



# Guide de survie pour parents en isolement

Rédigé pour le MFM par Stéphanie Beaudry, responsable des services aux familles, mars 2020.



# Partie 1 – La routine et les activités pour les enfants d’âge scolaire.

## Introduction :

Il faut le reconnaître, l’isolement est difficile pour les enfants, mais aussi pour les adultes. On ne se mentira pas, établir une routine vous demandera de l’énergie et une certaine capacité d’adaptation. Choses qui sont peut-être de moins en moins présentes plus les jours en isolement passent.

On aimerait alors introduire ce guide en vous disant  
**<< Faites de votre mieux et faites-vous confiance. >>**

**Vous êtes de bons parents et vous êtes surtout les experts de vos enfants et de votre famille !** Vous êtes alors les mieux placés pour établir votre routine. Oubliez les recettes toutes faites, chaque famille est unique, chaque routine aussi !

## Table des matières

Chapitre 1 .....	5
3 bonnes raisons d’instaurer une routine à la maison pendant la période d’isolement. ....	5
Chapitre 2 .....	7
Les 8 facteurs de réussite pour instaurer une routine .....	7
Chapitre 3 .....	11
Comment construire votre routine .....	11
Chapitre 4 - Les activités.....	18
Activités visant la Stimulation cognitive ou intellectuelle.....	19
Activités visant l’exercice physique.....	21
Activités visant la créativité/les arts.....	23
Activités visant des PETITS moments de qualité parent/enfant .....	25
Activités visant de longs moments de qualité parent/enfant .....	26
Activités en temps libre.....	27
Conclusion .....	28
Annexe 1 – Gestion de routine.....	29
Annexe2 – Les tâches et responsabilités des enfants d’âge scolaire. ....	30

# Chapitre 1

3 bonnes raisons d'instaurer une routine à la maison pendant la période d'isolement.

## 1. Réduire l'anxiété et les comportements perturbateurs des enfants.

Le changement et la liberté c'est amusant, mais pas bien longtemps. **Avoir un cadre est rassurant pour l'enfant.** Cela lui démontre que vous êtes maîtres de la situation. Vous devenez alors une figure rassurante et stable pour lui. La situation actuelle peut être très anxiogène pour les enfants. Ils ont perdu tous leurs repères. Les enfants, et même certains adultes, n'ont pas toujours la faculté d'identifier la source de leur peur et anxiété. **L'anxiété peut alors se manifester par des comportements perturbateurs** (cris, pleurs, excès de violence, opposition), etc.

## 2. Vous permettre d'avoir du temps pour vous.

La quarantaine n'y change rien, bien que vous soyez des parents, vous restez aussi des êtres humains. Ce n'est pas égoïste d'avoir besoin de temps pour vous, c'est normal ! Cela permettra à vos cocos de développer une habileté sociale très importante : la capacité à s'occuper seuls. De plus, avoir du temps pour soi peut être crucial si vous devez télétravailler.

## 3. Investissez maintenant pour ne pas avoir à payer plus tard.

***Saviez-vous que cela prend environ 21 jours avant d'acquérir une habitude sans devoir lutter contre elle ?***

On le sait, les écoles ne reprendront pas avant le 1<sup>er</sup> mai minimalement, donc dans plus de 21 jours. Si on n'investit pas d'efforts maintenant dans une routine, c'est plus tard, lors du retour à l'école, que vous devrez doubler d'efforts.

Pour mieux comprendre ce concept, vous n'avez qu'à penser à quand vous revenez de voyage (*nous sommes désolés de vous faire penser au voyage en ce moment*).

Cela ne vous est-il jamais arrivé de vous dire que vous auriez eu besoin d'une semaine de vacances pour vous remettre de vos vacances ?

Dites-vous bien que vous risquez d'avoir besoin d'une autre quarantaine pour vous remettre de cette quarantaine si celle-ci se passe sans routine.

En effet, cela prend environ 21 jours pour acquérir une bonne habitude, mais il suffit seulement de quelques jours pour la perdre.

Vous n'avez qu'à penser aux nombreuses fois où vous aviez décidé de vous remettre en forme en vous inscrivant au gym. Habituellement, ceux pour qui ça fonctionne seront ceux qui y seront allés de façon assidue pendant plus d'un mois.

**Voici toutes les habitudes/habilités que vos enfants intégraient grâce à l'école et qu'une routine permettrait de préserver :**

1. Heure du coucher/heure de lever
2. Habitudes alimentaires (collations, repas)
3. Stimulations intellectuelles
4. Activité physique
5. Temps d'écran limité
6. S'occuper seul/ gestion de l'autonomie
7. Socialisation
8. Habileté à partager
9. Habileté à attendre son tour.

## Chapitre 2

### Les 8 facteurs de réussite pour instaurer une routine

#### 1. **Soyez réaliste, oubliez l'idée utopique de transformer votre maison en petite académie pour surdoués.**

Si vous retournez aux trois raisons d'instaurer une routine, aucune d'entre elles n'est de remplacer l'école. Pendant l'isolement, votre rôle en tant que parent en lien avec l'académique est de **provoquer des périodes de stimulations cognitives/intellectuelles**. Ainsi, vos enfants continuent d'entraîner leur faculté d'apprentissage.

#### 2. **Choisissez un outil de gestion de routine avec lequel vous êtes à l'aise.**

Il y a plusieurs façons de construire une routine. (Par heure, par période, par jour, par semaine, par mois). Nous vous en proposerons plusieurs dans le chapitre 3 : << comment construire une routine >>. La meilleure façon est celle avec laquelle vous serez le plus à l'aise.

#### 3. **Diversifiez la routine et gardez-la flexible.**

Cela peut sembler contradictoire, mais l'objectif d'instaurer une routine n'est pas de créer une journée type parfaite et de la reproduire jusqu'au retour des classes.

**Donnez-vous le droit à l'erreur.** Essayez des choses et dites-le à vos enfants, << aujourd'hui/ cette semaine, on essaie cela comme ça, demain/ la semaine prochaine, on choisira de garder cela ou de le changer au besoin.>>

Vous trouverez dans le prochain chapitre << comment construire une routine >> une liste de catégories d'activités/période que nous vous suggérons d'intégrer à votre routine.

**Déculpabilisez-vous du temps d'écran** de vos enfants. Bien que l'on vous conseille de l'encadrer, il est normal que celui-ci puisse augmenter durant l'isolement.

**Fiez-vous à votre propre jugement !** L'important est que vous vous sentiez en contrôle de la gestion du temps d'écran. Cependant, si des conflits surviennent lorsque vous souhaitez passer à une autre activité ou si vous sentez que vous perdez le contrôle, c'est là qu'il faut intervenir.

#### **4. Miser sur les forces et intérêts de vos enfants.**

Vivre des réussites est un élément clé dans le développement de l'enfant en lien avec la construction de sa personnalité et de son estime de soi. Construisez votre routine autour des forces et intérêts de votre enfant. Bien que votre routine ait idéalement une variété d'activités, certaines peuvent revenir plus souvent. Votre enfant est un créatif ? On bourre la routine de périodes créatives!

#### **5. Faites participer vos enfants à la création de la routine**

Pour réduire les risques de comportement d'opposition des enfants face à leur nouvelle routine, **donnez-leur une zone de pouvoir sur celle-ci**. La zone de pouvoir sera différente d'une famille à l'autre, car elle dépendra de votre réalité familiale. **Voici quelques idées de zones de pouvoir :**

- 1- Choisir l'heure du temps libre
- 2- Choisir l'activité lors de différentes périodes (par exemple lors des périodes d'activité, de jeux familiaux, de jeux éducatifs, etc.)
- 3- Choisir la collation
- 4- Choisir l'ordre des activités (vous déterminez les activités à faire dans la journée/semaine, ils les fixent à l'horaire)
- 5- Décoration/ construction de l'outil de gestion de la routine.

Laissez aller votre imagination, l'objectif est que les enfants se sentent inclus dans un processus décisionnel pour qu'ils retrouvent un sentiment de contrôle sur leur propre vie.



## 6. Munissez-vous d'outils de repérage dans le temps

Les enfants auront besoin d'être guidés et accompagnés dans cette nouvelle routine, surtout au début.

### **Les enfants doivent avoir accès à la routine et être capables de la comprendre.**

Si les enfants savent lire, on peut simplement y aller par écrit. Sinon on utilise des images, des photos ou des dessins représentant chacune des activités qui seront inscrites dans la routine.

Aider également l'enfant à se situer dans le temps et dans sa routine grâce à différents **outils de repérage dans le temps** : <<Time Timer>>, chronomètre, horloge avec indicateur, outils de routine dynamiques, etc. (Vous en trouverez certains exemples, dont des applications, en annexe)

## 7. Munissez-vous d'un système de récompense/motivation.

Mettez toutes les chances de votre côté et **munissez-vous d'arguments pour donner envie à vos enfants de se soumettre à la routine.**

Peut-être avez-vous vu passer sur les réseaux sociaux le << magasin familial >> qu'une mère a instauré?

En échange de certaines tâches ou activités réalisées, les enfants peuvent gagner de l'argent Monopoly. L'argent Monopoly est ensuite échangeable pour acheter certains privilèges ou récompenses.

C'est ce qu'on appelle un système d'émulation/de motivation.

C'est un bon outil pour miser sur les comportements positifs. Celui-ci peut même être utilisé avec les ados. Vous trouverez plein d'exemples de systèmes d'émulation ou de motivation sur Internet.

## 8. Faites de votre mieux et faites-vous confiance.

Permettez-vous d'y aller progressivement, à votre rythme et selon votre réalité familiale.

Par exemple : Si pour vous, instaurer une heure de lever et/ou coucher est difficile, vous pouvez choisir de vous donner l'objectif de l'instaurer dans la première semaine et d'oublier le reste de la routine pour l'instant. Sinon, vous pouvez décider d'ignorer les heures de coucher/lever au début et de vous concentrer sur un autre point plus important pour vous.



# Chapitre 3

## Comment construire votre routine

### 1. Choisissez la forme/l'outil que vous utiliserez pour gérer votre routine.

Votre routine peut être gérée de différentes méthodes et une multitude de combinaisons entre les méthodes est possible.

#### **La méthode de l'horaire**

Vous pouvez créer une routine avec un horaire, un peu sous forme d'un agenda quotidien, hebdomadaire ou mensuel. Donc, à chaque jour, à chaque semaine ou chaque mois on choisit d'avance de quelles activités seront constituées vos journées par période d'heures.

#### **La méthode de la liste à cocher**

Cette méthode consiste à déterminer les tâches/activités à faire dans une journée/semaine et les faire une après l'autre. Elles peuvent être faites dans un ordre chronologique préétabli ou seulement en ordre de préférence.

Vous trouverez dans les pages suivantes quelques exemples d'outils illustrant les deux méthodes. **En annexes**, vous trouverez également des **liens web vers d'autres exemples**.



# Horaire de la journée

Date : \_\_\_\_\_

<i>Heures</i>	<i>Activité</i>



Horaires de la semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_.

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi

# Routine de la journée – liste à cocher

**astuce parents**

**ma journée**

**AUJOURD'HUI NOUS SOMMES LE...**  
vendredi 20 mars

**LA MÉTÉO**

**MATIN**

SE LAVER

ÉCOLE À LA MAISON

DESSIN/PEINTURE

GYM

**MIDI**

CUISINER

METTRE LA TABLE

**APRÈS-MIDI**

ÉCOUTER UNE HISTOIRE

TEMPS CALME

JEU DE SOCIÉTÉ

DESSIN ANIMÉ

**SOIR**

METTRE LA TABLE

LIRE

**AUJOURD'HUI NOUS SOMMES LE...**

**LA MÉTÉO**

**MATIN**

---

**MIDI**

---

**APRÈS-MIDI**

---

**SOIR**




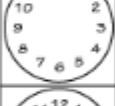
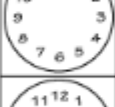
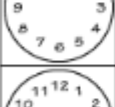


SE LAVER	PUZZLE	DESSIN/PEINTURE	SIESTE
ÉCOLE À LA MAISON	JEU DE SOCIÉTÉ	DESSIN/PEINTURE	
ÉCOLE À LA MAISON	ACTIVITÉS MANUELLES	RÉCRÉ	
RANGER SA CHAMBRE	ACTIVITÉS MANUELLES	RÉCRÉ	
METTRE LA TABLE	TEMPS CALME	DESSIN ANIMÉ	

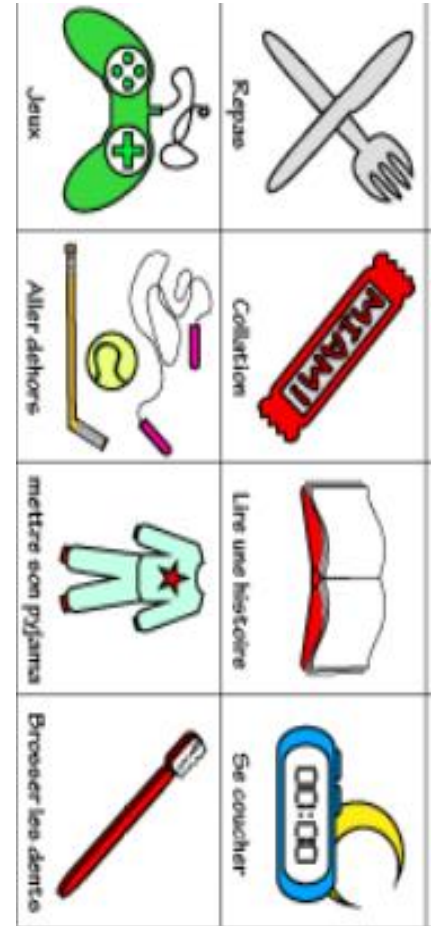
**Liens pour télécharger l’outil complet :**

<http://www.grandiravecnathan.com/les-tableaux/le-calendrier-de-la-ma-journee.html>

## Routine de la semaine– liste à cocher

### Fiche de routine

	Étape	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						



© Communoutils 2012

Liens pour télécharger l'outil complet :

<https://communoutils.com/routine/>

## 2. Déterminez les catégories d'activités/périodes à inclure à votre routine

On vous suggère d'avoir au moins une catégorie d'activité/**période permettant l'atteinte de ces différents objectifs**, et ce idéalement tous les jours, sinon le plus souvent possible dans la semaine :

- 1- **Stimulation intellectuelle** (activité éducative, période d'étude, période de lecture, jeu de société éducatif)
- 2- **Activité physique**
- 3- **Temps d'activité créative/artistique**
- 4- **Temps de qualité parent/enfant**
- 5- Hygiène personnelle (brossage de dents, douche, etc.)
- 6- Périodes de repas fixes
- 7- **Temps d'activité libre**
- 8- Exécution de petites tâches fixes (voir annexe)

**Vous trouverez une foule d'idées** d'activités en lien avec ces différents objectifs au chapitre 4 << les activités>>

**Voici d'autres idées de catégories à inclure dans vos routines :**

temps d'écran, collations, temps à l'extérieur, temps social (téléphone, Skype, Messenger kid, zoom), temps calme, temps seul, temps famille, film en famille, etc.

## 3. Faites une liste des catégories choisies et pour chacune d'entre elles, déterminez :

- Son petit nom/dessin associé (comment on le nomme ou l'illustre sur l'outil)
- La fréquence de l'activité (exemple tous les jours ou 2 fois/semaine)
- La durée de l'activité (15,20,30 ou 60 minutes)

Voici un exemple: Zumba (nom de l'activité), 2 fois par semaine pendant 30 minutes



#### **4. Déterminez la zone de pouvoir de l'enfant sur sa routine.**

Tel qu'expliqué au point 5 du chapitre 2 : << **Faites participer vos enfants à la création de la routine** >>

#### **5. Construisez votre routine ou les outils dont vous aurez besoin pour l'utiliser selon la méthode que vous aurez choisie.**

(Méthode choisie à la première étape)

#### **6. Choisissez et construisez votre système d'émulation/motivation.** (Facultatif, mais suggéré)

Il est aussi possible de commencer la routine et d'instaurer un système d'émulation/motivation plus tard.

#### **7. Présenter à vos enfants la nouvelle routine, leur zone de pouvoir et le système d'émulation/motivation**

## Chapitre 4 - Les activités

On a fait, pour vous, un petit recensement d'idées d'activités divisées par les objectifs qu'elles permettent d'atteindre.

### 1. Activités visant la Stimulation cognitive ou intellectuelle

Il y a plusieurs façons de permettre à l'enfant d'être stimulé intellectuellement.

Il y a les **stratégies plus directes**, on parle alors des activités de types académiques, demandant un effort intellectuel conscient et soutenu.

Il y a également les **stratégies indirectes**, donc par les jeux éducatifs, dont l'effort intellectuel est motivé par l'amusement.


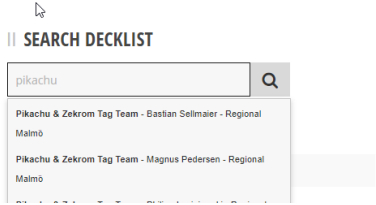
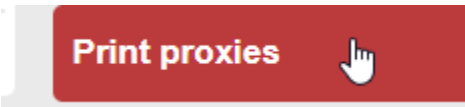
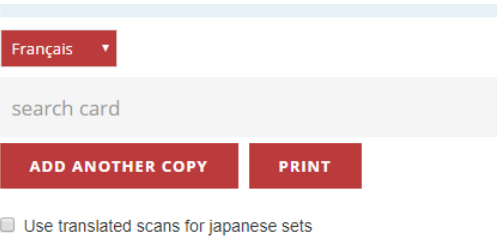
Quoi qu'il en soit, on vous le dit et on vous le répète : l'objectif n'est pas que vous substituez aux professeurs. Alors, choisissez les stratégies qui correspondent le mieux à votre réalité (temps que vous pouvez y consacrer, autonomie de l'enfant dans l'apprentissage, vos intérêts et ceux de vos enfants, vos forces et celles de vos enfants, etc.

**Voir la liste de suggestions à la page suivante.**



Activités visant la Stimulation cognitive ou intellectuelle

Les activités	Descriptions / liens où les trouver
Lecture seule	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Livre à la maison</li> <li>- Livre en ligne ou sur application (gratuit)</li> </ul> <p><a href="https://boukili.ca/fr">https://boukili.ca/fr</a>  <a href="http://www.pretnumerique.ca/">http://www.pretnumerique.ca/</a>  <a href="http://litterature-jeunesse-libre.fr/bbs/titles/1082">http://litterature-jeunesse-libre.fr/bbs/titles/1082</a>  <a href="https://www.iletaitunehistoire.com/">https://www.iletaitunehistoire.com/</a>  <a href="https://www.bibliothequedesameriques.com/">https://www.bibliothequedesameriques.com/</a> (tous âges)  <a href="http://www.crdp-strasbourg.fr/je_lis_libre/index.php#section1">http://www.crdp-strasbourg.fr/je_lis_libre/index.php#section1</a> (10 à 14 ans)  <a href="https://www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-de-la-lecture-gratuite-%21-2-nouvelles-BD">https://www.dargaud.com/Le-Mag/Actualites/Restezchezvous-On-vous-offre-de-la-lecture-gratuite-%21-2-nouvelles-BD</a> (bande dessinée)</p>
Lecture animée	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vidéos qui animent la lecture ( l'enfant peut les écouter de façon autonome) :</li> </ul> <p><a href="https://papapositive.fr/11-albums-filmes-pour-divertir-les-enfants/?fbclid=IwAR2d6bAsF3fiOdTtBCNikalmrBM81ImrVxG-hDf_ouxQQ6dAK08y_D4w-M">https://papapositive.fr/11-albums-filmes-pour-divertir-les-enfants/?fbclid=IwAR2d6bAsF3fiOdTtBCNikalmrBM81ImrVxG-hDf_ouxQQ6dAK08y_D4w-M</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Histoires que vous pouvez lire avec des éléments d'animation à inclure</li> </ul> <p><a href="https://familleactive.org/activites/les-fonds-marins/">https://familleactive.org/activites/les-fonds-marins/</a>  <a href="https://familleactive.org/activites/histoire-animee-2/">https://familleactive.org/activites/histoire-animee-2/</a>  <a href="https://familleactive.org/activites/histoire-anime-les-pirates/">https://familleactive.org/activites/histoire-anime-les-pirates/</a></p>
Livres audio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous en trouverez plus de 30 ici gratuitement et en français</li> </ul> <p><a href="https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122523011?ipRedirectOverride=true">https://stories.audible.com/discovery/enterprise-discovery-21122523011?ipRedirectOverride=true</a></p>
Exercices éducatifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous trouverez ci-dessous, une liste de sites vous proposant divers exercices académiques (math, français, histoire, etc.)</li> </ul> <p><a href="https://www.cssh.qc.ca/ressources-educatives/?fbclid=IwAR23vMkK3VuhLrP-FlhBZbmWDG0qJ-3csmXV6efP9_D8UOsMahdwUBBK-w">https://www.cssh.qc.ca/ressources-educatives/?fbclid=IwAR23vMkK3VuhLrP-FlhBZbmWDG0qJ-3csmXV6efP9_D8UOsMahdwUBBK-w</a></p> <p><a href="https://www.lasouris-web.org/index.html">https://www.lasouris-web.org/index.html</a></p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/15J_3zi4AL-Typg4NQEQocPUvfY_01Eo/view?fbclid=IwAR2ca5-dQhqBn585TkVRWNIBfhNbl0OXIGaacoth-2AGktSyc2QYxdmgCpg">https://drive.google.com/file/d/15J_3zi4AL-Typg4NQEQocPUvfY_01Eo/view?fbclid=IwAR2ca5-dQhqBn585TkVRWNIBfhNbl0OXIGaacoth-2AGktSyc2QYxdmgCpg</a></p> <p><a href="https://www.ecoleouverte.ca/fr/">https://www.ecoleouverte.ca/fr/</a></p>
Uno, skip bo ou autres jeux de cartes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour les mathématiques, concentration/attention.</li> <li>- Veillez à laisser les enfants compter et choisir leurs cartes eux-mêmes pour atteindre l'objectif pédagogique.</li> </ul>

<p>Jeux de société tels que Monopoly ou Destins **</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce jeu classique permet de pratiquer lecture, mathématique, résolution de problèmes et même l'anglais si vous décidez d'y jouer dans cette langue (pour les plus vieux)</li> <li>- En anglais : <a href="https://poki.com/en/g/monopoly">https://poki.com/en/g/monopoly</a></li> </ul> <p>** et autres jeux avec cartes à lire et argent à amasser. Veillez à laisser les enfants lire leur carte et compter leur argent pour atteindre l'objectif pédagogique.</p>
<p>Jeu de cartes Pokémon</p>	<p>Le jeu de cartes Pokémon est un excellent jeu pour pratiquer la lecture et les mathématiques. Si vous jouez en anglais, vous pratiquez également cette langue.</p> <p>C'est un jeu qui peut paraître complexe, mais c'est possible d'y jouer très simplement en apprenant les règles de base. Voici une vidéo les expliquant : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rg-O_aBJ6w">https://www.youtube.com/watch?v=Rg-O_aBJ6w</a></p> <p>Vous avez également le manuel complet d'explication juste ici : <a href="https://assets.pokemon.com/assets/cms2-fr-fr/pdf/trading-card-game/rulebook/swsh1_rulebook_fr.pdf">https://assets.pokemon.com/assets/cms2-fr-fr/pdf/trading-card-game/rulebook/swsh1_rulebook_fr.pdf</a></p> <p>Pendant la période de confinement, vous pouvez commander vos cartes sur le web, ou bien si vous disposez d'une imprimante, il est possible d'imprimer des cartes grâce à ce site : <a href="https://limitlesstcg.com/decks/">https://limitlesstcg.com/decks/</a></p> <p>voici comment faire :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Allez sur &lt;&lt; deck &gt;&gt;</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Écrivez ici de votre enfant</li> </ol> <p>le nom du Pokémon préféré</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Un deck complet, soit toutes les cartes nécessaires au jeu pour une personne apparaissent</li> <li>4. Cliquez ici</li> </ol>  <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Sélectionnez ensuite dans quelle langue vous voulez les cartes et cliquez sur Print.</li> </ol> 

## Activités visant l'exercice physique

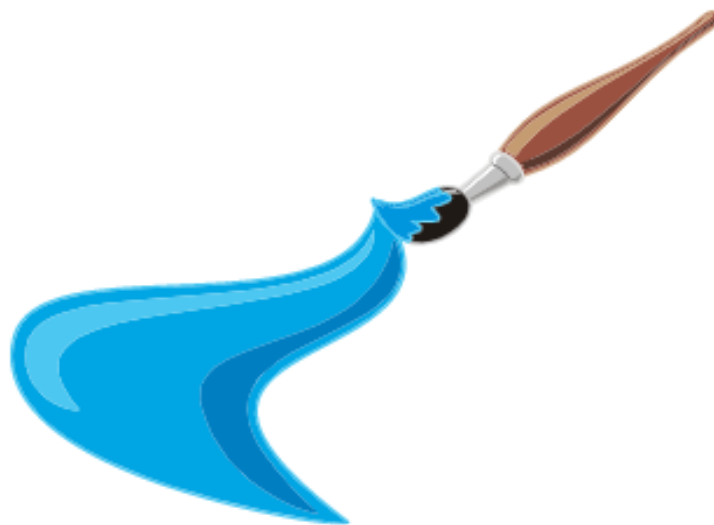
Activités	Descriptions / liens où les trouver
Cours ou vidéo en ligne	<p>Plus de 10 vidéos de <b>séances d'exercices</b> sans matériel parent/enfant :  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCDBCA_G6EdTwsFNhfSyU0_w">https://www.youtube.com/channel/UCDBCA_G6EdTwsFNhfSyU0_w</a></p> <p><b>Yoga pour enfants</b> :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0">https://www.youtube.com/watch?v=cM6opeQN9H0</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ">https://www.youtube.com/watch?v=Etw7nUjqDiQ</a></p> <p><b>Zumba pour enfants</b> :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&amp;list=PLid2kdINNbtpKuvNOzG-409cyDQSpqvZy">https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w&amp;list=PLid2kdINNbtpKuvNOzG-409cyDQSpqvZy</a> ( liste de lecture de 15 vidéo)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU&amp;list=PLc1--ek9so_m-UfrTgG0pnFGR6NYKDA7&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=-1PuS_MkOZU&amp;list=PLc1--ek9so_m-UfrTgG0pnFGR6NYKDA7&amp;index=2</a> ( liste de plus de 60 vidéos)</p> <p><b>Cube énergie</b> ( vidéo de 15 minutes ) :  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tIHSkm_LC8s&amp;list=PLq74I4W3rikRBK01YlrR6BqbOTT64viPf">https://www.youtube.com/watch?v=tIHSkm_LC8s&amp;list=PLq74I4W3rikRBK01YlrR6BqbOTT64viPf</a></p> <p><b>Jeunes en santé</b> (vidéo de 3 minutes ) :  <a href="https://www.youtube.com/channel/UCvoAyMOMUI7Lov-DpYeGORQ/videos">https://www.youtube.com/channel/UCvoAyMOMUI7Lov-DpYeGORQ/videos</a></p> <p><b>Youtube</b> deviendra un allié précieux, vous y trouverez une tonne d'autres vidéos comme celles suggérées ci-dessus.</p> <p>Vérifiez aussi régulièrement <b>les réseaux sociaux des centres d'entraînement</b> de votre région. Plusieurs proposent des vidéos en direct d'activités physiques à faire à la maison.</p>
Aller prendre une marche.	<p>La marche peut être remplacée par une balade à vélo ou à patins à roues alignées</p> <p>Le tout en respectant les consignes sanitaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- On lave nos mains en sortant et entrant</li> <li>- On reste à 2 mètres des personnes avec qui on n'habite pas</li> <li>- On évite de s'asseoir sur les bancs publics ou de toucher les rampes d'escalier (si on le fait, on se lave les mains le plus rapidement possible)</li> <li>- On favorise de rester dans son quartier</li> <li>- On ne se touche pas le visage</li> </ul> <p>Pensez à chasser les arcs-en-ciel de votre quartier et à nous en envoyer des photos. Sinon, voici d'autres « recherche et trouve » à intégrer à votre marche :  <a href="https://www.amelieisabelle.com/telechargements">https://www.amelieisabelle.com/telechargements</a></p>

Autres	<p>Activités qui font bouger avec du matériel que l'on retrouve à la maison : <a href="https://familleactive.org/activite_type/bouger-avec-mon-enfant/">https://familleactive.org/activite_type/bouger-avec-mon-enfant/</a></p> <p>Cartes de yoga pour enfants à imprimer : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf">https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf</a></p> <p>Carte à piger Jacques dit de ... <a href="https://www.unjourunjeu.fr/printable/jacques-a-dit-bouge-ton-body/">https://www.unjourunjeu.fr/printable/jacques-a-dit-bouge-ton-body/</a></p>
Jouer à la Wii ou à la xbox Kinect	<p>Des jeux vidéo qui font bouger c'est déjà mieux que ceux pour lesquels il faut rester assis, n'est-ce pas ? C'est aussi une bonne alternative pour les journées où comme parents vous vous sentez épuisés.</p>

## Activités visant la créativité/les arts.

Activités	Descriptions / liens où les trouver
Coloriage /dessin	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Classique à imprimer :               <ul style="list-style-type: none"> <li>o <a href="https://www.hugolescargot.com/coloriages/">https://www.hugolescargot.com/coloriages/</a></li> <li>o <a href="https://www.teteamodeler.com/coloriages.asp">https://www.teteamodeler.com/coloriages.asp</a></li> </ul> </li> <li>- Jeu cherche et trouve à colorier <a href="https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/2017/06/Coloriage-de-lete.pdf">https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/2017/06/Coloriage-de-lete.pdf</a></li> <li>- Jouez à &lt;&lt; fais-moi un dessin &gt;&gt;               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Donnez un thème aux enfants ou à un enfant (ex : les animaux)</li> <li>2. Celui-ci fait un dessin sur ce thème (il dessine un animal)</li> <li>3. Vous devez deviner le dessin de l'enfant le plus rapidement possible</li> </ol> <p>Ce jeu peut aussi se jouer en équipes, 1 contre tous, etc. Faites aller votre imagination, le but est de s'amuser.</p> </li> <li>- Jouez à raconte-moi une histoire, en images               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Votre enfant fait un dessin</li> <li>2. À partir de son dessin, vous inventez une histoire,</li> <li>3. Vous inversez les rôles, vous dessinez et l'enfant invente l'histoire</li> </ol> </li> </ul>
Peinture	Peinture gonflante : <a href="http://www.parfaitemamanimpaite.com/2016/05/peinture-gonflante.html">http://www.parfaitemamanimpaite.com/2016/05/peinture-gonflante.html</a>
Jouez aux lego	Voici une liste de défis de construction si votre enfant commence à manquer d'inspiration : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/2018/03/DEFIS-LEGO.pdf">https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/2018/03/DEFIS-LEGO.pdf</a>
Origami	<p>44 modèles d'avion simples : <a href="https://www.laboiteverte.fr/34-modeles-davions-en-papier-avec-des-instructions-tres-detaillees/?fbclid=IwAR10-MEj3Ob3V201t0kOOcNfORl1-kd-5V5URq8buGZu7xwbAAI7sfishXo">https://www.laboiteverte.fr/34-modeles-davions-en-papier-avec-des-instructions-tres-detaillees/?fbclid=IwAR10-MEj3Ob3V201t0kOOcNfORl1-kd-5V5URq8buGZu7xwbAAI7sfishXo</a></p> <p><a href="https://papapositive.fr/activite-origami-5-sites-pour-samuser-a-creer-des-oeuvres-en-papier/?fbclid=IwAR3HvGNSNSJ5g3jUzCBQSnYpzbQX5pelKqaJ_be0DLA_0GabDfNSNcnSNZU">https://papapositive.fr/activite-origami-5-sites-pour-samuser-a-creer-des-oeuvres-en-papier/?fbclid=IwAR3HvGNSNSJ5g3jUzCBQSnYpzbQX5pelKqaJ_be0DLA_0GabDfNSNcnSNZU</a></p>
Jeux créatifs à imprimer	Jeux de mime et dessin : <a href="http://allomamandodo.com/jeu-mime-dessine-decris-gratuit-enfant/">http://allomamandodo.com/jeu-mime-dessine-decris-gratuit-enfant/</a>
Bricolage	<p>Vous en trouverez plein d'idées sur le web, voici quelques sites pour en trouver rapidement :</p> <p><a href="https://familleactive.org/activite_type/activites-artistiques/page/3/">https://familleactive.org/activite_type/activites-artistiques/page/3/</a></p> <p><a href="https://www.teteamodeler.com/dossier/index.asp">https://www.teteamodeler.com/dossier/index.asp</a></p> <p><a href="https://www.lacourdespetits.com/activites-manuelles/bricolage/">https://www.lacourdespetits.com/activites-manuelles/bricolage/</a></p>

Création de perler/perle fusible (pixel art en billes)	Matériel vendu en ligne ou dans certains magasins. <<Dollorama>> Modèles à imprimer : Dinosaure <a href="https://www.unjourunjeu.fr/printable/pixel-art/dinosaures/">https://www.unjourunjeu.fr/printable/pixel-art/dinosaures/</a> Licorne <a href="https://www.unjourunjeu.fr/printable/pixel-art/licorne/">https://www.unjourunjeu.fr/printable/pixel-art/licorne/</a> Pokémon <a href="https://www.unjourunjeu.fr/printable/pixel-art/pokemon/">https://www.unjourunjeu.fr/printable/pixel-art/pokemon/</a>
Pâtes à modeler	Recette maison <a href="https://www.educatout.com/activites/crea-recettes/pate-a-modeler-sans-cuisson.htm">https://www.educatout.com/activites/crea-recettes/pate-a-modeler-sans-cuisson.htm</a>
Activité avec pâte à modeler	<a href="https://wooloo.ca/category/slime-et-pate-a-modeler/">https://wooloo.ca/category/slime-et-pate-a-modeler/</a>
Pâtes à sel	<a href="https://www.teteamodeler.com/recette-de-la-pate-a-sel">https://www.teteamodeler.com/recette-de-la-pate-a-sel</a>
Faire de la Slime	<a href="https://www.lesdebrouillards.com/experiences/nos-5-meilleures-recettes-de-slime/">https://www.lesdebrouillards.com/experiences/nos-5-meilleures-recettes-de-slime/</a>  à la guimauve (mangeable) : <a href="https://www.jesuisunemaman.com/blog/glu-la-guimauve?fbclid=IwAR2bjKKnSprbhNouXMQ3RCbDnK5w2Pvo9NxpTfQTLVYC - eKJGvFHbM0ixo">https://www.jesuisunemaman.com/blog/glu-la-guimauve?fbclid=IwAR2bjKKnSprbhNouXMQ3RCbDnK5w2Pvo9NxpTfQTLVYC - eKJGvFHbM0ixo</a>
Faire des expériences scientifiques	<a href="https://www.lesdebrouillards.com/categorie/experiences/">https://www.lesdebrouillards.com/categorie/experiences/</a>
Bracelets tressés	Vidéo explicative simple : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y5RmK85hMSo">https://www.youtube.com/watch?v=y5RmK85hMSo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3_ltlUI9K0o">https://www.youtube.com/watch?v=3_ltlUI9K0o</a>





#### 4. Activités visant des moments de qualité parent/enfant

Ce que l'on veut dire par des moments de qualité, ce sont des moments où vous vous concentrez entièrement à l'enfant. Pas d'écran, pas de cellulaire, pas de distraction. On essaie également de les rendre positifs au maximum, donc de réduire nos attentes envers les enfants. C'est un moment de plaisir, où l'enfant remplit son besoin d'attention positive.

Investir dans des petits moments de qualité en début de journée pourra vous faire sauver beaucoup de temps pour le reste de celle-ci.

En effet, si le besoin de l'enfant à recevoir de l'attention n'est pas comblé, **il trouvera un moyen de le combler**. Ce n'est pas un caprice c'est un besoin.

Nous vous suggérons donc d'avoir au moins un petit moment de qualité (5 à 10 minutes) parent/enfant chaque matin. Si possible, ajoutez à cela de longs moments de qualité (30-60 minutes), au moins 3 fois par semaine. Si vous le faites, vous devez être pleinement présent à l'enfant, de corps et d'esprit. Sinon l'enfant pourra se sentir comme un fardeau et l'objectif d'attention positive ne sera pas atteint.

Activités visant des PETITS moments de qualité parent/enfant

- Jeux de société courts
- Lecture d'une histoire animée, lecture d'une petite histoire
- Colorier avec votre enfant et commenter son coloriage
- Faire une séance de chatouille
- Regarder simplement votre enfant jouer et relever ses points forts



## Activités visant de longs moments de qualité parent/enfant

Activité	Description/ où la trouver
<b>Jeux de société</b>	Jouer à un jeu de société que l'enfant aime particulièrement
<b>Karaoké</b>	<p>De Disney <a href="https://www.youtube.com/watch?v=K6P84trlj9k&amp;list=PLEpixjTooumciHtfPEWJ-LNI3f0jQvkw2&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=K6P84trlj9k&amp;list=PLEpixjTooumciHtfPEWJ-LNI3f0jQvkw2&amp;index=4</a></p> <p>Allez sur YouTube, recherchez le titre d'une chanson que votre enfant aime et ajoutez-y Karaoké , le tour est joué !</p>
<b>Activité créative / exercice physique / lecture animée</b>	Toutes les activités énoncées dans ces tableaux peuvent être considérées comme des moments de qualité parent/enfant si vous y participez du début jusqu'à la fin.
<b>Cuisiner ensemble</b>	Un dessert ou son repas favori, c'est souvent gagnant
<b>Essayer de nouveaux jeux (Jeux imprimables ou à recréer à la maison)</b>	<p><b>les badadoubles (Dobble) :</b></p> <p>Dinosaure : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/jouets-pour-enfants/2-6-ans/double-dino/">https://www.unjourunjeu.fr/jouets-pour-enfants/2-6-ans/double-dino/</a></p> <p>Disney : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/jouets-pour-enfants/2-6-ans/jeu-des-doubles-disney/">https://www.unjourunjeu.fr/jouets-pour-enfants/2-6-ans/jeu-des-doubles-disney/</a></p> <p>Princesse : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/jouets-pour-enfants/2-6-ans/double-des-princesses/">https://www.unjourunjeu.fr/jouets-pour-enfants/2-6-ans/double-des-princesses/</a></p> <p>printemps : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/printable/batadouble-printemps/">https://www.unjourunjeu.fr/printable/batadouble-printemps/</a></p> <p><b>Qui est-ce (Guess who)</b></p> <p>Version pokemon : <a href="https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/2017/06/Qui-est-ce-Pokemon.pdf">https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/2017/06/Qui-est-ce-Pokemon.pdf</a></p>
<b>Activité spéciale (Moment de folie)</b>	<p>Faites des activités que vous faites rarement ou jamais, et qui sortent de l'ordinaire.</p> <p>en voici des exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire des cabanes ou plutôt des châteaux avec des couvertures</li> <li>- Camper dans le salon (sortez la vraie tente et les accessoires de camping)</li> <li>- Faites des courses à obstacles ou parcours à travers la maison.</li> </ul>

## Activités en temps libre

Soyez clair avec vos enfants de l'objectif des temps libres, un temps où ils s'occupent seuls ou entre eux, sans la présence de l'adulte.

Vos aurez également à choisir si vous incluez des périodes de temps d'écran séparé, ou si les temps libres incluront les temps d'écran.

Il est important que parfois, vos enfants aient à s'occuper seuls. Pour certains, c'est facile, pour d'autres, un peu moins.

Si les temps libres excluent l'option d'accès à l'écran, un phénomène se produit souvent. Après quelque temps, par manque d'inspiration, ces périodes se transforment en << je n'ai rien à faire, allons voir ce que nos parents font. >>

Selon le niveau d'autonomie de vos enfants, du temps dont vous disposez ou dont vous avez besoin, il y a deux façons de réagir :

1. Vous aidez votre enfant à se trouver une activité, vous démarrez l'activité avec lui et vous quittez ensuite en lui disant combien de temps il reste au temps libre (utiliser un outil de repère temporel tel que chronomètre, une horloge ou un time timer peut être efficace)
2. Vous lui fournissez des outils (tel que des listes d'idées) pour qu'il puisse lui-même se trouver des idées d'activités, au besoin vous utilisez également un outil de repère temporel.

Voici quelques liens de listes déjà rédigées pour vous inspirer ou à imprimer tel quel :

- <https://papapositive.fr/46-activites-pour-occuper-les-enfants/?fbclid=IwAR0uAvP0KgSLcdikLxDidZqXmXdy5uLClo-nw5Js04R7C8Y0Nqyz14sRbA>
- [https://www.mylittlekids.fr/uploads/images\\_articles/files/Je\\_M-ennuie\\_00%283%29.pdf](https://www.mylittlekids.fr/uploads/images_articles/files/Je_M-ennuie_00%283%29.pdf)
- [https://www.terrafemina.com/article/-je-m-ennuie-100-idees-d-activites-pour-occuper-un-enfant\\_a310348/1](https://www.terrafemina.com/article/-je-m-ennuie-100-idees-d-activites-pour-occuper-un-enfant_a310348/1)
- <https://activitesmaison.com/2015/11/04/jsais-pas-quoi-faire-liste-de-101-idees-a-soumettre-a-votre-enfant/>

## Conclusion

Nous espérons que la première partie de ce guide vous sera utile.

C'est maintenant à votre tour.

N'hésitez pas à nous envoyer vos commentaires, vos essais et surtout vos réussites.

On attend également vos suggestions pour notre deuxième partie.

Au plaisir de vous lire bientôt sur notre Facebook ou par courriel :

[sbeaudry@mfm.qc.ca](mailto:sbeaudry@mfm.qc.ca)

Bonne routine 😊 !

## Annexe 1 – Gestion de routine

Autres outils de gestion de routine à imprimer :

<http://trucsdeaeliane.blogspot.com/2014/04/lautonomie-par-les-routines.html>

<https://www.unjourunjeu.fr/printable/semainier-enfants/>

Vous êtes d’humeur créative ? Allez voir toutes les idées de routine sur

[https://www.pinterest.ca/search/pins/?q=routine%20enfant&rs=typed&term\\_meta\[\]=routine%7Ctyped&term\\_meta\[\]=enfant%7Ctyped](https://www.pinterest.ca/search/pins/?q=routine%20enfant&rs=typed&term_meta[]=routine%7Ctyped&term_meta[]=enfant%7Ctyped)

Applications de création de routines :

<https://apps.apple.com/fr/app/ma-routine-annexe-une-minuterie/id656979022>

<https://apps.apple.com/fr/app/id486210964?ign-mpt=uo%3D4>

<https://apps.apple.com/app/istudiez-pro/id310636441>

<https://apps.apple.com/fr/app/id486210964?ign-mpt=uo%3D4>

<https://apps.apple.com/fr/app/id384854237?ign-mpt=uo%3D4>

<https://apps.apple.com/fr/app/time-in-le-time-timer-intelligent/id626159460>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.autiplan.viewer>

Application pour outils de repère temporel

<https://apps.apple.com/us/app/fun-time-timer/id652296774>

[https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.skywise.kidstimer&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.skywise.kidstimer&hl=fr_CA)

[https://play.google.com/store/apps/details?id=us.sandtimer.hourglass.smokers&hl=fr\\_CA](https://play.google.com/store/apps/details?id=us.sandtimer.hourglass.smokers&hl=fr_CA)

## Annexe2 – Les tâches et responsabilités des enfants d'âge scolaire.

**QUELLES RESPONSABILITÉS DONNER À MON ENFANT?**  
Pour favoriser l'autonomie à l'école et à la maison

alloprof  
parents

<b>AVANT 6 ANS</b> 	<b>ENTRE 6 ET 7 ANS</b> 	<b>ENTRE 8 ET 9 ANS</b> 	<b>ENTRE 10 ET 11 ANS</b> 	<b>12 ANS ET +</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ranger ses jouets et ses livres</li> <li>■ Aider à ranger l'épicerie</li> <li>■ Mettre ses vêtements sales dans le panier à linge</li> <li>■ Desservir sa place</li> <li>■ Placer ses souliers au bon endroit</li> <li>■ Mettre son manteau au bon endroit</li> <li>■ Jeter ses déchets dans la poubelle</li> <li>■ Essuyer un dégât</li> <li>■ S'habiller seul</li> <li>■ Assortir les bas qui vont ensemble</li> <li>■ Se laver les mains</li> <li>■ Se brosser les dents (avec supervision)</li> <li>■ Se laver le corps (avec supervision)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Faire son lit</li> <li>■ Mettre la table</li> <li>■ Mettre sa vaisselle sale dans le lave-vaisselle</li> <li>■ Sortir le recyclage, les poubelles, le compost</li> <li>■ Plier les serviettes</li> <li>■ Aider à faire la liste d'épicerie</li> <li>■ Vider sa boîte à lunch</li> <li>■ Préparer son sac pour les déplacements : y mettre une collation, un livre, etc.</li> <li>■ Se préparer une collation</li> <li>■ Apporter son linge sale à la salle de lavage</li> <li>■ Arroser les plantes</li> <li>■ Se brosser les dents</li> <li>■ Se laver le corps et les cheveux avec aide (avec supervision)</li> <li>■ Nourrir un animal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Vider le lave-vaisselle</li> <li>■ Mettre le recyclage, le compost ou les poubelles au chemin</li> <li>■ Compléter son lunch en y ajoutant les collations, breuvage, dessert, etc.</li> <li>■ Aider à faire ses bagages</li> <li>■ Promener les animaux</li> <li>■ Balayer les balcons</li> <li>■ Participer à la préparation des repas</li> <li>■ Écrire la liste d'épicerie</li> <li>■ Ranger les courses</li> <li>■ Trier le linge sale</li> <li>■ Ranger les vêtements propres</li> <li>■ Se laver le corps et les cheveux (avec supervision)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Nettoyer le bain, la douche, la cuisine</li> <li>■ Passer l'aspirateur</li> <li>■ Épousseter</li> <li>■ Laver son vélo</li> <li>■ Ramasser les feuilles</li> <li>■ Faire un lavage (avec aide au besoin)</li> <li>■ Faire des recettes simples</li> <li>■ Enlever les draps sales de son lit et les mettre à laver</li> <li>■ Étendre le linge sur la corde</li> <li>■ Faire de petits bagages pour une nuit : ex. : pyjama, brosse à dents, vêtements propres pour le lendemain, etc.</li> <li>■ Se laver le corps et les cheveux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Faire seul sa routine du matin ou du soir</li> <li>■ Nettoyer les fenêtres</li> <li>■ Laver le plancher</li> <li>■ Passer la tondeuse</li> <li>■ Faire son lunch</li> <li>■ Laver une voiture</li> <li>■ Préparer un repas complet</li> <li>■ Superviser les plus jeunes</li> <li>■ Garder des enfants</li> <li>■ Faire de petites courses</li> <li>■ Vider les poubelles</li> <li>■ Changer ses draps</li> <li>■ Faire son propre lavage</li> </ul>

© Alloprof Parents

Outils pour les gérer :

<https://www.educatout.com/outils/utilitaires-educatifs/documents-imprimables-gratuits/tableau-pour-donner-des-responsabilites-aux-enfants.htm>

<https://www.unjourunjeu.fr/printable/tableau-des-responsabilites/>

<https://drive.google.com/file/d/12WNxcK8GFOoc0o6ggs0m0YzKzsD79VUO/view>

[http://www.yoopa.ca/sites/yoopa.ca/files/images-articles/yoo\\_guide\\_taches\\_v3-outlines.pdf](http://www.yoopa.ca/sites/yoopa.ca/files/images-articles/yoo_guide_taches_v3-outlines.pdf)