

Place au PLAISIR DE LIRE



Novembre... changement d'heure, arbres dénudés, journées sombres... le mois que l'on appréhende le plus – et pour cause! Alors comment passer à travers en attendant la blancheur de la neige? Hiberner comme les marmottes? Mais non! C'est plutôt le moment propice pour enfiler nos habits mous, allumer nos chandelles et savourer un bon chocolat chaud – tout ça inspiré du principe danois, le *hygge* (voir article ci-dessous) – afin de créer les moments doux qui assurent notre bien-être. Et, il va de soi... vous nous voyez venir... c'est aussi le moment opportun pour nous plonger dans les livres avec nos enfants – des livres qui font rire, qui nous réconfortent, qui nous donnent de l'énergie!

Voici donc quelques suggestions de lecture pour agrémenter et égayer vos avant-midis qui tardent à décoller, vos après-midis pluvieux ou vos soirées où l'énergie se fait rare. Que de bonnes conditions pour partager le plaisir de la lecture!

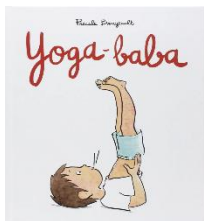
Et n'oubliez pas que novembre est aussi le mois du [Salon du livre de Montréal](#) – tout en virtuel cette année, donc facile d'accès peu importe où vous résidez! Vous trouverez plus de détails ci-dessous.

Nous vous invitons également à faire un tour sur [notre site](#) pour profiter des nombreux outils et ressources qui y sont présentés et de la vaste documentation portant sur la surdité.

Nos conseils de lecture et d'activités

Les vélos sont peut-être serrés, mais l'activité physique demeure essentielle à la santé mentale.

Voici donc quelques suggestions pour intégrer dans vos vies un peu de mouvement en douceur afin d'atténuer les raideurs et apaiser les tensions :



Yoga-baba, de Pascale Bougeault, École des loisirs, 2020 (3-6 ans)

Album facile d'accès dès 3 ans, avec l'aide d'un adulte, qui vous entraîne à vous plier aux premières postures du yoga. Amusez-vous à mimer les animaux et imiter leurs sons. Si toute la famille participe, rien n'est indiqué que les rires ne se mêleront pas aux postures!

Pourquoi ne pas en profiter pour nommer quelques muscles du corps. Après la mise en application de ces jolies illustrations, vous déciderez peut-être d'introduire le yoga dans la routine quotidienne ou de fin de semaine. Bref, une belle activité familiale qui évacue les tensions!

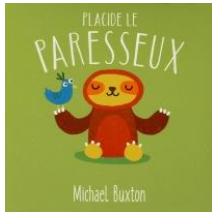
♥ Pour d'autres activités et conseils sur la relaxation et la détente avec les enfants, [explorez La relaxation par le jeu \(Naître et grandir\)](#).

♥ Ou essayez l'[AQEPA'ctivité Mini yogi](#) (fiche AQEPA Montréal Régional)

Vous cherchez d'autres albums du genre pour vous aider à rester actifs et de bonne humeur? En voici deux :

- ♥ **Le yoga pour les petits**, Christiane Engel, De l'imprévu, 2017
- ♥ **Mon premier livre de yoga du rire**, Louise St-Pierre, Sylvie Dagenais-Douville et Isabelle Charbonneau, Héritage, 2016

Avec la météo moins propice aux jeux extérieurs, joignez-vous à Placide, un paresseux qui prend tout son temps pour faire ce qui lui plaît : construction, tricot, cuisine, jardinage... Nul besoin de sortir, nul besoin de vous presser... Vous pouvez même lire lentement!



Placide le paresseux, de Michael Buxton, Beaver Books, 2020 (0-3 ans)

Parlez des différences entre les chats, cherchez un chat avec un collier bleu, ou vert, notez le changement dans leur expression avec la construction terminée. Sortez vos blocs de construction et mettez votre créativité à l'œuvre! Utilisez les coussins du divan pour faire un gra-a-a-a-nd château!

♥ **Comptez les suricates ; quelles balles de laine sont pareilles ou différentes? Tricotez un foulard pour votre enfant – ou décorez l'arbre devant votre résidence dans un style « tricot-graffiti »!**

Le serpent a choisi le gâteau en étages. Lequel choisiriez-vous ? Quels ingrédients qu'il faut pour faire un gâteau ? Si vous les avez dans votre cuisine, lancez-vous dans la confection d'un délicieux gâteau ! Laissez les petites mains brasser la pâte et décorer le résultat final.

♥ Faire participer les enfants dans la cuisine (Naître et grandir, tout âge)

Novembre n'est peut-être pas le meilleur mois pour un potager, mais pourquoi pas un pot de fines herbes sur le bord de la fenêtre? Quels outils sont utiles pour le jardinage? Faites la découverte de nouveaux verbes : semer, planter, arroser, pousser, récolter...et savourer! N'hésitez pas à ajouter des informations : les abeilles aiment butiner dans les fleurs, et aussi faire du miel ; les papillons ne ressemblent pas aux abeilles, mais ils volent aussi, parce qu'ils ont tous des ailes. Et les avions, eux?

♥ **Besoin d'aide?** Écoutez cette vidéo : Atelier de jardinage intérieur pour les enfants

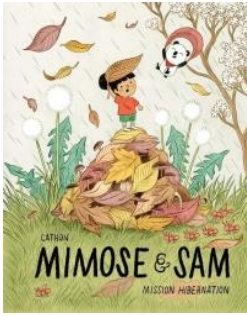
Et bien sûr, l'hibernation reste une option pour certains!



Viens hiberner avec moi!, de Benjamin Scheuer et Jemima Williams, Belin jeunesse, 2019 (dès 2 ans)

Une histoire d'ours qui traverse les saisons, réchauffe le cœur et rassure les enfants. Les parents comme les enfants profiteront de ce rappel que le beau temps sera de retour un jour! Les superbes illustrations alimenteront l'imaginaire des jeunes, d'une maison magnifique dans un tronc d'arbre aux formes que l'on peut discerner dans les étoiles. Pour les musiciens parmi nous, la partition apparaît sur les dernières pages - lancez-vous dans le chant en famille! Ou écouter la version originale (anglaise) [ici](#), en mettant les sous-titres en français.

♥ **Pour vous inspirer dans la conception d'un bac sensoriel sur l'hibernation, jetez un coup d'œil [ici](#).**



Mimose & Sam : Mission hibernation, de Cathon, Comme des géants, 2020 (**dès 4 ans**)

Une bande dessinée facile à suivre avec ses images claires et dialogues naturelles. Mimose et son ami panda Sam se préparent pour l'hiver, mais Mimose ne se souvient plus comment hiberner. Le duo part à la recherche de solutions, en visitant une série d'animaux qui ont chacun leur façon de passer l'hiver.

Nul besoin de monter une pièce de théâtre - Passe-Partout l'a fait pour vous ! Vous pouvez l'écouter [ici](#) (sans sous-titres, malheureusement). N'hésitez pas à reprendre la pièce à votre façon avec vos jeunes acteurs à la maison...

- ♥ Pour répondre aux questions des enfants sur l'hibernation (ou leur en poser!), voici une autre histoire à raconter : [Histoire du soir](#)

Voici quelques sélections de plus, moins récentes mais tout aussi divertissantes :

- ♥ Au lit, Petit Lapin!, Jorg Mühle, L'école des loisirs, 2016
- ♥ Il faut trouver le temps de s'aimer, Roxane Paradis, Lauzier, 2005
- ♥ Dors, Petit Ours!, Tiziana et John Bendall-Brunello, POP jeunesse, 2012
- ♥ Entends-tu? Les animaux nocturnes, Gianna Marino, Scholastic, 2015
- ♥ Petite oie, Vanessa Cabban, Mijade, 2012
- ♥ Bien au chaud pour l'hiver, Tomoko Ohmura, École des loisirs, 2017
- ♥ Les P'tits Dormeurs - L'hibernation, Françoise Laurent et Chloé Du Colombier, Ricochet, 2016
- ♥ Manolo le blaireau se prépare pour l'hiver, Christelle Vallat et Cécile Touzé, Auzou, 2012

Où trouver ces livres et tant d'autres ?

Vous n'avez qu'à nous faire signe - **il nous fera plaisir de vous en envoyer !** Et si les bibliothèques dans votre coin ne sont pas en confinement, planifiez une sortie en famille. En cas de confinement, réservez vos livres et allez les cueillir "sans contact" ou "empruntez" les livres numériques. Si vous pensez déjà à vos achats pour la période des Fêtes, visitez le site des [libraires indépendants](#) où vous pouvez trier les titres par groupe d'âge ou par genre pour dénicher l'album qu'il vous faut.

Notez également que la [Fondation des Sourds offre une aide financière aux parents d'enfants vivant avec une surdité pour l'achat de livres](#). Rendez-vous [ici](#) pour connaître les critères d'admissibilité et remplir le formulaire de demande.

Qu'est-ce que l'équipe *Plaisir de lire* lit ces jours-ci ?

- ♥ *Autoportrait d'un paysan rebelle*, Christian Barthomeuf, Du Passage, 2020
- ♥ *Le Libraire de Kaboul*, Asne Seierstad, Jean-Claude Lattès, 2003

Avez-vous des bons livres à recommander aux autres parents, les modèles de lecteur pour leurs enfants?

Suggestions pour les parents

- ♥ [Survie à la danoise](#) (article La Presse)
- ♥ **Salon du livre des Premières Nations**, du 25 au 29 novembre 2020, entièrement numérique celui-ci aussi ! Consultez le calendrier sur le [site](#).

Pour souligner le 11 novembre, Jour du Souvenir :

- ♥ *Ils ont écrit la guerre*, Sébastien Vincent, VLB Éditeur, 2010
- ♥ *La voleuse de livres*, Markus Zusak, Pocket, 2013
- ♥ *La part de l'autre*, Éric-Emmanuel Schmitt, Le livre de poche, 2003



Saviez-vous que...

Écrire à la main active davantage le cerveau que taper sur un clavier. ¹

Une étude récente a révélé que les régions du cerveau qui sont impliquées dans la mémoire et l'archivage de nouvelles informations sont activées de manière plus marquée **lorsqu'on écrit à la main** que lorsqu'on utilise un clavier. Selon l'étude, les conditions dans le cerveau seraient ainsi plus favorables à l'apprentissage.

¹Source : [Écrire à la main nous rend plus intelligents](#)

Petit clin d'œil

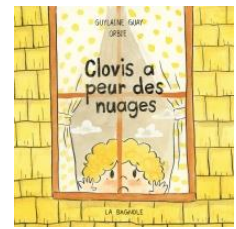
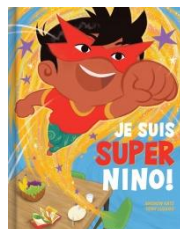
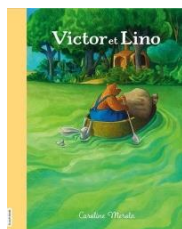
La Belgique, présentement en grand confinement, garde ses librairies ouvertes, puisque les livres sont considérés comme un « besoin essentiel ». Évidemment, nous sommes tout à fait d'accord avec cet avis!

Du 12 au 15 novembre 2020, c'est le Salon du livre de Montréal.

Visitez le [site](#) pour entendre le mot de bienvenue du directeur et pour réserver vos places aux activités.

Voici quelques suggestions d'activités virtuelles pour parents et jeunes enfants (3-6 ans) :

- ♥ **Atelier** : *Les objets inventés de Caroline Merola* (le samedi 14 novembre, 9 h), autrice de *Victor et Lino*, *Courte échelle*, 2020. Vous pouvez feuilleter son livre [ici](#). (dès 4 ans)
- ♥ **Heure du conte** : *Je suis super Nino !* avec Andrew Katz (le samedi 14 novembre, 11 h) (3 à 6 ans)
Un petit garçon doté d'énormément d'énergie et d'imagination met ses talents de super-héro en action, tantôt à bon effet, parfois avec conséquences inattendues... mais somme toute, il passe une journée super !
- ♥ **Heure du conte** : *Le lion et le singe* avec Franck Sylvestre (le dimanche 15 novembre, 9 h). Le livre est vendu avec un CD. (dès 4 ans)
Un lion malin qui fait fi de l'adage selon lequel une bonne action en apporte une autre se trouve dans une situation précaire... et attention, le tout ne finit pas bien !
- ♥ **Table ronde** : *La lecture comme outil de dialogue auprès des enfants* (le dimanche 15 novembre 2020, 11 h 30). Guylaine Guay y sera avec son nouveau livre, illustré par Orbie : *Clovis a peur des nuages*, *La Bagnole*, 2020 (3 à 6 ans). Cliquez [ici](#) pour en lire un extrait.
Clovis ne peut endurer la présence de nuages dans le ciel et vit mal avec son angoisse... jusqu'au jour où sa maman trouve une solution ingénieuse pour ensoleiller ses journées et chasser ses peurs.



Et vous... ?

Comment ça se passe chez vous?

Avez-vous plus de temps ou moins de temps pour lire?

Avez-vous pu visiter la bibliothèque de votre quartier ?

Avez-vous fait l'essai d'emprunter et lire des livres numériques avec vos enfants ?

♥ Parlez-nous de vos expériences en matière de lecture depuis les derniers mois. Vos idées peuvent servir d'inspiration à d'autres familles !

Vos enfants ont un livre préféré ?

♥ Faites-nous part de leurs commentaires pour que d'autres puissent le découvrir à leur tour.

Avez-vous des questions pour nous ?

♥ Dites-nous ce que nous pouvons faire pour vous aider.

Pour partager vos messages et nous rejoindre :

Est du Québec : Louise Bergeron - louisebergeron@aqepa.org

Ouest du Québec : Nicole De Rouin - nicolederouin@aqepa.org

Direction de l'AQÉPA Provinciale : Claire Moussel - clairemoussel@aqepa.org



L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de ce document.

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.

