

L'Info Frénétique

Éditorial

par Mylène Tourigny, maman Freinet à des Loutres

Je suis heureuse de faire nouvellement partie de l'équipe du journal. J'ai décidé de me gâter et de faire le saut, puisqu'il reste moins de deux ans (1 ½ an maintenant), avant que mon dernier quitte *Des Loutres* pour le secondaire.

Dans ce numéro, le comité de la Fondation de la pédagogie Freinet, le comité de la bibliothèque et le conseil d'établissement vous donnent de leurs nouvelles et vous présentent une de leurs bénévoles dans « *Entrevue avec...* ». Le début des classes est également à l'honneur avec le traditionnel texte sur la présentation des noms de classe (vive l'imagination débordante de nos élèves!), un autre sur la soirée de retrouvailles du début d'année et, de beaux souvenirs de deux sorties de classes. Un portrait de Marc Audet nous rappelle nos origines « *Freinet* ». Un texte intéressant sur l'utilisation de la technologie par les grands manitous de l'électronique de ce monde et un autre sur la plasticité du cerveau peuvent à eux seuls démarrer d'intéressantes conversations à l'approche de la période des vacances. Parlant de plastique, ne manquez pas l'article sur le recyclage!

À l'approche du temps des fêtes et de la Nouvelle Année, je signe un texte sur l'importance de prendre du temps pour soi. Utopie pour certains? Comme ergothérapeute, je travaille avec des gens qui souffrent d'épuisement et de dépression. J'ai la preuve, régulièrement, qu'il s'agit d'un facteur de prévention important et d'un antidote puissant pour qui se sent essoufflé.

Joyeuses fêtes! Toute l'équipe du journal a mis du cœur dans la présente parution et vous souhaite du temps de qualité en famille, beaucoup d'amour et de la santé pour la Nouvelle Année ainsi que... le temps de faire les choses que vous aimez. Si vous êtes cinéphiles ou lecteurs avides, l'article Coup de C (copyright) pourrait vous inspirer. Je vous souhaite une lecture aussi plaisante que la préparation de ce journal le fut pour nous.



Dans ce numéro

Qui est Marc Audet?	2
Les valeurs Freinet... ..	2
<i>Cher Célestin</i>	4
La fondation Freinet	5
Conseil-enfants	5
Noms de classe	6
Le comité bibliothèque	7
Coup de coeur.....	7
Le recyclage	7
Un festin dangereux.....	8
La neuroplasticité du cerveau	10
Les retrouvailles Freinet	12
Paradoxe: les bonzes de la Silicon Valley éloignent leurs enfants de la technologie	14
Noms de classe	15
Entrevue avec	16
Sortie à la ferme Marichel.....	18
Prendre soin de toi	19
Sortie au musée	20

Qui est Marc Audet?

par Marie-Claude Drolet, enseignante, et Audrey Lavoie, orthopédagogue

Marc Audet a fondé notre école en 1982. Aujourd'hui retraité, il poursuit son implication dans nos deux bâtisses Freinet : des Loutres et Yves-Prévost. Il assiste en effet aux après-midi que les enseignantes et la direction se réservent pour discuter des fondements de notre pédagogie et de sa mise à jour.

Il offre ses réflexions et ses conseils aux jeunes enseignantes qui choisissent d'entreprendre une carrière dans nos écoles. Également, il a longtemps accueilli des groupes de jeunes et les enseignantes à son domicile pour y vivre des classes-nature. Certaines classes invitent Marc pour des discussions sur divers sujets.

Grâce à lui, une revue électronique appelée «La Halte» a vu le jour. Quelques fois par année, il y aborde un thème de discussion et l'on peut y retrouver, en plus de ses réflexions, des adresses de sources diverses liées à ce thème. Marc ne peut s'empêcher de poursuivre son œuvre pédagogique puisque la passion l'anime toujours. Cet humaniste a accepté encore une fois de partager ses talents de scripteur pour cette nouvelle édition du journal. Merci Marc!



Les valeurs Freinet...

par Marc Audet, nov.2014

Quand vous avez été "choisis" pour être des "parents Freinet", on vous a présenté la pédagogie Freinet, et on vous a reçu en classe pour vous donner une idée de ce que ça voulait dire au quotidien. Il m'a semblé utile de revenir sur la chose et de vous illustrer encore une fois, peut-être autrement, ce que sont ces valeurs, ces croyances qui sont au cœur de notre action quotidienne avec vos enfants. Alors, quelles sont-elles ces valeurs qui justifient nos actions et nos inventions, ces principes qui nous guident, ces croyances qui s'enracinent dans le réel quotidien ?

Une communauté d'apprentissage

Pour nous, la classe n'est pas une simple addition d'individus réunis là pour se faire dire ce qu'ils doivent savoir. C'est une communauté de "personnes" avant

d'être la réunion "d'élèves", des personnes qui aspirent à **s'exprimer** et **communiquer**, qui ont **soif d'apprendre** et de savoir.

Apprendre, c'est un acte éminemment individuel, dont l'acteur est l'apprenant. Dans tout ce qu'on apprend dans la vie, celui qui apprend doit mettre en œuvre son énergie, son imagination, ses ressources. Il ne doit pas en être autrement à l'école!

Mais on apprend toujours avec "l'autre" (...ou par l'autre). C'est au cœur de la communication que l'apprentissage se met en action. À l'école traditionnelle, chacun est opposé à l'autre; on place l'enfant en compétition avec les autres, et on motive l'apprentissage par le fait d'être le meilleur, de devancer les autres, même de faire plaisir à quelqu'un. S'aider, partager, c'est comme un péché, une "tricherie"!

Chez nous, on pense au contraire que c'est la **coopération** qui est le moteur d'un apprentissage réussi. Les talents de tous aident l'individu à construire sa propre maîtrise, et à palier ses insuffisances : il **découvre** des stratégies qu'il n'aurait pas eu l'idée d'utiliser, il enrichit son expérience de celle des autres. Il découvre. Et il apprend parce que ça lui paraît utile, même nécessaire, parce que ça augmente son efficacité; c'est là sa motivation.

Il lui est permis de **tâtonner**, de faire des expériences, et il est normal chez nous de ne pas réussir du premier coup. L'erreur est autant source d'apprentissage que la réussite, pour le moins qu'on prenne le temps de comprendre ce qui n'a pas marché et qu'on permette de multiplier les expérimentations. La différence n'est pas chez nous un handicap; c'est une richesse, au service de tous. C'est pourquoi, on dit que la pédagogie Freinet est source de tolérance et de respect.

Faire pour vrai

La pédagogie Freinet, c'est aussi accueillir les enfants comme ils sont, où ils en sont, avec toute la richesse qu'ils ont déjà et tous les savoirs qu'ils ont déjà accumulés. C'est laisser entrer la vie en classe, partir de leurs **intérêts**, comme on dit!

L'enfant apporte avec lui ce qu'il est, ce qui le motive, ce qu'il a envie de connaître, de partager; c'est **notre matériel de travail**. Bien sûr qu'il y a des programmes, bien entendu que l'institution a déterminé des objectifs à atteindre. Mais ça, c'est une affaire de prof! C'est à partir de ce qu'il nous apporte que nous saisisons les occasions que ça nous offre de l'aider à apprendre ce qui est nécessaire. Il apprendra à écrire parce qu'il a quelque chose à dire aux autres, il apprendra à lire parce que d'autres ont quelque chose à lui communiquer...

Autrement, on devrait programmer des activités artificielles, où il ne se retrouve que comme exécutant, qu'on mesurera après les avoir fait exercer, et surtout, avant de l'autoriser à les utiliser à son profit et en fonction de ses envies. Tout le portrait de la classe traditionnelle, où il n'a vraiment aucune part à jouer, et qu'on doit motiver de l'extérieur, avec toute la panoplie des récompenses et punitions et de pressions extérieures.

Des outils et une organisation

Et quand on accueille comme ça la personne, on ne peut plus penser tout organiser d'avance, tout prévoir. Notre tâche c'est de mettre en place un environnement qui pourra prendre en compte toute cette diversité qui entrera. Et avoir aussi une attitude d'animateur, d'organisateur, de témoin.

C'est pourquoi la pédagogie Freinet, qui est aussi une communauté, a expérimenté et développé des **outils**, des **techniques de travail**, des **institutions**, qui prennent en compte la multiplicité des intérêts et des personnalités, et qui permettent aux enfants d'être véritablement acteurs de leur vie scolaire.

Le **Quoi de neuf** accueille ce qu'ils apportent, et sert bien de point de départ des travaux qu'on aura envie de faire; le **texte libre** leur permettra d'apprendre à écrire dans l'action réelle, il sera communiqué par le **journal scolaire**. On pourra même proposer la **correspondance scolaire**, pour étendre cette communication au-delà de la classe et enrichir nos découvertes avec celles d'ailleurs, et leur proposer les nôtres. Puis il y aura les **présentations** de toutes sortes qui accentueront le partage des découvertes et des apprentissages.

Pour organiser tout ça, et mettre les ressources diverses au service des enfants, on mettra en place le **conseil**, qui sera le lieu et le temps de gestion du groupe par le groupe (...et pas seulement l'apanage d'un maître-patron), avec sa suite logique, le **plan de travail**, avec son **bilan**, où chacun pourra avoir une prise directe et réelle sur sa vie scolaire.

C'est aussi toutes les petites inventions qu'on ajoute année après année à notre quotidien, afin de répondre aux besoins.

Voilà pourquoi et comment la pédagogie Freinet affirme favoriser chez nos enfants la prise de **responsabilité**, **l'implication personnelle**, **l'autonomie**. Si au départ la place que le prof peut prendre est grande, ce pouvoir partagé est progressivement assumé par les enfants, aussitôt que chacun témoigne de son envie de prendre en main sa part de décision. La pédagogie Freinet est une pédagogie de libération, et pas d'anarchie.



Cher Célestin...J'ai testé pour vous... l'école Freinet

par Lady Dylan le 24 janvier 2012

Quand j'étais petite, je ne saisis pas pourquoi les enfants n'aimaient pas l'école (en tous cas dans le mythe populaire, avec la chanson "Sacré Charlemagne" et tout le tintouin). J'aimais apprendre, mais aussi chanter, peindre, jouer; l'école me permettait tout ça, pourquoi ne l'aurais-je pas aimée ? J'ai enfin compris lorsque je suis rentrée au collège et que j'ai commencé à avoir des problèmes avec le système normatif. De six à dix ans, j'ai vécu dans une parenthèse magique qui s'appelait l'école Freinet.

Une cheville ronde dans un trou carré

Il y avait eu quelques signes avancés, quand on y pense. En maternelle, la maîtresse pensait que j'étais sourde (je ne lui répondais pas, elle m'embêtait!) et j'étais censée ne jamais réussir à lire parce que je ne rattrapais pas les balles. Ma mère (qui à mon âge était clouée sur un lit d'hôpital... mais savait lire) a

donc tout fait pour que je rentre en primaire à l'école Freinet du coin.

Le principe de la pédagogie Freinet, c'est qu'on ne cherche pas à faire rentrer les enfants dans des cases (bien sûr je ne dis pas que tous les professeurs traditionnels le font, mais l'institution porte à le faire). Il n'y a pas de notes. Mon maître de CE1 a vite accepté que je fasse des constructions en bois pendant les cours – d'autant que je n'avais pas de problème à restituer les connaissances. L'école s'adapte à l'enfant plutôt que d'essayer de le faire rentrer dans un moule. Comme à cet âge-là, je n'avais pas l'intention de m'adapter à grand-chose, cela me convenait tout à fait – je ne pense pas vraiment qu'il y ait des enfants à qui cela ne convienne pas.

Les façons de travailler sont adaptées à cette diversité. Il y avait le temps de travail personnel, pour lequel nous définissions en début de semaine un "contrat" – discuté entre enfants, enseignants et parents – où nous nous fixions des objectifs selon nos capacités. Ces objectifs concernaient le nombre de fiches (d'exercices) que nous allions faire cette semaine-là, mais nous pouvions aussi prévoir d'écrire des articles pour le journal de l'école, d'aller aider des élèves plus jeunes, d'aller écouter des contes à la bibliothèque... Il y avait également des ateliers où les classes se mélangeaient et où nous pouvions donc choisir nos activités, les enquêtes (des exposés dont nous choissions nous-même les thèmes), énormément de sorties...

Liberté, égalité, fraternité

Une autre chose très importante

dans une école Freinet, c'est que les adultes ne s'y sentent pas supérieurs aux enfants. Tout le monde se tutoie (je n'ai d'ailleurs jamais compris en quoi le vouvoiement était une marque de respect). Le professeur n'est pas un monstre sacré! En CE1, notre maître criait tout le temps et nous avons fini par convenir d'un gage lorsqu'il se laissait aller aux vocalises ; pris sur le fait, il nous avait donc emmenés au parc. Inimaginable!

Nous avons des séances de "coopérative", où nous discutons des problèmes de la classe. Les décisions s'y prenaient à la majorité. L'éducation à la démocratie et à la citoyenneté est une autre des caractéristiques de Freinet : on y apprend à parler, à écouter, à réfléchir sur les influences sociales et à les remettre en question. (Par exemple, en CM2 nous avons étudié Le Déserteur.)

J'ai été heureuse à l'école parce que j'y ai été libre ; on m'a rarement obligée à faire des choses que je ne voulais pas. J'imagine que la plupart du temps on m'expliquait les raisons des contraintes ; en tous cas je ne l'ai jamais (à mon souvenir) mal vécu. J'étais libre de faire autre chose quand j'avais fini un exercice, ce qui fait que je ne me suis jamais ennuyée – et je pouvais en profiter pour aider les autres. Nous pouvions circuler dans les couloirs, nous ne nous mettions pas en rang ; il y avait peu de règles inutiles, de conventions.

Les élèves Freinet, des cancrs insoumis ?

Tant de liberté peut paraître utopique. Laisser les enfants apprendre par eux-mêmes (cette pédagogie se

Qui est Lady Dylan?

Lady Dylan est allée à l'école Freinet entre ses 6 et 10 ans.

Elle vous présente ce système pédagogique, et vous raconte avec le recul son apport sur l'adulte qu'elle est devenue – elle a 20 ans.

base sur l'apprentissage par tâtonnement) avec des activités ludiques peut être assez inquiétant, tout comme le fait de ne pas avoir de note (crainte un peu injustifiée, puisqu'il y a quand même des appréciations) ni de devoir. On pourrait penser que les enfants qui sortent de cette école sont moins compétents que les autres, inadaptés à la société et réfractaires à l'autorité. Et pourtant...

Les enfants qui sortaient de mon école avaient plutôt de bons, voire de très bons résultats au collège (prenons toutefois en considération le milieu social, il y avait beaucoup d'enfants d'enseignants). Pour une raison étrange, malgré le

temps que nous passions à faire de la sculpture ou à élever des lapins, nous arrivions à avoir le même bagage scolaire que les autres enfants. J'ai une théorie pour ça : nous aimions apprendre. Il n'y avait pas de pression ou de compétition, juste des connaissances qui nous étaient présentées comme des choses merveilleuses.

Et une grosse composante affective – mais elle existe toujours, alors pourquoi la nier ? Le respect que nous avions pour nos professeurs était une véritable estime, et nous leur obéissions parce qu'ils nous apportaient quelque chose.

Mon école primaire a fait de moi ce que je suis. Pour être plus exacte, je ne sais pas ce que je serais sans elle ; nous étions faites pour nous rencontrer. Je lui dois un certain optimisme sur l'humanité, alors que le reste de ma scolarité m'a encouragé à la misanthropie.

Je lui dois mon goût d'apprendre, encore et toujours. Je lui dois mon esprit critique. Je ne dis pas que je ne les aurais pas si j'avais été dans une école traditionnelle, je sais juste qu'elle m'a permis de grandir en étant heureuse. De me construire en ayant le droit d'être la personne que je suis. Pour cela, je voulais la remercier.

Fondation de la pédagogie Freinet

Sa mission :

Recueillir des fonds afin de financer des projets soumis durant l'année scolaire par les élèves et les professeurs de l'école optionnelle Yves-Prévost et des Loutres.



Notre prochain événement :

2 mars 2015 – Brunch Cabane à sucre

De 9 h à 12 h, dans le hall de l'école des Sentiers, se tiendra notre version « Cabane à sucre » du Brunch de la Fondation. Amenez la famille, la parenté, les amis, les voisins pour giguer avec nous. Animation, prix de présence et plus vous y attendent !

Toutes les informations vous parviendront en temps et lieu par le courrier de vos enfants et le journal de l'école. Nous apprécions toujours grandement votre appui et votre participation. Merci beaucoup ! Les membres de la Fondation vous souhaitent à toutes et à tous un joyeux temps des Fêtes !

Suivez-nous sur : www.facebook.com/FondationdelapedagogieFreinet

Communiquez avec nous à : freinetfondation@gmail.com

Conseil-enfants

Notre école est fière de vous présenter les jeunes qui ont été élus dans leur classe respective cette année afin de représenter leurs pairs au sein du conseil des enfants. En effet, ces enfants, accompagnés dans ce travail par des enseignantes, discutent, proposent, argumentent, expliquent et soutiennent plusieurs idées. Ce sont là des verbes importants dans notre système de valeurs en pédagogie Freinet. Cette année encore, divers projets collectifs et solutions à trouver pour mieux vivre ensemble seront à l'ordre du jour des séances du conseil-enfants.

Les membres du conseil-enfants cette année à la bâtisse d'Yves-Prévost sont:

Maternelle Ginette :	Sacha Poulin
Maternelle Hélène :	Lysane Boivin
1er cycle Marize :	Lili-Rose Paré
1er cycle Marie-Claude :	Èvelyne Girouard
1er cycle Joanne :	Naëma Diotte
1er cycle Claudie :	Mahéna Le Royer
2e cycle Catherine :	Avery Jade Larson
2e cycle Katia :	Florence Côté
2e cycle Marie-Hélène :	Émilie Grenier
2e cycle Michèle :	Fée Paquet
3e cycle Daphnée :	Éllyot Roussel
3e cycle Isabelle Rioux :	Renaud Faucher-Massicotte
3e cycle Rosianne :	Jean-Benoît Fillion
3e cycle Thomas :	Dannick Mallet

Les membres du conseil-enfants cette année à la bâtisse Des Loutres sont :

Maternelle Maude :	Isabelle Leclair, Béatrice Goulet (VP)
1er cycle Nancy :	Julien Légaré, Thierry Olivier (VP)
1er cycle Annie :	Max-Antoine Gariépy, Anabelle Corriveau (VP)
2e cycle Patrice :	Loïc Boiteux, Florence Goulet (VP) Marc Antoine Légaré (VP)
2e cycle Viky :	Émile Garant Mathias Drapeau (VP)
3e cycle Isabelle :	Titouan Pages Jasmine Roy (VP)
3e cycle Manon :	Jacob Drapeau Éliott Drolet (VP) Camille Désy (VP)





Recyclage

Bonne nouvelle!

La ville de Québec nous annonçait récemment que tous les plastiques étaient désormais recyclables.

En effet, les logos 4 et 6 n'ont pas été acceptés pendant de nombreuses années, ce qui n'est plus le cas.



Le comité bibliothèque *Chez Les Milmots*

par Isabelle Picard, mère de Maëlle Deschambeault, classe de Ginette

Coordonné par Audrey Lavoie, orthopédagogue, et Isabelle Allard, maman, ce comité réunit cette année environ vingt parents ainsi qu'une grand-maman d'élèves de l'école Yves-Prévost.

Ces membres bénévoles se sont réunis le 9 octobre dernier afin de discuter du fonctionnement de la bibliothèque, des tâches à réaliser, des bons coups de l'an passé et des pro-

blématiques à résoudre.

Le partage des tâches a été effectué et des objectifs ont été fixés. Certaines améliorations verront le jour cette année afin de rendre toujours plus agréables les périodes à la bibliothèque.

Nul doute que, cette année encore, la bibliothèque Chez Les Milmots jouera un rôle actif dans la valorisation de la lecture auprès de vos enfants.

Coup de coeur

par Pascale Pépin

L'automne tirera bientôt sa révérence; l'hiver est à nos portes. C'est la saison du cocooning par excellence! En effet, quoi de mieux que de regarder un film en famille, emmitoufflés dans une couverture, minou ou pitou assoupi sur nos genoux? Ou encore, de se prélasser avec un bon livre ainsi qu'une boisson chaude et réconfortante, habillés de notre "linge mou" préféré?

Côté lecture, je vous suggère *La Voleuse de livres*, une histoire émouvante qui se déroule dans l'Allemagne de la Seconde Guerre mondiale. Il s'agit d'un best-seller de Markus Zusak, porté à l'écran en 2013.

Dans un tout autre registre, mon coup de coeur littéraire va au roman "*Comment j'ai cuisiné mon père, ma mère... et retrouvé l'amour*" de S. G. Browne. Amateurs d'humour noir, adeptes de zombies, vous serez servis!

Si vous avez des suggestions de lectures, de films, d'albums musicaux à se procurer ou, pourquoi pas, de spectacles "à voir absolument", je vous invite à nous les faire parvenir par le biais de l'adresse courriel journalfrenetique@hotmail.com. Il nous fera plaisir de les publier dans notre prochain numéro afin d'en faire profiter d'autres parents friands d'activités culturelles.

Au plaisir de vous lire!

Un festin dangereux

par Mylène Tourigny, maman de Zachary à des Loutres

Notre petit caniche était absent depuis de nombreuses minutes de la fête d'anniversaire. En réalité, la fête était en quelque sorte terminée, car le jubilaire de 10 ans était au lit tout comme son petit-cousin. Sa grande sœur, Myriam, ainsi que son père, Frédéric, et moi tenions compagnie à nos invités: les grands-parents paternels et maternels ainsi que marraine Lysiane et tonton Dominic.

Frédéric fut le premier à remarquer que Pheebie, notre caniche roux adoré, manquait au salon. Une courte recherche lui permit de découvrir le toutou et une mauvaise surprise! Pheebie était au beau milieu d'un banquet...potentiellement mortel! Quatre ou cinq papiers d'emballage de carrés de chocolat noir 72% l'entouraient et elle en mangeait un sixième. À force de prouesses, elle avait ouvert la fermeture Éclair d'une valise, celle de la pochette intérieure de cette même valise, en plus d'avoir déchiré le sac de plastique dans lequel étaient rangés les carrés de chocolat de grand-maman.

Frédéric a ramené la bête au salon. Loin de lui l'idée de nous alarmer, mais avait-il le choix? Il devait annoncer la nouvelle! Ceux qui connaissent peu les chiens ont plus ou moins mal pris la nouvelle : gaspillage de chocolat, quel dommage! Nous avons laissé les plus connaisseurs informer le reste des convives. Nos recherches Internet et nos calculs savants (vive la règle de trois !) ont permis de déterminer que le toutou avait mangé de quatre à cinq fois la dose létale pour un chien de 4 kg. Un tas de symptômes gastriques, neurologiques et cardio-respiratoires, et même la mort l'attendaient si nous ne réagissions pas. C'est la théobromine contenue dans le cacao qui est principalement à l'origine des symptômes et selon certains sites Internet, le pronostic est très réservé, avec un coma ou la mort dans un délai de 6 à 48

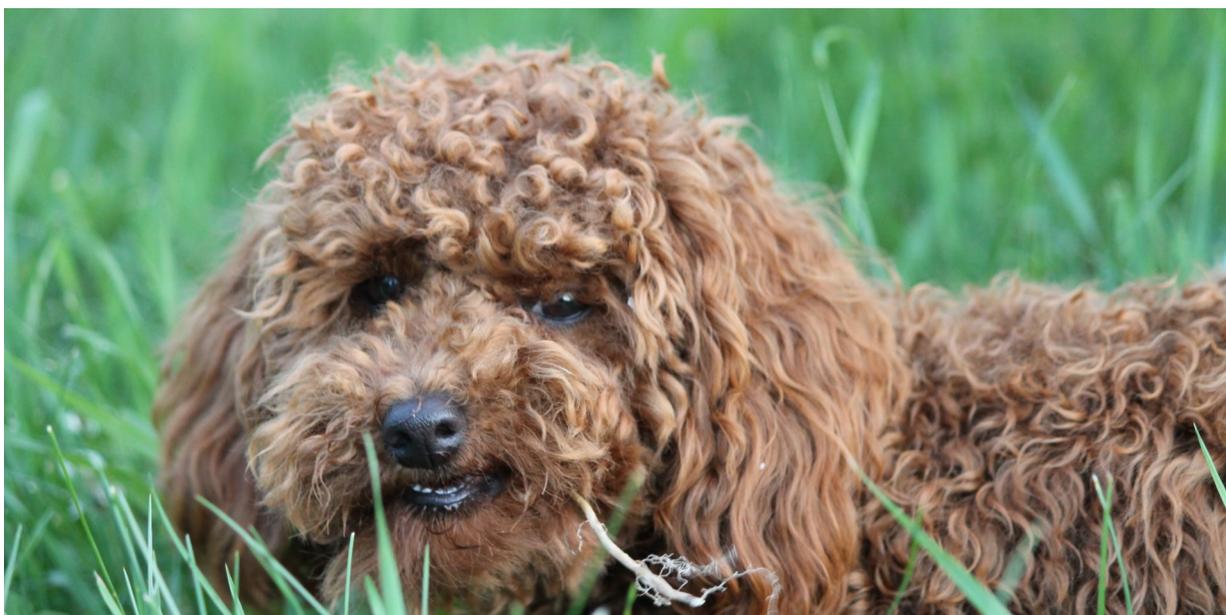
heures après l'ingestion.

Cascade de réactions. Myriam s'est mise à pleurer, la panique l'ayant gagnée. Grand-mère se sentait extrêmement coupable que son chocolat soit le suspect meurtrier dans cette affaire. Sur le champ, elle est allée le ranger hors de portée. Frédéric, avec son sang-froid habituel, s'est mis à chercher sur Internet les informations nécessaires afin de sauver l'animal de la mort et notre carte Visa d'une visite bien onéreuse chez le vétérinaire. Car, sans avoir à le mentionner, vous aviez sûrement deviné que l'événement se déroulait le week-end : tous les vétérinaires sont fermés. Frédéric tentait de contenir la panique de sa fille en même temps. Malgré tout son bon vouloir, il n'est pas évident de rassurer une hystérique tout en tentant de se transformer en vétérinaire urgentologue grâce à de brèves consultations sur des sites Internet dont les sources peuvent être parfois douteuses.

Heureusement, nous avons deux heures pour faire vomir le cabot avant que le contenu de son estomac ne commence à transiter vers les intestins et le foie, lieux où la théobromine allait faire son action funeste.

Après s'être assuré que « lui mettre dans la gorge une cuillère à table de gros sel ou de sel de table, puis lui faire boire de l'eau » n'était pas une invention barbare d'un internaute mal intentionné, Frédéric a déclaré le début de l'opération sauvetage. Nous nous sommes tous mis à la tâche. Les grands-mères s'occupaient de Myriam, de façon fort intelligente, mais sans succès! Je m'occupais de fournir les ingrédients et Frédéric s'occupait de les verser dans la gueule du chien, qui ne semblait pas s'en formaliser outre mesure. Sel, eau, sel, eau, sel, eau... La grande majorité du sel tombait à côté du canin, mais heureusement, une bonne par-





tie était aussi ingurgitée. Lysiane assistait Frédéric, plus moralement que physiquement, mais sa présence était bien appréciée. Ce dernier gardait une attitude décontractée, félicitant le petit animal quand il buvait. Dominic continuait de consulter des sites Internet, sur le présent problème pendant que grand-père maternel prenait un petit roudillon dans le fauteuil du coin du salon, le bon vin qu'il avait bu aidant.

Lorsque nous fûmes certains que Pheebie avait ingurgité assez de sel et d'eau, Frédéric a ramené la patiente au salon. Seulement trente minutes s'étaient écoulées depuis l'ingestion fatidique; une petite pause ferait du bien à tout le monde. Quelques minutes plus tard, « l'effet spectaculaire » promis sur les sites Internet s'est produit. Pheebie s'est levée, s'est déplacée jusqu'à son tapis préféré pour vomir et elle a régurgité tout le chocolat, le repas du matin et peut-être même celui de la veille. Jamais une telle quantité de régurgitation n'était sortie de ce petit chien.

Une fois le contenu de son estomac évacué, toute la tension accumulée s'est aussi dissipée. La grand-mère, coupable d'avoir amené le poison, était en larmes et en gratitude devant tous les Saints. Myriam, soulagée, serrait son chien pour la (se) recon-

forter. La famille discutait des capacités insoupçonnées de l'animal à se débrouiller avec les fermetures Éclair, de son odorat si fin, du sang-froid de Frédéric, de la chance que nous avons eue de nous apercevoir à temps de ce dont Pheebie s'était empiffrée. Dominic continuait ses recherches afin de lire les témoignages d'Internauts ayant sauvé leur chien. En y pensant bien, Pheebie aurait pu se mettre à éprouver des symptômes au milieu de la nuit et nous n'aurions eu aucune idée de ce qui les avait causés, nous privant ainsi de la possibilité de passer à l'action efficacement pour la sauver!

Qu'a fait Pheebie ensuite? Elle est retournée directement à la valise de grand-mère, à la recherche de son banquet. Seuls Zachary et Nathan, bien endormis au moment du drame, ont évité les angoisses liées à la perte potentielle du joyeux pitou.

Nous nous attendions à vivre une nuit mouvementée, où Pheebie allait nous réveiller pour boire et éliminer, boire, éliminer, etc. Elle a fait sa meilleure nuit depuis des jours, se réveillant passé 8 heures le lendemain. Noël s'en vient. Nous sommes prêts !



La neuroplasticité du cerveau ou comment le cerveau s'adapte à la réalité

par Audrey Lavoie, orthopédagogue,
école optionnelle Yves-Prévost

Les choses étaient différentes dans notre temps! C'est parfois une simple impression, mais dans le cas des fragilités ou des troubles attentionnels (TDA), c'est désormais un fait : il y a davantage d'enfants atteints d'une problématique de cet ordre actuellement.

La revue Québec Science, dans son édition d'août-septembre 2010, nous dévoile les résultats d'une recherche qui établit le lien entre l'écoute de la télévision avant trois ans et l'incidence sur les problèmes d'attention. L'étude a été menée par le docteur états-unien Dimitri Christakis, directeur du Centre de recherche sur la santé et le développement des enfants, à Seattle.

En pages 15-16, on peut lire : « Bombardé d'images dès le berceau, le cerveau d'un enfant d'aujourd'hui est assurément différent de celui de ses parents au même âge. [...] Contrairement à ce qu'on a cru longtemps, le cerveau ne fonctionne pas comme un ordinateur doté de circuits aux fonctions prédéterminées. Au contraire, il se reconfigure sans cesse. Ses connexions neuronales se renforcent ou disparaissent au gré de nos activités et de nos apprentissages. Une faculté nommée "neuroplasticité". » C'est le psychiatre Kandel (prix Nobel en 1998) qui a démontré cette plasticité entre autres par l'étude de cerveaux de musiciens. « Leur cerveau "musical" s'est développé à la suite de leurs répétitions avec leurs instruments et non à cause de gènes précis. » (Yves Dalpé, Le Soleil, 2 juin 2013, p. 22)

Là où la situation devient inquiétante, c'est lorsqu'on comprend l'effet des images que regardent nos enfants sur leur attention. « La télévision a beau exister depuis les années 1950, [...] le rythme des images et des effets sonores s'est accéléré de façon exponentielle. » (p.16)*

« Les enchaînements de flashes et de gros plans, agrémentés d'une hausse brusque du volume sonore, déclenchent ce que les spécialistes appellent une « réponse d'orientation » : une réaction physiologique causée par un changement soudain dans l'environnement immédiat, très utile pour identifier un danger. Pendant quelques secondes, l'événement capte entièrement notre attention; nos pupilles se dilatent, le temps que nous puissions en identifier la cause et y réagir adéquatement. C'est cette réponse d'orientation qui nous empêche de détacher notre regard des écrans, même lorsque le contenu n'est pas si passionnant. Le problème, c'est que la télévision et les vidéos sur internet engendrent cette réaction à répétition, à une cadence qui n'a rien à voir avec ce qui se passe dans la vie de tous les jours. » (p.16)

« Le système attentionnel de l'être humain peut être sollicité de deux façons rappelle [Dimitri Christakis] :



de l'extérieur, par un stimulus comme un bruit ou une couleur vive qui engendre une réponse d'orientation; ou de l'intérieur, en faisant un effort volontaire pour porter son attention sur un élément particulier. » (pp.16-17) Le cerveau de l'enfant exposé à plusieurs heures d'écran aurait donc besoin de stimulations rapides et extérieures à lui-même pour rester concentré.

On comprend que le type d'attention exigé pour l'apprentissage, qu'il soit scolaire, sportif, artistique ou culturel, nécessite une attention venant de l'intérieur et qui demande de l'effort, ce que les cerveaux surstimulés ne réussissent plus très bien à faire.

Ce docteur a mené une enquête pour mieux comprendre l'augmentation importante, au cours des vingt dernières années, du nombre d'enfants présentant des problématiques attentionnelles. « Le déficit d'attention a une composante génétique, mais il est impossible que les gènes se soient modifiés si rapidement. Il y a donc quelque chose dans l'environnement qui contribue à ce problème. » (p.17) Son enquête portait sur 2600 enfants. « Il a découvert une association entre le nombre d'heures de télévision regardé avant l'âge de trois ans et l'apparition de problématique d'attention plus tard dans l'enfance. Le chercheur a calculé que, pour chaque heure passée quotidiennement devant la télévision en bas âge, le risque de souffrir de problèmes de concentration à 7 ans augmente de 10%. Les enfants touchés n'avaient pas nécessairement reçu de diagnostic formel de déficit d'attention, mais ils éprouvaient des difficultés à se concentrer et manifestaient de l'impulsivité. » (p.17)

« Pour un bébé, même pas besoin de

regarder l'écran activement : un téléviseur allumé dans la pièce où il se trouve suffit à le perturber. Le pouvoir d'attraction de l'écran est si fort que le bébé y jette un œil, même s'il n'est pas encore capable de comprendre ce qui s'y passe. » (p.18)

Ce constat d'augmentation des problématiques d'attention peut être aggravé par la suite alors que des enfants du primaire et du secondaire passent leur temps libre devant des écrans.

Une étude québécoise a été menée par Linda Pagani de l'Université de Montréal. En 2010, cette étude en arrive à des conclusions similaires. On y ajoute avoir observé des difficultés en mathématiques chez plusieurs mordus des écrans.

Reportage à visionner
Nous vous invitons à visionner un reportage de la télévision française où l'on peut entendre Sébastien Bohler, neurobiologiste, parler de l'importance de la répétition dans la mémorisation et de l'attention soutenue, capacité attentionnelle essentielle à l'apprentissage.

<http://youtu.be/gBsiVUZwZ4w>

On peut en conclure que la recherche d'équilibre dans la vie de nos enfants constitue un beau défi pour tous les parents que nous sommes. Peu importe la société dans laquelle nous vivons, peu importe l'époque.

*Les références se rapportent à la revue Québec Science, août-septembre 2010

La règle 3-6-9-12

« Le spécialiste Serge Tisseron [pédopsychiatre français] propose des repères simples pour guider les parents.

Pas d'écran avant 3 ans.

Pas de console de jeux vidéo avant 6 ans.

À partir de 9 ans, l'enfant peut commencer à surfer sur le Web s'il est accompagné. Avant cet âge, la Toile brouille les repères entre sphères intime et publique.

À 12 ans, l'enfant peut naviguer seul. Il est essentiel de continuer à naviguer avec lui de temps en temps pour discuter de ce qu'il voit. » (p.18)





Les retrouvailles Freinet à l'école des Loutres

par Louis Morneau, papa de Vincent

L'année scolaire s'est amorcée de belle façon à la bâtisse des Loutres de l'école optionnelle Yves-Prévost pour les enfants, les parents et les membres du personnel ! Le 4 septembre dernier, sous une température agréable, avaient lieu les retrouvailles de la pédagogie Freinet. Des retrouvailles pour certains, une découverte pour d'autres, mais une occasion enrichissante pour tous. Pour de nouveaux parents d'enfants au préscolaire comme nous, c'était l'occasion d'avoir un avant-goût de l'approche humaine de la pédagogie Freinet et de la place active qu'y occupent les parents.

Les efforts du personnel de l'école et le plaisir des bénévoles à l'œuvre pour s'occuper de la logistique et de l'animation étaient beaux à voir. Plusieurs kiosques thématiques bordaient la cour d'école : maquillages (wow!), tatouages (non-permanents merci!), bricolages et créations culinaires avec fruits et légumes (délicieux!). Une file s'alignait à l'incontournable kiosque de vente de coupons. Une fois en main, ces coupons offraient la possibilité de se régaler aux différentes tables de petits plaisirs gourmands : maïs soufflé, carrés au Rice Crispies maison, pommes, jujubes, jus de fruits (merci aux commanditaires!). Pour quelques coupons et une courte attente, les familles pouvaient déguster de délicieux hot-dogs cuits au barbecue et servis avec attention, tout en continuant à discuter ensemble.

Il va sans dire que ce sont les enfants qui étaient au cœur de cette journée. En petits ou grands groupes, accompagnés ou non de leurs





frères et sœurs, les discussions, rires et jeux étaient de la partie. De nouveaux et anciens élèves de l'école se mélangeaient entre eux. De belles complicités et des exemples concrets de socialisation se multipliaient dans la cour d'école. Un petit garçon demandait le numéro de téléphone à un autre garçon pour l'inviter à jouer chez lui. Quelques adultes dansaient la Zumba avec les enfants, sourire aux lèvres. Des éclats de rire s'échappaient d'un groupe de jeunes filles alors qu'elles se chuchotaient des secrets entre elles. Des garçons dans les modules de jeux extérieurs jouaient à s'enlever leur casquette pour se la redonner quelques instants plus tard. De futurs artistes montraient fièrement leurs créations de bricolage à leurs parents... Les nombreux efforts déployés pour organiser cette journée se révélaient être payants! Pour les parents d'un enfant qui débute le préscolaire, il était rassurant de voir les liens qui commencent déjà à se tisser entre les plus jeunes et la complicité visible entre les plus vieux. Les premières bases étaient jetées aux amitiés qui vont se créer, s'entretenir et évoluer au fil des années dans ce milieu de vie scolaire.

La journée des retrouvailles semblait très amusante pour les enfants et bien intéressante pour les parents qui ont pu avoir un aperçu de l'environnement de vie coopérative de l'école. Cet événement était aussi un bel exemple d'implication des bénévoles et des membres du personnel de l'école dans la vie scolaire des enfants. Ce genre d'activité mobilisatrice contribue certainement à développer l'attachement des enfants avec leur école primaire, leurs professeurs et leurs copains et copines de classe, dans la grande famille de l'école des Loutres.





Paradoxe: les bonzes de la Silicon Valley éloignent leurs enfants de la technologie

Fabien Deglise, *Le Devoir*, 16 septembre 2014

Avouons que ce n'est pas banal! Steve Jobs, gourou aujourd'hui disparu de l'empire tentaculaire Apple, père fondateur du iPad, ne s'en est jamais caché: la tablette tactile et numérique qu'il a contribué à mettre au monde, induisant par le fait même une révolution sociale et médiatique sans précédent, et bien, ses enfants, de son vivant, n'ont vraiment pas eu souvent la chance d'y toucher. «Ils ne l'ont pas utilisé, a-t-il avoué à un journaliste spécialisé, un jour de 2010, quelques mois après le lancement de l'illustre objet, celui qui désormais fait vivre le «syndrome de Stockholm» à ses 225 millions d'utilisateurs à travers le monde. Nous limitons [leur] exposition à la technologie, à la maison».

Le journaliste en question s'appelle Nick Bilton. Dans les pages du *New York Times*, il y a quelques jours, l'homme a relaté l'anecdote au cœur d'un papier fascinant qui lève le voile sur un paradoxe savoureux. Dans la Silicon Valley, centre névralgique des mutations tranquilles et sociotechnologiques qui frappent actuellement le présent, les grands artisans de ces révolutions, à l'image de Jobs, tiennent leurs enfants loin, très loin même, des produits, services et univers

dématérialisés qu'ils façonnent. Et ce, pour préserver leurs progénitures des dérives, des excès, des dépendances qu'ils connaissent très bien, forcément, puisque ce sont eux qui les ont mis au monde.

«Sur la ligne de front, nous avons vu les dangers de la technologie, résume avec une franchise qui l'honore, Chris Anderson, ex-patron de la revue *Wired* et désormais producteur de drones chez 3D Robotics. Nous en avons fait l'expérience et nous ne voulons pas que cela arrive à nos enfants».

Que le monde entier — et les enfants des autres — succombent à leurs Facebook, iPad ou YouTube: bien ! Mais ces «choses-là» n'ont pas vraiment droit de citer dans leurs maisons, et particulièrement dans celle d'Evan Williams, fondateur de Blogger, Twitter et Medium, et de sa femme Sara Williams qui avoue, sans tabou, avoir banni le iPad de leur environnement familial. L'objet, au pouvoir d'attraction démesuré, y a été remplacé, expliquent-ils, par des centaines de livres, imprimés sur du papier (oui, oui!), que leurs deux gars peuvent attraper et lire sans retenue, ni restriction.

Chez Alex Constantinople, grand patron d'OutCast

Agency, le benjamin de la famille, 5 ans, n'a pas accès à des gadgets technologiques durant la semaine, dit son père. Les autres enfants de la maison, 10 ans et 13 ans, peuvent poser le doigt sur une machine connectée durant 30 minutes par jour, les jours d'école. Pas plus. Quant à Ali Partovi, conseiller chez Facebook, Dropbox ou Zappos, il dit restreindre l'accès à des contenus consommés (comme regarder une vidéo en ligne), mais un peu moins à ceux qui relèvent de la création (comme le permet une application comme Minecraft, à titre d'exemple).

Pas d'écran dans la chambre à coucher, pas d'appareils en réseau la semaine, pas de tablette dans l'espace familial, chez les gros bonzes de la Silicon Valley, le rapport à la technologie n'est pas forcément celui qu'on attend. Il est motivé, écrit Bilton, par la peur de

voir entrer chez eux la cyberintimidation, la pornographie facile et autres effets pervers du tout à l'ego en format 2.0, certes, mais également par l'angoisse de la dépendance à certains objets et aux nouvelles façons d'appréhender le présent qu'ils permettent. Les promoteurs de ces technos ne veulent pas voir de près leurs enfants en être affectés.

Cordonniers mal chaussés, pourrait-on dire en découvrant que Steve Jobs se faisait un point d'honneur à souper tous les soirs avec sa famille, autour d'une table, sans iPad ni ordi, pour parler face à face, yeux dans les yeux, de littérature, d'histoire et autres sujets déconnectés. Ou peut-être cordonniers lucides, qui sait?

Noms de classe

par Sarha Lambert, maman de Louis Paradis à la bâtisse Yves-Prévoist

La tradition veut qu'à chaque début d'année, les élèves des pavillons Yves-Prévoist et des Loutres se choisissent un nom de classe. Après avoir arrêté leur choix, les enfants préparent un petit numéro original qu'ils présentent à leurs pairs, au corps professoral et aux parents. Ce spectacle est un pur délice pour les yeux et les oreilles ! Voici donc les idées qui ont été retenues cette année :

Bâtisse Yves-Prévoist :

Maternelle

Hélène : la magie des licornes diamantées

Ginette : l'arc-en-ciel des dauphins

1er cycle

Marie-Claude : les lapins sportifs

Marize : les espions messagers

Joanne : les ouistitis futés

Claudie : les bélugas actifs

2e cycle

Michèle : la troupe enchantée

Katia : les phénix enflammés

Catherine : les pingouins voyageurs

Marie-Hélène : les renards sportifs

3e cycle

Isabelle : les enfants du bon vieux temps

Rosianne : les dieux aux mille et un talents

Thomas : les chevaliers du savoir

Daphnée : la communauté légendaire

Bâtisse des Loutres :

Maternelle

Maude : les guépards actifs

1er cycle

Nancy : les chatons lecteurs

Annie : les fourmis magiciennes

2e cycle

Viky : les lézards fous d'idées

Patrice : les vingt-six mousquetaires

3e cycle

Isabelle : les redoutables sphinx opportunistes

Manon : les bonzaïs aux multiples connaissances

Entrevue avec ...

par Sarha Lambert, maman de Louis Paradis à la bâtisse Yves-Prévost

Chers lecteurs,

Il me fait plaisir de vous présenter l'entrevue avec... mon amie Isabelle Allard, responsable du comité de la bibliothèque à l'école Yves-Prévost. Je connais Isabelle depuis bientôt 8 ans. À l'époque, elle venait d'avoir son petit dernier, Édouard, qui est maintenant le grand ami de mon fils. Ses quatre enfants ont fréquenté Yves-Prévost, deux d'entre eux fréquentant toujours l'école. C'est elle qui m'a fait découvrir la pédagogie Freinet. Elle m'en a toujours parlé avec cœur et passion. Voici donc le fruit de ma rencontre avec notre bibliothécaire du mardi matin...

Q.1 Depuis quand es-tu responsable du comité de la bibliothèque ?

J'entame ma troisième année en tant que responsable du comité, mais cela fait cinq ans que je suis bénévole à la bibliothèque.

Q.2 Pourquoi as-tu choisi ce comité ?

Pour l'amour des livres, des livres jeunesse en particulier. C'est lorsque j'ai eu mes enfants que cette passion est née et elle perdure depuis bientôt 18 ans.

Q.3 Qu'est-ce que tu aimes le plus faire dans ton travail à la bibliothèque ?

Ce que je préfère, c'est de conseiller les élèves qui sont en manque d'inspiration pour choisir un livre. J'aime guider les enfants, leur suggérer des lectures intéressantes et à leur niveau. Voilà ce que j'aime le plus, mais malheureusement je n'ai pas toujours le temps de le faire comme je le souhaite.

Q.4 Qu'est-ce que tu trouves le plus difficile dans ton travail à la bibliothèque ?

Ce que je trouve le plus difficile, c'est de faire le ménage du classement des livres. Cela me prend beau-

coup de temps et je sens que je pourrais être plus utile ailleurs, comme auprès des élèves. Je trouve difficile aussi de faire du recrutement de bénévoles et de gérer les plages horaires de ceux-ci pour qu'il y ait toujours quelqu'un de disponible à la bibliothèque.

Q.5 Qui choisit les nouveautés de la bibliothèque ?

La bibliothécaire de la commission scolaire choisit les nouveautés. Elle fait les achats, elle prépare les cotes et les entre dans le système informatique. Ensuite, elle nous envoie les nouveaux livres à l'école.

Q.6 Qui s'occupe de la préparation de ces nouveautés avant qu'elles soient disponibles pour les enfants ?

Quand les livres arrivent à l'école, une équipe de bénévoles se rencontre deux ou trois fois par année pour installer les cotes sur les livres, les plastifier et les étamper avant de les mettre à la disposition des élèves.

Q.7 Qui répare les livres brisés ?

C'est la bénévole Christine Robitaille qui répare les livres. Elle a reçu une formation à cet effet.

Q.8 Qu'est-ce que tu aimes lire pour ton plaisir personnel ?

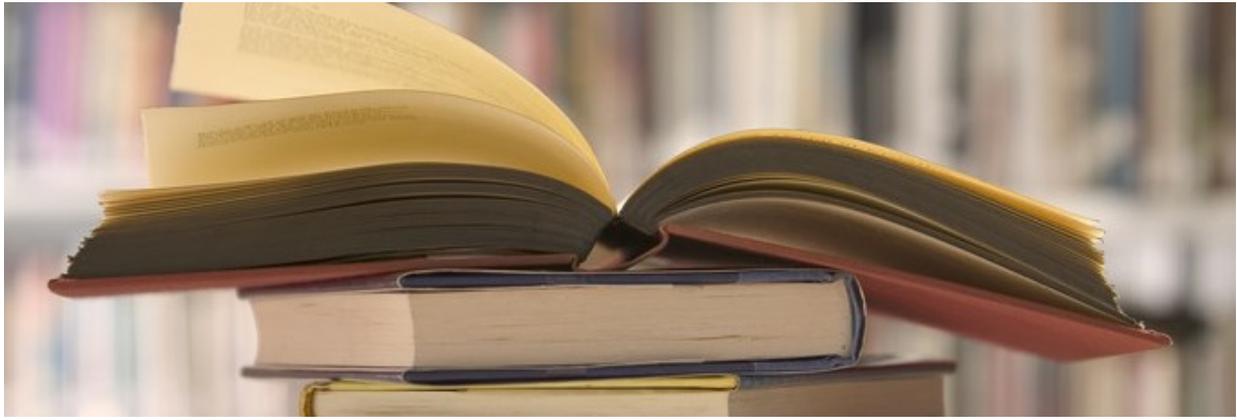
J'aime beaucoup les romans historiques.

Q.9 As-tu un livre préféré ?

Oui. Il s'agit de Chère Laurette, de Michel David, un auteur québécois maintenant décédé. Je l'ai lu plusieurs fois !

Q.10 Quel est ton auteur jeunesse préféré et pourquoi ?

Mes illustrateurs préférés sont Fil et Julie. Mon auteur jeunesse préféré est Alain M. Bergeron. Ma collection préférée est l'École des loisirs.



Q. 11 Qu'est-ce que les garçons de l'école (en général) aiment lire ?

Les garçons aiment entre autres la collection Savais-tu ?, les bandes dessinées, Journal d'un dégonflé, Bine et Bone.

Q. 12 Qu'est-ce que les filles de l'école (en général) aiment lire ?

Les filles aiment beaucoup les livres d'information générale sur des sujets comme les animaux, la cuisine pour jeune, la mode, etc. Elles aiment aussi Le royaume de Lénacie.

Q. 13 Aimes-tu raconter des histoires ?

Oui, j'adore ! J'aime avoir du temps pour raconter des histoires, autant à la maison qu'à l'école. J'aime beaucoup rencontrer les élèves dans les classes, m'installer auprès d'eux, avoir un support visuel pour raconter mon histoire, que ce soit un objet, un décor, etc. Mon objectif cette année est d'en raconter plus souvent, de faire découvrir mes coups de cœur aux jeunes.

Q. 14 Quels sont tes livres jeunesse coups de cœur ?

Mes coups de cœur présentement sont Gruffalo, Charles à l'école des dragons, Mélina et Chloé, Mon chat le plus bête du monde et Le chat assassin.

Q. 15 Est-ce que tu aimes aller au Salon du livre et pourquoi ?

Oui ! C'est un must ! C'est l'une de mes sorties préférées. J'y vais avec ma fille Élisabeth. On se garde des sous de côté tout au long de l'année pour pouvoir acheter des livres. C'est un grand plaisir à chaque fois que nous y allons. Nous y découvrons les nouveautés, nous aimons beaucoup rencontrer les auteurs jeunesse et en connaître de nouveaux !

Q. 16 Finalement, comme Noël s'en vient, est-ce que tu pourrais nous faire quelques suggestions de lecture ?

Bien sûr... Voici quelques collections que j'aime bien et qui sont populaires auprès des jeunes :

- Camille et compagnie
- Aurélie Laflamme
- Cupcake et claquette
- Marie quatre doigts
- Fablehaven
- Chat-o-folie
- Billy Stuart
- Geronimo Stilton
- Guillaume le petit chevalier
- Un amour de ...
- Journal d'Alice
- Galoche
- Kino l'étoile du soccer
- Cher journal

Je te remercie de ton temps et de ta générosité. Ce fut instructif et très intéressant de m'entretenir avec toi !



Ferme Marichel

Pour en savoir plus sur la ferme pédagogique Marichel :

<https://fermemarichel.com/>

Vous pouvez également consulter la page de Claudie :

<http://www.yvesprevost.csdps.qc.ca/claude-1er-cycle/2014-2015/item/151-les-b%C3%A9lugs-%C3%A0-la-ferme-marichel>

Coup de Coeur : Sortie à la ferme Marichel

par Sarha Lambert, maman de Louis Paradis à la bâtisse Yves-Prévost

Par un beau jour de septembre, mon fils de première année arrive à la maison après une journée d'école et il me dit : « Maman ! Nous avons notre première sortie avec ma nouvelle classe. C'est une sortie à la ferme... ». Je me dis : « pauvre garçon, lui qui n'a jamais trop aimé les animaux de ferme, il va trouver la journée looongue ! ». Ce que ni lui ni moi ne savions, c'est que cette ferme n'avait rien à voir avec les petites fermettes « ordinaires » où l'on retrouve presque uniquement des animaux de basse-cour (et où mon garçon n'aime pas aller « parce que ça sent mauvais »).

Arrive donc cette fameuse sortie au début du mois d'octobre. Fiston est prêt, son sac sur le dos et sa boîte à lunch dans les mains. J'avoue que j'appréhendais un peu cette journée. Mais j'étais, en réalité, totalement à côté de la plaque ! M'arrive en effet sur l'heure du souper un petit homme tout excité de sa sortie. « J'ai passé une superbe journée maman ! Tu sais, la ferme Marichel, ce n'est pas une ferme comme les autres ! J'ai appris plein de choses !

On a fait du pain, on a brassé de la crème jusqu'à ce qu'elle devienne du beurre, on a fait du jus de pomme avec des pommes du verger et on a même pu goûter à tous ces bons aliments ! » Ses amis et lui ont pu saisir plus concrètement que la laine provenait des moutons, que le miel provenait du travail acharné des abeilles et à quel point il est important de prendre soin de la nature qui nous entoure pour en profiter pleinement et longtemps. Il m'a aussi raconté que ses amis et lui avaient fait un petit voyage dans le temps en découvrant comment vivaient les Amérindiens et les premiers colons. « C'était full le fun maman ! »

Il a tellement aimé sa visite qu'il voudrait bien qu'on y retourne en famille l'été prochain. Pour un garçon qui n'aimait pas la ferme, je trouve que cette visite lui a permis de voir d'un autre œil ce qu'il considérait comme « puant » et « inintéressant ». Ferme Marichel, mission pédagogique... accomplie et réussie !

Je voudrais remercier respectivement Marize Boisvert (professeur) et Nancy Lavergne (parent accompagnateur) pour leurs commentaires éclairants au sujet de cette sortie.



Une résolution pour le Nouvel An : prendre du temps pour soi

par Mylène Tourigny, maman de Zachary Villeneuve, 5e année à Les loutres, plus souriante après une belle marche dans le bois ou une descente de planche à neige

Ce n'est pas la première fois que vous entendez quelqu'un de votre entourage faire ce vœu pieux et, vous-même, vous êtes déjà fait cette promesse.

Prendre du temps pour soi... ou, en d'autres mots, se réserver du temps libre ou de loisir dans son horaire. Du temps pour faire des activités choisies (non imposées), qui répondent à vos intérêts, valeurs et capacités (tant qu'à choisir...) et pour le plaisir (sinon vous passez à côté du concept!).

Cependant, en étudiant votre horaire chargé, et entre deux « maman, maman » ou « papa, papa » (évitons le sexisme) criés par votre progéniture bien-aimée, vous vous questionnez sur la nécessité d'une telle habitude de vie, car, vous êtes si occupés, pourquoi « gaspiller du temps » dans une activité peu productive?

Parce que les loisirs et les passe-temps ont un impact positif sur la santé!

Ils permettent :

1. de refaire vos énergies. Même s'ils occasionnent mathématiquement une dépense d'énergie, le plaisir ressenti se transforme souvent en énergie vivifiante;
2. de gérer l'anxiété. Être absorbé par une activité motivante et plaisante aide à dévier les pensées d'un problème accaparant;

le recul ainsi créé peut aussi permettre de trouver une solution. Combien de fois suis-je revenue avec LA solution après une petite ou moins petite (selon la grosseur du problème) marche?

3. d'évacuer des émotions difficiles à gérer. Je pédale plus vite quand je suis fâchée et je reviens apaisée;
4. d'équilibrer les journées et favoriser une bonne nuit de sommeil. En effet, qui peut être productif du matin au soir pour ensuite s'endormir instantanément, sans avoir pris le temps de relaxer?
5. de satisfaire des besoins non comblés (ex : créativité, leadership) dans les activités imposées, comme le travail et les tâches. Un loisir peut vous permettre d'exprimer de façon stimulante certains aspects de votre personnalité;
6. d'obtenir de la gratification personnelle. C'est utile quand votre marmaille d'amour vous sert un « j'aime pas ça » au moment où vous déposez leur repas préféré devant eux;
7. de développer un réseau social précieux (et possiblement utile en cas de coup dur).

Essayez-le!

Dans une perspective de prévention de l'épuisement et de la dépression...vous verrez que d'AJOUTER ces activités vous permettra d'avoir plus de temps et d'énergie.

Vous avez besoin d'être convaincu?

Essayez-le!

Pour une fois que l'on vous recommande de faire quelque chose de plaisant afin d'améliorer votre santé physique et mentale, profitez-en!



Sortie au musée

par Marie-Christine Dallaire, Secrétaire d'école

Le 19 novembre dernier, par une belle journée, nos petits mousquetaires et lézards aux milles questions sont allés faire une visite au musée en lien avec les nations amérindiennes et inuites. Nous avons appris qu'il y a huit nations parsemées aux quatre coins du Québec.

Bien qu'autrefois, les premiers peuples vivaient de chasse, de pêche et de troc, nos petits Freinet furent bien surpris d'apprendre qu'ils vivent toujours parmi nous, qu'ils travaillent et gagnent de l'argent comme leurs parents. Nous avons eu la chance de toucher de vraies peaux de castor, d'ours, de renard arctique et de caribou.

Nous avons vu avec quels instruments ils traitaient le cuir : le cerceau pour l'étirer, l'os à tanner. Ils en font finalement des manteaux et des pantalons doublés pour l'hiver. L'ingéniosité des autochtones nous fut révélée en examinant les outils qui servaient à attraper leurs gibiers et comment ils conservaient leur nourriture comme les bleuets, canneberges et autres.

Nous avons appris tout ça grâce à un tableau interactif lumineux et des jeux d'associations. Il y a eu de nombreuses questions qui n'ont pas toutes eu leur réponse tant nos petits curieux avaient soif de savoir.

C'est pourquoi je vous invite à aller faire un tour en famille pour y découvrir ou redécouvrir la vie des autochtones ou de nos ancêtres : au Musée de la Place Royale dans le Vieux-Québec au 27, rue Notre-Dame.

Cela promet d'être encore plus agréable avec l'ambiance des fêtes dans le quartier Petit Champlain.

Membres du comité du Journal L'Info Frénétique

Sophie Dumas

Mylène Tourigny

Sébastien Boiteux

Sarha Lambert

Pascale Pépin

Simon Noël

Audrey Lavoie

Guillaume Rodrigue

Nathalie Fecteau

Cinthia Ricard-Côté

Maude Paquet

