

MAI 2026

INFOLETTRE

petite enfance



SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES TOUT-PETITS

Lorsque vous démontrez de l'affection et de l'attention à votre enfant et que vous prenez soin de lui, vous l'aidez à développer une bonne santé mentale et à favoriser son bien-être psychologique. Le lien d'attachement qui se forme entre un enfant et ses parents commence dès la naissance et est essentiel pour permettre à l'enfant de se sentir en sécurité et de bien se développer. Les premières expériences et le milieu dans lequel un enfant grandit influencent sa santé mentale.

Pour chacun des domaines de développement, voici des gestes quotidiens qui contribueront à son bien-être :

Développement physique et moteur

- Veillez à ce que votre tout-petit dorme suffisamment.
- Encouragez-le à bouger chaque jour en variant les activités que vous lui proposerez.
- Laissez-le découvrir son environnement en toute sécurité.
- Prenez le temps de jouer chaque jour avec votre enfant.

Développement affectif

- Répondez rapidement et avec attention aux besoins de votre enfant.
- Aidez votre enfant à nommer et reconnaître ses émotions.
- Accueillez ses émotions sans jugement et calmement.
- Mettez en place des routines et préparez votre enfant aux changements qui peuvent se présenter.

Développement social

- Offrez à votre enfant des occasions de développer ses habiletés sociales.
- Faites des jeux de rôle.
- Laissez votre tout-petit prendre des décisions et aidez-le à s'affirmer.
- Invitez votre enfant à partager et à aider les autres.

Développement cognitif et langagier

- Dès la naissance de votre enfant, regardez des livres avec lui.
- Parlez avec votre enfant chaque fois que vous êtes avec lui en utilisant du vocabulaire varié.
- Encouragez-le à exprimer ses besoins et ses limites.
- Aidez votre enfant dans la recherche de solutions aux défis qu'il rencontre.

Les problèmes de santé mentale durant la petite enfance sont rares. Si certains signes vous inquiètent, il est préférable de consulter un professionnel de la santé. N'oubliez pas que votre bien-être est important pour bien vous occuper de votre tout-petit.

Pour en apprendre davantage, consultez l'article sur ce site internet : [Comment favoriser la santé mentale de votre tout-petit?](#)

L'équipe des services à la petite enfance du District scolaire francophone Sud offre une diversité de services aux familles et aux enfants âgés de 0 à 8 ans. Notre mandat est d'appuyer le sain développement de l'enfant en outillant les adultes qui jouent un rôle significatif dans sa vie.

Pour en savoir plus, consultez notre [site internet](#) ou contactez-nous au (506) 869-6457.



PARTENAIRE DU MOIS

Centre Boreal

Vision

Veiller à ce que toute la population du Sud-Est puisse vivre en sécurité et sans violence.

Mission

Le Centre Boreal vise à développer de nouvelles approches, à faciliter l'accès à la justice, à améliorer la capacité des fournisseurs de services, à favoriser l'établissement de réseaux d'aiguillage et à sensibiliser les victimes et les membres de leur famille aux services qui s'offrent à eux.

Valeurs

Ouverture d'esprit, équité, intégrité, excellence et transparence

Services offerts

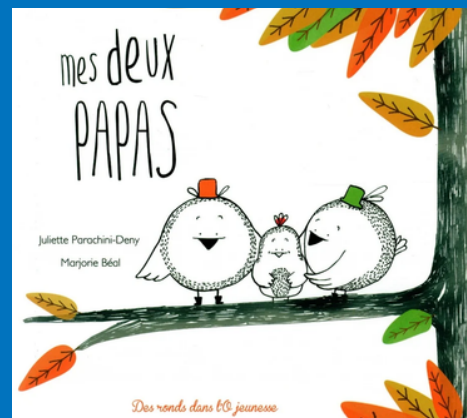
- Services de police et intervenants sociaux du ministère du Développement Social
- Service médico-légal
- Direction des services aux victimes
- Services d'évaluation et services thérapeutiques
- Service d'appui aux parents
- Prévention, sensibilisation et formation
- La justice pénale

[Boreal Centre d'expertise pour enfants et adolescents \(centreboreal.com\)](http://centreboreal.com)

LIVRE DU MOIS

MES DEUX PAPAS

JULIETTE PARACHINI-DENY



Un petit oiseau est recueilli par un couple de papas. L'oisillon grandit entouré de tendresse et de bienveillance. Lorsqu'il est en âge de rentrer à l'école, ses petits copains lui demandent pourquoi il a 2 papas.

[Mes deux papas](#)

CARTE AUX COULEURS DU PRINTEMPS



Avec votre enfant, créez une jolie carte aux couleurs du printemps et ajoutez-y une photo de votre famille! Laissez votre enfant décorer la carte à sa façon (dessin, peinture, collage, etc.).
Un bricolage à offrir à l'occasion de la fête des mères ou à une personne importante dans la vie de votre enfant.

Matériel

- Une photo de 5 x 5 cm
- Des paillettes, du ruban ou des autocollants
- Des feuilles de papier de couleur
- Une paire de ciseaux
- Un bâtonnet de colle ou du ruban adhésif
- Des crayons de couleur
- De la peinture et un pinceau



ACTIVITÉS POUR FAVORISER LA SANTÉ MENTALE



- Respiration profonde
- Tempête de neige dans un sac
- Les charades des émotions
- Quelle est la température?
- Moment de gratitude
- Affirmations « À quatre doigts »
- Pot de gentillesse
- Messages inspirants en graffiti
- Pause organisatrice



Pour connaître ces activités : [Activités faciles et amusantes pour favoriser la santé mentale](#)

COMPTINE DES ÉMOTIONS

Quand je suis content, content, content
Je souris tout le temps, temps, temps
Je saute et je danse
Avec beaucoup d'élégance!

Quand je suis triste, triste, triste
Mes yeux deviennent tout humides
Je fais un gros câlin
À mon doudou, mon copain.

Quand je suis fâché, fâché, fâché
Je tape du pied sans m'arrêter
Mais je respire un coup
Et ça va mieux, partout !

Quand j'ai peur, peur, peur
Mon petit cœur bat très fort
Je cherche un bisou
De maman ou papa, c'est tout doux.

Quand je suis surpris, surpris, surpris
Mes yeux s'ouvrent bien grands
Je fais « Oh ! » et « Ah ! »
C'est rigolo tout ça !

Quand je suis timide, timide, timide
Je me cache derrière maman
Je rougis un petit peu
Mais je peux dire bonjour quand je veux !



Pour écouter la chanson au complet : [Comptine des émotions](#)

OMELETTES-MUFFINS

De délicieuses omelettes simples et rapides.
Une recette nutritive pour le déjeuner ou la collation.

Ingrédients

- 8 gros oeufs
- ½ tasse de lait 2%
- 1 oignon vert haché
- ½ poivron rouge haché
- ¾ tasse de jambon haché
- ¾ tasse de petits pois surgelés décongelés
- ¼ tasse de mozzarella ou cheddar râpé
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre



RECETTE COMPLÈTE



SERVICES ET ACTIVITÉS DISPONIBLES

PARLE-MOI

Programmes et services offerts par des orthophonistes et par des assistantes en orthophonie. Activités gratuites. Découvrez les activités du mois de mai sur la page [Facebook](#) de Parle-moi.
Courriel : Info.Parle-moi@nbed.nb.ca / Téléphone: (506) 869-2040



FRANCOBULLES

Groupe-jeu pour les familles d'enfants de 0 à 5 ans (parent/tuteur, grand-parent, gardien ET enfant) qui soutient l'apprentissage de la langue française. Ce programme a pour but d'accompagner et d'engager le parent dans la réussite éducative de son enfant.
Le programme est gratuit.
Pour plus d'informations, consultez notre [site internet](#).



ATELIERS D'INITIATION EN FRANÇAIS

Programme pour les enfants de 4 à 5 ans qui fréquenteront la maternelle en septembre et qui vise le développement des compétences langagières francophones. Cliquez [ici](#) pour en savoir plus et connaître les critères d'admissibilité.



LE MOIS DE LA PAROLE ET DE L'AUDITION



Le mois de mai est le mois de la parole et de l'audition!
C'est l'occasion parfaite de célébrer et de promouvoir l'importance de la communication dans le développement des enfants. Nous vous encourageons à explorer les services et programmes offerts par des orthophonistes et des assistantes en orthophonie aux [services de développement du langage Parle-moi](#).

Pour connaître des ressources utiles pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents, consultez ce site internet: [Ressources - District scolaire francophone Sud](#)

Pour en savoir plus sur nos services et sur les services offerts par nos partenaires dans votre communauté, contactez la coordonnatrice des services d'appui à la famille au (506) 856-3257 ou dsfs.spe@nbed.nb.ca. Consultez aussi notre [site internet](#) et suivez-nous sur [Facebook](#).