

Bulletin pédagogique



Juin 2023

Par Émilie Cusson-Alibhay

Les vacances

L'importance de s'arrêter, de ralentir, de respirer...

Les journées de votre enfant au CPE sont bien remplies. Elles commencent avec un réveil et une routine à la maison assez souvent en vitesse pour ne pas être en retard et se terminent bien souvent avec des routines toutes aussi en vitesse.

Leurs journées au CPE commencent avant la vôtre au travail et se terminent après.

« On sait de plus que 89 % des enfants qui se font garder passent entre sept et dix heures par jour à la garderie. »¹

Ce sont des heures passées dans le bruit, les routines, les contraintes de partager les jouets, l'espace, l'attention de l'adulte significatif, d'attendre son tour et bien plus.

Malgré toute la bienveillance, la présence de qualité et le soutien que le personnel éducateur amène à votre enfant, celui-ci a besoin d'une pause.

Bien sûr, les enfants ont des congés la fin de semaine et sont absents du CPE les journées qu'ils sont malades, mais ces journées ne sont pas suffisantes pour décrocher de la routine et ralentir.

Le bruit : source de stress !

« Les spécialistes ont mesuré le bruit dans 40 locaux appartenant à 20 CPE. La grande majorité des recouvrements de planchers étaient des tuiles de vinyle. Le niveau de bruit moyen était de 74 décibels, soit l'équivalent du bruit dégagé par un aspirateur. »²

Le bruit est une grande source de stress. Au CPE, dans un groupe de 8 à 10 enfants, jouant, vivant des émotions, partageant un espace, celui-ci est omniprésent.

Prendre des pauses de l'environnement est donc apaisant et nécessaire. Pensez juste à comment vous vous sentez quand vous éteignez la hotte de la cuisine ou que votre voisin termine (enfin !) de tondre son gazon.



¹ <https://www.journaldemontreal.com/2012/07/21/-maman-jai-besoin-de-vacances->

² <https://www.journaldemontreal.com/2012/07/21/-maman-jai-besoin-de-vacances->

Impacts de l'absence de vacances sur l'enfant

Lorsque les enfants ont de longues périodes sans vacances ou sans congés, leur besoin de repos et leur fatigue peuvent se présenter par les signes suivants :

- Intolérance face aux autres enfants, exprimée par des coups ou des cris ;
- Tendance à se refermer sur lui-même ;
- Cherchent à s'isoler ;
- S'agitent devant les fenêtres ou dans les corridors en fin de journée ;
- Examinent passivement les allées et venues des parents qui viennent chercher leurs enfants ;
- Plus grande irritabilité ;
- Démontrent moins d'intérêts pour les activités ;
- Baisse d'autonomie ;
- Peuvent se plaindre de maux de ventre ;
- Ne veulent plus aller au CPE le matin.

À retenir :

Votre enfant a besoin de vacances, car aller au CPE comporte des aspects exigeants et stressants, comme le bruit, la vie de groupe et les routines. Un enfant qui n'a pas eu de vacances depuis longtemps peut éprouver davantage de stress et avoir des comportements inhabituels.

Vous ne pouvez pas prendre de vacances d'été?

Ne culpabilisez pas!

Vous pouvez offrir des vacances à votre enfant à d'autres moments de l'année. Si votre emploi ne vous permet pas de prendre de vacances, essayez plutôt d'offrir une pause de CPE de quelques jours; des fins de semaine plus longues, des congés avec les grands-parents ou d'autres proches!



Le « Slow Parenting »:

Le *slow parenting* est un modèle parental différent qui invite à ralentir le rythme. Il ne s'agit pas de tout faire au ralenti bien sûr, mais plutôt de trouver le bon tempo, la vie qui nous convient, tout simplement !

Prendre son temps dans sa façon d'être parent permet de mieux *savourer*, de *déstresser*, de se *recentrer sur l'essentiel*. Dans son livre **Le Slow Parenting : et si on ralentissait pour être heureux...** Malvina Girard nous invite donc à lever le pied pour "ramener du temps et du plaisir au centre de la relation parent-enfant".

– <https://www.les-supers-parents.com/slow-parenting/>

LES BIENFAITS DES VACANCES SUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

DOMAINE SOCIAL ET AFFECTIF

- Sentiment de proximité = Création des liens affectifs ;
- Rires et émotions positives = Capacité de se libérer du stress ;
- Interaction avec des personnes différentes ou nouvelles ;
- Le temps passé en famille soutient l'existence affective de l'enfant ;
- Créer des souvenirs pour toute la vie.

DOMAINE LANGAGIER

- Développement du vocabulaire en lien avec les endroits vus, les activités vécues ;
- Exposition possible à d'autres langues lors de voyage ;
- Développement du discours narratif lorsque l'enfant raconte ses expériences vécues.

DOMAINE PHYSIQUE ET MOTEUR

- Exploration de nouveaux environnements et de leurs différents défis ;
- Développer la maîtrise de son corps lors des moments calmes, d'attentes ;
- Modification de l'horaire de sommeil, réduction du stress lorsque l'enfant peut se réveiller à son rythme.

DOMAINE COGNITIF

- Se remémorer les lieux visités = Mémoire ;
- Jeux dans les espaces ouverts = Capacité de concentration ;
- Moments « d'ennui » = Développement de la créativité, l'imaginaire, l'autonomie, la pensée réflexive.



L'ennui ? :

Il est important qu'un enfant vive de l'ennui de temps à autre. S'ennuyer l'aide à stimuler sa créativité et à résoudre de petits problèmes. Quand un tout-petit est seul et qu'il s'ennuie, c'est l'occasion pour lui d'être à l'écoute de son monde intérieur, de ses envies et de ses goûts. Ne rien avoir à faire lui permet donc de développer son monde imaginaire et sa créativité pour s'amuser en plus de lui apprendre à être bien avec lui-même.

-- [Naitre et Grandir : les bienfaits de l'ennui pour l'enfant](#)

Suggestions pour des congés en toute simplicité

Vacances ne veut pas automatiquement dire voyage. En fait, elles peuvent très bien avoir lieu à la maison. Ce qui est important, ce sont les moments passés ensemble. Il n'est donc pas nécessaire d'organiser tout plein d'activités ou de sorties coûteuses. Au contraire, ralentissez le rythme ! Pensez spontanéité plutôt que routine. Voici quelques idées simples que vous pourrez faire en famille :

- S'amuser tout habiller dans les jeux d'eau ;
- Manger le dessert avant le repas principal ;
- Organiser un pique-nique au parc ;
- Faire du camping dans le salon ou dans la cour ;
- Écouter un film en famille ;
- Aider à plier le linge ;
- Se coucher plus tard ;
- Faire la sieste au parc ;
- Explorer le quartier ;
- Observer la nature et la reproduire en dessin ;
- Visiter la bibliothèque de quartier ;
- Et bien plus encore !

Préparer le retour de vacances :

Le retour à la routine n'est pas toujours facile. Comme tous changements, il se déroulera mieux si votre enfant est préparé et sait à quoi s'attendre lors de son retour. Voici quelques moyens pour vous aider :

- Gardez certains éléments de routine lors des congés : l'histoire avant le dodo, les discussions en famille au souper, s'habiller avant ou après le déjeuner ;
- Commencez à faire des changements dans l'organisation de vos journées quelques jours avant la fin des vacances : reprendre l'horaire de dodo et de souper, les petites routines ;
- Parlez avec votre enfant, expliquez lui ce qui s'en vient, qui il reverra, qu'est-ce qu'il fera ;
- Portez attention à ses besoins d'être rassuré, d'être près de vous. Mettez des mots sur ce qu'il vit ;
- Adoptez une attitude positive et enthousiaste face au retour de vacances ;
- Le premier matin, commencez la routine un peu plus tôt pour que votre enfant ait plus de temps pour vivre la reprise, le changement et les émotions qui viennent avec.

Faire les choses en douceur tranquillement en étant à l'écoute de votre enfant et ses besoins reste le moyen le plus simple pour un retour paisible au CPE !



Références :

[Naitre et Grandir : les bienfaits des vacances de la garderie pour les enfants](#)

[Naitre et Grandir : reprendre la routine après les vacances](#)

[Avec l'enfant : les enfants ont besoin de vacances](#)

[Nanny Secours : l'importance des vacances chez les enfants](#)

[Être parents : l'impact des vacances sur le développement des enfants](#)

[Je suis une maman : 9 raisons pour lesquelles il est important que votre enfant ait des vacances de la garderie](#)