



Actualités

Joujouthèque

Ouverte 2 samedis par mois de 9h à 12h (activité **gratuite** de 10h à 11h pour les enfants de 0 à 8 ans).

Emprunt de jouets possible.

Au COVIQ, 1830 rue Duff-Court.

Pour plus d'info : www.tcpe-dl.com

Parcs intérieurs

Offerts 2 dimanches par mois de 9h à 13h au gymnase de l'école des Berges-de-Lachine (1er dimanche du mois) et au gymnase de l'école Jardin-des-Saints-Anges (3e dimanche du mois). Activité **gratuite** pour les enfants de 0 à 6 ans et leur famille.

Fête des neiges à St Pierre

Samedi 2 février, de 12h à 16h au parc Kirkland. C'est **gratuit** !

Carnaval d'hiver

Lundi 18 février, de 12h à 16h, devant le 1830 rue Duff Court. Activité organisée par le COVIQ. C'est **gratuit** !

Soirée-discussion

Mercredi 27 février, de 18h à 19h30 à la bibliothèque Saul-Bellow sur le thème de la confiance en soi chez l'enfant. C'est **gratuit** et ouvert à tous. Réservation de place au service de garde au 514-631-5723.

Jeux de société

Mercredi 6 mars, de 14h à 17h à la bibliothèque Saul-Bellow. Activités **gratuites** de jeux de société pour les enfants de 4 à 9 ans.

Zoo des fruits et légumes

Samedi 9 mars, à 14h à la bibliothèque Saul-Bellow. Activité **gratuite** pour les enfants de 5 à 12 ans.

L'organisation : la clé des matins réussis

Par Alexandre Philie Dufour, intervenant & coordonnateur Triple P

C'est la course tous les matins ? Vous êtes fatigué(e) avant même d'avoir commencé votre journée ? La solution : l'organisation ! Découvrez l'importance de la planification à travers ces deux routines matinales dans la famille Tremblay.

Un matin chez la famille Tremblay (scénario sans organisation)

BIP ! BIP ! BIP ! Les criaillements aigus et stridents de l'alarme me tirent de mon sommeil. DÉJÀ ! ? J'ai l'impression que je viens de poser ma tête sur l'oreiller. Utilisant le peu d'énergie qu'il me reste, j'éteins le réveille-matin comme si je venais de poser la main sur le sommet du mont Everest.

15 minutes plus tard, je me lève, pressée, agitée : les enfants dorment à poings fermés ! « TOUT LE MONDE DEBOUT ON EST EN RETARD ! ». J'habille le



bébé en avertissant les jumeaux qui se chamaillent.

« HABILLEZ-VOUS ! » Je sers les céréales en ramassant le dégât de jus du plus vieux.

« MANGEZ ! » J'aide Simon qui a perdu sa boîte à lunch.

« BROSSEZ VOS DENTS ! »

J'attache les souliers de tout le monde pour sauver du temps.

« DANS LA VOITURE, ON PART ! »

Un matin chez la famille Tremblay (scénario avec organisation)

BIP ! BIP ! BIP ! Mon alarme me tire de mon sommeil. Je me lève tranquillement car je sais que j'ai encore du temps et que je n'ai pas à me presser. Je me suis levée 20 minutes plus tôt, détendue et rassurée de ma préparation de la veille. Je réveille mes enfants un à un, voix douce et bisou sur le front pour débiter la journée. Comme Simon est souvent grognon le matin, j'utilise son ours en peluche pour lui parler. Il rigole et se lève de bonne humeur : une crise de moins à gérer ! Les enfants commencent à s'habiller. Ayant déjà choisi leurs vêtements la veille, ils ne perdent pas de temps pour chercher leurs chandails favoris ou choisir entre les bas bleus ou verts. Ils s'installent à table, préparant leurs déjeuners. Céréales, bols et cuillères ont été sortis la veille au soir. Ils n'ont qu'à se servir : une tâche pas trop compliquée qu'on a déjà pratiqué. Ils sont très fiers d'être un peu autonome. Je n'oublie pas de les féliciter avec enthousiasme pour leur comportement exemplaire à table !

(suite au verso)



Saviez-vous qu'il y a une agente de milieu à Lachine pour les familles qui ont des enfants de 0-7 ans ? N'hésitez pas à communiquer avec elle pour toute question sur les ressources, les services et les activités destinés aux familles.

 Kristina, agente de milieu | tél. 514-913-0103 | agentemilieu.lachine@gmail.com

Une fois que tout le monde a brossé ses dents, c'est le temps du jeu de la matinée : qui met son habit de neige le plus rapidement ? Tout le monde rigole et s'empresse de s'habiller. Les deux jumeaux commencent à se disputer sur qui a terminé en premier mais j'interviens aussitôt, empêchant la chicane d'escalader. Triste d'avoir perdu, l'un d'eux traîne de la patte pour embarquer dans la voiture mais ce n'est pas grave : nous avons du temps. Durant le trajet, les enfants jouent à « ni oui ni non » et l'ambiance chaleureuse est de retour dans notre famille. Nous arrivons à l'école un peu en avance, calmes, détendus et prêts à commencer la journée.

L'approche Triple P

Dans le scénario sans organisation, la famille Tremblay semble dépassée par les événements. Madame Tremblay est tombée dans plusieurs pièges matinaux : se lever en retard, se hâter, ne pas être organisée, prendre le contrôle en faisant tout à la place de l'enfant et donner trop de directives. Résultat : elle s'énerve vite, doit crier pour que ses enfants se préparent, elle se sent survoltée. Le réveil est laborieux car elle sait que dès le saut du lit, elle aura besoin de beaucoup d'énergie. Madame Tremblay tombe alors dans un cercle vicieux qu'elle essaie d'éviter en se levant le plus tard possible mais elle finira par se presser pour rattraper son retard, en vivant des moments désagréables.



Par contre, la famille Tremblay dans le deuxième scénario est beaucoup plus sereine. En effet, plusieurs stratégies ont été mises en place par Madame Tremblay : se lever plus tôt, préparer plusieurs tâches à l'avance, responsabiliser ses enfants et utiliser des félicitations descriptives. Résultat : elle est beaucoup plus patiente et détendue, se lever ne lui semble pas aussi difficile, les conflits et les imprévus ne sont pas source de stress car la famille est moins pressée par le temps.



Ces stratégies sont démontrées à travers les conférences Triple P (Pratiques Parentales Positives) qui sont fréquemment offertes un peu partout à Lachine. Gratuites et interactives, ces conférences données par des agents Triple P permettent d'en apprendre davantage sur les trucs et astuces qui visent l'amélioration du comportement des enfants et qui facilitent la vie des parents.

Deux autres services Triple P sont également disponibles pour les parents lachinois :

- Quatre rencontres individuelles qui visent à aider le parent à travailler le comportement de son enfant;
- Des rencontres de groupe - bientôt disponibles - qui visent à aider plusieurs parents à la fois à travailler le comportement de leurs enfants.

Pour plus d'informations : parentspositifs.ca |  [Triple P Lachine](https://www.facebook.com/TripleP.Lachine) | (514) 634-3471 poste 821

Prochaine édition : avril 2019

Bonne année 2019