Demander à chaque enfant de la famille de se souvenir de son passage au primaire et de constater son évolution personnelle à partir de l'ensemble de ses photos d'école.
- Demander à chacun de regrouper au même endroit, l'ensemble de ses diplômes, mentions, petits mots d'encouragement, petits mots d'amour...
- En famille, ouvrir une discussion sur les bons moments et/ou les moments plus difficiles à vivre à l'école.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- L'ensemble des photos de la pré-maternelle à la sixième année de votre enfant.
- Un carton de la couleur de votre choix, avec ou sans motif.
- Plusieurs cadrages (ovales, ronds, carrés...).
- Du lettrage découpé à la main sur carton de couleur ou à partir de lettres imprimées.
- Une grande enveloppe.
- « Le petit questionnaire ».

## Démarche



- Collez l'ensemble des photos sur le carton de fond que vous avez sélectionné.
- Inscrivez le nom de l'école et les années pendant lesquelles votre enfant a fréquenté cette école.
- Remplissez « Le petit questionnaire ».
- Recherchez l'ensemble des diplômes, des petits messages positifs, d'encouragement...et déposez-les dans une enveloppe.
- Sur l'enveloppe, collez le questionnaire et collez le tout au dos de la page.

## Activités complémentaires



- Faites le même exercice pour l'école secondaire, le cégep et l'université.
- Faites le même exercice pour chaque fête et comparez avec l'année précédente.

## Matière à réflexion



Les adultes pensent toujours que tes jours d'école sont les meilleurs de ta vie, mais tu n'es sans doute pas d'accord. Tu penses peut-être en réalité que les adultes qui passent leur temps à dire combien leurs années d'école étaient géniales ont une mauvaise mémoire. Après tout, les examens, les professeurs, les devoirs ne sont pas les choses les plus passionnantes dans la vie.

Mais tout est-il noir à l'école ? Si tu réfléchis bien, tu découvriras sûrement des tas de choses agréables et amusantes qui te sont arrivées depuis que tu vas à l'école.

Pense à tous les amis que tu t'es faits, à tous les enseignants que tu aimes bien. Pense à ceux qui n'ont pas hésité à te donner de leur temps pour t'encourager ou t'expliquer (pour la dixième fois!) les fractions. Pense aux fois où tu as été félicité pour les bons devoirs que tu avais faits, au portrait génial que tu as peint au cours de dessin ou au but que tu as marqué et qui a fait gagner ton équipe! N'es-tu jamais allé aussi à un spectacle de fin d'année? N'es-tu jamais allé en classe de neige, en classe verte? Et que dire de tout ce temps passé à rire si fort avec tes camarades de classe que vous ne pouviez plus vous arrêter?

Bien sûr, il s'agit là des meilleurs moments. Chacun sait qu'il y a aussi parfois de mauvais moments à passer où tout n'est pas si rose que cela à l'école. On t'a peut-être cherché querelle, ou peut-être y a-t-il un enseignant que tu ne peux pas supporter. Peut-être encore as-tu eu peur de parler devant toute la classe.

La meilleure chose à faire est d'en parler à quelqu'un. Parles-en à quelqu'un de fiable, dis-lui comment tu te sens et ce que tu as sur le cœur. On ne sait jamais : la personne regardera peut-être le problème d'une autre façon et pourra t'aider à le résoudre.

*Inspiré de :*

Héritage jeunesse, *Mon carnet de l'amitié*, Les éditions Héritage Inc., 2004.

## Défi



- Prenez le temps de faire un bilan, sur les années passées à l'école primaire.
- Écrivez une lettre de reconnaissance à votre enfant, une lettre qui prend le temps de constater les bons coups, l'amélioration, la satisfaction, la reconnaissance des forces uniques de votre enfant, et déposez-la dans la grande enveloppe afin que l'enfant puisse la conserver et la lire plus tard.
- Établissez, avec lui des objectifs atteignables pour son passage au secondaire.

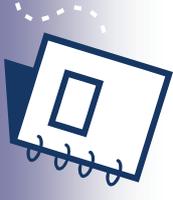
## Données personnelles



### Le petit questionnaire (exemple)

	PRÉ-MATERNELLE	MATERNELLE	PREMIÈRE ANNÉE	DEUXIÈME ANNÉE	TROISIÈME ANNÉE	QUATRIÈME ANNÉE	CINQUIÈME ANNÉE	SIXIÈME ANNÉE
Mon enseignant / Je me souviens...	Martine Ma maman a eu un gros accident de voiture.	France Ravenelle France est la maman du meilleur ami de mon frère	Rita Blanchette Rita était sévère et parlait fort.	Amélie Bousquet J'ai eu plus de cinq profs. J'avais de la difficulté à m'adapter et j'ai perdu ma prof préférée, Amélie.	Annie Bélisle J'ai déménagé de pavillon et changé de classe pendant l'année, mais j'ai conservé mon enseignante.	Nathalie Gossein Mon enseignante était enceinte.	?	?
Mon style	J'avais encore ma graisse de bébé et je portais des petites robes.	J'aimais les petites tresses de couleurs dans les cheveux.	Avoir les cheveux courts et porter des robes.	J'aimais les vêtements rouges.	J'aimais les lulus et porter ma robe noire avec des jeans.	J'aimais porter des camisoles brunes, orange, roses, bleues...et des jeans.		
J'aurais voulu ressembler à	À moi-même.	Comme je suis là.	À moi-même.	À moi-même.	Laurianne Tétrault et avoir les yeux bleus, les cheveux blond pâle et être calme pour que Camille m'aime plus.	À moi-même.		
Parce que...	Je suis belle Comme je suis...							
Mes passions	Dauphins	Dauphins	Dauphins	Chats	Chats	Chats		
Mes activités parascolaires	Ballet		Gymnastique	Violon	« Cheerleader » Pastorale	Piano Gymnastique Pastorale		
Mes plus belles réussites	Spectacle de fin d'année en ballet.	Spectacle de fin d'année en Gym. France, me demandait de donner des cours d'aérobic aux amis de ma classe.	Rita me demandait aussi d'animer les cours d'aérobic en classe, car je danse très bien.	Spectacle de fin d'année au violon.	Spectacle de Noël et fin d'année au violon. Concours Vincent D'Indy. Vice-présidente de ma classe.	Mon concours de mathématique.		
Mes moments plus difficiles	Maman à l'hôpital		Changer de prof.	Avoir changé de prof trop souvent.		Avoir des surnoms.		

## Données personnelles (suite)



### Le petit questionnaire

	PRÉ-MATERNELLE	MATERNELLE	PREMIÈRE ANNÉE	DEUXIÈME ANNÉE	TROISIÈME ANNÉE	QUATRIÈME ANNÉE	CINQUIÈME ANNÉE	SIXIÈME ANNÉE
Mon enseignante / enseignant								
Je me rappelle ...								
Mon style								
J'aurais voulu ressembler à								
Parce que... Mes passions								
Mes activités parascolaires								
Mes plus belles réussites								
Mes moments plus difficiles								

## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



Visualisation de l'activité

*Des moments de plaisir...*

Pour piscine. On adore aller se baigner dans l'eau en hiver dans les piscines intérieures ou l'été chez des amis!

Pour tendresse. Chacune de nos activités est empreinte d'une grande tendresse que nous nous manifestons entre nous. Câlin et Bisous sont toujours de la partie!

Pour escapades! On aime bien partir en expédition avec notre tente et notre équipement de camping pour aller découvrir de beaux coins de pays!

## Objectifs visés par l'activité



- Discuter ensemble de nos activités familiales.
- Revivre ensemble des moments agréables vécus en famille.
- Échanger sur l'apport de chacun au sein de la famille.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Abécédaire.
- Photos d'activités familiales.

## Démarche



- À partir de chacune des lettres de l'alphabet, trouvez une activité ou un mot qui vous rappelle, ou encore qui symbolise pour vous, une activité familiale.
- Trouvez des photos illustrant quelques-unes de vos activités en famille.
- Faites un montage de votre abécédaire en y ajoutant vos photos.

## Activités complémentaires



**Lors de vos activités en famille, chaque membre apporte sa touche personnelle.**

- Lors de votre prochaine activité, relevez l'apport particulier de chacun. Prenez une photo de ce moment pour ensuite faire une page illustrant un côté de la personnalité de chaque membre de votre famille. Référez-vous au « Tableau des contributions personnelles » pour vous accompagner dans la réalisation de cet exercice.
- Créez un jeu ensemble! Il peut s'agir d'un jeu de charade qui animera vos balades en voitures ou d'un jeu de course où chacun préparera une épreuve; peu importe, l'important est que chaque membre de la famille s'implique dans la réussite d'une activité collective!
- Vérifiez le répertoire des activités de votre municipalité pour trouver des sorties à faire en famille dans les prochaines semaines.

## Matière à réflexion



...Un meunier possédait un âne qui, durant de longues années, avait inlassablement porté des sacs au moulin, mais dont les forces commençaient à décliner. Il devenait de plus en plus inapte au travail. Son maître songea à s'en débarrasser. L'âne se rendit compte qu'un vent défavorable commençait à souffler pour lui et il s'enfuit. Il prit la route de Brême. Il pensait qu'il pourrait y devenir musicien au service de la municipalité. Sur son chemin, il rencontra un chien de chasse qui s'était couché là. Il gémissait comme quelqu'un qui a tant couru, que la mort le guette.

- Alors, Taïaut, pourquoi jappes-tu comme ça? demanda l'âne.
- Ah! dit le chien, parce que je suis vieux, parce que je m'alourdis chaque jour un peu plus, parce que je ne peux plus chasser, mon maître veut me tuer. Je me suis enfui. Mais comment gagner mon pain maintenant?
- Sais-tu, dit l'âne, je vais à Brême pour y devenir musicien; viens avec moi et fais-toi engager dans l'orchestre municipal. Je jouerai du luth et toi de la timbale.

Le chien accepta avec joie et ils repartirent de compagnie. Bientôt, ils virent un chat sur la route, qui était triste... Comme trois jours de pluie.

- Eh bien! qu'est-ce qui va de travers, vieux Raminagrobis? demanda l'âne.
- Comment être joyeux quand il y va de sa vie? répondit le chat. Parce que je deviens vieux, que mes dents s'usent et que je me tiens plus souvent à rêver derrière le poêle qu'à courir après les souris, ma maîtresse a voulu me noyer. J'ai bien réussi à me sauver, mais je ne sais que faire. Où aller?
- Viens à Brême avec nous. Tu connais la musique, tu deviendras musicien.

Le chat accepta et les accompagna.

Les trois fugitifs arrivèrent à une ferme. Le coq de la maison était perché en haut du portail et criait de toutes ses forces.

- Tu cries à nous casser les oreilles, dit l'âne. Que t'arrive-t-il donc?
- J'ai annoncé le beau temps, répondit le coq, parce que c'est le jour où la Sainte Vierge lave la chemise de L'Enfant Jésus et va la faire sécher. Mais, comme pour demain dimanche il doit venir des invités, la fermière a été sans pitié. Elle a dit à la cuisinière qu'elle voulait me manger demain et c'est ce soir qu'on doit me couper le cou. Alors, je crie à plein gosier pendant que je puis le faire encore.
- Eh! quoi, Chanteclair, dit l'âne, viens donc avec nous. Nous allons à Brême; tu trouveras n'importe où quelque chose de préférable à ta mort. Tu as une bonne voix et si nous faisons de la musique ensemble, ce sera magnifique.

Le coq accepta ce conseil et tous quatre se remirent en chemin...

*La leçon dit que dans une famille chacun a un trésor particulier dont il peut faire profiter les siens...*

## Défi



Créez ensemble un jeu qui vous permettra de vous amuser en famille. Par exemple, utilisez les cartes suivantes pour confectionner un jeu d'observation qui occupera vos déplacements en voiture! Chaque membre de la famille peut contribuer en proposant un élément à trouver sur la route. Vous pouvez ensuite décorer vos cartes en ajoutant des dessins, des autocollants ou autres.



## Données personnelles



## Abécédaire

	ACTIVITÉ OU MOT REPRÉSENTATIF DE NOTRE FAMILLE	DÉTAILS INTÉRESSANTS...
A	Exemple : Arts	Julie et Léa aiment beaucoup les activités artistiques; parfois Victor et Charlie créent avec elles.
B	Exemple : Balle	Victor est toujours à la recherche d'un partenaire pour jouer à la balle. Attachez votre tuque, il lance avec vigueur!
C	Exemple : Chocolat	En famille, nous aimons beaucoup faire des chocolats maison que nous offrons ensuite en cadeau.
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		
P	Exemple : Piscine	On adore aller barboter dans l'eau en hiver dans les piscines intérieures ou l'été chez des amis.
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X		
Y		
Z		

**Données personnelles (suite)**



**Tableau des contributions personnelles**

Lors des moments en famille, voici la contribution de chacun...

ACTIVITÉ	MEMBRE DE LA FAMILLE	CONTRIBUTION À L'ACTIVITÉ
<i>Exemple :</i> Pique-nique	Maman	Elle nous fait toujours de bons lunchs pour le dîner et prend soin de choisir nos aliments préférés.
	Émile	Il est le bouffon de service! Il fait des blagues pour nous faire rire.
Jeu de société	Charlotte	Elle s'assure que l'on respecte les règles du jeu.
	Jérémie	Il nous encourage par des applaudissements lorsque l'on fait un bon coup!

## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine



---

---

---

---

---

---



## Visualisation de l'activité

Voici toute la famille réunie pour célébrer  
l'anniversaire de Colette, Nancy et Robin,  
le dimanche 25 novembre 2007



### Tradition et recette familiale

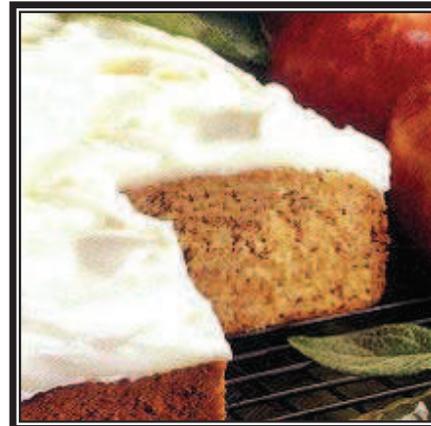
Depuis le 14 novembre 1966, nous célébrons l'anniversaire de Colette et Nancy, nées toutes les deux la même date et nous profitons de l'occasion pour célébrer l'anniversaire de Robin, né le 24 novembre 1969.

Le gâteau d'anniversaire préféré de toute la famille est le gâteau aux bananes de maman avec son glaçage au fromage.

Les plus belles fêtes sont celles célébrées en plein air. Le dimanche 25 novembre 2007, nous avons loué un gymnase pendant 3 heures. Nous étions très heureux ensemble à pratiquer différents sports comme le basket-ball, le hockey, le jeu de la sphère et le badminton.

*Recette*

# Gâteau aux bananes et son glaçage au fromage



Ingrédients gâteau aux bananes	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ tasse de beurre</li> <li>• 1 tasse de sucre</li> <li>• 2 œufs légèrement battus</li> <li>• 1 tasse de bananes réduites en purée</li> <li>• 1 C. à thé de vanille</li> <li>• 2 tasses de farine</li> <li>• ½ C. thé de bicarbonate de soude (soda à pâte)</li> <li>• ¼ C. thé de sel</li> <li>• ½ tasse de lait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allumez votre four à 350°F.</li> <li>• Graissez votre plat à gâteau.</li> <li>• Défaites le beurre avec le sucre et les œufs.</li> <li>• Battez avec la purée de banane.</li> <li>• Ajoutez l'essence de vanille.</li> <li>• Tamisez les ingrédients secs dans un autre plat.</li> <li>• Ajoutez les ingrédients secs à la préparation de purée de banane, en alternant avec le lait.</li> <li>• Mettez au four pendant 20 à 30 minutes.</li> </ul>

Glaçage au fromage	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 C. soupe de fromage à la crème</li> <li>• 1 tasse de sucre à glacer</li> <li>• 1 C. à thé de vanille</li> <li>• 1 blanc d'œuf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défaites le fromage à la crème avec le sucre.</li> <li>• Ajoutez la vanille et le blanc d'œuf.</li> </ul>

## Objectifs visés par l'activité



- Présenter notre famille autour d'un bon repas.
- Présenter une recette familiale traditionnelle.
- Commenter un repas en famille et ses traditions.

## Matériel nécessaire



- Matériel de bricolage.
- Photo souvenir d'un repas avec l'ensemble de la famille.
- Description de la tradition familiale.
- Lettrage.
- Poinçon.
- Petit carton sur lequel sera inscrite la recette familiale traditionnelle.
- Ruban.

## Démarche



- Apposez et collez une photo souvenir de votre famille autour d'un repas familial.



- Décrivez l'évènement en répondant aux questions : où, quand, pourquoi... et nommez les gens présents.
- Sur un carton, écrivez ou découpez la recette familiale traditionnelle que vous souhaitez transmettre.

## Activités complémentaires



- Présentez la recette familiale traditionnelle à une autre famille.
- Présentez d'autres recettes, reçues en héritage.
- Détailler les règles, les traditions de la famille.

## Matière à réflexion



### DES ROSES CHANTENT SUR LA NOUVELLE NEIGE



Il y a longtemps, au cœur du quartier chinois, un restaurant était reconnu à la grandeur du Nouveau Monde pour sa cuisine raffinée.

Sept jours par semaine, chaque semaine de l'année, Maylin faisait la cuisine au restaurant de son père.

Souvent, les hommes qui fréquentaient le quartier chinois se sentaient seuls, avaient froid et étaient éreintés par leur travail. Mais un bon repas parvenait toujours à les faire sourire. Maylin voyait à leur redonner des forces et n'utilisait que les meilleurs ingrédients dans la composition de ses plats.

Les frères de Maylin n'aimaient pas travailler et ils étaient obèses parce qu'ils mangeaient trop.

Les compliments et les pourboires destinés au chef n'atteignaient jamais Maylin, parce que son père faisait croire à tout le monde que c'était ses fils qui faisaient la cuisine.

Un jour, le gouverneur du Sud de la Chine était de passage en ville. Chaque restaurant du quartier chinois était invité à lui offrir son meilleur plat.

Maylin se rendit au port pour acheter du poisson frais. Pour réunir les meilleurs ingrédients, elle cueillit de fines herbes et des légumes verts qui ne poussaient que dans son propre jardin.

En un rien de temps, Maylin confectionna un mets aux saveurs et aux arômes délectables, qu'elle appela « Des roses chantent sur la nouvelle neige ».

Il se trouvait que le gouverneur adorait manger.

Toutes les sortes de viande, toutes les couleurs de légumes, toutes les épices exotiques étaient présentes.

**Gouverneur :** Mmmm! Ce plat mérite mes plus hauts éloges! Dites-moi, qui l'a préparé!

**Père de Maylin :** Ma fille Maylin.

## Matière à réflexion (suite)

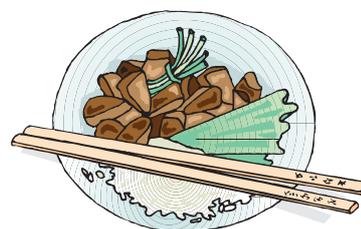


**Gouverneur :** Montre-moi comment tu as fait ce plat. Je le présenterai à l'empereur de Chine et je te récompenserai.

**Maylin :** Votre Excellence, vous ne pouvez pas emporter ce plat en Chine.

**Gouverneur :** Quoi? Tu refuses de donner à l'empereur la chance de goûter cette merveilleuse création?

**Maylin :** Essayons de faire ce plat l'un à côté de l'autre. Je suis sûre que vous comprendrez.



*Un peu plus tard...*

**Gouverneur :** Mmmm! Pouah! Quel est donc ton secret? Nous avons pris les mêmes ingrédients et fait exactement la même chose!

**Maylin :** Si nous prenions chacun une feuille de papier, un pinceau et de l'encre noire, croyez-vous que nous parviendrions à faire deux dessins identiques?

À partir de ce jour, Maylin fut reconnue comme un chef hors pair et une personne d'une grande sagesse.

La réputation de Maylin se répandit jusqu'en Chine où l'empereur lui-même entendit parler « Des roses chantent sur la nouvelle neige ».

D'après le livre :

**Roses Sing on New Snow**, de Paul Yee, publié par Groundwood Books/ Douglas & McIntyre Ltd., Toronto, 1994.

## Défi



### À la recherche de nouvelles recettes



Cherchez de nouvelles recettes, avec de nouveaux aliments qui respectent les goûts de la famille. Visitez et consultez les sites suivants :

[www.recettefacile.com](http://www.recettefacile.com)

et

[www.recettes.qc.ca](http://www.recettes.qc.ca)



## Appréciation de l'activité



### Par l'enfant



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---

### Par l'adulte



J'ai aimé l'activité



J'ai plus ou moins aimé l'activité



Je suis déçu et je n'ai pas aimé l'activité

Voici ce que j'ai appris :

Je l'écris



ou

Je le dessine




---

---

---

---

---

---



## Annexe 1

### Proposition d'étapes pour la réalisation de votre album de souvenirs de famille

- 1) Rassemblez et triez vos photos, ainsi que vos petits trésors amassés au fil du temps, dans une boîte. Vous pouvez trier ces souvenirs par date, par événements, par personnes concernées. Peu importe, l'important est que vous vous y retrouviez.

*Exemple de petits trésors : échantillon de tissu, tapisserie, étiquette de vêtements, mèche de cheveux, carte de fête, billet d'évènement, breloque, première dent perdue...*

- 2) Visualisez une première fois l'ensemble des ateliers proposés par le guide afin qu'ils éveillent en vous votre propre créativité.

Important : Chacun des ateliers est présenté à titre d'exemple; vous avez la possibilité d'en modifier la présentation ou le contenu afin qu'il devienne VOTRE chef-d'œuvre.

Voici d'autres exemples de thèmes que vous pourriez aborder :

Bébés	Enfants	Fêtes	Saisons	Héritage	Ma vie
<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Grossesse</li> <li>♦ Naissance</li> <li>♦ Chambre</li> <li>♦ Dodo</li> <li>♦ Nourriture</li> <li>♦ Croissance</li> <li>♦ Sorties</li> <li>♦ Tics</li> <li>♦ Forces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Bain</li> <li>♦ Anecdotes</li> <li>♦ École</li> <li>♦ Vacances</li> <li>♦ Famille</li> <li>♦ Amis</li> <li>♦ Activités</li> <li>♦ Sports</li> <li>♦ Garderie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Noël</li> <li>♦ Saint-Valentin</li> <li>♦ Pâques</li> <li>♦ Anniversaire</li> <li>♦ Saint-Jean-Baptiste</li> <li>♦ Fête des Pères</li> <li>♦ Fête des Mères</li> <li>♦ Halloween</li> <li>♦ Scolaires</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Hiver</li> <li>♦ Printemps</li> <li>♦ Été</li> <li>♦ Automne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Mariage</li> <li>♦ Scolaire</li> <li>♦ Lettres</li> <li>♦ Médailles</li> <li>♦ Bijoux</li> <li>♦ Timbres</li> <li>♦ Mortalités</li> <li>♦ Livres</li> <li>♦ Revues</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Jeunesse</li> <li>♦ Amis</li> <li>♦ Emploi</li> <li>♦ Maison</li> <li>♦ Préférences</li> <li>♦ Auto</li> <li>♦ Scolarité</li> <li>♦ Sorties</li> <li>♦ Musique</li> </ul>
			<b>Voyages</b>		
			<ul style="list-style-type: none"> <li>♦ Rêves</li> <li>♦ Destinations</li> <li>♦ Monnaies</li> <li>♦ Hôtels</li> </ul>		

- 3) Choisissez en famille un ou plusieurs projets et identifiez le matériel nécessaire à sa réalisation. Récupérez également ensemble les souvenirs en lien avec le thème choisi.
- 4) En famille, présentez-vous dans un magasin afin d'acheter les éléments nécessaires à la réalisation du ou des projets sélectionnés.

**Matériel nécessaire :**

- *Ciseaux ordinaires ou de fantaisie.*
- *Colle en tube ou en bâton.*
- *Ruban adhésif.*
- *Feutres ou stylos de fantaisie.*
- *Papier ou Cartons de couleur.*

**Pour aller plus loin :**

- *Un album de souvenirs.*
- *Des pochettes protectrices.*
- *Une tranche (utile pour couper droit).*
- *Du papier à motifs.*
- *Des autocollants ou images de toute sorte (lettres, nombres, coins pour photos, bulles de message...).*
- *De la peinture.*
- *Du liquide correcteur.*
- *Des poinçons de taille standard ou amusante (carré, fleur, rond, étoile...).*
- *Des attaches parisiennes.*
- *Des tampons encreurs (lettres, formes).*
- *Un « exacto », un tapis de coupe et une règle de métal.*

**Matériel recyclé à la maison :**

- *Des boutons.*
- *Des rubans.*
- *Du fil et des aiguilles.*
- *Des bouchons de bouteille de métal.*
- *Des cartes postales.*
- *Des timbres oblitérés.*
- *Des tissus.*
- *Des emballages vides d'aliments.*
- *Des étiquettes de vêtements.*

*Acidité des produits : Si c'est possible, procurez-vous du matériel qui est étiqueté sans acide. En effet, l'acide contenu dans les cartons ou papiers peut à la longue faire jaunir vos papiers et photos. En lisant les emballages, vous verrez la mention sans acide sur les articles qui en sont exempts.*

Vous pouvez vous procurer le matériel, entre autres, dans les boutiques suivantes : La folie du dollar, Dollorama, Zellers, Wal-Mart, Omer DeSerres, Recymax, La Scrapbookerie, Les Scropines...

5) Réalisez le premier projet de votre album de famille :



A. Faites votre mise en page. Des exemples de mise en page vous sont présentés tout au long de ce guide.

Quelques petits trucs :

- Afin de faire ressortir une photo, ajoutez-lui un cadre taillé dans un carton d'une couleur assortie à l'image.
- Pour coller votre photo et vous assurer qu'elle reste bien en place, utilisez de la colle double. Il existe également des petits carrés de colle double face conçus spécialement pour ça. C'est un bon choix!
- Vous pouvez tailler vos photos de façon à conserver uniquement les éléments importants.
- Organisez les éléments de votre page de façon à ce que ce soit plaisant pour vos yeux. N'oubliez pas de laisser une place pour le titre et le texte explicatif.

B. Choisissez votre titre, inscrivez la date et ajoutez un texte explicatif.

- **Le titre :** Il permet d'identifier immédiatement le thème et l'ambiance de la page. Il peut être écrit à la main ou à l'ordinateur, ou encore avec du lettrage autocollant ou des tampons encreurs.

- **Le texte :** Il devrait contenir les informations suivantes :

**Qui? Quoi? Quand? Où? Pourquoi? Comment?**

Quel est l'évènement représenté? Qui a participé? Où et quand a-t-il eu lieu? Y avait-il une raison particulière à cet évènement? Y a-t-il des circonstances l'entourant qui méritent une place dans votre histoire?

*N'hésitez pas à utiliser le verso de votre page pour y inclure d'autres informations et gardez un langage simple qui résume votre pensée.*

- **La date :** N'oubliez pas d'inscrire la date de la tenue de l'évènement ou le moment où vous avez fait votre page s'il s'agit d'une page sur vos goûts ou vos loisirs.

C. Ajoutez des ornements (craie, encre, autocollants, attaches parisiennes, fibres et rubans, etc.).

Afin de rendre votre album encore plus vivant, vous pouvez utiliser des éléments se rapportant au thème de votre page pour venir embellir celle-ci.

Par exemple, si vous créez une page sur l'alimentation, vous pouvez l'embellir avec un emballage vide de votre aliment préféré et fabriquer un tampon encreur avec un fruit ou un légume coupé en 2 pour ensuite estampiller ce motif comme fond de page (les pommes, pommes de terre et carottes se prêtent bien à l'expérience).

Tout de même, prenez garde à ce que votre page ne soit pas trop chargée.

L'important est de pouvoir mettre en évidence vos photos et le récit de l'évènement. Parfois, trop d'ornements font en sorte que l'on ne voit plus les photos...

#### D. Entrez votre album avec soin.

Vous aurez mis du temps et de l'énergie dans la création de votre album de famille et sa préservation dépend de la façon dont vous l'entrez. Insérez vos pages dans des feuilles protectrices ou entrez-les en lieu sûr, afin qu'elles ne s'abiment pas.

---

#### RESSOURCES

---

Il existe actuellement 3 revues québécoises qui présentent des idées pour la création d'albums souvenirs; vous pouvez les trouver dans les kiosques à journaux :

- ♦ Style et Scrap
- ♦ Scrapbook Extra
- ♦ Ho là là

Plusieurs sites Internet et forums de discussions offrent des idées et des informations sur le sujet; en voici quelques-uns :

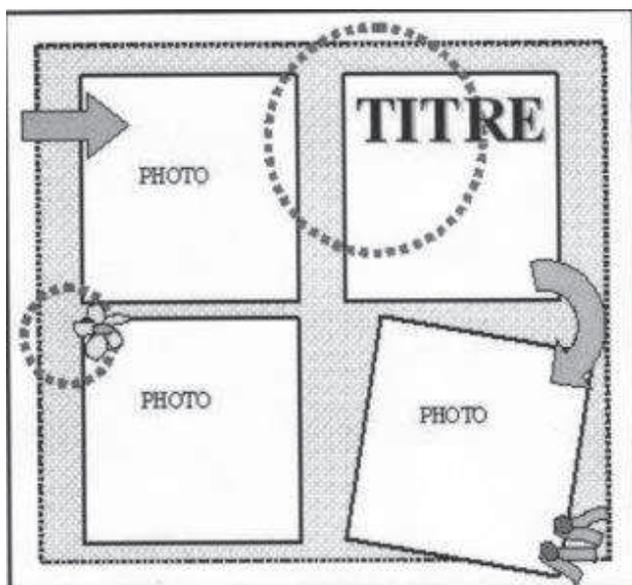
- |  |   |
|--|---|
| <a href="http://www.forumscrapbookcafe.com">www.forumscrapbookcafe.com</a> | → forum répertoriant une foule d'informations concernant le collimage ( <i>scrapbooking</i> ) |
| <a href="http://www.scrapbookerie.com">www.scrapbookerie.com</a>           | → boutique et formation virtuelles  |
| <a href="http://www.evene.fr/citations/">www.evene.fr/citations/</a>       | → des citations et textes à utiliser sur vos pages  |
| <a href="http://www.jumafred.com/ema/">www.jumafred.com/ema/</a>           | → textes et citations pour vos pages  |
-

## Annexe 2

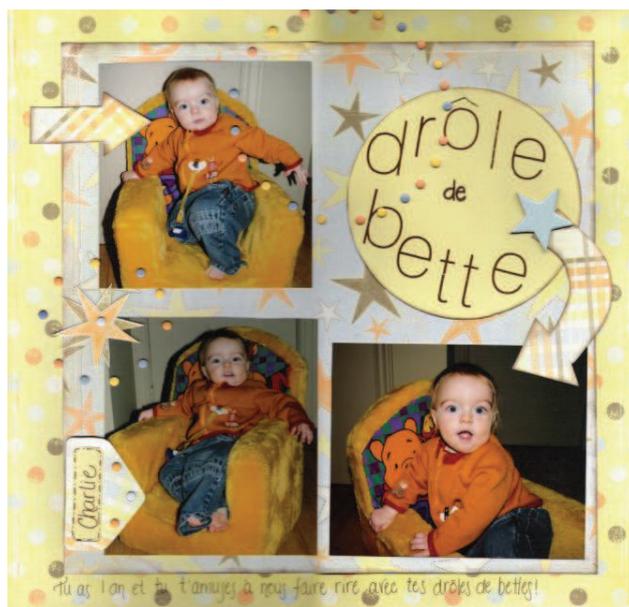
### Idées de gabarits (*sketch*)

Le gabarit est un exemple de la disposition des éléments sur la page, nous donnant des idées pour la création de notre album.

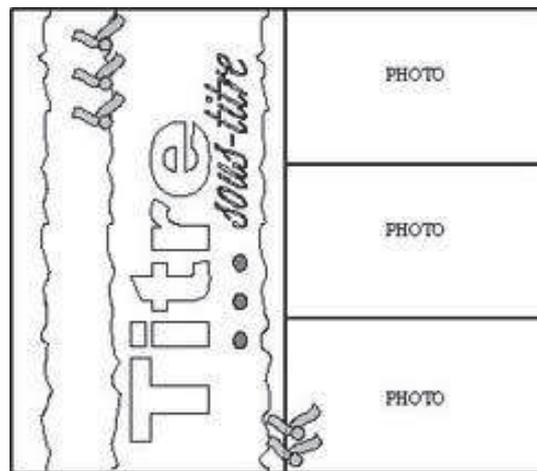
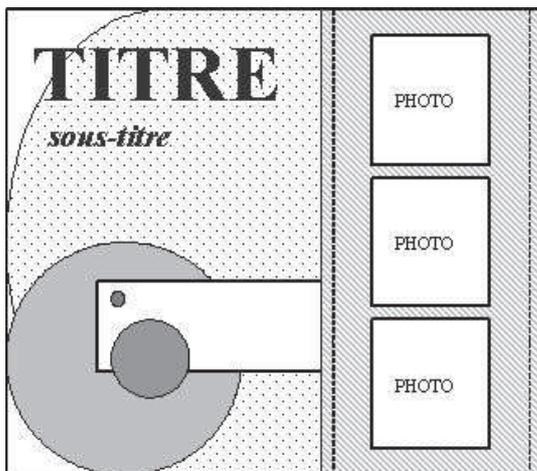
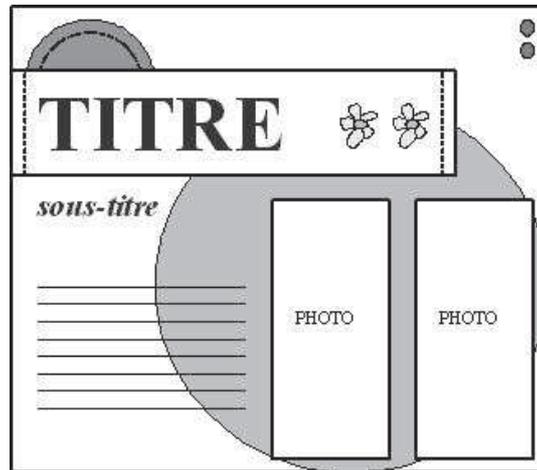
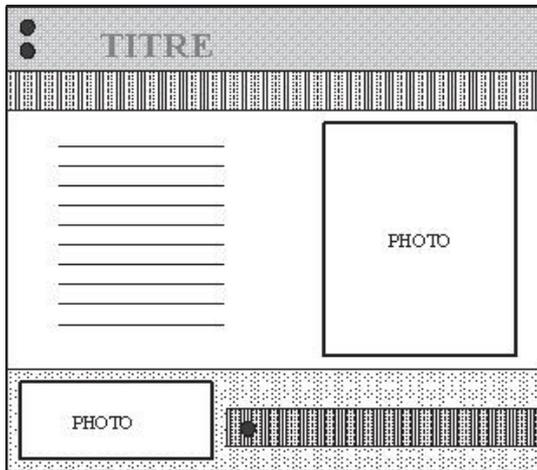
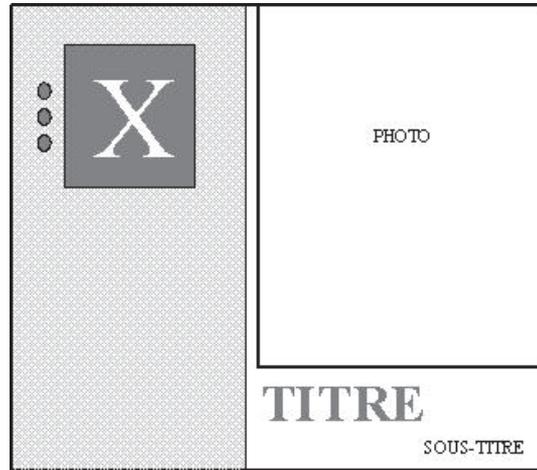
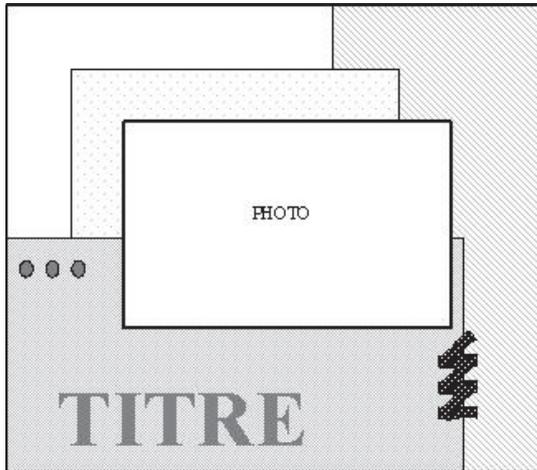
Si je prends un gabarit comme celui-ci...

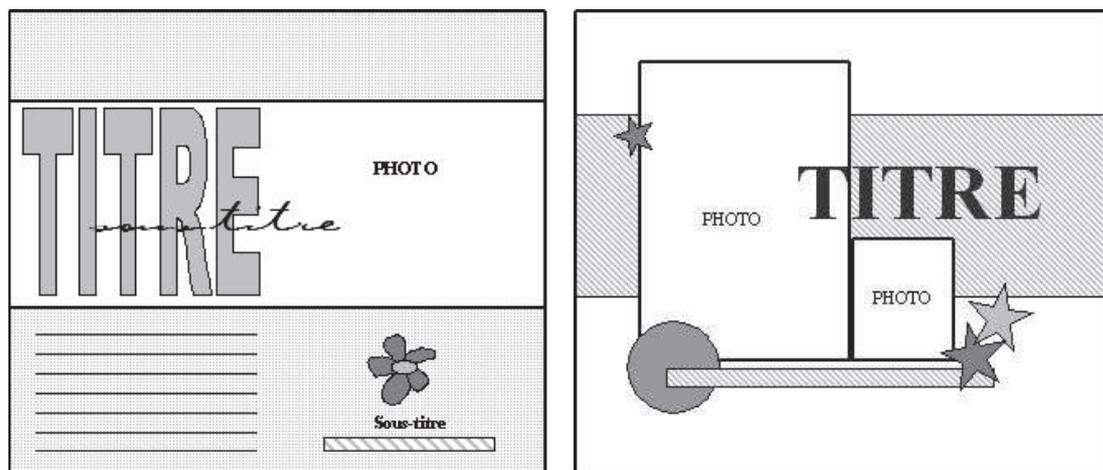


...je pourrais créer une page comme celle-là



Voici d'autres exemples de gabarits :





Les gabarits précédents ont été présentés sur le forum *scrapbook Café*. Vous pouvez trouver d'autres idées de gabarits dans les sites Internet suivants :

[www.scrap-maps.com](http://www.scrap-maps.com)

<http://www.memorycreators.com/gallery/>

[www.creatingkeepsakes.com/mag/sketches/](http://www.creatingkeepsakes.com/mag/sketches/)

