

# PingPong

Le cahier de liaison pour la communication  
entre l'école et la maison



**Ce PingPong appartient à:**

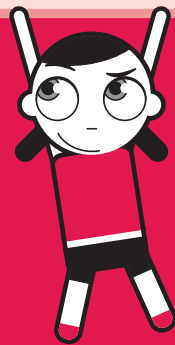
.....

**Classe:**

.....

**Enseignant(e):**

.....



vendredi									
jeudi									
mercredi									
mardi									
lundi									
heure									

## Chères enseignantes\*, chers parents,

Le cahier que vous avez entre les mains va et vient entre l'école et la maison comme une balle de ping-pong. Il va faciliter et favoriser une communication suivie entre enseignantes et parents. Cet échange fructueux améliore le bien-être et donc la santé de toutes les parties concernées. PingPong est le fruit d'une collaboration entre des enseignantes, des parents et des professionnelles de la promotion de la santé. Lors du choix des personnages et de la mise en page, ce sont les enfants qui ont eu le dernier mot. La première édition de PingPong, lancée en 2003, a eu un franc succès, elle est pratiquement épuisée. La présente édition a été augmentée et actualisée.

La fondation Santé bernoise a un mandat du canton de Berne pour la promotion de la santé et la prévention. Dans les premières années d'école, cela veut dire favoriser de manière globale chez l'enfant, l'acquisition de compétences personnelles, sociales et intellectuelles. Une des tâches principales de Santé bernoise est de soutenir les enseignantes et les parents dans ce travail. Nous avons créé une série de messages qui abordent des volets primordiaux de la promotion de la santé et de la prévention dans cette tranche d'âge.

**L'idée maîtresse qui sous-tend tout ce cahier est celle d'une collaboration régulière et respectueuse. Chacun, dans sa différence, a droit au respect de ses propres besoins: enseignantes, parents et enfants.**

Dans les classes et dans les familles, il n'existe pas qu'une seule bonne manière d'enseigner, d'éduquer ou de vivre ensemble. Tout l'art pour les enseignantes et pour les parents consiste à trouver ensemble – aussi avec les enfants – la manière qui permettra à chacun de se sentir à l'aise. C'est dans ce sens que nous vous invitons à réfléchir, discuter ou tester les propositions de nos messages.

Le cahier vous accompagnera durant une année scolaire. Nous espérons qu'il plaira tant aux adultes qui le lisent ou y écrivent qu'aux enfants qui le font voyager. Nous vous souhaitons une année scolaire pleine d'échanges fructueux et de petits bonheurs partagés.

Votre équipe PingPong

**Berner Gesundheit**  
**Santé bernoise**



### Mes demi-journées de congé

Date:

Ce que j'y ai fait:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\* Les femmes sont largement majoritaires dans l'enseignement aux niveaux visés par ce cahier, c'est pourquoi nous avons choisi ici, la forme féminine lorsque nous parlons du personnel enseignant. Nous nous adressons bien sûr aussi aux collègues masculins, mais avons renoncé à les mentionner à chaque fois pour des raisons de confort de lecture.

## Comment utiliser PingPong?

PingPong est plus qu'un carnet de devoirs ou un cahier de liaison. PingPong est plutôt un instrument qui peut être utilisé à la fois comme **carnet de devoirs** et pour les **échanges entre la maison et l'école**. Les devoirs peuvent être notés dans les cases journalières, alors que la case contact offre de la place pour les échanges entre parents et enseignantes.

Les 38 double-pages à structure hebdomadaire suffisent largement pour **une année scolaire**, de telle façon que vous puissiez de temps en temps coller une feuille sur une des double-pages. Et pourquoi ne pas y coller une fois une photo ou un dessin? A cet effet, nous avons prévu les double-pages vides. Lors du choix des personnages Ping et Pong, nous avons particulièrement pensé aux enfants. Les personnages sont destinés à encourager les enfants à dessiner eux-mêmes dans le cahier. PingPong doit vivre et être utilisé, les traces d'une année scolaire y resteront visibles!

Sur 27 double-pages, vous trouverez des **informations** et des **messages** en rapport avec des sujets auxquels vous êtes certainement confrontés de temps à autre dans la vie de tous les jours avec vos enfants. Pour certains thèmes, nous vous proposons aussi des **lectures complémentaires**. Les références complètes des livres cités se trouvent à la fin du cahier. De plus, vous pouvez emprunter tous ces livres gratuitement à la médiathèque de Santé bernoise à Bienne.

Entre les pages d'information, nous avons inséré quelques pages de détente, elles s'adressent spécialement aux enfants.

Dans les dernières pages du cahier, vous trouverez aussi des indications concernant les **offres de Santé bernoise**, d'autres **adresses**, et beaucoup de place pour vos propres numéros de téléphone ou pour coller votre liste d'adresses.



**Case contact**



**Messages**



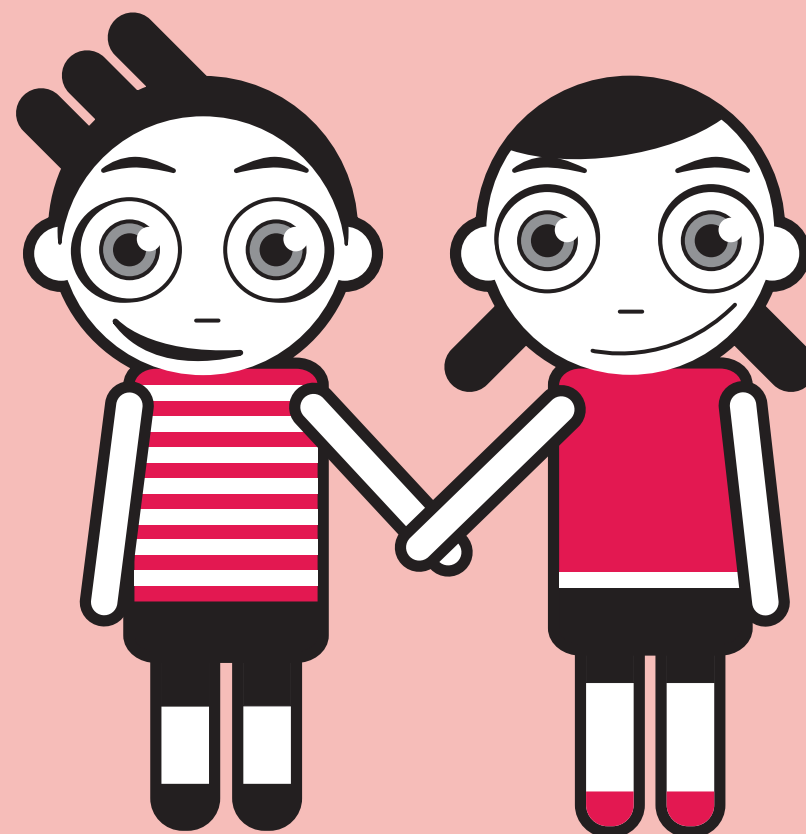
**DVD**



**Lectures complémentaires**



**Liens**



**Je m'appelle Ping. Je m'appelle Pong.**

### Impressum

Un outil développé par Santé bernoise, fondation pour la promotion de la santé et la prévention.

Concept et rédaction: Isabel Uehlinger, Cornelia Werner, Catherine Heiniger, Andrea Müller.

Mise en page et illustrations: Atelier Ursula Heilig SGD, Gümliigen.

Prix: CHF 2.- par exemplaire et participation aux frais d'envoi. Commande minimale: 10 exemplaires.

Commande: par internet sous [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch); ou par téléphone 032 329 33 73

# «... Chaque commencement recèle une magie qui sait nous protéger et qui nous aide à vivre ...!» Hermann Hesse

Tout commencement amène du mouvement dans notre vie. Cela demande de s'engager et d'accepter de se consacrer à de nouvelles exigences.

Cela veut aussi dire: saisir l'opportunité de quitter des habitudes sûres et confortables pour faire place à des nouveautés.

Chaque enfant vit différemment les changements et les transitions.

Certains ne laissent rien paraître, d'autres se réjouissent ou au contraire sont angoissés; certains sont plutôt calmes, d'autres agités ou carrément déchaînés.

Apprivoiser une nouvelle situation demande du temps et de la patience à chacun!



- Encouragez votre enfant à raconter ce qu'il vit (qu'est-ce qui t'a plu? qu'as-tu remarqué? où t'es-tu senti bien?).
- Réjouissez-vous avec votre enfant des petits progrès qu'il fait au jour le jour!
- Laissez-lui la possibilité de travailler seul, aidez-le là où il demande votre aide!



→ Grandir: DVD pour enfants et adultes



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

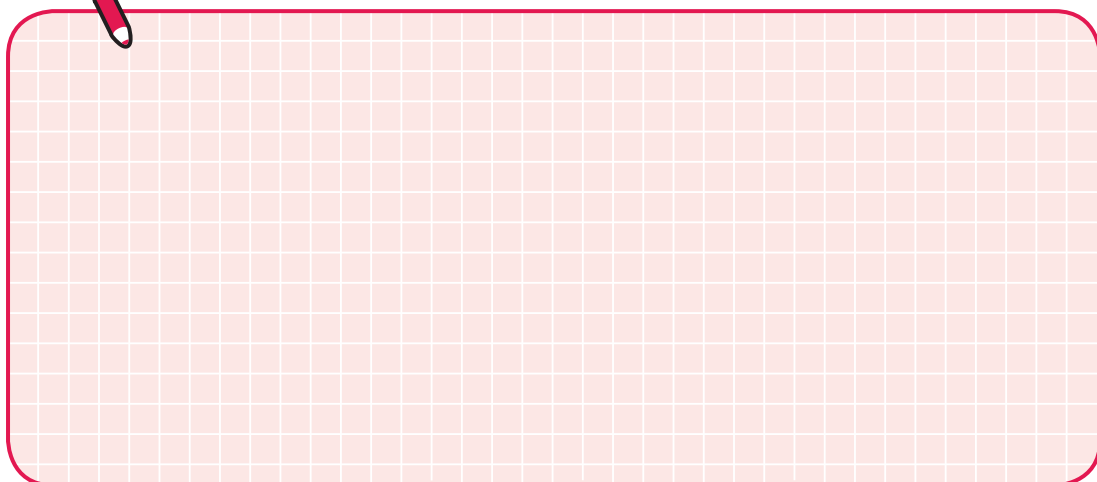
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



C'est noir et ça fait battre mon cœur à toute allure, j'ai envie de m'enfuir ou de me cacher dans un trou de souris: c'est la peur.

C'est gris, ça m'enveloppe comme un gros nuage, ça me pèse comme un gros fardeau: c'est la tristesse.

Ça me fait voir rouge, c'est trop injuste, c'est comme un volcan qui pourrait me faire exploser: c'est la colère.

C'est multicolore, ça me rend léger, j'en frissonne de plaisir, peut-être bien que je vais m'envoler: c'est la joie.

Les **émotions** ne sont pas bonnes ou mauvaises, elles montent en nous sans crier gare. Nous pouvons les accueillir ou tenter de les étouffer.

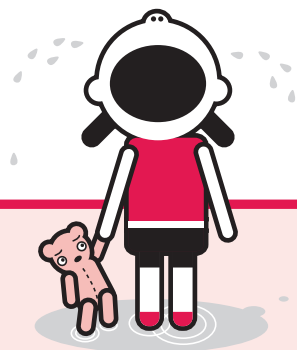


Il est essentiel d'apprendre à nos enfants à:

- les décrire
- les nommer
- les gérer
- les laisser passer



- Valeurs et sentiments de 2 à 5 ans, Schleifer Michael
- Pratique de l'éducation émotionnelle, Claeys Bouuaert Michel
- L'intelligence émotionnelle, Goleman Daniel



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

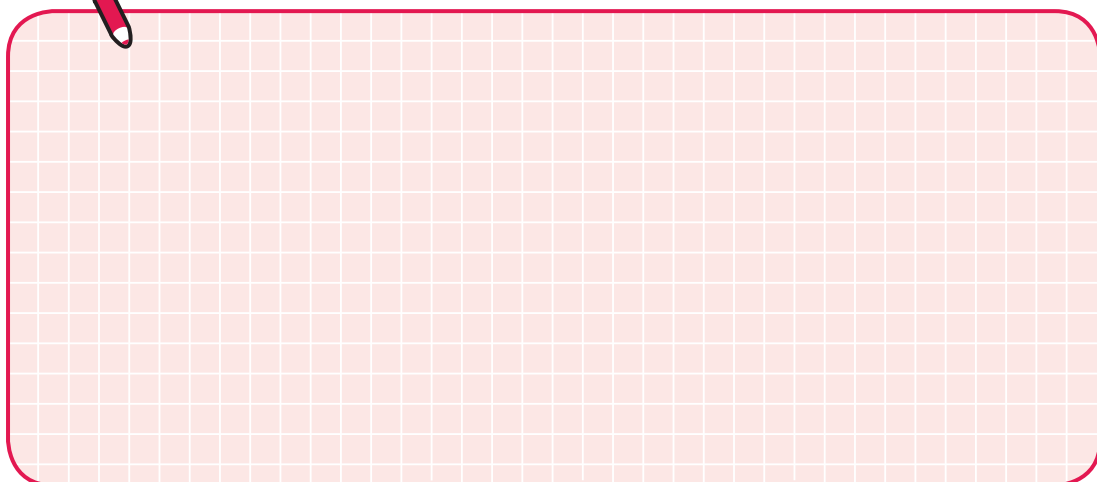
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



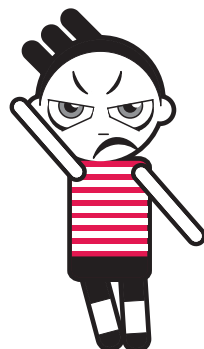
# Qu'est-ce que je ressens aujourd'hui?



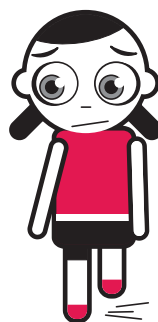
tristesse



fatigue



colère



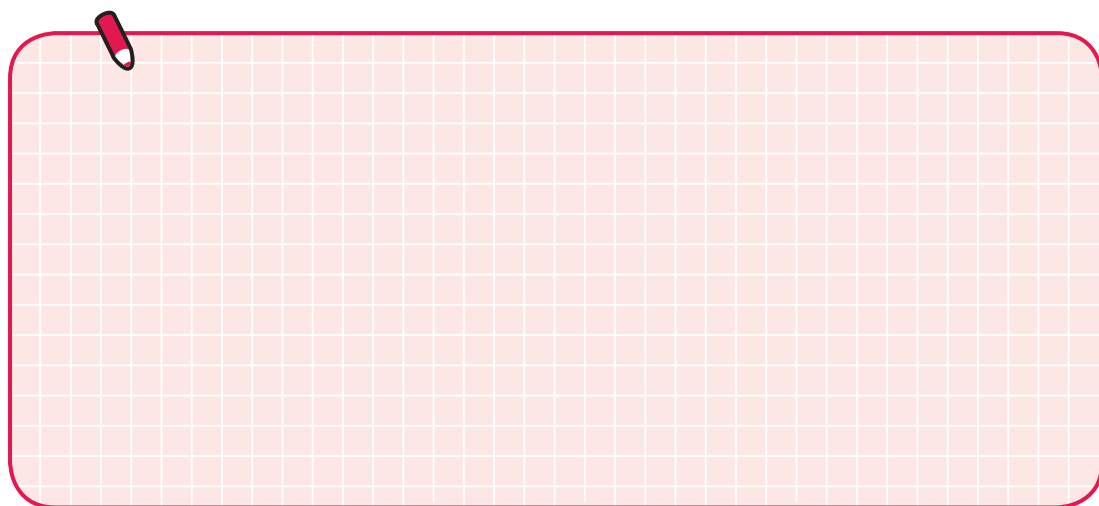
peur



joie



détente



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

## A pied à l'école, c'est l'aventure!

Le chemin de l'école contribue au bon développement des enfants: cela améliore leur approche du trafic routier, leur permet de nouer et entretenir des amitiés, mais a aussi des effets positifs sur leur santé, leur responsabilisation et leur sens de l'orientation. Les enfants qui vont à l'école à pied font une partie de l'exercice physique quotidien qui est nécessaire à leur développement. Cette dépense d'énergie peut les aider à arriver plus détendus à l'école, à mieux se concentrer et à améliorer leurs performances scolaires.



→ [www.apiedalecole.ch](http://www.apiedalecole.ch)



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

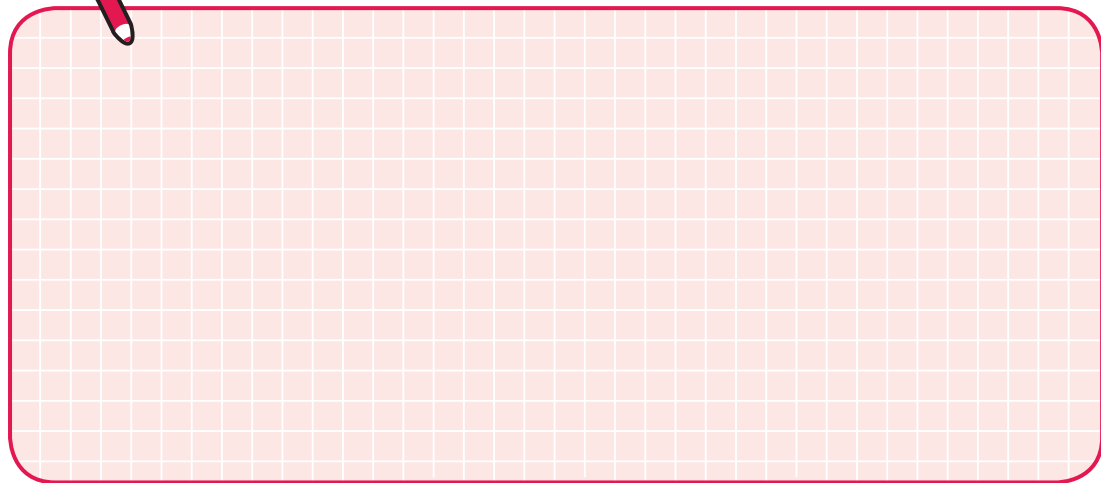
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Lâcher prise et rêver ...

Un moment de calme et de détente est bienvenu dans notre monde trépidant. Les enfants peuvent ressentir du stress, parfois ils ont, eux aussi, besoin d'un temps-mort. Dans ces moments, ils peuvent prendre conscience de leurs sensations, assimiler et ordonner leurs expériences dans leurs têtes.

Proposez régulièrement des oasis de calme à votre enfant, il y trouvera sécurité et détente!

Par exemple:



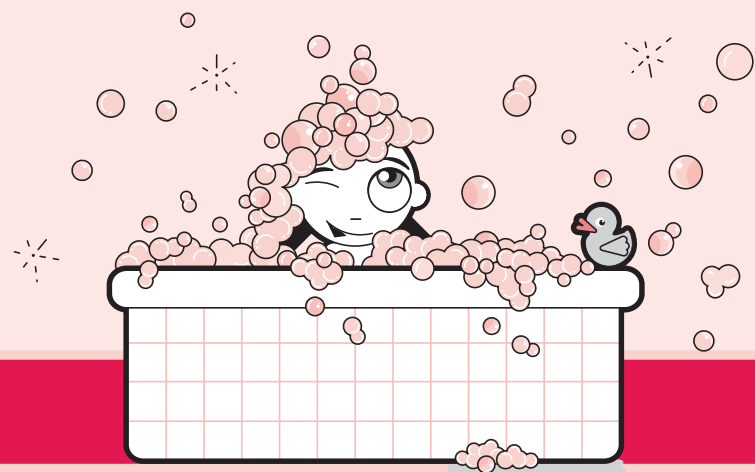
- Aménager un « coin détente » avec des coussins, des foulards de couleur, des livres, ...
- Lui lire ou lui raconter une histoire.
- Ecouter de la musique douce.
- L'encourager à la création: modelage, dessin, mandala, ...
- Lui apprendre des positions ou des exercices simples de relaxation, ou des exercices respiratoires ludiques
- Prendre un bain
- Jeux de massage, par exemple avec une orange ou des plumes.
- Rêve éveillé: « Imagine-toi que ... »



- 40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans, Nadeau Micheline
- Stress, attention, action, Trankiem Brigitte



- [www.csaj.ch](http://www.csaj.ch)



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

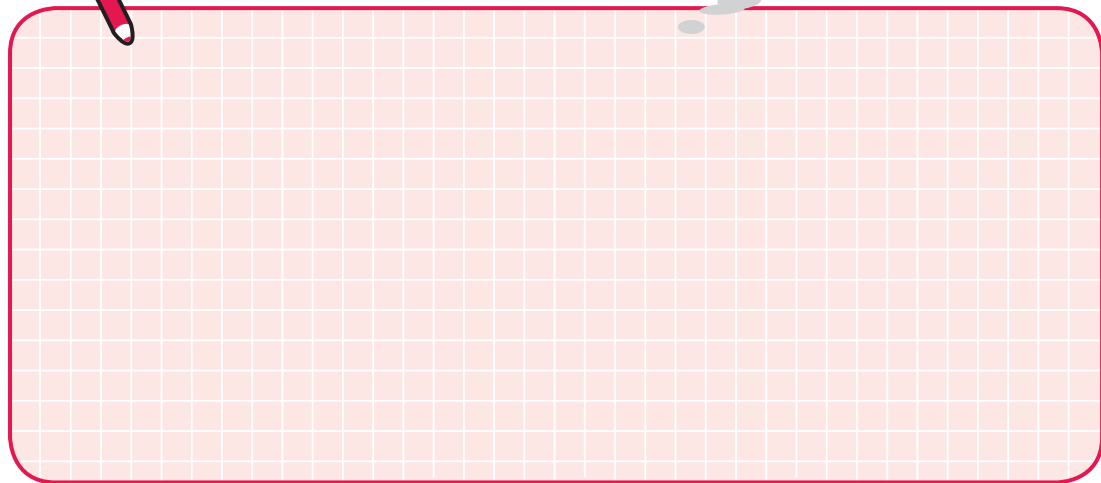
date:

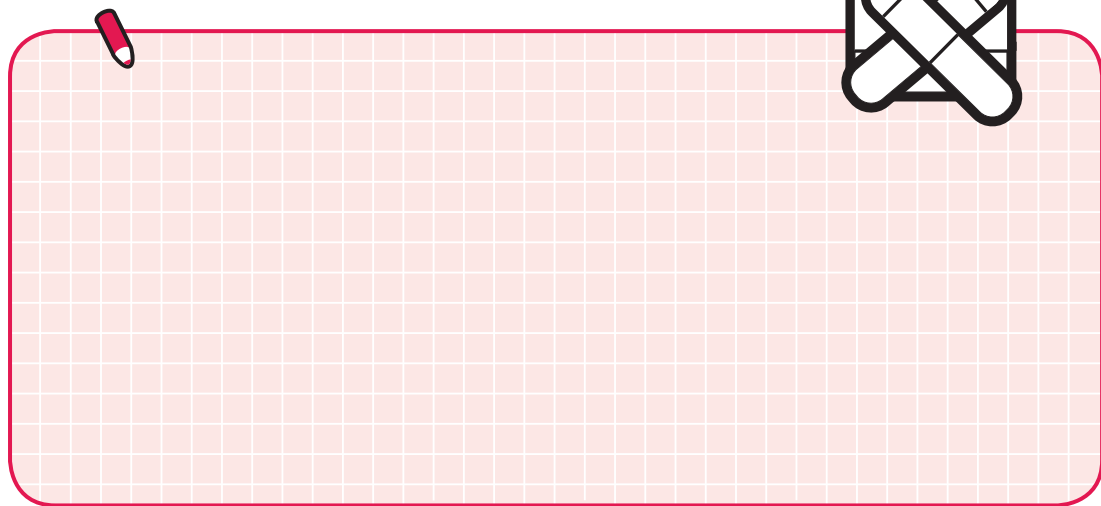
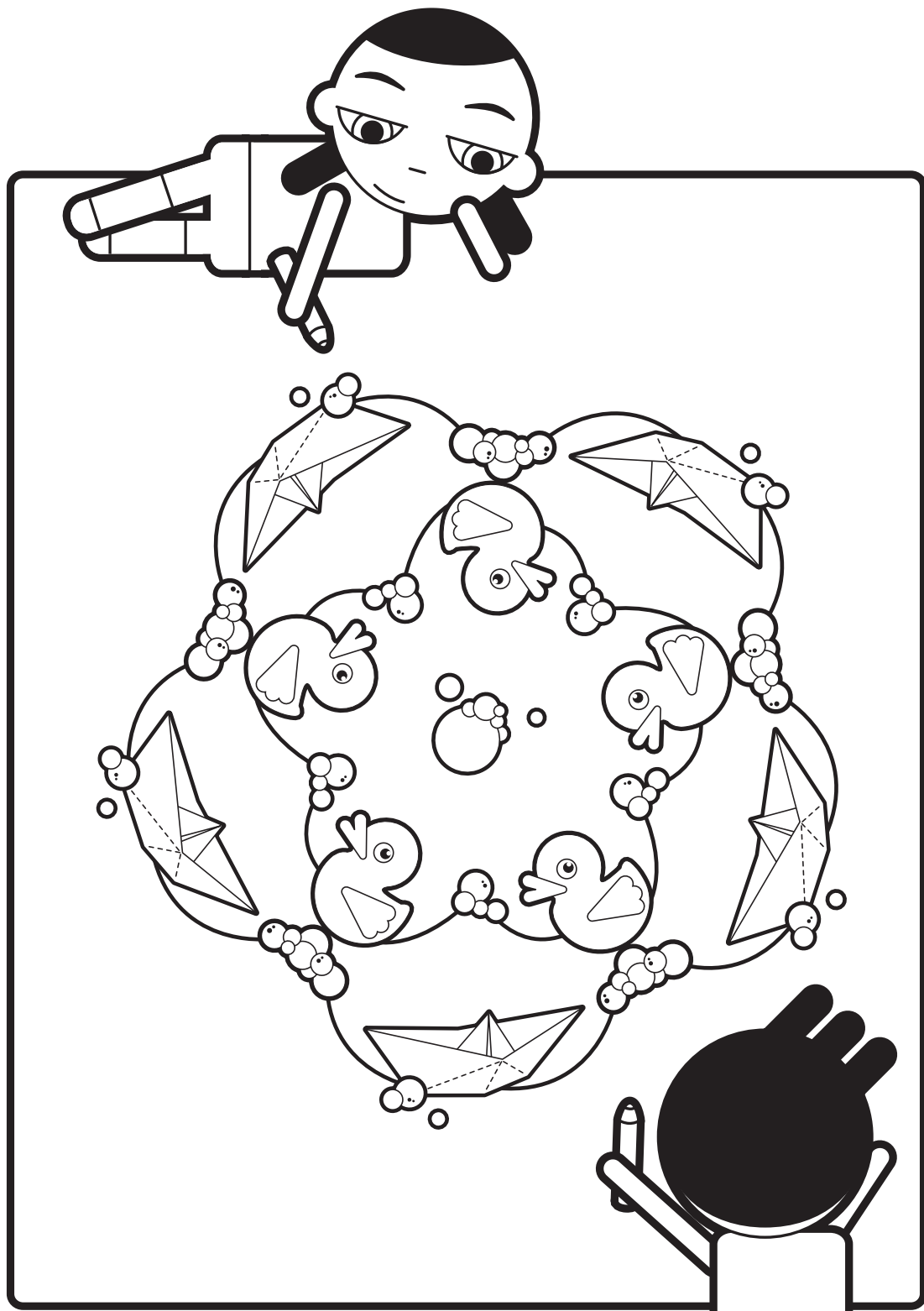
semaine:

**vendredi**

date:

semaine:





**lundi**                      date:                      semaine:

.....

.....

.....

**mardi**                      date:                      semaine:

.....

.....

.....

**mercredi**                      date:                      semaine:

.....

.....

.....

**jeudi**                      date:                      semaine:

.....

.....

.....

**vendredi**                      date:                      semaine:

.....

.....

.....

Les dix-heures et les goûters sont importants dans l'alimentation des enfants.  
Un **dix-heure** favorise la concentration et la performance scolaire de l'enfant en fin de matinée, il améliore aussi son bien-être.



Bons tuyaux:

- Laisser les enfants participer au choix, respecter leurs préférences.
- L'emballage est déterminant (jolie boîte colorée au lieu d'un sachet en plastic).
- La diversité fait la différence.
- Couper des morceaux faciles à manger.
- Pas d'interdit! Un morceau de gâteau au chocolat peut aussi de temps en temps faire un bon dix-heure.



Dix-heures sains:

- Tous les fruits et légumes.
- Noix et amandes non salées.
- Pain complet, galettes de riz, galettes suédoises, etc... qu'on peut tartiner avec du fromage, du séré, du jambon, de la viande séchée, etc.

Idéalement, un dix-heure devrait calmer la faim, redonner de l'énergie, favoriser le bien-être de l'enfant.



- > Les apprentis du goût, Schmitter Laurence, Dès Henri
- > La naissance du goût, Rigal Nathalie



- > [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- > [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Les devoirs

jouent plusieurs rôles :



- Ils servent à avoir confiance en sa propre capacité d'apprendre.
- Ils encouragent le travail autonome de l'enfant. Cela ne va pas de soi et doit être exercé.
- Ils permettent à chacun de prendre des responsabilités.
- Ils sont un trait d'union entre l'école et la maison, les parents peuvent avoir une idée de ce que font les enfants en classe.

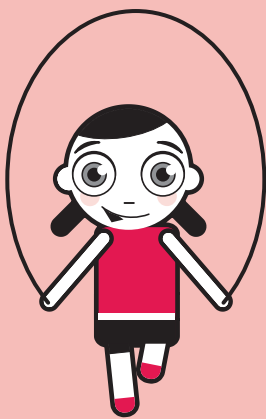
Les devoirs doivent normalement pouvoir être faits sans l'aide des parents. Si l'enfant a de la peine à faire ce travail, l'enseignante doit en être informée.



- L'enfant a besoin d'une place de travail pour faire ses devoirs (cela peut être la table de la cuisine ...).
- Décidez avec votre enfant du temps qu'il aura pour faire ses devoirs.
- Une pause entre l'école et les devoirs fait du bien à l'enfant.



→ Au retour de l'école, Beliveau Marie-Claude



... 6, 9, 12, 15,  
18, 21, 24 ...

**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

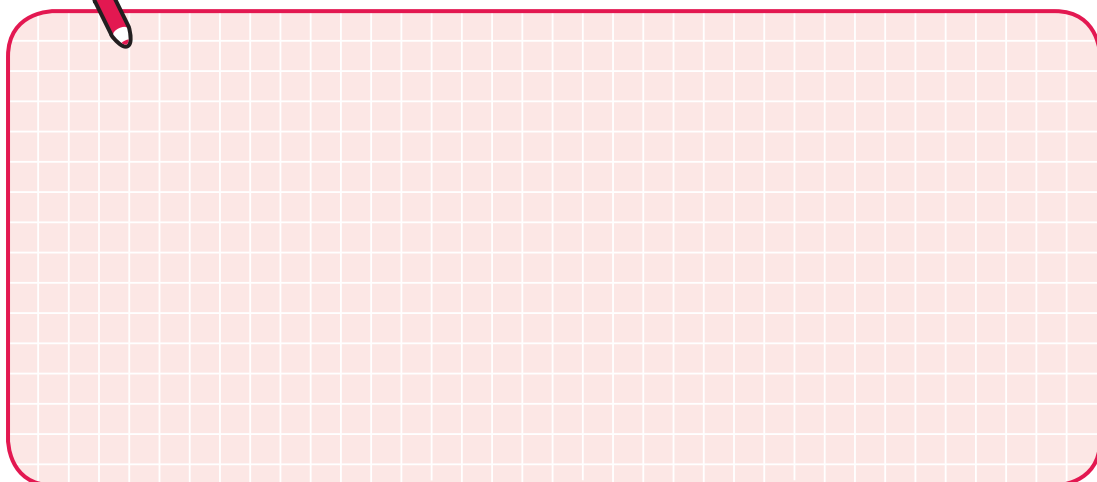
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

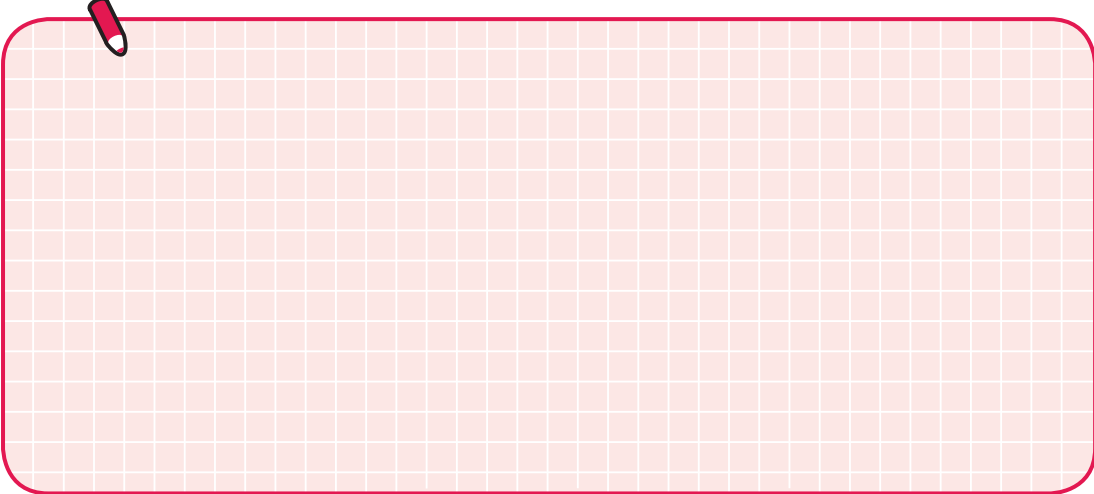
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Les enfants ont besoins de limites.

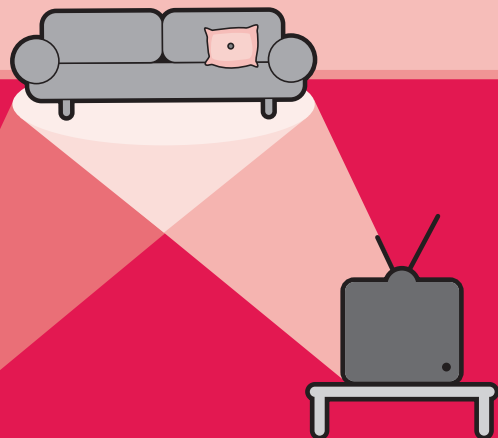
Tester les limites, se mettre des limites, aller à la limite, dépasser la limite, accepter des limites, tout cela fait partie de la vie! Les enfants doivent s'exercer à cela et en même temps apprendre que certaines limites les protègent, les rassurent et les guident selon les situations. Il est bon de renégocier les limites et les règles de temps en temps.



- Définissez une règle lorsqu'il est important que votre enfant adopte un certain comportement.
- Etablissez un contact visuel avec votre enfant et assurez-vous de son attention.
- Exprimez-vous calmement, d'une voix décidée et avec un vocabulaire compréhensible.
- Assurez-vous que votre enfant vous a compris.
- Posez des limites claires et sans ambiguïté.
- Informez votre enfant sur les conséquences qu'il aura à subir s'il contrevient à la règle.
- Assurez votre enfant de votre confiance et aidez-le à se tenir à la règle décidée.



- Construire la non-violence: les besoins fondamentaux de l'enfant de 2 ans et demi à 12 ans, Heughebaert Suzanne, Maricq Mireille
- Poser des limites à son enfant et le respecter, Dumonteil-Kremer Catherine



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

## Soyez conséquent ... avec les conséquences.

Vous ne pouvez pas vous attendre à ce que votre enfant respecte toujours et exactement les règles négociées et établies. Les conséquences en cas de non-respect des règles sont importantes; elles mettent l'accent sur la règle et montrent à l'enfant le sérieux de l'affaire. Abordez la transgression de la règle et appliquez résolument la conséquence décidée!



- Laissez votre enfant faire l'expérience des conséquences de son comportement. Par exemple, s'il a traîné ou joué au réveil, ne l'amenez pas en voiture à l'école au dernier moment.
- Annoncez les conséquences avant d'être devant le fait accompli.
- Tenez bon, ce n'est pas facile!
- Appliquez les conséquences afin de corriger une faute et de mettre en pratique un comportement adéquat.
- Adaptez les conséquences à chaque situation. L'effet est meilleur si elles sont mises en œuvre immédiatement après une transgression.
- Même s'il transgresse une règle, faites sentir à votre enfant que vous l'aimez pour ce qu'il est. C'est son comportement que vous réprimez, pas sa personne.



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

## Prendre la situation avec humour!

Dans l'éducation, un peu d'humour, de décontraction ou de malice aident bien souvent à relativiser et à ne pas donner aux choses plus de poids qu'elles ne méritent d'en avoir. Si l'humour est cultivé dans la famille, les enfants apprendront à appréhender le monde avec sympathie et cordialité. Profitez de toutes les situations gaies ou rigolotes!



Recherchez le plus souvent possible les occasions de rire ensemble. Inventez des histoires drôles avec vos enfants, racontez-vous les situations comiques que vous vivez, regardez ensemble des comédies (films ou livres), amusez-vous avec des jeux de mots ou des jeux de rôles, faites des farces et des plaisanteries!



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

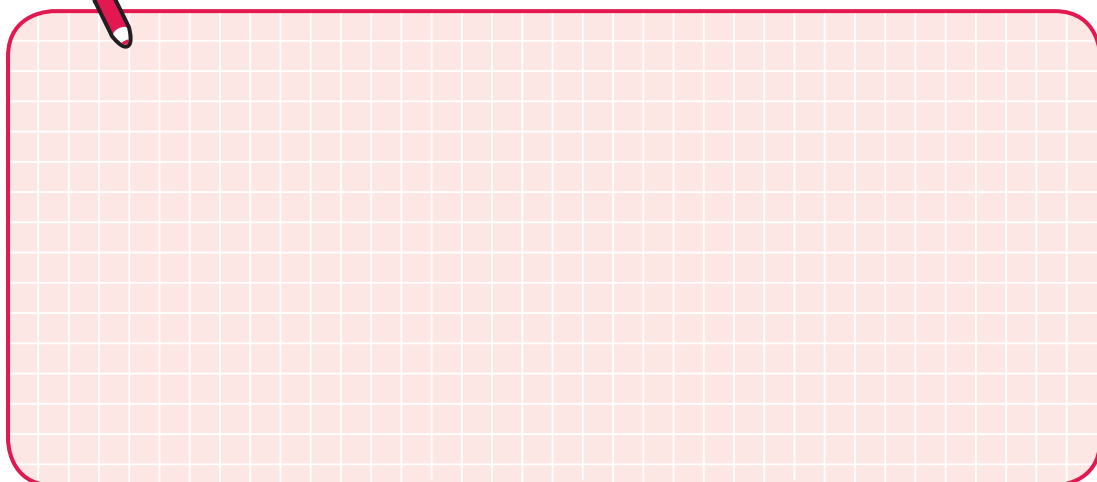
date:

semaine:

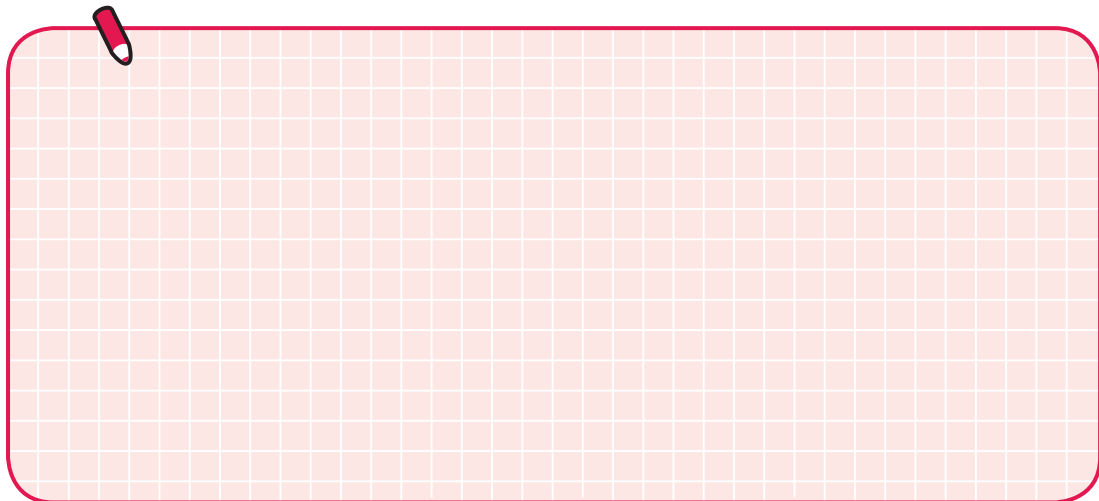
**vendredi**

date:

semaine:



# Relie les points de 1 à 100!



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

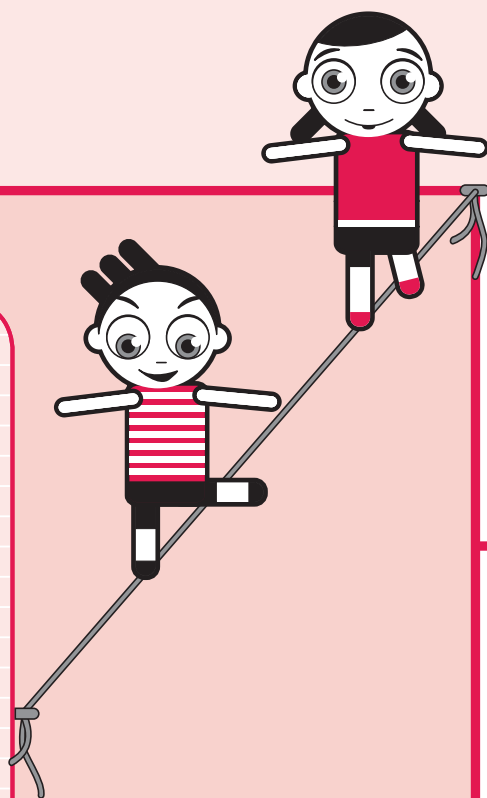
« Je n'arrive pas à faire cette fiche de maths ! »  
« Qu'est-ce qui ne va pas ? »  
« C'est trop difficile et trop long »  
« Je t'aide à faire le premier exercice, ... et maintenant à ton tour pour le deuxième »  
« ... »  
« Bravo, tu as réussi, que te faut-il d'autre pour le troisième ? ... »



Séparer une tâche invincible en plus petits défis peut aider à surmonter l'ensemble. Donner à l'enfant l'occasion de vivre des situations de réussite, va lui permettre de développer sa **confiance en soi**.



→ L'estime de soi en famille, Thériault Chantal  
→ Le livre du Moi, Staquet Christian



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

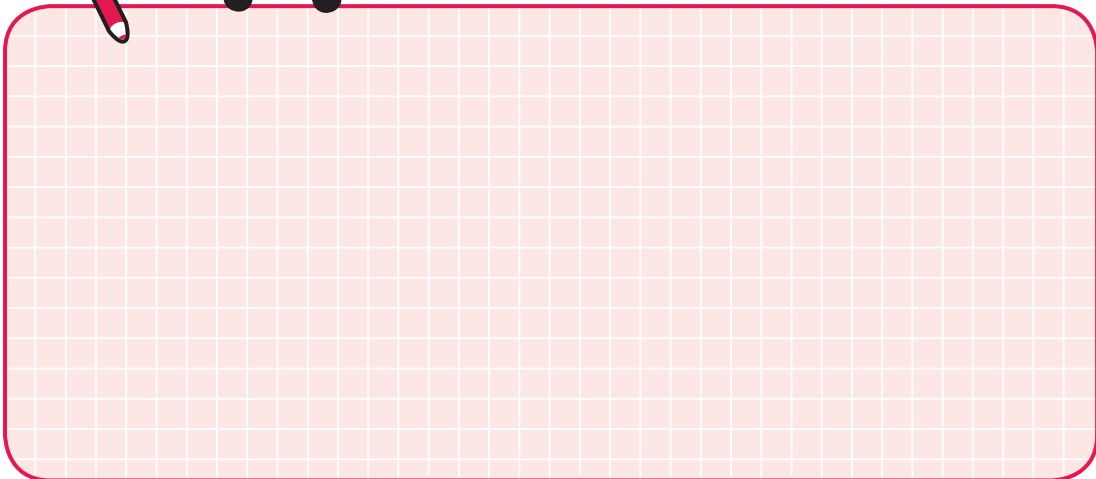
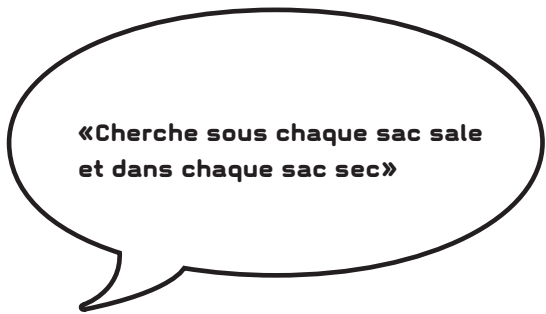
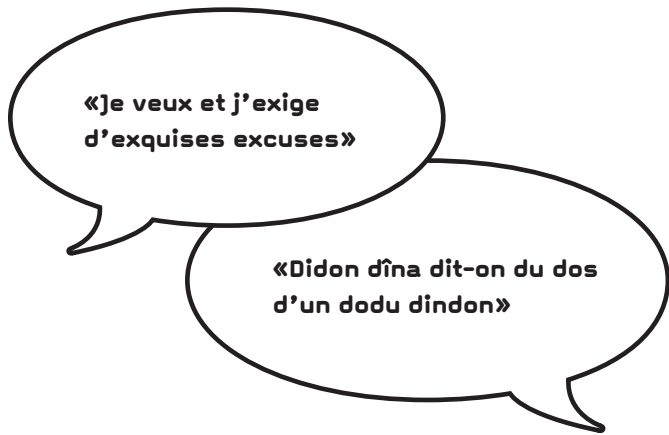
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

## Bouger est la clef du développement de l'enfant.

Les enfants apprennent et comprennent en touchant, en ressentant, en marchant, en sautant, en se balançant, en jonglant ou en exerçant leur équilibre. Etre régulièrement en mouvement est aussi une condition du bien-être général.



Bouger commence dans la vie quotidienne:

- Aller à l'école à pied.
- Monter les escaliers.
- Interrompre le moment des devoirs par une pause où l'enfant bouge.
- Jouer à saute-mouton.
- Aménager la maison pour que bouger soit possible et permis.
- Sortir aussi par « mauvais temps ».



Bouger aide l'enfant à apprendre:

- Apprendre le livret sur un mini trampoline.
- Apprendre le vocabulaire en jonglant ou en se balançant.



→ Kidz-box, Zahner Lukas, Bürgi Flavia et al.

→ Un corps pour comprendre et apprendre, Girard Véronique, Chalvin Marie Joseph



→ [www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

→ [www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

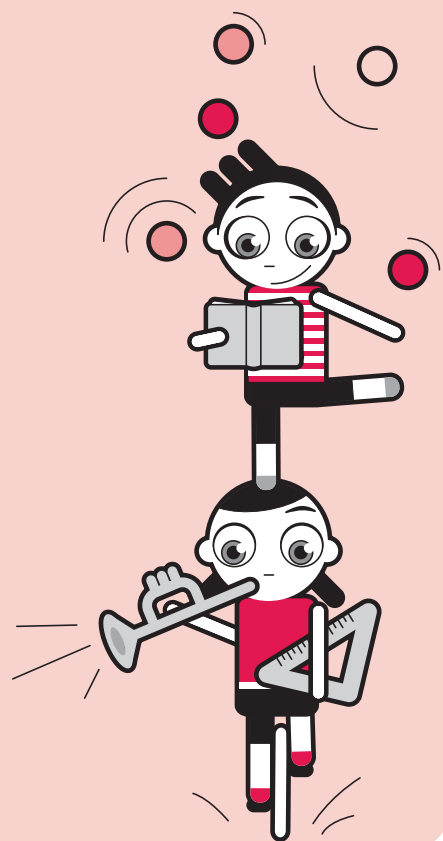
date:

semaine:

**vendredi**

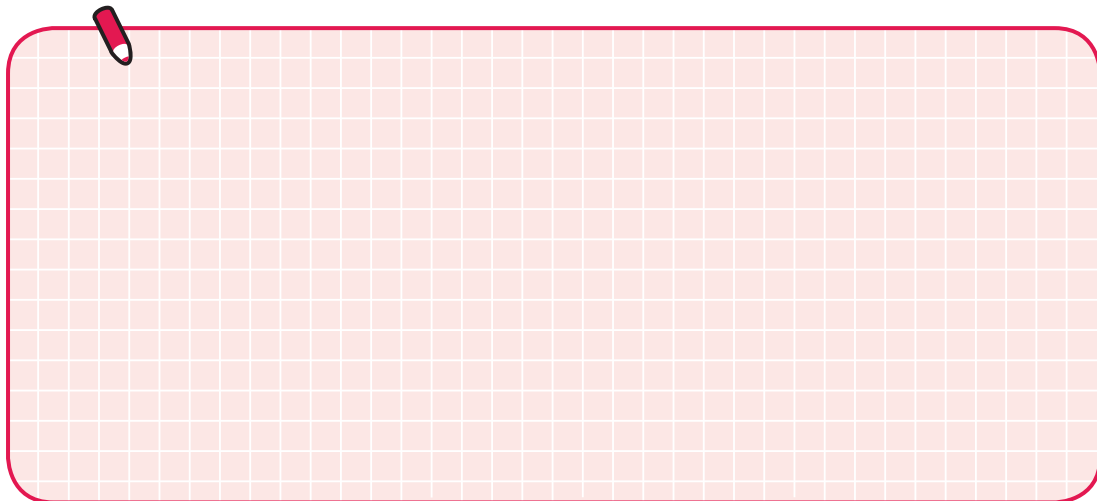
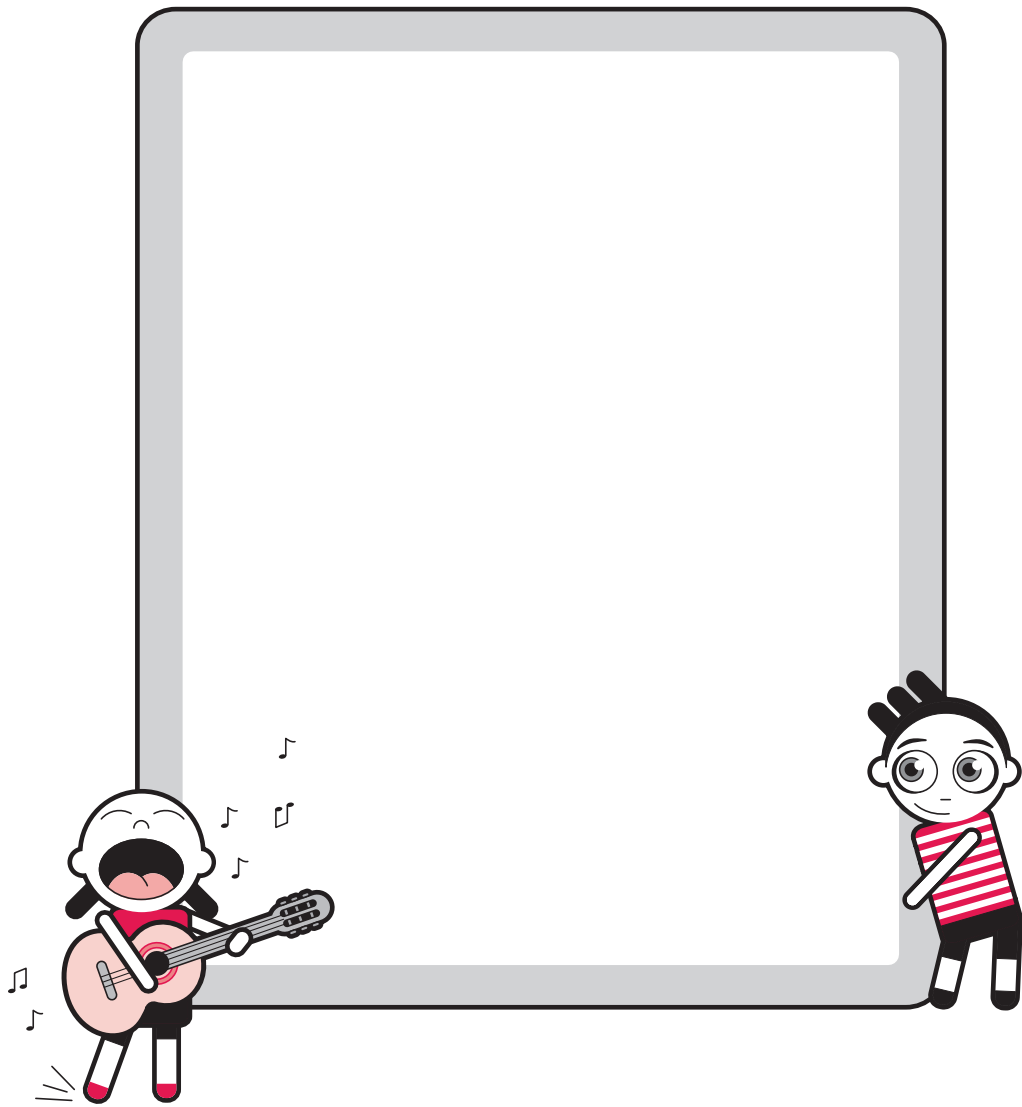
date:

semaine:



## Le principal est de s'aimer soi-même!

- Pense un moment à toi-même ...
- Que sais-tu bien faire? De quoi es-tu fier?
- Qu'est-ce que les autres enfants aiment chez toi?
- Dans le miroir ci-dessous, dessine ce dont tu es fier chez toi.  
Si tu préfères, tu peux aussi l'écrire.
- Regarder ce miroir dans les moments où tu vas moins bien peut t'aider.



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

Les enfants sont curieux, ils ont envie d'apprendre, de comprendre leur environnement et de créer des liens. Dans ces processus de développement, chaque enfant a son propre rythme. Les intérêts et les activités sont différents d'un enfant à l'autre, les compétences aussi – tout cela est normal!

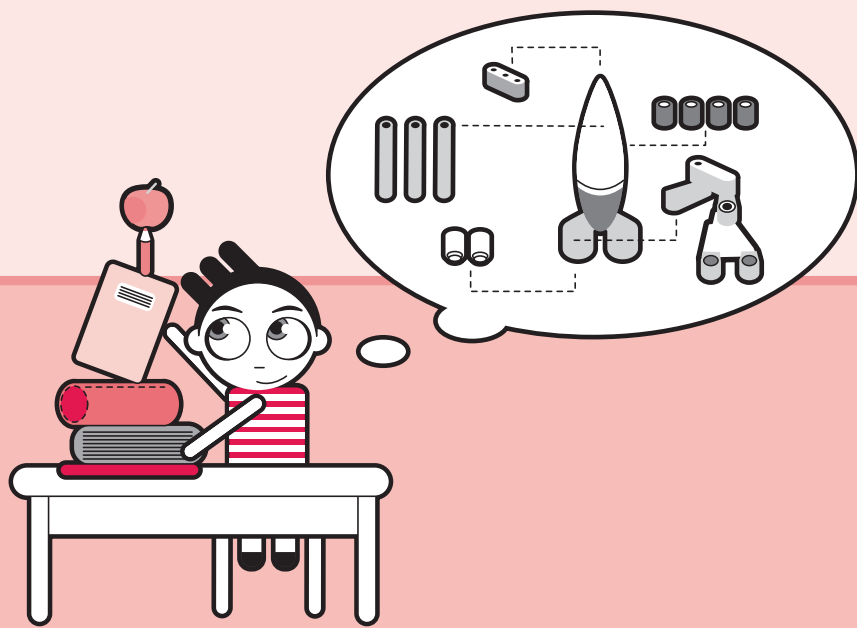
Pour un **développement sain et harmonieux**, les enfants ont besoin:



- De se sentir acceptés et en sécurité.
- Que leurs besoins et leurs capacités soient respectés, tant dans la famille qu'à l'école.
- Que leur environnement soit aménagé pour qu'ils puissent y faire des découvertes et des expériences conformes à leur âge.
- Que leurs apprentissages et leurs activités soient encouragés par un intérêt réel et des éloges.
- Que les tâches soient adaptées à leur âge et à leur stade de développement. De trop grandes attentes ne mènent pas au succès, mais au surmenage et au découragement.



- Grandir, Les étapes de la construction de l'enfant, le rôle des parents, Halmos Claude
- Dites-moi à quoi il joue, je vous dirai comment il va, Marinopoulos Sophie



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

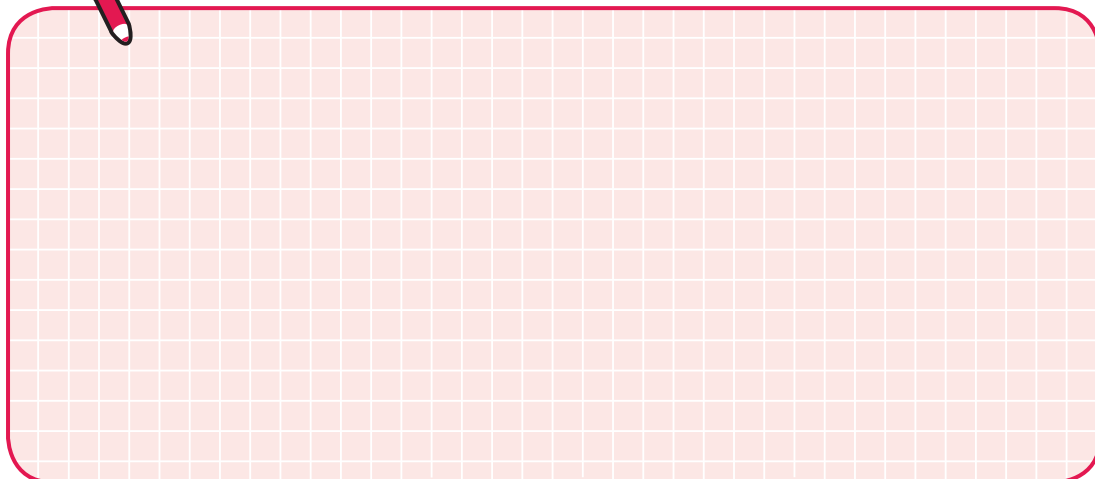
date:

semaine:

**vendredi**

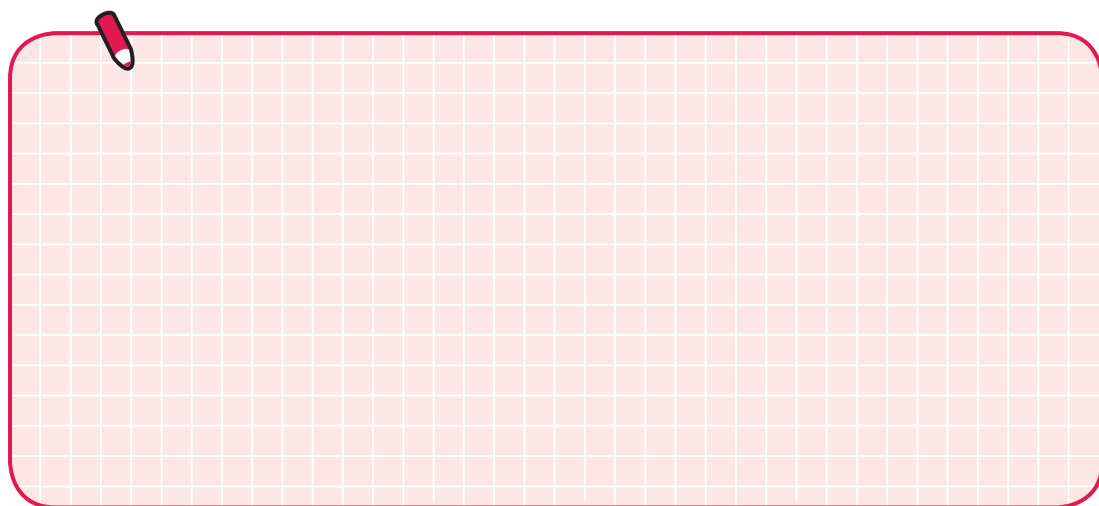
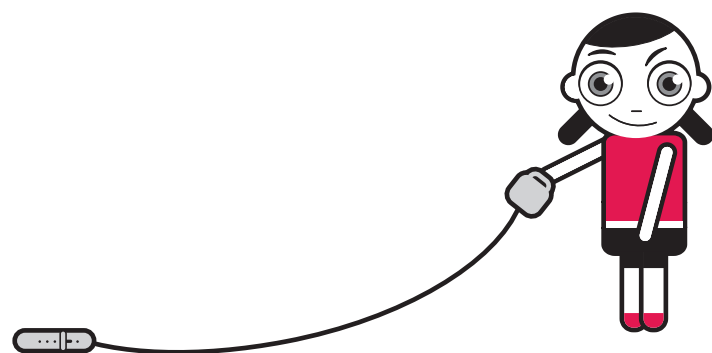
date:

semaine:



# Dessine le chien!

Ou est-ce un autre animal que Pong tient en laisse?



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

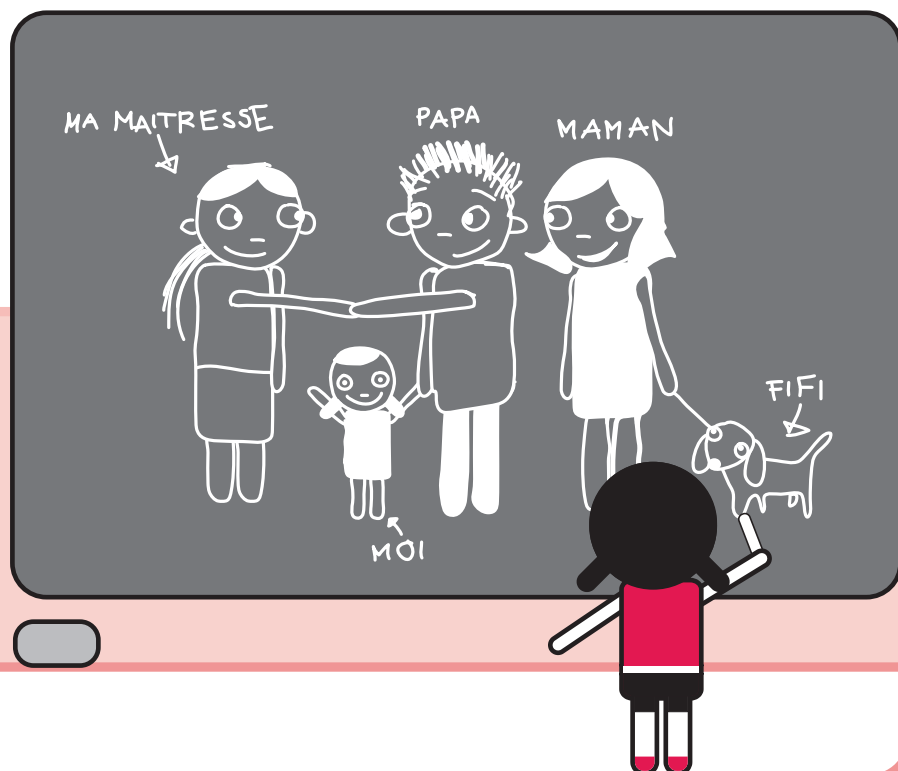
semaine:

Pour l'enfant, il est important que les parents s'intéressent à sa vie scolaire. Participer aux réunions de parents, poser des questions sur le travail à l'école, donner un coup de main s'il y a une demande de l'enseignante: tous ces gestes contribuent à une **bonne relation parents-école**. Cette relation a des conséquences positives sur les performances scolaires de l'enfant, elle crée un sentiment de confiance et aide à diminuer les peurs et les préjugés.

Une bonne collaboration peut être favorisée si:

- ! – Les enseignantes informent les parents sur le travail scolaire de l'enfant, et sur la vie scolaire en général.
- Les parents prennent aussi l'initiative de soigner le contact avec les enseignantes.
- Les enseignantes et les parents se reconnaissent mutuellement comme personnes compétentes et responsables des mêmes enfants à différents moments de la journée.

📖 → Parents, enseignants ... la guerre ouverte?, Béague Philippe



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

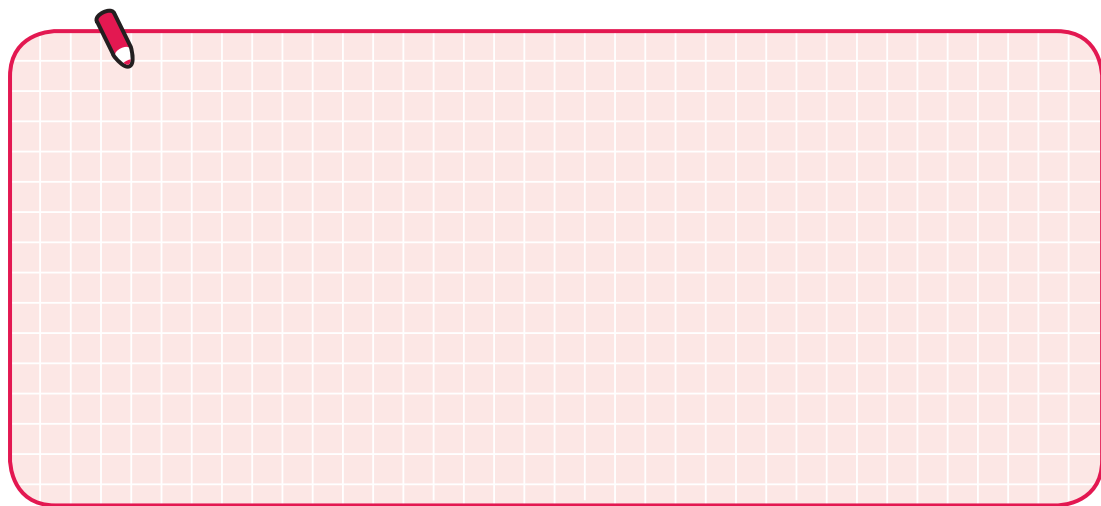
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



Globalement Sophie aime l'école. L'ennui, c'est que pour y aller, elle doit passer devant l'école des grands, où tous les matins, des «grands garçons» la chicanent, l'encerclent, lui prennent sa trousse, ... **le pire c'est que Sophie n'ose pas en parler à ses parents.**

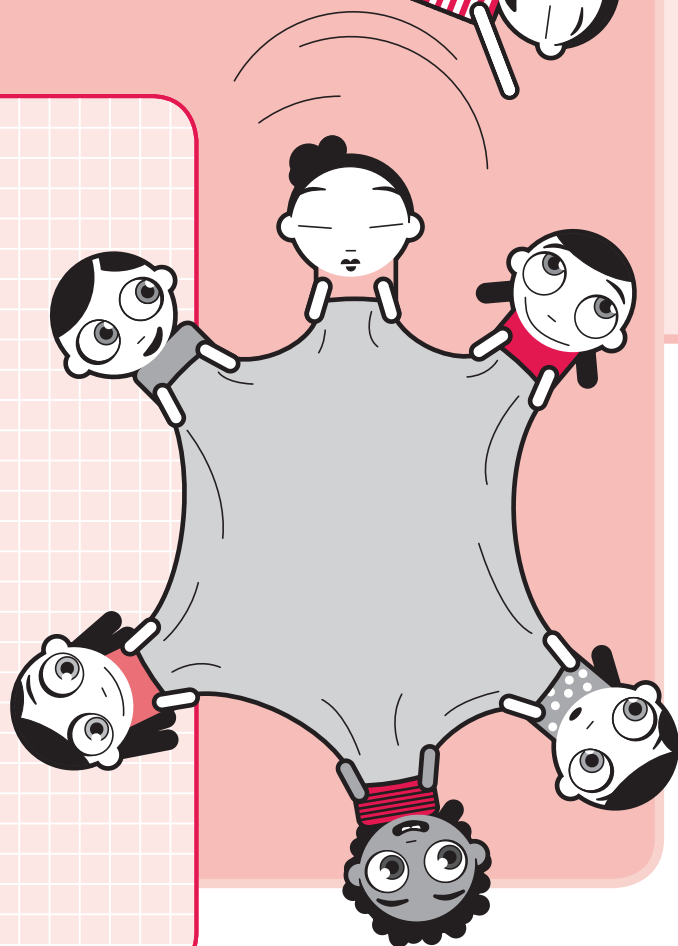
Les brimades répétées, le harcèlement peuvent prendre toute sorte de formes, ils peuvent concerner n'importe quel enfant, ils peuvent apparaître partout.



- Encouragez votre enfant à vous confier ses soucis.
- Ecoutez attentivement lorsque votre enfant vous parle de l'école, prenez-le au sérieux. Ainsi, vous pourrez repérer assez tôt les situations critiques.
- Portez attention aux petits changements de comportement de votre enfant. Il peut montrer ses soucis de différentes manières, par exemple: maux de ventre, peur du chemin de l'école, peu d'amis, baisse rapide de résultats scolaires, ...
- Cultivez le contact avec les enseignantes et concertez-vous. Une intervention coordonnée et rapide des adultes pour faire stopper les méfaits est importante.



- Les méchants de la récré, Barbara Diane, Charbin Alice
- Un (petit) monstre cracheur de feu, Depondt Luk, Verduyze Tine et al.
- Harcèlements à l'école, Catheline Nicole



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

## Tourne, tourne petite hélice!

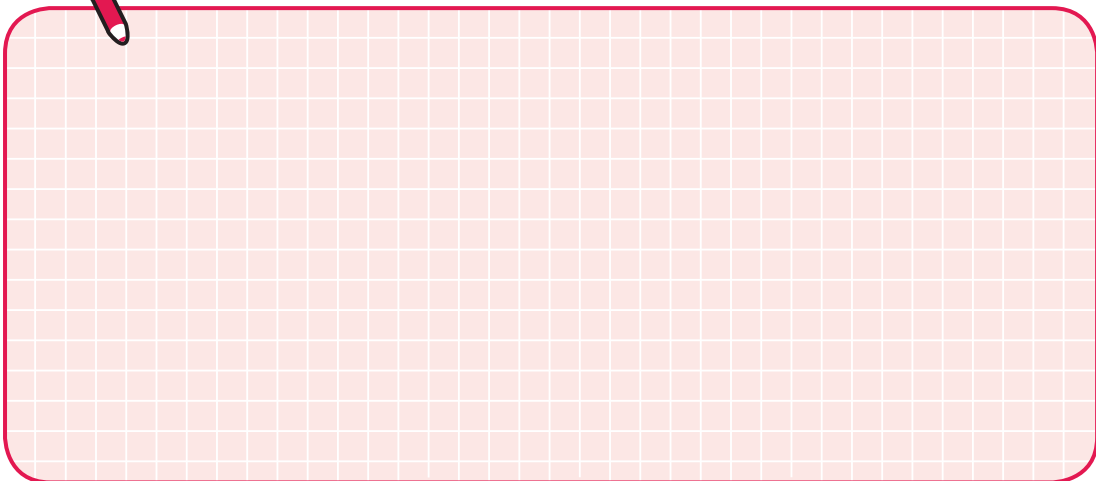
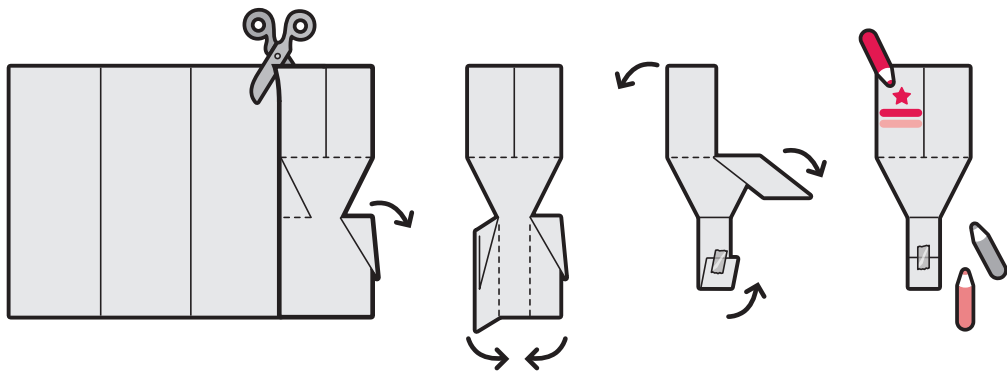
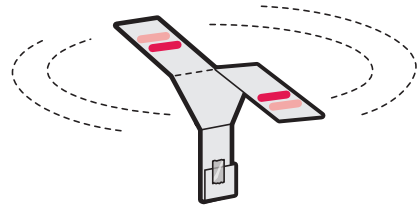
Tu as besoin de:

- 1 feuille de papier A4
- 1 paire de ciseaux
- 1 morceau de scotch
- év. une règle, un crayon, des crayons de couleur

Avec une feuille A4, tu peux construire 4 hélices. Coupe la feuille A4 en 4 morceaux égaux. Coupe et plie chacun des morceaux comme indiqué sur le dessin. Tu dois couper le long des traits pleins et plier le long des traitillés. Le scotch te servira à fixer les parties pliées. Pour finir, tu peux colorier ton hélice.

Et c'est parti!

Lance l'hélice en l'air, aussi haut que tu peux! Quand l'hélice redescend, ses ailes s'ouvrent et elle commence à tourner.



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:


Le **développement sexuel** des enfants nécessite un accompagnement attentif à tout âge.

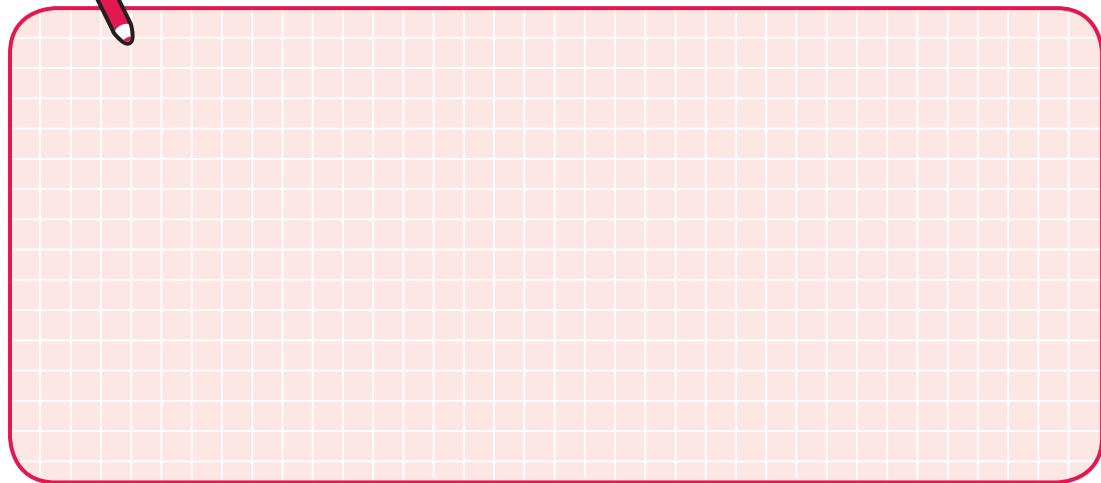
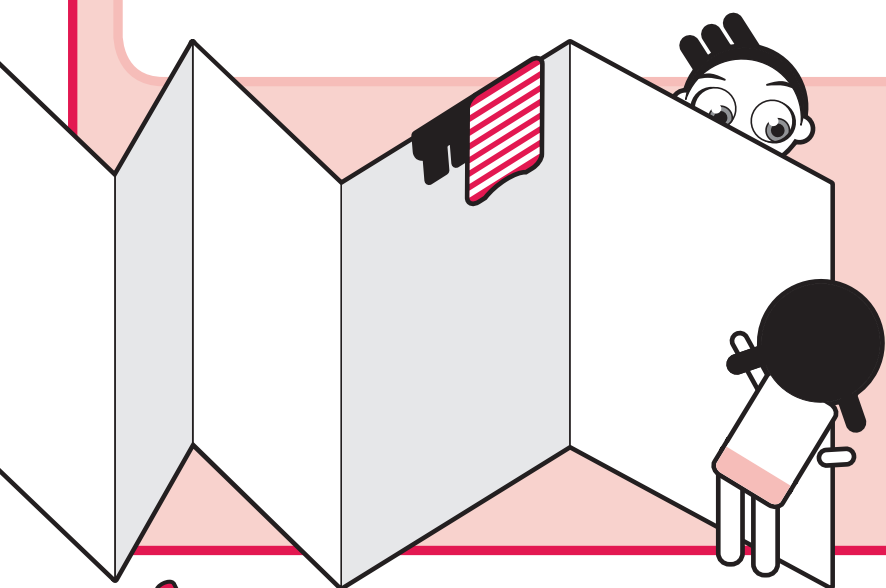
Les petits enfants ne dissocient pas la tendresse, la sensualité et la génitalité. Ils sont curieux et spontanés dans leurs expériences. Ils profitent de chaque occasion pour se sentir bien, ressentir des sensations agréables ou être excités. Les enfants imitent les comportements, s'exercent à de petits jeux de rôles, par exemple: jouer à papa et maman, donner le sein à une poupée ou jouer à dormir ensemble. Leurs corps les intéressent et ils s'explorent mutuellement. La curiosité et le jeu sont les moteurs de ces découvertes.

- ! – Leur perception est différente des sensations sexuelles des adultes. La curiosité sexuelle et les expériences dans ce domaine n'apparaissent pas qu'à la puberté, elles font déjà partie de la vie d'une fille ou d'un garçon depuis tout petit.
- Les enfants réfléchissent à la sexualité. Ils apprécient les discussions avec les adultes. Ils ont besoin d'informations claires et adaptées à leur âge.
- Etre proche de votre enfant physiquement et émotionnellement, contribue à son développement.

 → Ma sexualité de 6 à 9 ans, Robert Jocelyne

 → [www.dites-le.ch](http://www.dites-le.ch)

 → [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch):  
description de l'exposition interactive « mon corps est à moi »



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

En développant des amitiés, les enfants découvrent la confiance et la compréhension des autres. Ils peuvent vivre des expériences de proximité, d'entraide et de coopération.

Les amitiés contribuent à développer les compétences sociales des enfants par exemple: avoir du plaisir ensemble, partager, consoler, mais aussi se disputer et se pardonner: **les amitiés rendent fort!**

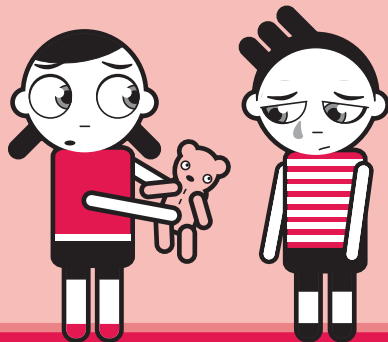


- Donnez à votre enfant l'occasion de rencontrer d'autres enfants dans différents cercles.
- Encouragez votre enfant à respecter les engagements qu'il prend envers d'autres enfants.
- Dévaloriser ou critiquer les amis de votre enfant n'apporte rien.

Les amitiés enfantines permettent aux enfants de construire leur propre monde sans l'aide des adultes. Ensemble, ils imaginent des scènes, ils échangent des petits secrets, ils découvrent le plaisir de construire des liens amicaux. Tout cela complète les liens importants vécus au sein de la famille.



- Fifi Brindacier, Lindgren Astrid
- Qui me sort de ce trou, Overwater Georgien
- Poulou et Sebastien, Escudie René, Wensell Ulises



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

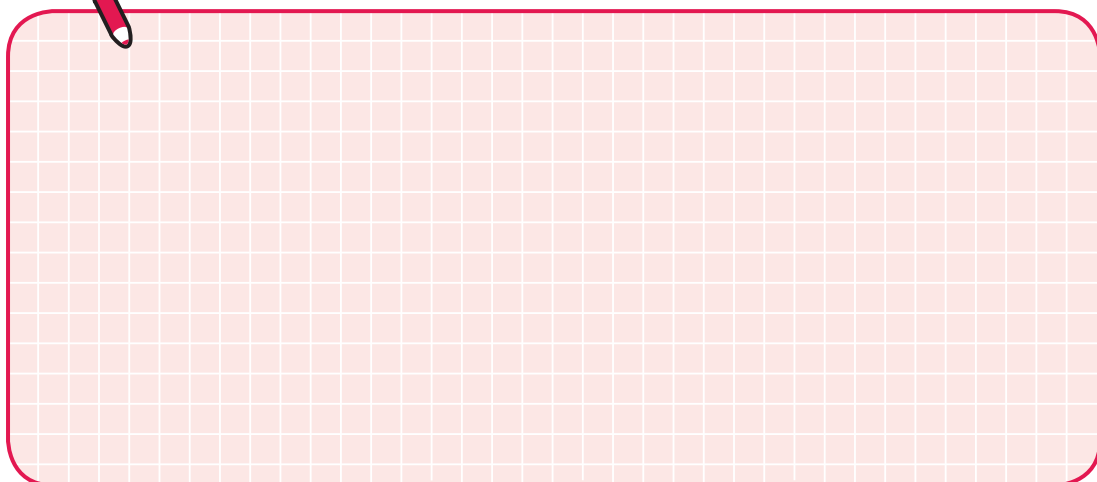
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



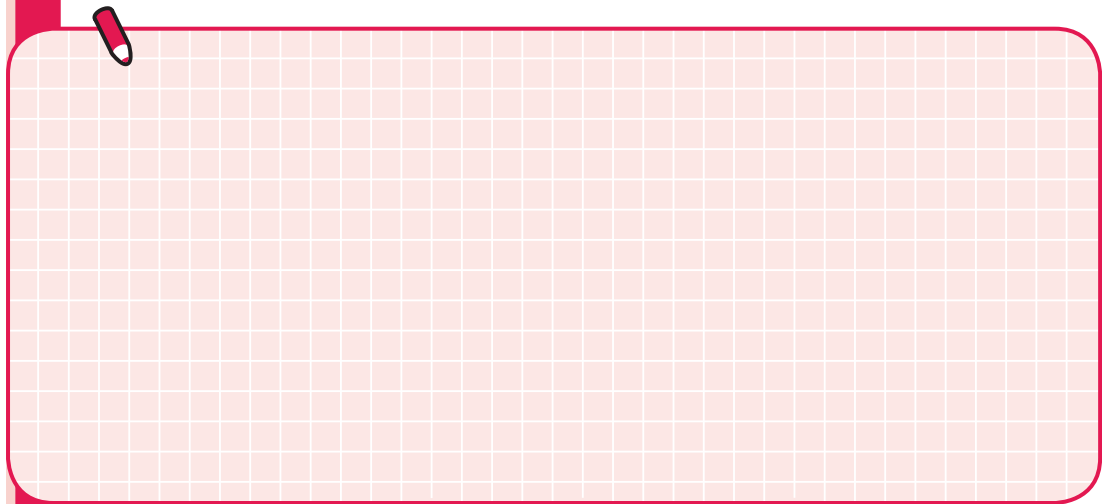
« Cours, saute, attention, baisse-toi, ... mais baisse-toi! ... oooooh t'es mort! »  
Bien sûr, je suis moins habile que mon enfant dans le maniement de la télécommande des jeux vidéos. Mais cela nous permet de jouer ensemble et d'avoir du plaisir. Il peut m'expliquer ce qu'il aime et me montrer sa dextérité vraiment étonnante. Cela me donne l'occasion de me familiariser avec ce passe-temps qui le fascine et d'en parler avec lui.



Il est important d'accompagner les enfants dans l'apprentissage de toutes les **nouvelles technologies**, sans lesquelles ils ne pourront pas se débrouiller dans leur vie d'adulte. Il est essentiel de lui apprendre à bien gérer ces nouveaux outils.



- Faut-il interdire les écrans aux enfants?, Stiegler Bernard, Tisseron Serge
- Lâche un peu ton ordinateur, Copper-Royer Béatrice, Firmin-Didot Catherine
- Qui a peur des jeux vidéos, Tisseron Serge, Gravillon Isabelle



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Que fais-tu pour avoir du plaisir?

Prendre une douche fraîche en été? Déguster un chocolat noir? Faire un câlin à maman?  
Pétrir un morceau de terre glaise? Respirer le parfum de la boulangerie? Sauter dans une flaque?  
Faire une bataille de coussins? Caresser ton chien? Rigoler avec les copains? Glisser sur la neige  
ou la glace? Ecouter ta musique préférée et danser? Pour toi, ce ne sont pas les mêmes choses que  
pour moi!

La quête de plaisir est normale et saine. Savoir ce qui fait plaisir et comment se le procurer est un  
élément important du bien-être de chacun.

Avoir du plaisir n'est pas un état durable, on ne peut pas stocker du plaisir. C'est en devenant  
conscient des sensations ressenties, en les verbalisant, en les mémorisant, en les savourant, qu'on  
maximise son plaisir et qu'on sait comment y revenir.



→ Moi, j'apprends en jouant, Des Chênes Rosine

→ 40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans, Nadeau Micheline



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

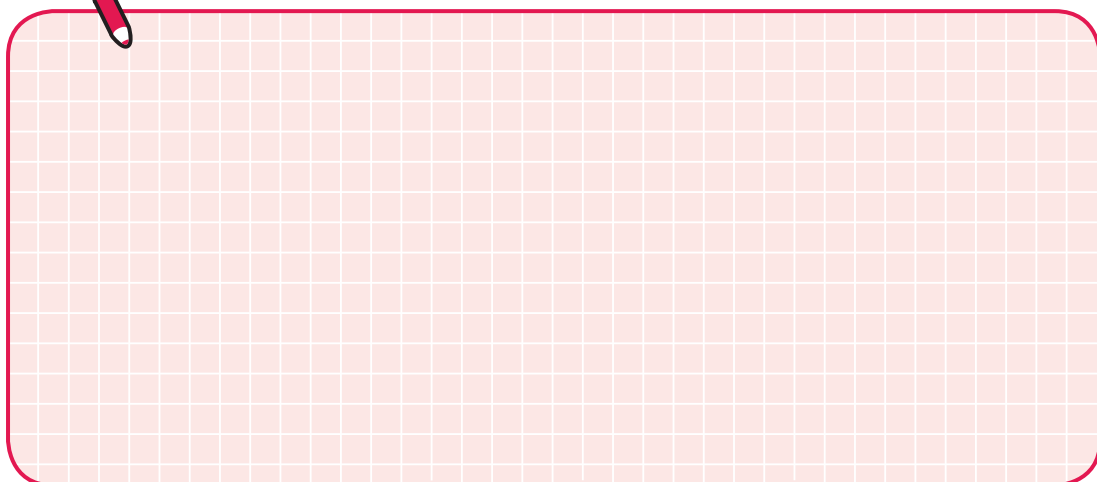
date:

semaine:

**vendredi**

date:

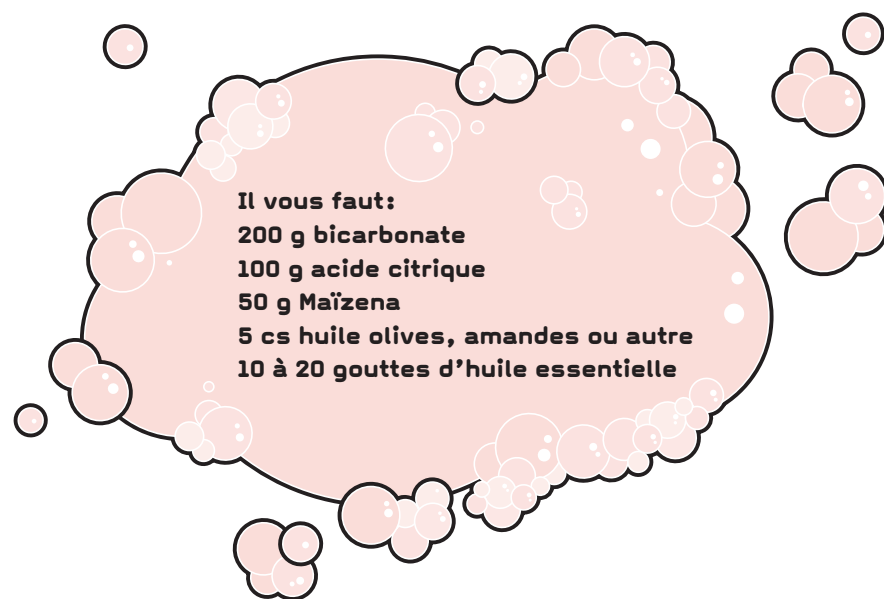
semaine:



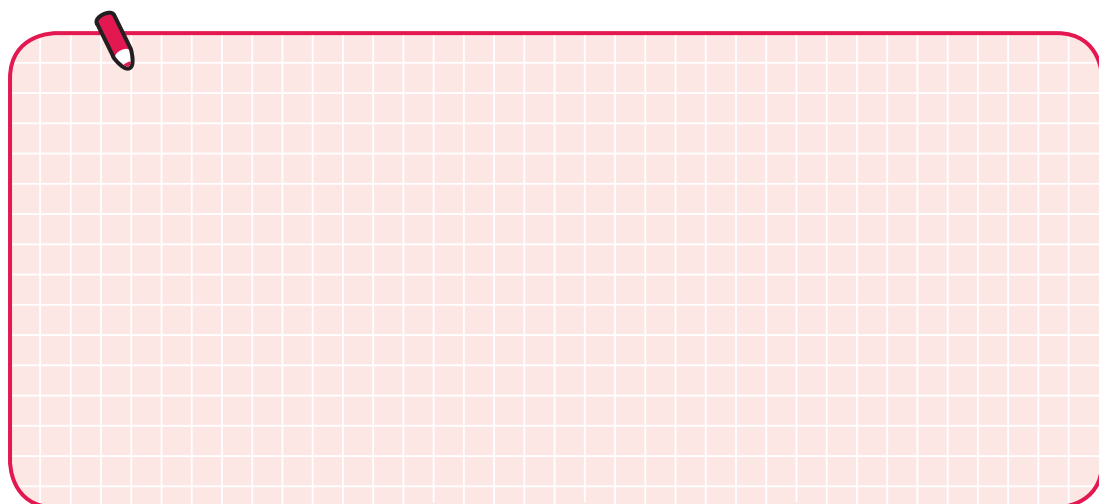
## Boules de bain à faire soi-même!

Les expériences sensorielles sont importantes pour les enfants. Voilà une possibilité pour vivre une telle expérience à la maison, dans la baignoire. Dans l'eau, ça pétille, ça bouillonne et ça chatouille! La température monte un peu, l'odeur de lavande détend agréablement, c'est l'occasion de faire du moment du bain une aventure relaxante.

Vous pouvez faire ces boules de bain vous-même, elles sont très bien tolérées par la peau, bon marché et sans additif. Les ingrédients sont disponibles dans un magasin d'alimentation ou une droguerie. Vous pouvez utiliser l'huile essentielle au parfum de votre choix, mais attention au dosage pour les enfants.



- Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et pétrir pour obtenir une pâte lisse et ferme.
- En faire des petites boules, les emballer individuellement dans du film alimentaire transparent. Les placer au moins une heure au congélateur.
- Conserver au sec!
- Jeter dans l'eau du bain et apprécier!



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

Entends-tu pousser les feuilles?  
As-tu déjà goûté un nuage?  
Quelle forme a le bonheur?

Plus que les adultes, les enfants appréhendent le monde au travers de tous leurs sens: ils découvrent, saisissent et le comprennent au travers de leurs sensations. C'est ainsi qu'ils conquièrent le monde! Nos cinq sens sont des voies d'accès à notre environnement.

Vous pouvez aider vos enfants à développer leurs **cinq sens**:



- Ouïe: faire de la musique, chanter, essayer des bruits, memory des sons, différencier des bruits, écouter le silence, ...
- Toucher: se promener pieds nus sur du gazon, une peau de mouton, du gravier; s'amuser dans le sable, pétrir de la pâte, masser ou se faire masser, ...
- Goût: tester des aliments ou des boissons les yeux bandés, manger avec les doigts, ...
- Odorat: sentir des parfums, des fleurs, des épices, des huiles essentielles les yeux bandés, reconnaître les odeurs, respirer le parfum de la forêt, du foin dans un pré, de la mer, ...
- Vue: en toute occasion, regarder avec précision: un insecte dans une fente, un nuage qui se déforme, jouer à des jeux d'observation (Set, Memory, ...), s'amuser avec le livre «Où est Charlie?», ...



→ Où est Charlie? Handford Martin



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

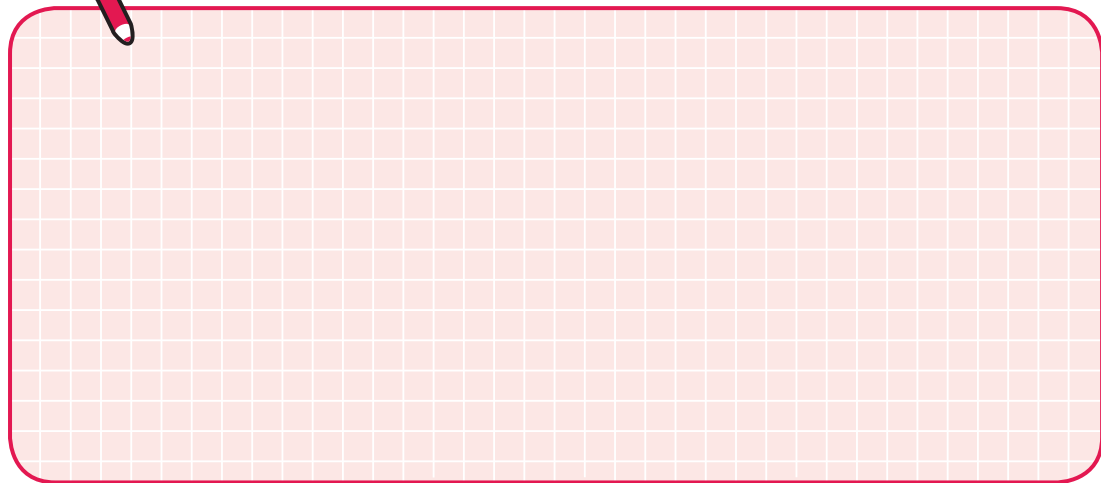
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Ce qui est sain, c'est que tout le monde se sente bien!

Pour beaucoup de questions d'éducation, il n'existe pas de réponse unique ou de recette toute faite.



Souvent il est bon de ne pas rester seul avec ces questions. Les parents peuvent échanger leurs expériences. Même si les solutions de la famille Dumont ne peuvent pas être reprises telles quelles par la famille Marmier, une chose est claire: dans chaque famille, il y a des réussites et des échecs. Parfois, on peut être fier des solutions trouvées, et parfois, on est déçu. Cette prise de conscience peut être un soulagement.



- Elever son enfant ... autrement, Dumonteil-Kremer Catherine
- Questions de parents responsables, Dumesnil François
- Vers une éducation au service de la vie, Rosenberg Marshall



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

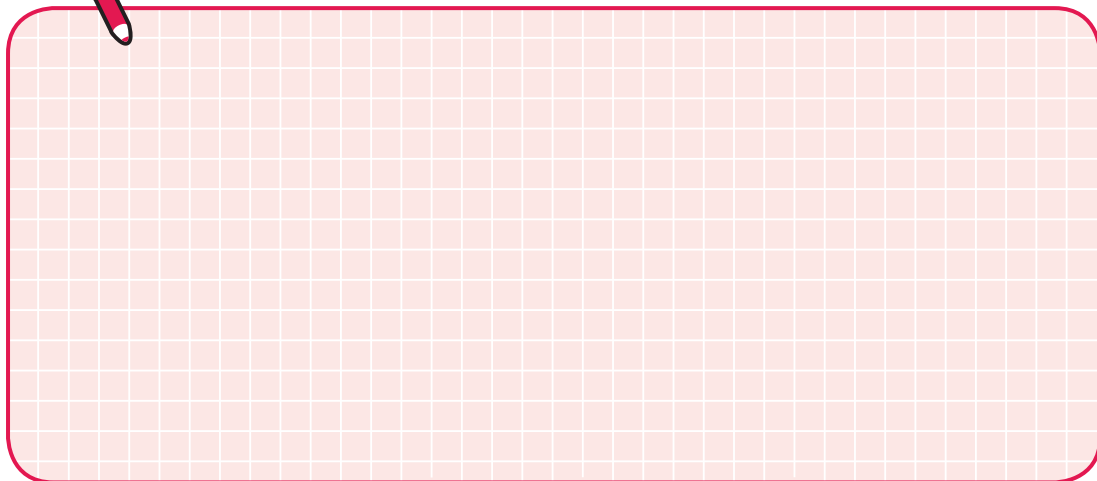
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

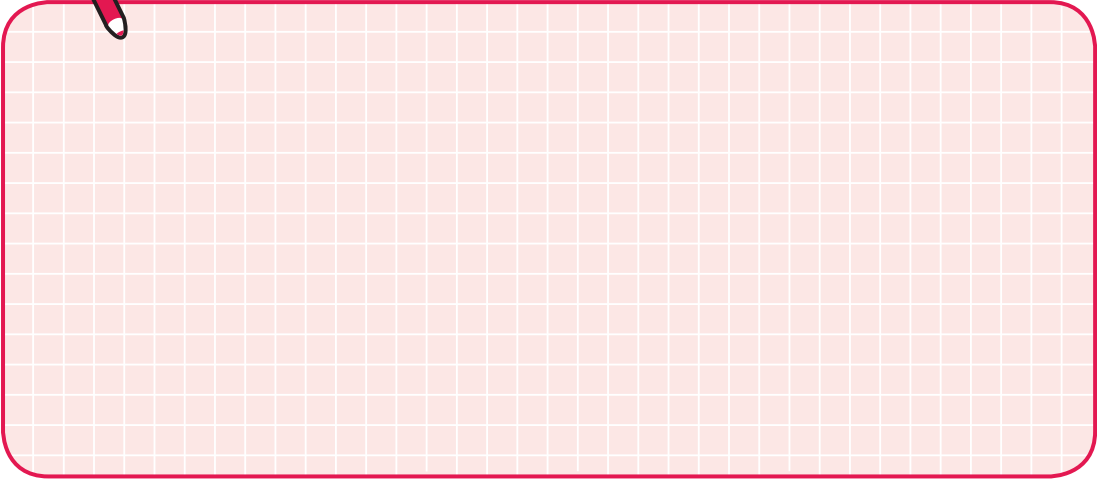
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



Se détendre, faire le plein d'énergie, se reposer, rêver, faire de l'ordre dans sa tête, le sommeil apporte tout cela. Lorsqu'il n'est pas perturbé, le sommeil est une composante importante de notre bien-être. Le besoin de sommeil des enfants entre 6 et 10 ans varie beaucoup. Une fourchette entre 8 et 12 heures est raisonnable. **Dodo, l'enfant do.**  
Les rituels du soir aident l'enfant à trouver le calme et à s'endormir.



Rituels possibles:

- Passer en revue la journée (parler calmement de ce qui s'est passé).
- Raconter une histoire, inventer ensemble une histoire, imaginer un beau rêve.
- Chanter une chanson ou une berceuse.



A préconiser:

- Des jeux tranquilles avant d'aller dormir.
- Pas de télévision, pas d'ordinateur, pas d'écran juste avant d'aller dormir.
- Ne pas aller au lit l'estomac plein.

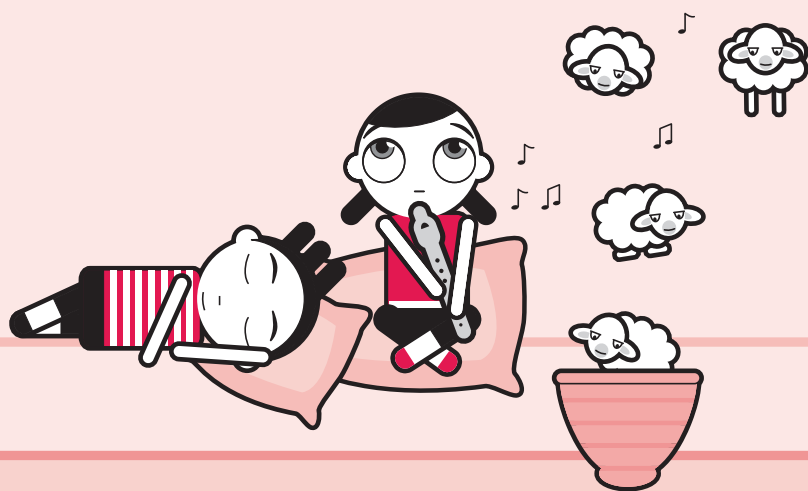


Si l'enfant a de la peine à s'endormir, ces remèdes de grand-mère peuvent aider:

- Une infusion de mélisse, de tilleul ou de fleurs d'oranger.
- Un peu de miel dans du lait tiède.
- Des exercices de relaxation.
- Un sachet de lavande dans le lit.
- Un massage des pieds avec une huile relaxante.



→ Sommeil de l'enfant et de l'adolescent, Réseau Morphée



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

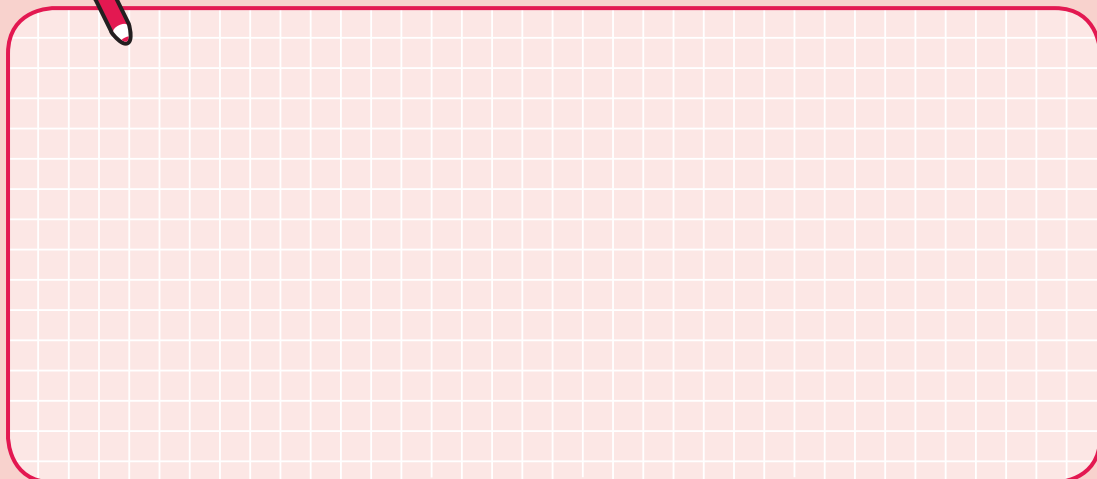
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



Manger est bien plus que prendre de la nourriture ! Savourer un repas pris en commun et accompagné de rituels familiers donne de la joie de vivre et un sentiment de bien-être.

## Bon appétit!



- Savourer de tout au lieu de se forcer à manger sainement.
- Boire de l'eau, c'est la meilleure boisson pour tous les jours.
- Prendre, si possible, plusieurs repas en commun chaque jour.
- Prendre les repas principaux ensemble et à table.
- Manger dans un environnement calme (sans radio ou télévision).
- Ne pas discuter les règles pendant les repas, mais les négocier avec les enfants et les respecter soi-même aussi.

Les enfants ont envie de participer à la préparation des repas. Ce faisant, ils font des expériences intéressantes: sentir, goûter, toucher, couper, pétrir, et ils découvrent les aliments de façon ludique.



→ Et si on parlait à table ..., Lacombe Fabrice



→ [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

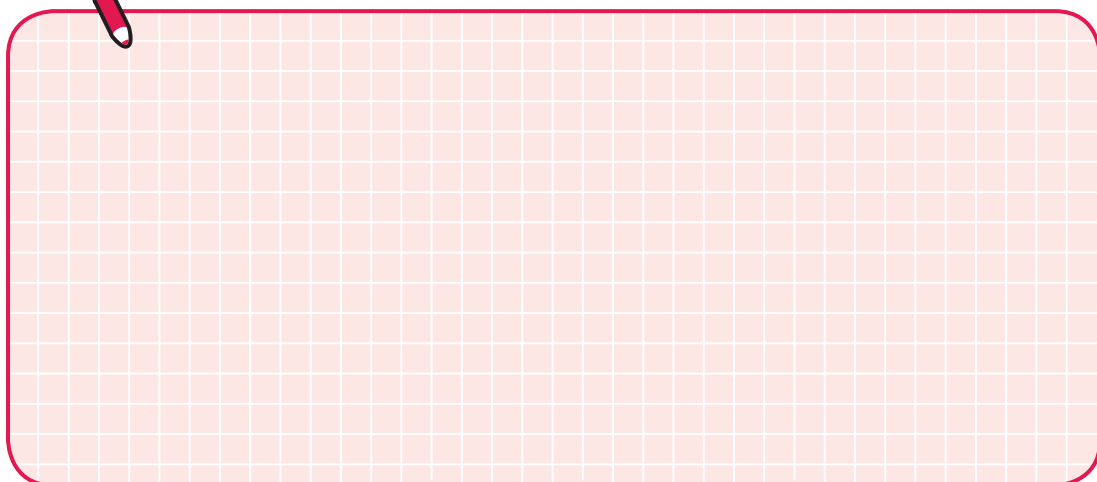
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

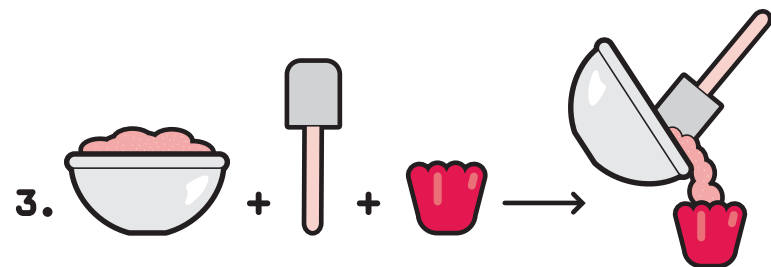
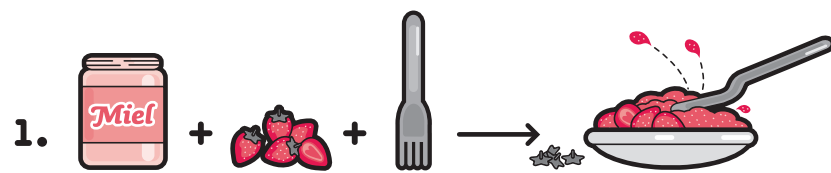


## Une envie de glace à la fraise?

Pour quatre à six personnes, il te faut:

- 500 g de fraises
- 4–5 cuillères à soupe de miel liquide (ou 80–100 g de sucre)
- 5 dl de crème

- Laver les fraises. Mettre les plus belles de côté pour la décoration.
- Eraser les autres avec une fourchette pour obtenir de la purée, puis ajouter le miel.
- Battre la crème, puis mélanger avec la purée de fraises.
- Mettre la masse ainsi obtenue dans des petits moules (à pudding ou à sable) et placer au congélateur pour au moins 3 à 4 heures.
- Sortir la glace du congélateur une demi-heure avant de la servir.
- Démouler et décorer avec les fraises réservées.



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

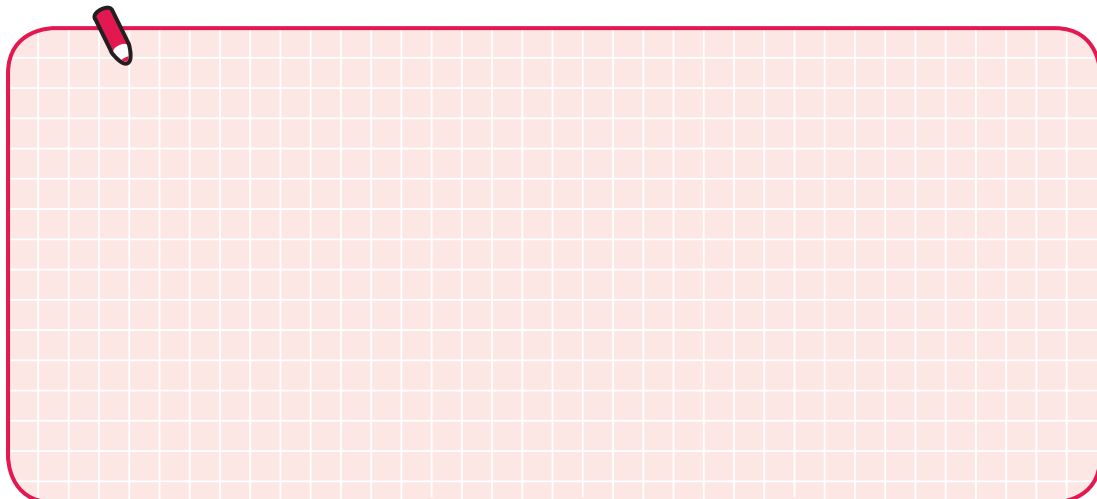
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Des chambres d'enfants qui invitent à bouger.

Les enfants bougent volontiers, leur estime d'eux-mêmes est renforcée quand ils réussissent dans une action qu'ils voulaient entreprendre. Bien sûr, un jardin, une place de jeux, un parc, la forêt ou les rues tranquilles du quartier sont attirants. Mais l'appartement ou la chambre d'enfants peuvent aussi présenter la possibilité d'assouvir ce besoin de bouger. Quelques objets simples aux multiples utilisations permettent aux enfants de découvrir une large palette de mouvements différents.



- Marcher en équilibre sur une corde posée par terre.
- Jongler avec des ballons de baudruche.
- Lancer et rattraper des foulards ou des balles en mousse.
- Se balancer à une corde ou une échelle suspendue à un crochet au plafond.
- Sauter à pieds joints ou à cloche-pied en suivant un parcours fait de coussins.
- Grimper ou ramper par-dessus ou par-dessous des chaises ou des matelas.
- Construire un parcours avec des boîtes de carton, ...



→ Pirouettes et compagnie, Larkin Veronicah, Suther Louie



→ [www.children-on-the-move.ch](http://www.children-on-the-move.ch)

**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

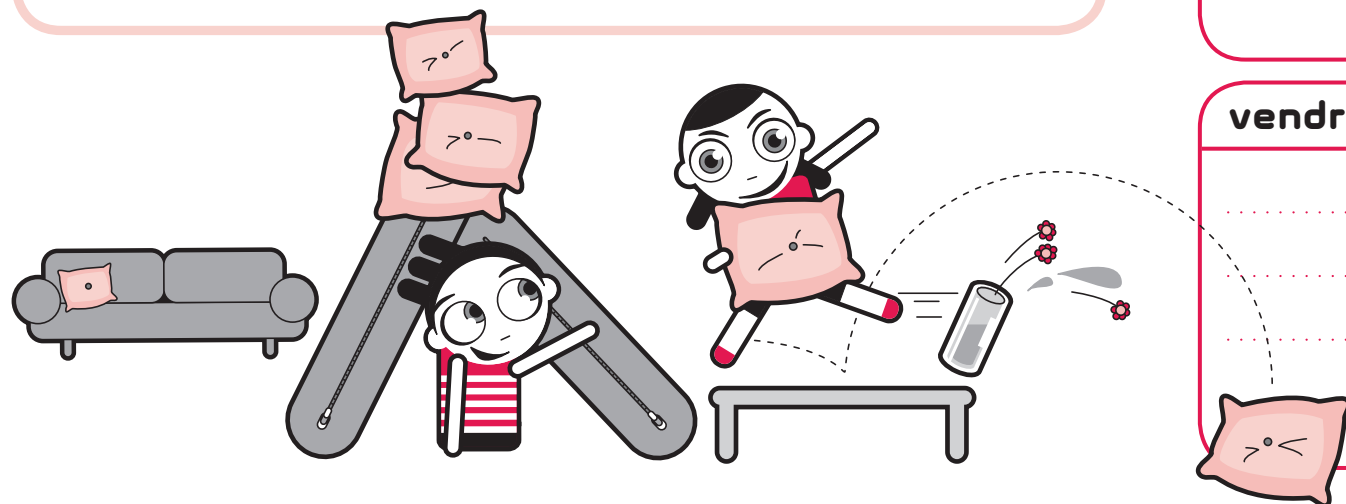
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Laisser participer les enfants.

Laisser les enfants avoir voix au chapitre dans tous les domaines serait exagéré! Cependant ils peuvent tout à fait avoir des responsabilités, donner leur avis et participer, dans bien des domaines. Cela leur permet d'apprendre à s'exprimer, de connaître leurs sentiments, de savoir qu'on n'a pas seulement des droits, mais aussi des devoirs. S'ils se sentent pris au sérieux, ils réalisent que dans la vie de tous les jours, il est important de communiquer et de négocier.

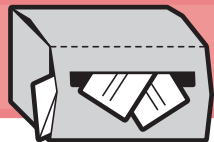
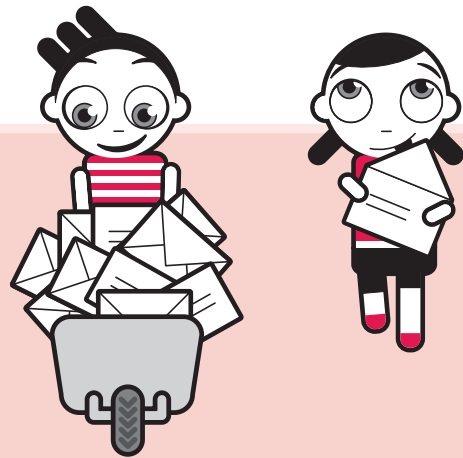
Possibilités de faire participer vos enfants:



- Boîte aux lettres familiale: une boîte en carton décorée et munie d'une fente fera l'affaire. Chaque membre de la famille peut y déposer des messages, des dessins, etc. Définir un moment dans la semaine où elle sera vidée, et où son contenu sera discuté.
- Conseil de famille: il s'agit d'une réunion hebdomadaire de tous les membres de la famille. Chacun peut proposer des thèmes de discussion. Des règles peuvent être négociées et définies, on peut parler calmement de toutes sortes de questions de la vie de tous les jours. Il peut être utile de tenir un livre de bord, plus tard, il est bon de relire les évolutions du conseil de famille.
- Journée des enfants: une fois dans l'année, les enfants peuvent décider du programme, des activités, des menus, etc.
- Journée de papa ou de maman: une fois dans l'année, chaque enfant peut passer une journée seul avec un de ses parents et entreprendre quelque chose de spécial.



→ [www.abc-parents.com](http://www.abc-parents.com)



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

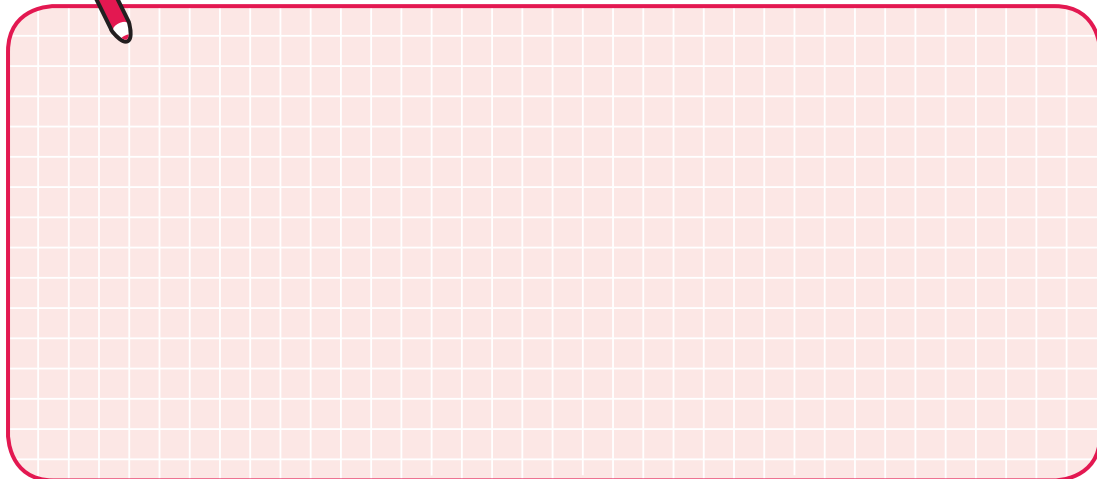
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



Handwriting practice area for Monday (lundi), featuring a header with the day name, date, and week, followed by four sets of horizontal dotted lines for writing.

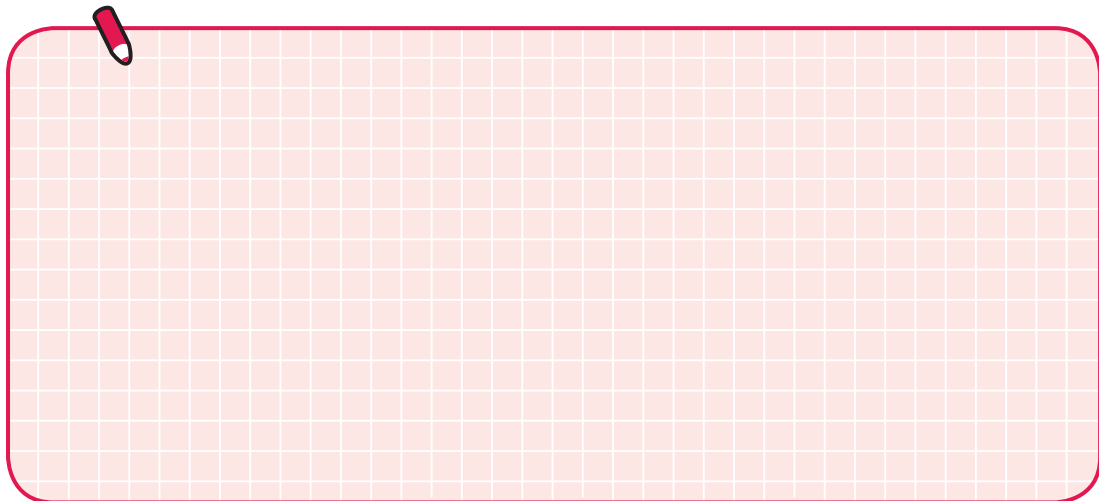
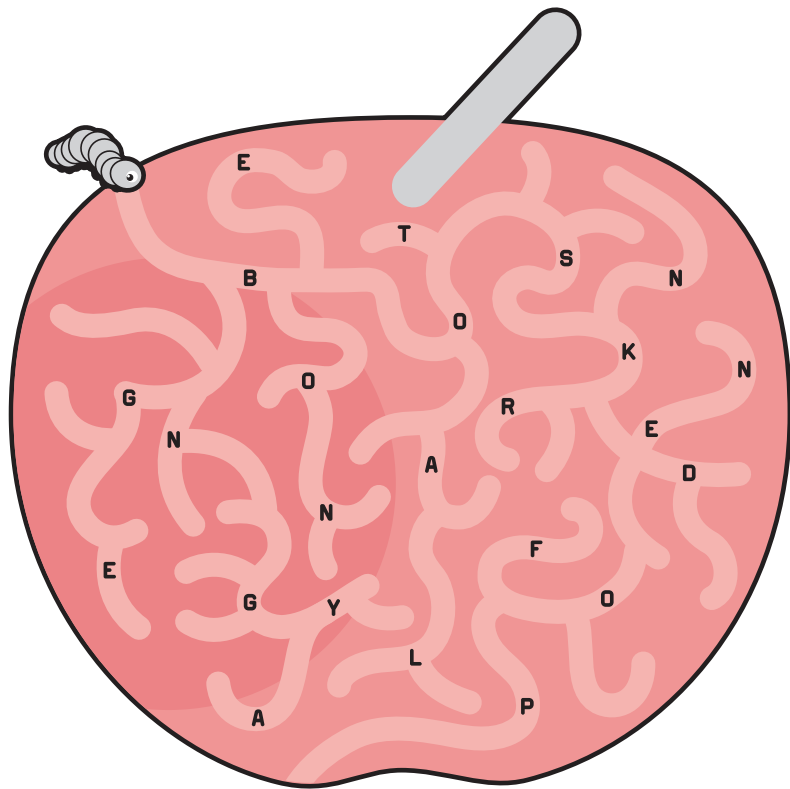
Handwriting practice area for Tuesday (mardi), featuring a header with the day name, date, and week, followed by four sets of horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice area for Wednesday (mercredi), featuring a header with the day name, date, and week, followed by four sets of horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice area for Thursday (jeudi), featuring a header with the day name, date, and week, followed by four sets of horizontal dotted lines for writing.

Handwriting practice area for Friday (vendredi), featuring a header with the day name, date, and week, followed by four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Trouve le chemin à travers la pomme!** Si tu suis le bon tunnel, les lettres rencontrées en chemin forment le nom d'une sorte de pommes.



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

## L'attention, le respect, les louanges font du bien au quotidien!

Les enfants se donnent de la peine pour agir au mieux et faire plaisir aux parents. Considérer chacun avec respect et bienveillance, relever les efforts faits, féliciter pour les réussites, tout cela aide les enfants à développer l'estime de soi et la confiance.

Dans la vie de tous les jours, c'est possible en s'entraînant à systématiquement:



- Porter son regard sur ce qui va bien.
- Mettre en évidence ce qui fonctionne bien.
- Remarquer ce qui s'est amélioré.
- Souligner les buts déjà atteints.

A quand remonte votre dernier compliment pour quelque chose qui a été bien fait?

Partagez-vous des impressions positives avec votre entourage ou préférez-vous garder ces pensées pour vous?

Quel effet a un compliment sur vous?

Remerciez-vous vos proches pour les « petits riens » de la vie de tous les jours?

Ecoutez-vous les requêtes de vos enfants avec intérêt et ouverture d'esprit?



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:

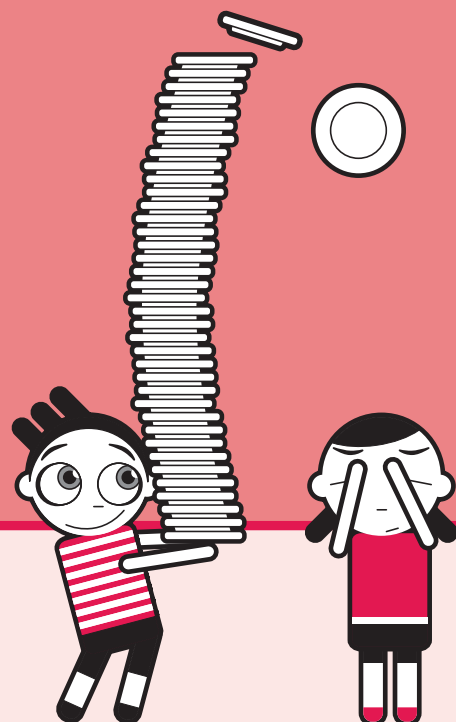


## «Aide-moi à le faire moi-même!» Maria Montessori

Les enfants veulent beaucoup faire eux-mêmes et aiment faire des expériences. Cela les aide à grandir. Mais ces expérimentations sont souvent difficiles à supporter pour les adultes. Pour les enfants, il n'est pas non plus toujours facile de supporter les expérimentations des adultes!



Même si les souliers sont mis à l'envers, si les tranches de concombre sont de différentes épaisseurs, si les clous ne sont pas plantés droit, si les assiettes ne sont pas tout à fait propres, même si une fois il y a de la casse, une coupure au doigt ou un pantalon déchiré: laissez faire! Tout ce que les enfants peuvent faire eux-mêmes leur donne le sentiment d'être compétent.



**lundi**

date:

semaine:

**mardi**

date:

semaine:

**mercredi**

date:

semaine:

**jeudi**

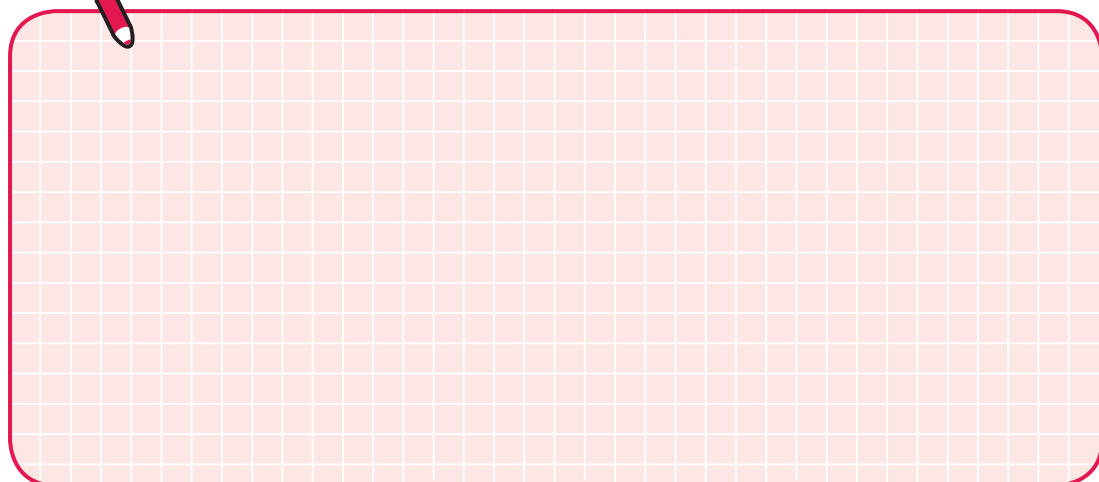
date:

semaine:

**vendredi**

date:

semaine:



## Bibliographie

- Barbara Diane, Charbin Alice, **Les méchants de la récré**  
éditions du sorbier, 2002, ISBN 2-7320-3715-x
- Béague Philippe, **Parents, enseignants ... la guerre ouverte?**  
éditions Chronique sociale, 2007, ISBN 978-2-87003-461-3
- Beliveau Marie-Claude, **Au retour de l'école**  
Hôpital Sainte-Justine, 2004, ISBN 2-92277080-x
- Catheline Nicole, **Harcèlements à l'école**  
Albin Michel, 2008, ISBN 978-2226186874
- Claeyss Bouuaert Michel, **Pratique de l'éducation émotionnelle**  
éditions Souffle d'or, 2004, ISBN 2-840-58265-1
- Copper-Royer Béatrice, Firmin-Didot Catherine, **Lâche un peu ton ordinateur**  
Albin Michel, 2006, ISBN 2-226-16908-3
- Depondt Luk, Verduyck Tine et al., **Un (petit) monstre cracheur de feu**  
éditions Averbode, 1999, ISBN 90-317-1540-9
- Des Chênes Rosine, **Moi, j'apprends en jouant**  
Chenelière Education, 2006, ISBN 2-7650-101-3
- Dumesnil François, **Questions de parents responsables**  
éditions de l'Homme, 2004, ISBN 2-7619-1893-2
- Dumonteil-Kremer Catherine, **Elever son enfant ... autrement**  
éditions La plage, 2003, ISBN 2-84221-101-4
- Dumonteil-Kremer Catherine, **Poser des limites à son enfant et le respecter**  
éditions Jouvence, 2004, ISBN 978-2-88353-388-2
- Escudié René, Wensell Ulises, **Poulou et Sebastien**  
Bayard jeunesse, 2002, ISBN 2-7470-0613-1
- Girard Véronique, Chalvin Marie Joseph  
**Un corps pour comprendre et apprendre**  
éditions Nathan, 1997, ISBN 2-091-778-78
- Goleman Daniel, **L'intelligence émotionnelle**  
éditions Laffont, 1997, ISBN 2-221-08284-2
- Halmos Claude, **Grandir: Les étapes de la construction de l'enfant, le rôle des parents**  
éditions Fayard, 2009, ISBN 978-2213643199
- Handford Martin, **Où est Charlie?**  
édition Gründ, 1998, ISBN 978-2-7000-4124-8
- Heughebaert Suzanne, Maricq Mireille, **Construire la non-violence: les besoins fondamentaux de l'enfant de 2 ans et demi à 12 ans**  
éditions De Boeck, 2004, ISBN 2-8041-4689-8
- Lacombe Fabrice, **Et si on parlait à table ...**  
Interéditions, 2003, ISBN 2-100-069-27-6
- Larkin Veronicah, Suther Louie, **Pirouettes et compagnie**  
Chenelière Education, 2002, ISBN 2-89461-588-4
- Lindgren Astrid, **Fifi Brindacier**  
Hachette jeunesse 2001, ISBN 978-2013218740
- Marinopoulos Sophie, **Dites-moi à quoi il joue, je vous dirai comment il va**  
éditions les liens qui libèrent, 2009, ISBN 978-2918597001
- Nadeau Micheline, **40 jeux de relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans**  
éditions Québecor, 2001, ISBN 2-7640-0566-0
- Overwater Georgien, **Qui me sort de ce trou**  
éditions Rue du monde, 2001, ISBN 2-912084-39-3

- Réseau Morphée, **CD-rom: Sommeil de l'enfant et de l'adolescent**  
2009, Réseau Morphée, Paris, France
- Rigal Nathalie, **La naissance du goût**  
éditions Noesis, 2000, ISBN 2-911-606-32-9
- Robert Jocelyne, **Ma sexualité de 6 à 9 ans**  
éditions de l'Homme, 2003, ISBN 2-7619-1892-4
- Rosenberg Marshall, **Vers une éducation au service de la vie**  
éditions de l'Homme, 2007, ISBN 2-7619-2007-0
- Scérén-CNDP, **Grandir: DVD pour enfants et adultes**  
2005, Paris, France
- Schleifer Michael, **Valeurs et sentiments de 2 à 5 ans**  
Presses de l'université de Québec, 2007, ISBN 2-7605-1448-5
- Schmitter Laurence, Dès Henri, **Les apprentis du goût**  
mila éditions, 2007, ISBN 978-2-84006-513-5
- Staquet Christian, **Le livre du Moi**  
éditions Chroniques sociales, 2001, ISBN 2-850-08398-4
- Stiegler Bernard, Tisseron Serge, **Faut-il interdire les écrans aux enfants?**  
éditions Mordicus, 2009, ISBN 978-2-91814-12-4
- Thériault Chantal, **L'estime de soi en famille**  
éditions Québecor, 2007, ISBN 978-2-7640-1149-2
- Tisseron Serge, Gravillon Isabelle, **Qui a peur des jeux vidéos**  
Albin Michel, 2008, ISBN 978-2-226-18741-3
- Trankiem Brigitte, **Stress, attention, action**  
éditions Nathan, 2001, ISBN 2-09-120525-7
- Zahner Lukas, Bürgi Flavia et al., **Kidz-box**  
Promotion Santé Suisse, 2008

## Les offres de Santé bernoise pour les enseignantes et les parents

### Médiathèque

Au centre Santé bernoise de Bienne, vous pouvez emprunter plus de 600 documents concernant les dépendances ou la santé: des livres spécialisés, des brochures, des DVD, des CD-roms, des jeux. Sur demande, nous vous conseillons volontiers. Les emprunts et les conseils sont gratuits.

Heures d'ouverture: lundi à vendredi, 8 à 12 h et 13.30 à 17 h, ou consultez la page médiathèque de notre site internet

### Consultations de prévention

La promotion de la santé et la prévention visent à aider les personnes à rester en bonne santé, à repérer rapidement des comportements problématiques et à agir dès que possible. Nous informons et conseillons des conseils de parents, des enseignantes, des directrices d'école, des commissions scolaires ou des travailleurs sociaux scolaires dans la planification et la mise en œuvre de mesures de promotion de la santé et de prévention.

### Cours pour parents

Nous proposons des cours dont les thèmes sont à définir selon vos besoins, par exemple: «La prévention commence à la maison, mais comment?», «Gestion des conflits», «Estime de soi», «Harcèlement entre enfants», etc.

### Soirées de parents

Nous vous aidons dans la planification et la réalisation de soirées de parents sur des sujets spécifiques.

### Formation continue interne à une école

Nous proposons des formations dans les domaines de la promotion de la santé et de la prévention, par exemple: «Climat scolaire», «Harcèlement entre enfants», «Violence dans les médias», «Alcool», «Tabac», «Cannabis», «Drogues illégales», etc.

### Consultation – thérapie

Nous offrons des consultations individuelles aux personnes souffrant de dépendance (alcool, tabac, médicaments, cyberdépendance, jeux d'argent, troubles alimentaires, etc.). Les proches de personnes concernées, dans l'entourage familial, scolaire ou professionnel peuvent aussi trouver un soutien.

### D'autres informations: [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

Sur cette page internet, sous la rubrique shop – produits imprimés, vous trouverez un répertoire d'adresses contenant une liste exhaustive d'autres associations et centres de consultations dans les domaines de la prévention et de la santé dans le canton de Berne.

### Notre adresse

**Santé bernoise**, Centre Jura bernois-Seeland  
18, Rue J. Verresius, 2501 Bienne,  
tél./fax 032 329 33 73/71, [bienne@beges.ch](mailto:bienne@beges.ch)

## Autres adresses où vous pouvez trouver des conseils ou de l'aide

### Concernant la communication et les échanges entre la maison et l'école:

- Fédération romandes des Associations des Parents d'élèves du canton de Berne, Frapeb, Secrétariat, Grand-Rue 8, 2720 Tramelan, [www.frapeb.org](http://www.frapeb.org)
- Formation des Parents CH, Avenue de Rumine 2, 1005 Lausanne, tél. 021 341 93 23, [fsfparents@gmail.com](mailto:fsfparents@gmail.com), [www.formation-des-parents.ch](http://www.formation-des-parents.ch)
- Association des conseils de parents du canton de Berne, ver:Be, Case postale 160, 3000 Berne 15, [info@verbe.ch](mailto:info@verbe.ch), [www.verbe.ch](http://www.verbe.ch)

### Informations destinées aux parents sur le système de formation dans le canton de Berne:

en français, allemand, albanais, anglais, italien, portugais, serbo-croate, espagnol, tamoul, turc:  
[www.erz.be.ch/info-parents](http://www.erz.be.ch/info-parents)

### Concernant des questions d'éducation, des problèmes de comportement, de performances scolaires ou en cas de conflits:

#### SPE Service psychologique pour enfants et adolescents

- 6, rue du Rüschi, 2502 Bienne, tél. 032 323 34 54, [spe.bienne@erz.be.ch](mailto:spe.bienne@erz.be.ch)
- 2a, rue du Moulin, 2740 Moutier, tél. 032 493 27 78, [spe.moutier@erz.be.ch](mailto:spe.moutier@erz.be.ch)
- 4, Grand-Rue, 2710 Tavannes, tél. 032 481 40 41, [spe.tavannes@erz.be.ch](mailto:spe.tavannes@erz.be.ch)
- 26a, rue du Vallon, 2610 St-Imier, tél. 032 941 13 43, [spe.st-imier@erz.be.ch](mailto:spe.st-imier@erz.be.ch)

### Concernant les droits des enfants, l'éducation non-violente, et toutes les questions de violence envers les enfants:

- Association suisse pour la protection de l'enfant, ASPE, Case postale 344, 3000 Berne 14, tél. 031 398 10 10, [www.kinderschutz.ch](http://www.kinderschutz.ch) (beaucoup d'autres adresses et liens)

### Dans votre région, vous pouvez aussi trouver de l'aide ou des informations auprès des:

- médiateurs scolaires, inspecteurs scolaires, assistants sociaux, orthophonistes, médecins de famille, pédiatres, services d'aide aux victimes, centres de consultation spécialisés pour femmes/mères, hommes/pères, familles monoparentales, migrants, etc.

# Numéros de téléphone importants

Nom

Téléphone

Nom

Téléphone



