

Montréal

pour

Enfants

Le Magazine Informatif pour les Parents

Vol. 14, Numéro 6
Hiver 2014

Cliquez sur nos
annonceurs
pour plus
d'information



La féerie de
Noël
est de retour !

Quand
les mercis
prennent vie !

www.montrealpourenfants.com

JUSQU'AU 6 AVRIL 2015

L'ÎLE AUX JOUETS.
PARTEZ À L'AVENTURE!

MUSÉE MCCORD

GRATUIT POUR LES 12 ANS ET MOINS

L'EXPOSITION DE JOUETS DU MUSÉE MCCORD, UN RENDEZ-VOUS FAMILIAL REMPLI DE DÉCOUVERTES.

stm

Éditeur invité
l'école des loisirs

DESTINATION CENTRE-VILLE
Renoir
MONTREAL GAZETTE
LA VITRINE.COM
CONSEIL DES ARTS DE MONTRÉAL
Culture et Communications Québec
690, RUE SHERBROOKE OUEST | MCGILL
MUSEE-MCCORD.QC.CA

UNE EXPOSITION GRATUITE!
Du 14 novembre 2014 au 4 janvier 2015
www.stewart-museum.org

Les pères Noël débarquent au Musée Stewart

Musée STEWART
115, RUE SAINT-HELENE

Jean-Drapeau
Parc Jean-Drapeau

Photo page couverture
Lachance photo
www.lachancephoto.com

Lucka est habillé par
PETIT LEM
www.petitlem.com

4141, rue Sherbrooke O.
bureau 650
Montréal, Québec, H3Z 1B8
Tél. : (514) 931-0522
Télec. : (514) 637-6341
ISSN 1496-6425
www.montrealpourenfants.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION
Liliana Uribé
redaction@montrealpourenfants.com

COLLABORATION PRINCIPALE
Marie-Hélène Proulx

DIRECTEUR DES VENTES
Sean Zur Nedden
514 931-0522
ventes@montrealpourenfants.com

PUBLICITÉ NATIONALE
Louise Lussier
Tél: 514-898-7543
llussier@llcommunication.ca

DIRECTION ARTISTIQUE ET INFOGRAPHIE
Propulsion Média

CORRECTRICE-RÉVISEURE
Sophie Geoffroy
sophiegeffroy@sympatico.ca

COLLABORATEURS
Claude Ayerdi-Martin, Claire Baillargeon,
Julie Beaupré (alias LaMèreCalme),
Danièle Bouffard, Sylvie Burelle,
Nathalie Côté (alias Maman 3.0),
Vesna Dell'Olio, Chantal Dézainde,
Claire Foch, Marie-France Genest,
Delphine Guibourgé, La Bibliothèque de
Montréal, Louise Labrecque,
Nancy Leith, Nathalie Martin,
Valérian Mazataud, Nora Merola,
Marie-Hélène Proulx,
Steve Proulx, Hélène Renaud

Toute reproduction des textes, photographies et illustrations contenus dans cette revue est interdite sans le consentement écrit de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce magazine sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Le magazine Montréal pour Enfants est publié 6 fois l'an, l'abonnement est de 19,95\$ l'année.



Photo page couverture
Lachance photo
www.lachancephoto.com

Lucka est habillé par
PETIT LEM
www.petitlem.com

sommaire
Hiver 2014

<p>4 Édito Le portrait de vos qualités</p> <p>6 Mieux-vivre Un remède à la survie et au stress : vivre dans le slow</p> <p>10 Loisirs et culture La féerie de Noël est de retour ! Voici quelques endroits qui nous invitent à célébrer</p> <p>20 Vie de famille Quand les mercis prennent vie !</p>	<p>24 Psychologie L'anxiété de performance : la perfection avant la raison</p> <p>34 Mieux-vivre Apprendre à jouer chacun son tour</p> <p>36 Qu'est-ce qu'on lit? Le Prix du livre jeunesse des Bibliothèques de Montréal</p> <p>44 On sort! On s'amuse! Calendrier de sorties en famille</p>
--	---

25% de rabais
sur la collection automne/hiver

Kid biZ

VERSACE BOSS HUGO BOSS
DSQUARED2
BURBERRY SUPERRASH girls
DIESEL ARMANI JUNIOR
byblos
Jean Paul GAULTIER
Dezigual.
Oh! La, La! Couture

Miss Grant Couture

2522, rue Daniel-Johnson, Laval • www.kidbizkid.com

Le portrait de vos qualités

Si vous deviez nommer une vingtaine de vos qualités et que vous ne disposiez que d'une ou deux minutes pour y arriver, réussiriez-vous ? Et si on limitait l'exercice à une dizaine de qualités ? Et si la liste portait sur vos défauts, apparaîtrait-elle plus facile ?

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

> C'est en abordant la notion d'estime de soi, dans mes cours au collégial, en Techniques d'éducation à l'enfance, que je me suis aperçue (avec sidération !) que la majorité de mes étudiantes avaient beaucoup de difficulté à répertorier leurs forces. Elles pouvaient en cerner quelques-unes, et encore... Elles n'osaient pas, ne savaient pas, ne se connaissaient pas, n'avaient carrément pas confiance en elles – ou un mélange de tout cela. Quel dommage !

Ce constat m'a fait réaliser que pouvoir préciser ses atouts est un apprentissage, en ce sens qu'il nécessite un certain entraînement. Si l'on ne vous questionne jamais à ce sujet, vous risquez fort bien de n'y avoir que peu ou pas réfléchi, et l'exercice s'avèrera ardu, voire impossible. Devant cette conclusion, je me suis sentie chargée d'une mission familiale (eh oui, une autre !) : faire en sorte que mes enfants puissent s'approprier leurs qualités et, par le fait même, une identité basée sur le fait d'ÊTRE.

C'est ainsi que ma petite famille s'est prêtée, pour la première fois, à un rituel du Nouvel An : le portrait des qualités ! J'ai distribué à chacun une feuille blanche, sur laquelle il fallait écrire son prénom de façon créative. Ensuite, nous avons déposé ces feuilles en cercle par terre, de façon à bien les voir. Finalement, sur une musique douce, nous avons utilisé des crayons de couleurs variées pour noter les qualités que nous avons remarquées, au fil du temps, chez autrui. J'aurais aussi pu prendre une petite épingle de sureté



et attacher une feuille derrière chacun. Cela s'avère amusant et permet d'écrire dans le dos de l'autre (c'est bien plus positif que de parler dans le dos !), mais j'ai opté pour une méthode encore plus simple.

Le jeu a duré quelques minutes, pendant lesquelles nous avons fait le tour des papiers, tant mon conjoint et moi que les enfants. À la fin du processus, tous ont parcouru avec intérêt leur feuille maintenant remplie, le sourire aux lèvres. Il faut dire que recevoir de telles louanges génère énormément de bien. Chacun a ensuite partagé ses découvertes, puis j'ai remis un cadre aux enfants afin qu'ils y affichent le résultat, dans leur chambre respective. À ce moment, je ne savais pas trop ce qu'ils en feraient, mais je constate qu'ils l'ont tous précieusement conservé et mis en évidence dans leur sanctuaire personnel.

Cette année, nous réaliserons le rituel pour la seconde fois (et je compte bien m'y adonner chaque année). La feuille 2014 sera préservée, mais recouverte, dans le cadre, par la version 2015. Et, en ce jour lointain où mes enfants choisiront de voler de leurs propres ailes, ils partiront confiants, avec ce précieux cadre en main. Forts de toutes ces qualités qu'ils possèdent, ils seront convaincus d'être bien outillés pour la vie ! N'est-ce pas là le coup de maître auquel chaque parent aspire ? ●

Anik Lessard Routhier

Enseignante et auteure de la trilogie Hommes à parier
www.hommesapariier.com

Plusieurs marques connues

À PARTIR DE 39.99\$

+ grand choix d'habits de neige pour enfants 0-16 ans à Montréal

**6917 rue St-Hubert
(coin Bélanger)
514.277.6346
rodinentrepot.com**

Rodin ENTREPÔT

JEAN-TALON BEAUBIEN

Un remède
à la survie
et au stress :

vivre dans le slow

Par MITSIKO MILLER, CPC

Vivre à cent mille à l'heure, c'est essoufflant...

Combien sommes-nous à trouver que la vie va trop vite aujourd'hui? Combien sommes-nous à souhaiter ralentir ce rythme de vie qui semble de plus en plus rapide, où tout semble aller de plus en plus vite, et encore plus vite? Avec une famille, ne nous le cachons pas, le tempo peut vite tourner à la frénésie et générer un niveau de stress *intolérable* qui ferait vaciller les personnes les plus endurcies.

Entre la garderie, le travail, les projets, l'école, les cours de natation, les scouts et les devoirs, il n'est pas rare que nous ayons l'impression de participer au décathlon où nous avons à maîtriser plusieurs arts dont la psychologie, les déplacements multiples, la gestion des horaires, des repas, des devoirs et... du moral de tous. À travers ce dédale de tâches, on nous dit également qu'il est important de prendre soin de soi et de nourrir notre couple... finalement, en voulant bien faire, nous multiplions les activités à en perdre le cap et à crouler sous des responsabilités multiples.

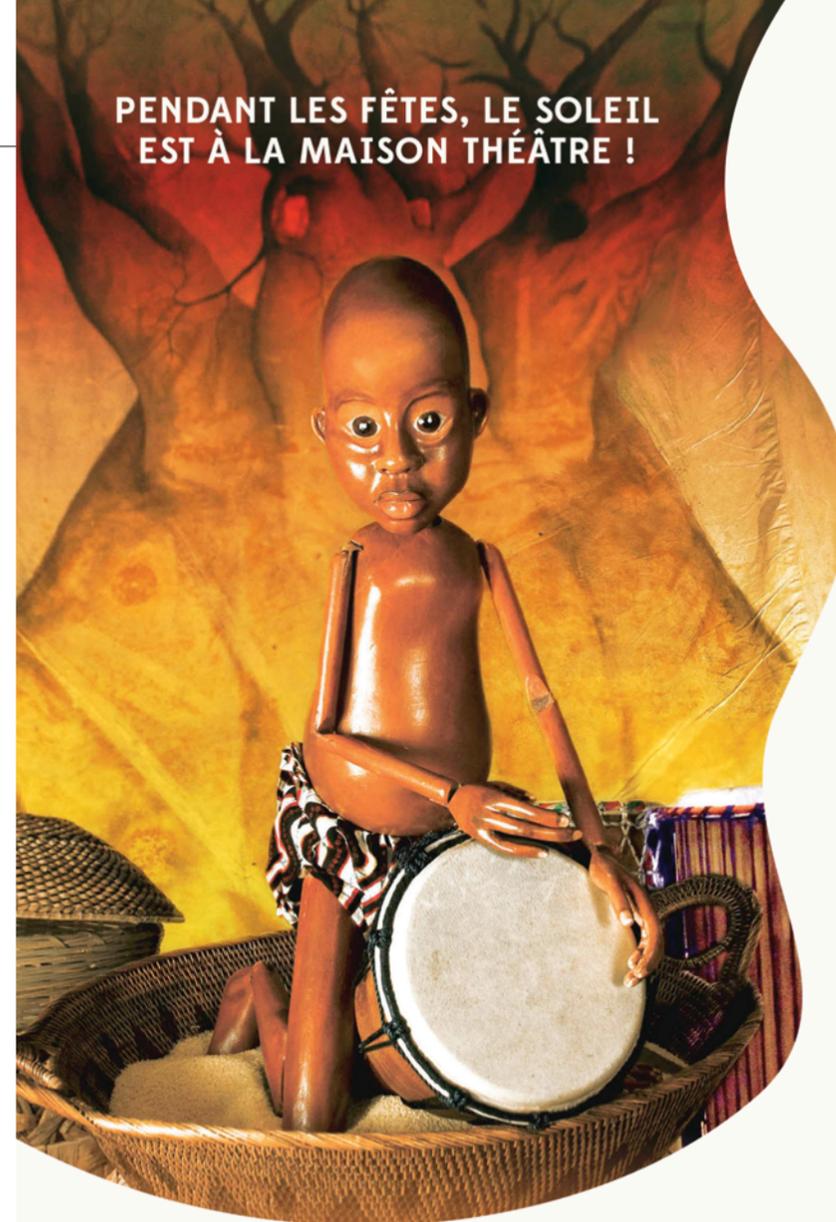
« Nous sommes une nation d'adultes épuisés et stressés élevant des enfants avec des horaires bien trop chargés »

Brené Brown

Ce fut mon cas. Malgré mon engagement à vivre dans la lenteur depuis des décennies, je me suis vue happée par le temps, prise dans un tourbillon infernal de rendez-vous lorsque notre famille a vécu un moment à défi : j'ai vu mon horaire se charger comme celui d'un PDG de grande entreprise, courant d'un rendez-vous à l'autre. Mon niveau de stress a grimpé en flèche. Je suis passée d'essoufflée à déstabilisée, au point de me réveiller le matin en sursaut, le cœur battant la chamade. Cette situation n'a duré que quelques semaines. Pourtant, il m'arrive de reconnaître ces symptômes chez bien des personnes que je croise dans la rue.

Comment est-ce possible de vivre autant de stress ? Le fondateur de la théorie du stress, Hans Selye, explique que cet état est une réponse corporelle à un stimulus extérieur qui mobilise tout notre corps selon une réaction en chaîne pour s'adapter au changement, face à chaque situation rencontrée : « le phénomène de stress est un dispositif de vigilance salvatrice et la sur-vigilance est dommageable lorsque la quantité de demandes dépasse la capacité de réponses du sujet. » (information tirée de Wikipedia) ▶▶▶

PENDANT LES FÊTES, LE SOLEIL
EST À LA MAISON THÉÂTRE !



CARTE CADEAU GRATUITE !

Pour tout achat de billets, recevez une **carte-cadeau de 15 \$** chez Renaud-Bray. Dès le 22 novembre 2014. Quantité limitée.



**MAISON
THÉÂTRE**

POUR LES JEUNES
DE TOUS ÂGES

INFORMATION ET RÉSERVATION
WWW.MAISONTHEATRE.COM - 514 288-7211

Baobab

29 novembre au 4 janvier

3 À 8 ANS

Les mécaniques célestes

16 au 22 décembre

4 À 8 ANS



POMME

27 décembre au 4 janvier

4 À 8 ANS



En effet, Selye distingue le stress négatif (détresse) du stress positif (eustress). Autant l'eustress facilite notre adaptation aux besoins de la situation tout en assurant notre survie, autant la détresse crée un déséquilibre à long terme et un impact sur notre santé psychologique et physique.

Comment éviter de tomber dans la détresse ? C'est le cri d'alarme que lance Carl Honoré depuis la sortie de son livre, *Éloge de la lenteur*, qui remonte à 10 ans déjà (2004), avec lequel il nous invite à ralentir.

Drogés des activités ?

Dans une entrevue avec *L'Express*, Honoré parle du virus de la vitesse et du ralentissement pour y remédier : « En Occident, personne, ou presque, n'échappe au virus. Sans doute parce que nous vivons dans une culture de consommation et que nous brûlons d'accumuler autant de biens et d'expériences que possible. Nous voulons faire une carrière honorable, nous occuper de nos enfants, sortir avec nos amis, pratiquer un sport, aller au cinéma, jouir d'une vie sexuelle harmonieuse... Il en résulte un constant décalage entre ce que nous attendons de la vie et ce que nous en obtenons, lequel nourrit le sentiment que nous n'avons jamais assez de temps. Du coup, la tentation d'aller plus vite, de courir contre la montre devient irrésistible. Nous sommes devenus des drogués de l'activité. Selon une étude menée en 2003 auprès de 5 000 travailleurs britanniques, 60 % des personnes interrogées déclaraient ne pas envisager de prendre toutes leurs vacances. Et savez-vous qu'en moyenne les Américains délaissent chaque année un cinquième de leurs congés ? »

Inquiétant de voir qu'en voulant être plus heureux, nous en faisons plus, plus, plus, au point de perdre l'équilibre et d'oublier notre objectif initial : être plus *heureux* !

Course contre la montre ? La performance

Dans un article paru récemment dans *Coup de pouce*, Guylaine Deschênes, auteure de *L'Art de concilier le travail et la vie personnelle*, partage son point de vue : « La conciliation est devenue plus difficile à cause de la course à la performance et à la perfection, qui est encore plus intense qu'avant. On veut tout faire, tout réussir, tout ça en ayant l'air zen. Nos enfants sont bilingues, on a un demi-marathon derrière la cravate, on siège au comité de parents, on sait cuisiner le quinoa de 15 façons différentes, on vient d'accepter une promotion, on s'occupe régulièrement de notre mère sur le déclin et, bien entendu, on se garde un peu de temps pour notre couple « parce que c'est essentiel » ! » Essouffant, hein ? Ces constats exposés par Deschênes et Honoré nous invitent à questionner le rôle que prend la performance dans nos vies et à réfléchir à la manière dont nous consommons.

Ralentir

En réaction à la société de consommation de choses, de temps et d'activités, est né le courant Slow qui vante les vertus d'un ralentissement du rythme pour trouver le meilleur tempo nous permettant de vraiment apprécier la vie.

Initié en 1986 par le critique gastronomique italien Carlo Petrini en guise de protestation contre l'ouverture d'un McDonald sur la Piazza di Spagna de Rome, le Slow commence par inviter la lenteur dans notre consommation gastronomique, le Slow Food (nourriture lente), puis gagne du terrain : on intègre le Slow Living (vivre lente) et aussi le Slow Parenting (parentalité lente).

Le slow, quoi ?

Qu'est-ce que c'est, au juste, le Slow Parenting ? C'est une invitation à ralentir **avec** nos enfants. Les recherches

démontrent effectivement les bénéfices de ralentir et d'intégrer du jeu libre et du temps non structuré sur le développement de la créativité, des compétences sociales, de l'autonomie et de l'estime de soi. Comment un enfant peut-il s'épanouir s'il ne peut bénéficier de temps libres, de moments pour décompresser, se déposer, rêver et relaxer ? C'est ce que le Slow Parenting préconise. Prioriser le temps libre, les jeux libres et le temps passé ensemble.

Est-ce vraiment nécessaire de surcharger les horaires de nos enfants et de structurer chaque minute de leur temps ? Est-ce si important que notre enfant apprenne le mandarin à 4 ans ? À quand remonte le dernier fou rire partagé en famille ? Et la dernière partie de *Monopoly*, un dimanche paresseux ? Et la randonnée dans les bois ? Comment peut-on apprécier la vie si nous sommes trop stressés, chargés, speedés, sans temps libre ni moment pour décompresser, relaxer, rêver et rire ?

Tempo giusto !

Tout est une question d'équilibre, rappelle Honoré : « Chercher à vivre ce que les musiciens appellent le tempo giusto, la bonne cadence, en allant vite lorsque notre activité l'exige et en se ménageant des pauses dès qu'on le peut. »

Le *tempo giusto* pour vivre, et non survivre.

Qui plus est,
vivre *heureux*. ●

Mitsiko Miller est coach et mère parfaitement imparfaite de deux maîtres zen. Avec *Projet famille en harmonie*, elle accompagne adultes et enfants pour les aider à vivre leur harmonie www.familleharmonie.com

Références

Retrouver sa tortue intérieure, entrevue avec Carl Honoré par Lydia Bacrie dans *L'Express* : http://www.lexpress.fr/culture/livre/retrouver-sa-tortue-interieure_820711.html

Conciliation travail-famille, entrevue avec Guylaine Deschênes par Isabelle Bergeron dans *Coup de Pouce* : <http://www.coupdepouce.com/bien-dans-ma-tete/travail/conciliation-travail-famille-reve-impossible/a/57392>

L'importance du temps libre, article de Silvia Galipeau : <http://www.lapresse.ca/vivre/famille/201407/30/01-4787984-les-vertus-de-loisivete.php>

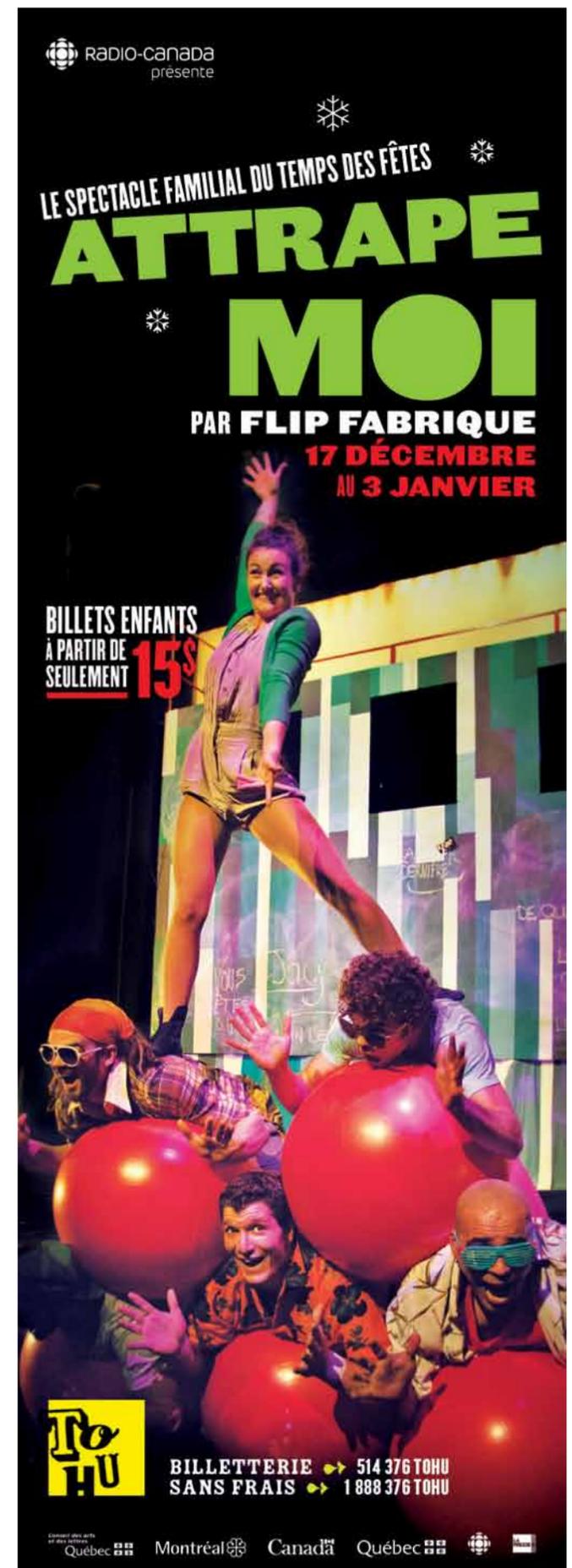
Hans Selye : <http://stresscanada.org>



Jouets de qualité, amusants, éducatifs, créatifs et objets de collection pour tous les âges

CONCOURS GAGNEZ VOTRE ACHAT

653, Ogilvy H3N 1N3 • 514.278.8697 (Fermé le lundi)
Parc (5 min.) jouetslol.ca



RADIO-CANADA présente

LE SPECTACLE FAMILIAL DU TEMPS DES FÊTES

ATTRAPE MOI

PAR FLIP FABRIQUE

17 DÉCEMBRE
3 JANVIER

BILLETTS ENFANTS À PARTIR DE SEULEMENT 15\$

TOHU

BILLETTERIE ➔ 514 376 TOHU
SANS FRAIS ➔ 1 888 376 TOHU

Montréal Québec Canada Québec

La féerie de
Noël
est de retour !

Voici
quelques
endroits qui
nous invitent
à célébrer



LE VILLAGE DE NOËL DU COMPLEXE DESJARDINS

Cette année encore, les enfants découvriront le père Noël entouré de son équipe de lutins et de la fée des étoiles ainsi que les nombreuses nouveautés de son magnifique royaume telles que le CARROUSEL qui contribuera à la féerie du moment, tout comme le PETIT TRAIN qui attendra les enfants dans sa nouvelle gare, pour les balader tout autour de l'aire d'animation (Coût de la balade en train : 2 \$/personne).

Les visiteurs découvriront également la grande BOÎTE À SURPRISES, une extraordinaire boîte qui dévoilera, au fil des semaines, tout un monde de fantaisies, de contes, de spectacles et de joyeuses animations. Par la suite, elle prendra tantôt la forme d'une BOÎTE ANIMÉE (contes, jeux et lectures avec la participation de Scholastic, Divertioz et la Chocolaterie Rocky Mountain), tantôt celle d'une BOÎTE AUX LETTRES (correspondance au père Noël), d'une BOÎTE À LUNCH (avec le chef invité Hakim Chajar, de l'émission Les Chefs), d'une BOÎTE À IMAGES (film « Paddington »), d'une BOÎTE À CHANSONS, d'une BOÎTE À BIJOUX et, enfin, d'une BOÎTE À MUSIQUE. CHORALES ET GROUPES MUSICAUX seront bien sûr de retour pour interpréter les airs les plus célèbres du temps des fêtes.

Pour connaître l'horaire des spectacles et les heures d'ouverture du Village, téléphonez à la ligne d'information 514 845-4636 ou visitez www.complexedesjardins.com Le Complexe des Jardins est situé au 150, Ste-Catherine Ouest, Métro Place-des-Arts.



LES PÈRES NOËL DÉBARQUENT AU MUSÉE STEWART

Exposition gratuite du temps des fêtes !

Du 14 novembre au 4 janvier, les familles sont invitées à admirer ces figurines attachantes et à prendre part à des activités emballantes. En plus, l'accès au Musée est gratuit pendant toute la durée de l'exposition et, afin de plonger les familles dans l'ambiance des fêtes, le Musée a concocté une programmation spéciale de trois activités :

Un ATELIER de confection de petits lutins ;
Un JEU DE PISTE pour les enfants de 3 à 9 ans comprenant un « trouve les cinq différences », un cherche-images et un jeu d'observation ;
Une projection de deux COURTS-MÉTRAGES D'ANIMATION. Crac, de Frédéric Back, oscarisé en 1982 et gracieuseté de Ici Radio-Canada, ainsi que L'hiver de Léon, de l'Office national du film du Canada, réalisé par Pierre-Luc Granjon et Pascal Le Nôtre.

Le Musée Stewart est ouvert du mercredi au dimanche de 11 h à 17 h et exceptionnellement les 22, 23, 29 et 30 décembre. Fermé le 25 décembre et le 1er janvier.

Le Musée Stewart est situé au dépôt militaire britannique de l'île Sainte-Hélène, au Parc Jean-Drapeau : 20, chemin du Tour-de-l'Isle. 514-861-6701 www.stewart-museum.org.



Académie de musique et boutique de Piano

Inscrivez-vous maintenant pour la session d'hiver 2015



PIANO VERTU
MONTREAL



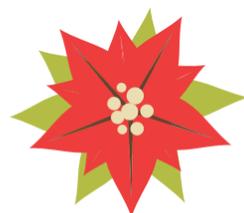
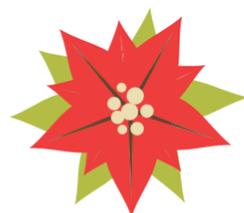
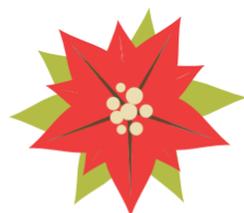
pianovertu.com

academiepianovertu.com

5193 blvd Decarie (coin Queen Mary), Montreal, QC H3W 3C2 (metro station Snowdon)

1.855.LE PIANO (537.4266) | 514.700.1099





MONTREAL EN FÊTES

Le Vieux-Montréal célèbre le temps des fêtes avec la deuxième édition de Montréal en Fêtes. Profitez de balades au fil de ses rues illuminées et découvrez les diverses activités disponibles durant les week-ends du 13-14, 20-21 décembre et du 2 au 4 janvier.

ALLO PÈRE NOËL

Cette activité, créée en collaboration avec les lutins du Pôle Nord, permet à votre enfant de discuter avec le vrai Père Noël ! Mais attention : Il voit tout ! Donc soyez gentils et il se pourrait qu'il envoie un de ses lutins vous dire bonjour... les 13, 14, 20, 21 et 31 décembre et les 3 et 4 janvier de midi à 17 h ! À la Place d'Armes.

LA BRIGADE RÉCONFORT

Des carrioles ambulantes parcourent le Vieux-Montréal armées

de café et de chocolat chaud destinés à vous réchauffer ! Rencontrez-les sur une des grandes places publiques du quartier ou au détour d'une ruelle... les 13, 14, 20, 21 et 31 décembre et les 2, 3 et 4 janvier de midi à 18 h !

PORTE-VŒUX

Concept participatif hors de l'ordinaire. Au détour des grandes places publiques du Vieux Montréal, les Porte-Vœux vous donnent l'occasion de clamer haut et fort vos vœux et souhaits du temps des fêtes ! Les 13, 14, 20, 21 et 31 décembre et les 3 et 4 janvier de midi à 18 h ! À la Place Jacques-Cartier, Marché Bonsecours, Métro Square-Victoria et place D'Youville

LE CINÉMA DES FÊTES

Dès la tombée de la nuit, Montréal en Fêtes vous attend au Cinéma des fêtes sur la Place d'Youville avec des couvertures et du chocolat chaud ! Profitez d'une

programmation de films dignes du temps des fêtes qui plaira aux cinéphiles de tous âges ! Assurez-vous d'arriver bien habillés ! Les 20 et 21 décembre, et les 2, 3 et 4 janvier. Début des projections dès 17 h ! À place d'Youville.

LE PARTY DU NOUVEL AN

Le 31 décembre, DJ, musique festive, feux d'artifice, animation et bien plus vous attendent dans le Vieux-Port et sur la Place Jacques-Cartier ! À compter de 19 h. Au Vieux-Port et Place Jacques-Cartier.

Montréal en Fêtes se déroule dans le Vieux-Montréal, principalement à travers les grandes places publiques du quartier ; Places Jacques-Cartier, Square Victoria, Marché Bonsecours, Place d'Youville et Place D'Armes. Les activités ainsi que le Party du Nouvel An sont gratuits. Pour en savoir plus visitez www.montrealenfetes.com



NOËL BONBON

Le Jardin botanique se fait gourmand ! Du 5 décembre au 4 janvier la grande serre du Jardin botanique vous offre une exposition à croquer où des cannes de Noël et des suçons géants partagent la vedette avec de la barbe à papa surdimensionnée et des maisons de sucre à mettre l'eau à la bouche des petits comme des grands. Au cœur de la grande serre transformée en gigantesque bonbonnière, parents et enfants se régaleront de ce décor bigarré où trône un arbre de Noël spectaculaire tout en poinsettias. Ils en profitent pour redécouvrir

la menthe, la réglisse, l'anis... ces plantes à l'origine des saveurs des bonbons. Une activité ludique pour faire le plein d'émerveillement, toutes générations confondues ! Animation les vendredis, samedis et dimanches jusqu'au 4 janvier de 11 h à 16 h 30, ainsi que le 22, 23, 29, 30, 31 décembre et le 1er janvier.

Prenez note que le Jardin botanique est fermé les lundis, ainsi que les 24 et 25 décembre.

Jardin botanique de Montréal, 4101, rue Sherbrooke Est. Pour connaître les horaires et les tarifs, téléphonez au 514-872-1400 ou visitez www.espacepourlavie.ca

BOUTIQUE • ATELIERS • FÊTES D'ENFANTS

www.enfantino.ca facebook.com/EnfantinoBoutique

Ateliers Créatifs

Fêtes d'Enfants

Enfantino

- 📌 Sélection des meilleures idées cadeaux pour les enfants 0-12 ans
- 📌 Dernières nouveautés dans Jeux et Jouets 2014-2015
- 📌 Service personnalisé et emballage cadeau gratuit
- 📌 Ouvert le dimanche

5560 Avenue Monkland, Montréal, H4A 1C9, Tél: 514-482-0990 1857 boul. René-Laennec (Place Vilamont), Laval, H7M 5E2, Tél: 450-629-0990



Photo : Jean-François Leblanc

LA MARCHÉ DE NOËL AUX FLAMBEAUX

Marquant le coup d'envoi de NOËL SUR L'AVENUE !, la traditionnelle Marche de Noël aux flambeaux réunira les résidents du quartier et les Montréalais dans un grand rassemblement familial et festif. Le samedi 6 décembre, flambeaux à la main, petits et grands seront invités à marcher au son des chorales. Le départ de la marche aura lieu à 19 h. Cette année, elle partira du Parc des Compagnons (angle Mont-Royal et Cartier) pour remonter l'avenue du Mont-Royal, puis empruntera la rue de la Roche jusqu'au Parc Lafontaine. Chorales et personnages fantastiques animeront la marche. À 19 h 30, Les participants seront accueillis au parc La Fontaine par des musiques traditionnelles de Noël remixées par DJ FunkyFalz, suivies d'un spectacle pyro-musical. Des flambeaux pour la Marche seront mis en vente au prix de 1 \$ l'unité au départ de la Marche. Pour plus d'information au sujet de l'événement NOËL SUR L'AVENUE! visitez www.mont-royal.net ▶▶



Photos : © Château Ramezay – Musée et site historique de Montréal, photo : Michel Pinault.



AUTOUR DU FOYER

Du 6 décembre au 4 janvier, le Château Ramezay – Musée et site historique de Montréal vous invite à découvrir les traditions d'antan à travers leurs expositions et activités dans une atmosphère festive de l'époque victorienne. Activités du temps de fêtes :

ACCROCHE TON BAS !

Du 6 au 30 décembre, Le Château Ramezay invite les enfants à accrocher un bas de Noël à l'un de ses manteaux de cheminées... pour retourner le chercher après le jour de l'An. Les bas sont disponibles au coût de 10 \$, plus taxes.

ATELIER DE CUISINE : METTEZ LA MAIN À LA PÂTE !

Prenez part à la confection de pain

brioche, selon une recette datant de l'époque de la Nouvelle-France. Les samedis et dimanches de décembre ainsi qu'entre Noël et le jour de l'An. Cette activité est incluse dans les frais d'entrée au musée.

De 11 h 30 à 15 h 45, tous les samedis et dimanches du 6 décembre au 4 janvier ainsi que du 26 au 30 décembre et du 2 au 4 janvier.

PHOTOMATON NOUVELLE-FRANCE !

Prenez des photos dans le décor authentique du Château Ramezay. Vous pouvez apporter votre appareil photo ou utiliser celui du musée : frais de 5 \$ pour l'impression des photos. Cette activité est incluse dans les frais d'entrée au Musée.

De 11 h 30 à 16 h, tous les samedis et dimanches du 6 décembre au 4 janvier, du 26 au 30 décembre ainsi que du 2 au 4 janvier.

LE POSTE DE TRAITE

Transportez vous au temps de la Nouvelle-France en compagnie d'un coureur des bois qui aura des anecdotes à vous raconter... Essayez ensuite d'authentiques raquettes (s'il y a de la neige ! Cette activité extérieure est gratuite et offerte toutes les demies de l'heure de 11 h 30 à 15 h 30 les fins de semaines de décembre, du 26 au 30 décembre et du 2 au 4 janvier.

Château Ramezay, 280, rue Notre-Dame Est au Vieux-Montréal. Pour connaître horaire et tarifs : 514-861-3708 www.chateauramezay.qc.ca

NOËL DANS LE PARC

L'événement qui marque l'avènement se déroule du 1er au 25 décembre et pour sa 21^e édition, le Festival Noël dans le Parc vous propose une programmation artistique et musicale représentant le Noël urbain d'aujourd'hui, et ce, dans trois lieux qui vibreront aux rythmes du temps des Fêtes soit, le Parc des Compagnons-de-St-Laurent, le Parc Lahaie et l'Esplanade Financière Sun life du Parc olympique.

De jour comme de soir, Noël dans le Parc propose un site féerique et une foule d'activités

pour tous. Plus de 50 spectacles et animations gratuits, comme des prestations, des spectacles de marionnettes et des musiques multi-ethniques de tous genres sur des scènes illuminées : le Sapin-Opéra, la Boule Univers et la Crèche Musicale. Le village de Noël, c'est un lieu coloré et animé où l'on y passe en famille pour se réchauffer près d'un feu de bois, manger une bouchée (marron, hot dogs, guimauve), boire un breuvage chaud, acheter son sapin de Noël et se plonger instantanément dans l'ambiance du temps des Fêtes. Pour connaître l'horaire de la programmation, visitez www.noeldansleparc.com.



LES LUTINS À VÉLO

Dans le cadre de l'événement NOËL SUR L'AVENUE, les lutins du Père Noël reviennent sur l'avenue du Mont-Royal pour vous faire vivre un moment enchanteur en leur compagnie ! Ils viennent récolter les lettres des enfants adressées au Père Noël.

Se déplaçant sur leur grand vélo farfelu, ils sillonneront l'Avenue de la place Gérald-Godin (face au métro Mont-Royal) au Parc des Compagnons (angle Mont-Royal/Cartier) pour récolter les lettres des enfants adressées au Père Noël.

Les enfants pourront écrire leurs lettres sur place grâce à des modèles de lettres disponibles auprès des lutins.

Les lutins à vélo seront présents :

- les samedis 6, 13 et 20 décembre de 11 h à 15 h.
- les dimanches 7, 14 et 21 décembre de 12 h à 16 h.

Pour plus d'information, visitez www.mont-royal.net



NOËL SUR L'AVENUE

Du 6 au 21 décembre, l'Avenue du Mont-Royal nous invite à vivre un Noël en grand avec une pléiade d'activités et de rendez-vous festifs qui feront rimer tradition et réconfort avec créativité et fantaisie. Au programme : la célèbre Marche de Noël aux flambeaux, les lutins à vélo, des spectacles pour la famille et les petits. De plus, Noël sur l'Avenue collabore avec Noël dans le parc, qui s'installe du 1er au 25 décembre au Parc des Compagnons-de-Saint-Laurent (angle avenue du Mont-Royal et Cartier) pour y offrir une quarantaine de prestations musicales et autres activités chaleureuses.

Pour plus d'information au sujet de l'événement NOËL SUR L'AVENUE ! visitez www.mont-royal.net ►►

VOUS CHERCHEZ DES IDÉES-CADEAUX? EN VOICI DES TRÈS ORIGINALES POUR VOS ENFANTS!

Les romans sous
forme de lettres

Jeux de société
conçus au Québec

L'enfant reçoit une lettre par semaine
par la poste pendant 10 semaines.

Visitez notre site internet

www.UneLettreJustePourToi.com



Lieu historique national de Sir-George-Étienne-Cartier © Parcs Canada

UN NOËL VICTORIEN

Plongez dans l'ambiance festive des préparatifs d'un Noël bourgeois du 19e siècle et découvrez les origines fascinantes d'une multitude de traditions de Noël encore présentes de nos jours.

EXPOSITION et personnages en costumes d'époque ;

DÉGUSTATION de boissons chaudes d'époque : wassail et chocolat chaud à l'ancienne ;

Station de prise de **PHOTO SOUVENIR** sous la thématique du baiser sous le gui. Posez sous le gui, vêtus des plus beaux accessoires d'époque.

ATELIER de confection de cartes et de décorations de Noël :

De 13 h à 16 h, dans une ambiance qui évoque les souvenirs d'enfance, les papiers, rubans et dentelles se transforment en cartes à souhait ou décorations. Comme on le faisait autrefois, on fabrique toutes ces belles choses à partir de ce qu'on a sous la main. À la fin de l'activité, il vous est possible de conserver votre réalisation ou d'y apposer un souhait et de l'offrir à l'Association des popotes roulantes du Montréal métropolitain pour qu'elle soit remise à une personne seule durant la période des fêtes.

Un Noël victorien se tiendra les samedi et dimanche de 10 h à 17 h jusqu'au 21 décembre au Lieu historique national de Sir-George-Étienne-Cartier, au 458, rue Notre-Dame Est dans le Vieux-Montréal. Renseignements et tarifs : 514-283-2282 ou www.pc.gc.ca/fra.



LE TEMPS DES FÊTES AU MUSÉE

Dans le cadre de l'exposition L'ÎLE AUX JOUETS le musée vous invite à prendre part des Activités du temps de fêtes en famille :

Du 21 décembre au 4 janvier (fermé le 25 décembre et le 1er janvier) :

DÉCOUVERTE DE L'EXPOSITION L'île aux jouets offrira aux enfants de 3 à 9 ans la chance de partir à l'aventure, à la recherche de singes naufragés qui se sont réfugiés sur une île, là où s'amassent les jouets égarés. Chaque année, ce rendez-vous familial est fort attendu, précurseur des activités du temps des Fêtes et de la semaine de relâche. Ainsi, pour cette 5e édition, le Musée McCord proposera à ses visiteurs une expérience à la fois ludique pour les jeunes et intéressante pour les parents.

L'HEURE DU CONTE à 11 h 30 et à 14 h dans les salles d'exposition au niveau 2, en collaboration avec L'école des loisirs.

JEU DE PISTE thématique dans l'exposition Porter son identité - La collection Premiers Peuples au niveau 1.

Les dimanches 21, 28 décembre 2014 et 4 janvier 2015 :

Dans cet ATELIER inspiré par la thématique de l'exposition L'île aux jouets! on pourra fabriquer une carte au trésor à l'aide de matériaux recyclés! Entrée au Musée et activités gratuites pour les 12 ans et moins. Au Musée McCord d'histoire canadienne, 690, rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100 www.mccord-museum.qc.ca/fr

UN NOËL FERROVIAIRE

Exporail, le Musée ferroviaire canadien, vous invite à découvrir la magie du temps des fêtes comme dans les années 1950. Vous retrouverez dans le pavillon d'Exporail, sous toutes ses formes, l'un des jouets les plus demandés au Père Noël à cette époque : « un petit train électrique ». Plusieurs véhicules de la Grande galerie sont décorés et, pour agrémenter la visite, plusieurs activités familiales du temps des fêtes sont offertes :

RENCONTRE AVEC LE PÈRE NOËL

Arrêt de circonstance au wagon postal : les enfants adressent leur lettre au Père Noël ! Et, du 22 novembre au 21 décembre, ils peuvent même le rencontrer en personne les samedis et dimanches de 10 h 30 à 12 h et de 13 h à 15 h.

ACTIVITÉS DU TEMPS DES FÊTES

Conte pour enfants, atelier de bricolage de Noël et décoration de biscuits de Noël. En plus, des bas de Noël sont cachés un peu partout dans les véhicules, aux visiteurs d'être à l'affût !



BALADE SUR LE CHEMIN DE FER MINIATURE

Il sera même possible de faire une balade hivernale, à l'extérieur, sur le réseau du chemin de fer miniature. N'oubliez pas vos mitaines et vos tuques ! Les balades d'une demi-heure sont offertes à 11 h 30, 13 h et 15 h.

Le temps des fêtes à Exporail aura lieu les samedi et dimanche jusqu'au 21 décembre, les 27, 28, 29 et 30 décembre ainsi que les 2, 3 et 4 janvier de 10 h à 17 h. Pour avoir plus d'information au sujet de l'horaire et les tarifs : 450 632-2410 ou www.exporail.org. L'exporail est situé au 110, rue Saint-Pierre à Saint-Constant.



FANTASIE DES FÊTES

La patinoire de l'Atrium Le 1000, avec ses décors spectaculaires ainsi que sa féerie musicale et lumineuse, vous attendent du 22 décembre au 2 janvier, de 11 h à 22 h*.

ANIMATION :

La maquilleuse Virginie, le magicien Patrick et Émile la mascotte vous transporteront dans leur univers avec de l'animation tous les jours de midi à 16 h, à l'exception des jours fériés**

La patinoire est ouverte tous les jours durant le congé des fêtes ! Noël et Jour de l'An inclus.

*La patinoire fermera à 17 h les 24, 25, 31 décembre 2014 et le 1er janvier 2015.

**À l'exception du 24, 25, 31 décembre 2014 et le 1er janvier 2015.

LE PÈRE NOËL DÉBARQUE À LA PATINOIRE DE L'ATRIUM

Le dimanche 7 décembre, de 11 h à 15 h il accompagnera les petits patineurs. Les enfants auront l'occasion de rencontrer le Père Noël et de prendre une photo personnalisée qu'ils pourront rapporter à la maison gratuitement. L'atrium est situé au 1000, rue de La Gauchetière Ouest. Pour connaître les tarifs et le prix de location de patins, téléphonez au 514-395-0555 ou visitez www.le1000.com.





Des spectacles à ne pas manquer!



PÈRE NOËL CONTRE BONHOMME DE NEIGE – Film Imax 3D

Perdu dans le Grand Nord, un bonhomme de neige découvre le village du père Noël. Jaloux de l'amitié et de la joie de vivre qu'il y trouve, il tente de s'emparer de l'esprit de Noël. Après plusieurs incidents loufoques, l'histoire se termine dans la joie et l'amitié, au grand bonheur de tous. Ce film d'animation en 3D a été créé par l'équipe du film Jimmy Neutron ! Jusqu'au 4 janvier, au Centre des sciences de Montréal, situé au pied du boulevard St-Laurent, sur le quai King-Edward au Vieux Montréal.

Pour les horaires et les tarifs :
514 496-4724 ou www.centredessciencesdemontreal.com/imax.

LE GRAND BAL DE NOËL

En provenance de leur banquise lointaine, marchant pieds de côté, trois pingouins musiciens viennent aux festivités du Pôle Nord. Quel malheur ! Les portes du grand bal de Noël se referment devant eux. Pour participer à la fête, ils doivent présenter une chanson de Noël originale. Pour Amatin, Ademain et Atempain, composer une chanson de Noël en quelques minutes, c'est tout un défi ! Trouveront-ils l'inspiration ? Seront-ils prêts à temps pour cette soirée inoubliable ? Ne manquez pas ce joyeux concert ! Pour les 3 ans et plus.

- Le 7 décembre, à 10 h et 11 h 30. À la Maison de Jeunesses Musicales du Canada, 305, avenue du Mont-Royal Est. 514 845-4108 poste 0 ou www.jmcanada.ca.
 - Le 12 décembre à 19 h 30 au Centre communautaire de l'Est, 9665, boulevard Gouin Ouest à Pierrefonds. 514 620-4181.
 - Le 14 décembre à 11 h à l'Hôtel de ville de Repentigny, 435 Boulevard Iberville, Repentigny. 450 470-3000.
 - Le 21 décembre à 13 h 30 au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, 1075 Rue Lionel-Daunais à Boucherville. 450 449-2800.
- Pour l'achat des billets : www.jmcanada.ca



UN MONDE POUR NOËL

Suivez les traces d'une fillette espiègle à la recherche de ses cadeaux. Par la magie de Noël, sa quête lui fera faire le tour de la Terre...

Un concert théâtral, pour les 3 ans et plus, tout en finesse, qui vous fera entendre quelques uns des plus beaux chants de Noël anciens, traditionnels et contemporains au son des voix harmonieuses, des flûtes et des tambours.

- Les 8, 9, 11, 12 et 14 décembre, à la Maison de Jeunesses Musicales du Canada, 305, avenue du Mont-Royal Est. Renseignements : 514 845-4108 poste 0 ou www.jmcanada.ca
- Les 15, 16, 17, 18, 19 et 21 décembre, à la salle Bourgie du Musée des Beaux Arts, 1380 Rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 285-2000 ou mbam.qc.ca.
- Le 23 décembre à 14 h, à l'Auditorium de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. 514 873-1100 ou www.banq.qc.ca. Renseignements et achat des billets : www.jmcanada.ca



C'EST À QUELLE HEURE MINUIT ?

Du 27 au 30 décembre
Le temps des Fêtes à la manière des PETITES TOUNES, c'est avant tout une période où l'on se rassemble et où l'on partage de bons moments en famille ! Ne manquez pas ce très joyeux quatuor lors de ce fabuleux spectacle de Noël pour les 3 ans et plus. Quatre représentations auront lieu au Théâtre Jean Duceppe à la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements et tarifs : 514 842-2112 ou www.laplacedesarts.com www.lespetitestounes.ca

PAIN D'ÉPICE

Du 2 au 21 décembre
Une pâtissière accueille les spectateurs dans sa cuisine. Aujourd'hui, elle a décidé de se faire un biscuit, un énorme biscuit juste pour elle ! Quelle n'est pas sa surprise quand, à la sortie du four, le biscuit prend vie, sautille et s'amuse... l'espace d'un instant. Inspiré d'un conte traditionnel anglais, Pain d'épice charme les tout-petits spectateurs depuis 2004. Théâtre de marionnettes pour les 3 à 6 ans. Au Studio-théâtre de L'illusion au 6430 St-Denis. Horaire et tarifs : 514 523-1303 ou www.illusiontheatre.com



VENTE AVEC D'EXCEPTIONNELLES ÉCONOMIES

- 20 % Collection automne 2014 de **Naturino**
- 50 % sur la collection précédente de souliers, sandales et bottes de **Naturino**
- 30 % sur les sandales de **Birkenstock** pour enfants
- 25 % sur la marque de bottes de pluie pour enfants **Aigle**

Nous avons aussi des rabais sur les marques de bottes, souliers et sandales pour adultes
Gabor, Earthies, Earth, Think! et Birkenstock

BIRKENSTOCK **Naturino**

1325 av. Greene, Westmount, Qc 514 939-0363
www.naturino-mtl.com - mybirkenstockshop.ca



Quand les MERCIS prennent vie !

MERCI. N'est-ce pas l'un des plus beaux mots de la langue française ? Si simple, mais pourtant porteur d'un sens précieux : l'appréciation et la gratitude. Des recherches, de plus en plus nombreuses, laissent entendre que la gratitude serait la clé du bonheur et du bien-être, tant physique que psychologique ou, du moins, l'un de leurs ingrédients les plus essentiels. À la lumière de cette révélation, il semble primordial d'inculquer la gratitude à nos enfants, et de faire en sorte qu'elle soit au rendez-vous quotidiennement.

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

Comment y arriver ? Cet article, après avoir défini le concept de gratitude et les nombreux bienfaits de sa pratique régulière, vous fournira plusieurs pistes amusantes à appliquer en famille. Qui plus est, ces méthodes sont faciles à mettre en place. Je sais : vous m'en remerciez... ;-)

La gratitude : éléments clés

Vous avez sûrement déjà effectué des sermons du type : « Dis s'il-vous-plaît-merci », et peut-être sont-ils encore à votre programme éducatif, car parentalité se conjugue en tout temps avec répétition. Cela dit, les mots que vous exhortez votre enfant à prononcer ont-ils du sens pour lui ? Tous les mercis ne sont pas sincères... et vous en avez sûrement déjà formulés pour la simple forme, par exemple en recevant un appareil ménager pour la fête des Mères alors que c'est un massage ou une entrée au spa dont vous auriez vraiment eu envie (ou mieux, une semaine sans la moindre responsabilité, mais vous pouvez toujours espérer les miracles).

En fait, pour qu'un merci soit senti, il faut que la personne qui l'émet reconnaisse d'abord et avant tout qu'elle a

obtenu quelque chose qui ne lui est pas dû (que ce soit d'ordre matériel ou relationnel) et que ce quelque chose provient d'une source extérieure (les gens, la vie...). Ainsi, l'expression de tels « mercis » aura des impacts favorables et durables sur celui qui les prononce.

Merci pour les
portes de salle de
bain qui se verrouillent...

Les effets d'un « vrai » merci

Si une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours, un merci par jour, lui aussi, éloigne autant la maladie, en plus de chasser les idées noires. La liste des impacts positifs de la gratitude est éloquent. Toutes les études soulignent ses apports à la santé tant physique que mentale. En effet, la gratitude diminue le stress et incite les gens à mieux prendre soin des autres, mais aussi d'eux-mêmes, ce qui rend la vie plus agréable.

De plus, ceux qui pratiquent la gratitude se sentent mieux dans leur esprit. Ils sont plus optimistes, enthousiastes et altruistes. En outre, les gens raffinent leur sens de l'observation et cernent de plus en plus aisément les petits bonheurs du quotidien. Ainsi, plus ils apprécient et plus ils augmentent leur capacité d'appréciation. Mieux encore, plus ils apprécient, plus ils deviennent des gens appréciés. C'est un cercle vertueux de satisfaction dans lequel, apparemment, Mick Jagger n'est pas tombé (du moins, pas dans les années 70 ; je l'en remercie toutefois, puisque j'adore la chanson *(I can't get no) Satisfaction*).

Dans un autre ordre d'idée, à une échelle plus sociétale, la pratique de la gratitude semble un antidote de choix pour contrer la société matérialiste et l'élan de surconsommation qui sévissent. Après tout, dire merci, c'est savoir apprécier ce que l'on a déjà, et non en vouloir toujours plus.

Merci pour les grasses
matinées de parents (c'est-à-dire pour les matins où on
sort du lit passé 8 h)

La gratitude en pratique

Mais comment inculquer une telle valeur à nos chérubins ? Évidemment, vous êtes un modèle. Cela dit, vous pouvez pratiquer la gratitude avec vos enfants, par des gestes simples et routiniers. Personnellement, ma méthode favorite est celle des « bonbons ». N'ayez crainte, je ne gave pas mes enfants de sucreries en espérant qu'ils me remercient. Non ! En fait, le soir, juste avant le coucher, je leur demande toujours quels sont leurs bonbons de la journée. Comme mes filles adorent le sucre, ce mot s'est imposé de lui-même (mais on pourrait aussi parler des « bon – bon », si vous préférez axer le tout sur le « bon » côté de la vie).

À ce moment, mes enfants me racontent simplement ce pour quoi elles disent merci : gens, activités, objets... Toutes les réponses sont possibles. Le plus drôle, c'est que les bonbons de la journée font souvent partie... des *bonbons de la journée* ! C'est un moment que mes filles apprécient beaucoup. D'ailleurs, n'hésitez pas à le pratiquer avec votre conjoint, juste avant de vous endormir dans ses bras ou de lui tourner le dos parce qu'il bouge trop (dites quand même merci, après tout, il est avec vous au lit !)

Sachez toutefois que la littérature scientifique laisse présager que la liste de gratitude a davantage de poids si elle est effectuée par écrit, par exemple dans un journal de gratitude, et ce, même si elle ne comporte que trois éléments. Une amie à qui j'avais proposé cet exercice le fait avec grande discipline depuis plus d'un an et m'a assurée que cela a vraiment changé sa vie. D'ailleurs, je remarque la facilité avec laquelle elle exprime son appréciation aussi à l'oral depuis qu'elle a entamé ce processus.

Ceux dont la plume est loquace aimeront l'idée de la lettre (ou du courriel) de merci. En fait, vous pourriez adresser une lettre de mercis à la vie, une fois par année ou même plus. Une lettre à n'importe qui gravitant autour de vous (pourquoi ne pas procéder à une pige, pour voir ce que le hasard suggère) fera la journée de son récipiendaire. Rédigez ces lettres en famille, ou aidez votre enfant à concevoir la sienne, s'il est encore petit. N'oubliez pas que vos enfants seraient sûrement ravis de recevoir une telle lettre de



THEATRE
OUTREMONT

JAN. > AVRIL 2015

1248, av. Bernard O. ☺ Outremont



LE TOUR DU MONDE
EN 80 JOURS
Théâtre Advienne que pourra
14 jan. Gs Dès 10 ans



ONDIN
L'illusion, Théâtre de marionnettes
18 jan. pO 3-6 ans



BRENDAN ET LE SECRET
DE KELLS
Ciné-Zoom
25 jan. Gs 8-12 ans



LES PUCES DE STRADIVARIUS
Coussins Croissants
Les Jeunesses musicales du Canada
1^{er} mars Gs 3-5 ans



FESTIVAL DE CASTELIERS
Marionnettes
4 au 8 mars pO et Gs



LA GANG DES HORS LA LOI
Ciné-Zoom
22 mars Gs Pour tous



PINOCCHIO
Ballet Ouest
28 mars Gs Dès 6 ans



LE CYGNE
Le Théâtre de Deux Mains
29 mars pO 2-5 ans



BABALOUNE
Coussins Croissants
Productions Totem Contemporain
12 avril Gs 4-12 ans



POUPI
Ciné-Zoom
19 avril Gs 2-4 ans

Gs GRANDE SALLE pO LE PETIT OUTREMONT

Info et billets
theatreoutremont.ca

TARIFS

Ciné-Zoom : 10 \$ pour tous |
Gratuit en tout temps pour le 3^e enfant
Coussins Croissants : 7 \$ pour tous
Théâtre : 15 \$ pour tous |
Gratuit en tout temps pour le 3^e enfant
Pinocchio de Ballet Ouest :
Régulier 25 \$ | Aînés 20 \$ | Enfants 15 \$



L'anxiété de performance : la perfection avant la raison



Par MARIE-HÉLÈNE PROULX

À la *Place des enfants*, huit jeunes, de huit à 11 ans, ont accepté de me raconter les défis qu'ils sont fiers d'avoir relevés. Pour ne pas trop les inquiéter, je ne leur ai pas révélé qu'en fait, je cherche de l'information sur la manière dont on peut gérer les exigences de performance, avant l'âge du secondaire. Après avoir entendu cinq spécialistes m'expliquer que l'angoisse de performance est un mal-être très discret, comment pouvais-je encore m'imaginer qu'elle m'apparaîtrait d'emblée dans les regards brillants de l'un de ces enfants sages ? Une chose est certaine : leurs parents sont là, les encouragent, ils le savent, et ils leur ont déjà appris que l'on ne badine pas avec l'avenir. « L'important, c'est que l'on arrive à nos buts et que l'on trouve un moyen de ne pas rester bloqués quelque-part », affirme Léon, neuf ans, dont la vision de l'avenir est immédiatement approuvée par tous ses copains.

Un désespoir discret

La perfection, s'il vous plaît ?

Avec le désir tout naturel des enfants de plaire à leurs parents et à leur professeur et de réaliser les rêves qu'ils partagent avec leur famille, d'aller dans les meilleures écoles, de faire un bon métier ou d'accéder à l'un des nombreux programmes enrichis, ces enfants semblent n'avoir droit qu'à peu

d'années d'insouciance avant que l'angoisse de performance ne les guette. Les enfants devant moi ne semblent toutefois pas trop se plaindre du petit effort que leur demandent leurs parents : « Avant, j'avais des notes moyennes, mais ma mère m'a dit de me forcer. Maintenant, elles sont bonnes », affirme Bao-Linh, 10 ans.

Tous les enfants ne vivent pas les exigences de leur milieu comme un drame, heureusement ; pourtant, avec les meilleures intentions du monde, en poussant les enfants à se relire ou à se recorriger à de multiples reprises ou en émettant un commentaire, qui se voudrait pourtant encourageant, les parents peuvent contribuer à générer chez leurs enfants le devoir de briller pour mériter l'amour, ou même la crainte de ne pas être en mesure d'y parvenir : « Il y a toute une différence entre encourager les efforts et devenir trop exigeant en pointant seulement les lacunes. Entre les deux, il y a tout un processus de communication à apprendre. Ma mère me disait parfois : «*Amène-moi de beaux résultats et ce sera mon plus beau cadeau*». Mais en disant cela, elle ne voyait pas le reste de mes efforts et que, surtout, cela n'avait pas de fin », se souvient la psychologue Marilou Cournoyer.

Pourtant, une telle attitude est loin d'être toujours motivée par l'indifférence. Au contraire, bien des ►►



Les maths. L'anglais. La confiance.

Chaque fois que nos élèves relèvent un nouveau défi, leur confiance en soi augmente, et ils réalisent qu'ils ont la capacité d'obtenir de meilleurs résultats qu'ils ne l'avaient imaginé. Kumon met les enfants sur la voie qui leur permettra d'acquérir la confiance, l'indépendance et l'autonomie que tous les parents désirent pour leurs enfants.

Des millions de parents et d'enfants partout dans le monde en ont déjà fait l'expérience personnellement. Vous et votre enfant pouvez faire de même.

514-733-3889 www.fr.kumon.ca

KUMON®

parents seraient prêts à tout pour éviter à leur enfant la souffrance d'un échec, ou encore se font un devoir, pour leur mieux-être, de les engager dans une multitude d'activités éducatives leur permettant d'exploiter pleinement leur potentiel. Madame Cournoyer rencontre des enfants pour qui tous ces beaux rêves se traduisent par une pression qui commence à peser lourd sur leurs frêles épaules. Mais en proposant aux familles de prendre du temps pour eux, dans un contexte moins compétitif, elle observe parfois à quel point il est difficile, pour eux, de décrocher : «Même dans un cadre libre, on observe de plus en plus de parents qui veulent que ce soit très intense, parce que c'est le moment qu'ils consacrent à la famille. Ils s'inquiètent que ce ne soit pas assez stimulant.»

La psychologue Nathalie Couture constate qu'en effet, dans une société où la performance est tellement valorisée, les enfants plus enclins au perfectionnisme peuvent avoir leurs raisons, croit-elle, de résister à la voix intérieure qui leur indique parfois qu'ils en font trop : « C'est très différent d'une phobie des araignées parce que l'enfant ne veut généralement pas d'une peur comme cela, il en est gêné, alors qu'un enfant qui réussit grâce à ses efforts démesurés n'est pas aussi motivé à cesser son comportement. Les enfants finissent par reconnaître leur sentiment désagréable d'angoisse, mais à l'adolescence, ils ont parfois l'impression, avec l'habitude, que ce sentiment de malaise est devenu pour eux un moteur nécessaire pour continuer. C'est difficile de lâcher prise lorsque l'anxiété les fait travailler plus fort.»

Nommer la peur, sans fausses notes

Il est d'autant plus difficile de redresser la situation que ce malaise est habituellement très discret et que ni les parents ni les enfants ne tendent à s'alarmer, de prime abord, du fait qu'un enfant s'applique peut-être un peu trop. Ces enfants qui ne correspondent pas aux images

habituelles de *l'enfant problème* n'en ont pas moins besoin de l'écoute. Une telle démarche peut exiger parfois beaucoup de patience, parce que l'enfant n'est pas toujours prêt à parler. De plus, explique Marilou Cournoyer, quel que soit le type d'anxiété, elle peut ouvrir la porte à de multiples scénarios catastrophe : « Les scénarios, c'est comme des courriers indésirables dans ta boîte de courriel. Imagine que tous les jours, tu reçois 1000 courriels inquiétants. Mais la différence, c'est que la personne non anxieuse les efface alors que la personne anxieuse y porte attention. Quand il n'y a pas trop de scénarios, tu ne passes pas ton temps à te préparer pour chacun, tu n'as qu'à tolérer le risque.» Les parents qui tentent de se mettre à l'écoute peuvent alors se retrouver aux prises avec des objections qui n'en finissent plus.

Devant la souffrance de leurs jeunes êtres chers, la tendance peut donc être forte de tenter de lui faire comprendre qu'il n'a pas de raison de s'en faire, ce qui, de l'avis de Lyse Turgeon, psychologue clinicienne et professeure de psychoéducation à l'Université de Montréal, ne permet pas toujours de prendre conscience des images catastrophe qui lui empoisonnent la vie : « Écouter, c'est plutôt essayer de comprendre «*Pourquoi as-tu peur ? As-tu vécu un échec ?*» En identifiant d'abord les causes de la peur, on se met en mode de résolution de problème.»

Cette écoute de l'enfant permet aussi de devenir un complice beaucoup plus actif de ses réussites, en l'aidant à prendre en charge sa recherche de solutions et à cibler non seulement ce qui lui fait peur, mais aussi ce qui l'aiderait. D'ailleurs, juste en posant la question, on constate que, spontanément, les enfants de *La place des enfants* savent très bien ce qui peut les aider à combattre le stress, chacun à sa façon, comme manger des choses qu'ils aiment, faire du sport, prendre une pause jeu vidéo,

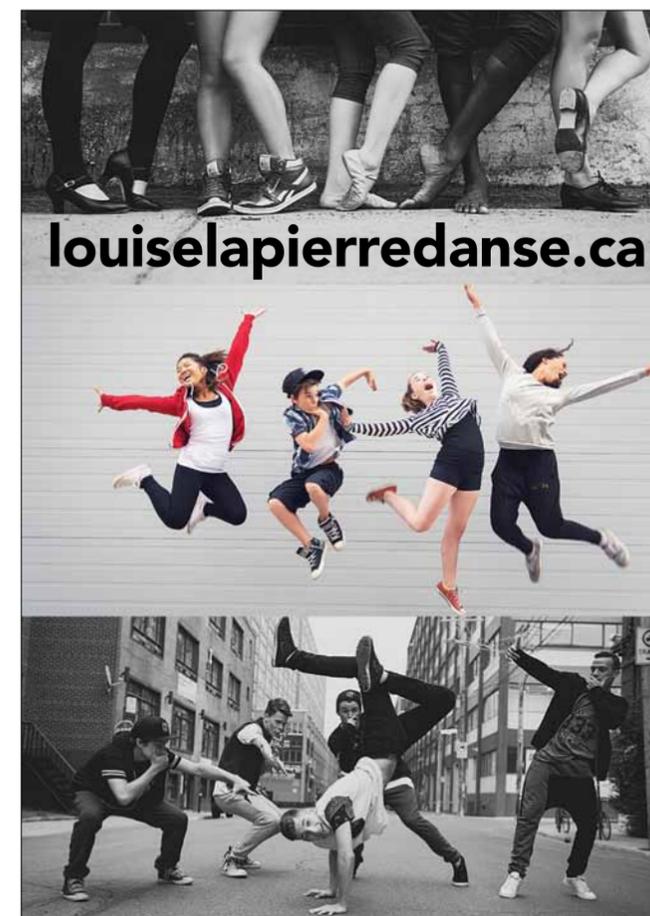
tout comme, selon Léon, les trucs à éviter : « Le pire truc que l'on m'a donné est de lire des livres de math plutôt que des bandes dessinées pour combattre le stress. Ça ne marche pas du tout.» En se mettant sur la piste de ce que l'enfant recherche vraiment à travers ses réussites, le parent peut également en apprendre long sur ce que son enfant attend de lui : « Pour comprendre son enfant, on peut lui demander «*Si tu avais une baguette magique, qu'est-ce que tu changerais à ta vie ?*» S'il veut de la performance, je peux le questionner sur ce que cela lui apportera. Parfois, la réponse peut être quelque chose comme «*Je m'entendrais mieux avec mes parents et la famille*», évoque la psychologue Johanne Vézina. Cette démarche complice peut aussi amener l'enfant à donner lui-même à ses angoisses des proportions un peu plus réalistes, quitte à parfois devoir prendre le temps d'évaluer ensemble les conséquences d'un échec mineur.

La perfection, ça use, ça use !

Le prix de la peur

Pour Daniella, 11 ans, comme pour beaucoup d'autres enfants, il semble bien difficile de reconnaître les limites nécessaires pour se sentir assez compétente : « J'ai eu mon exposé aujourd'hui. Je savais mon texte par cœur. J'avais peur parce que je suis poche en anglais. J'ai quand même eu 10 sur 10, mais devant tout le monde, je le savais que j'étais gênée. J'ai quand même oublié des parties, mais j'étais fière du résultat.» Mais pourquoi renoncer à cette tendance perfectionniste qui attire les approbations du professeur ? Parce qu'elle risque de prolonger indéfiniment les périodes de devoirs et leçons, afin de s'assurer la note parfaite ou de la calligraphie impeccable et transformer les veilles d'évaluation ou de compétition en moment d'anxiété affectant la concentration et le bien-être général de l'enfant.

D'après les chiffres rapportés par Lyse Turgeon, ce serait d'ailleurs le cas : près de 25 % des adolescents vivent un problème d'anxiété assez important pour miner leur fonctionnement. Dans certains cas, mentionne-t-elle, le sentiment d'être incapable d'atteindre ses objectifs mène même à des états dépressifs, surtout chez les adolescents. Pourtant, l'excès d'assiduité n'est pas le seul facteur à considérer. Comme d'autres formes d'anxiété, l'anxiété de performance trouve son origine dans la tendance naturelle à éviter le danger, et ici, les échecs, ce qui n'est pas mauvais en soi, dans la mesure où elle n'empêche pas l'enfant de surmonter





DOD BASKETBALL

- Début de session le 17 janvier 2015
- Garçons et filles entre 4 à 17 ans
- Camps d'été et équipes de basketball

Athlétisme

- Nouveau club pour garçons et filles
- Programme pour les 4 à 17ans



www.dod-basketball.com  **514.885.8176**

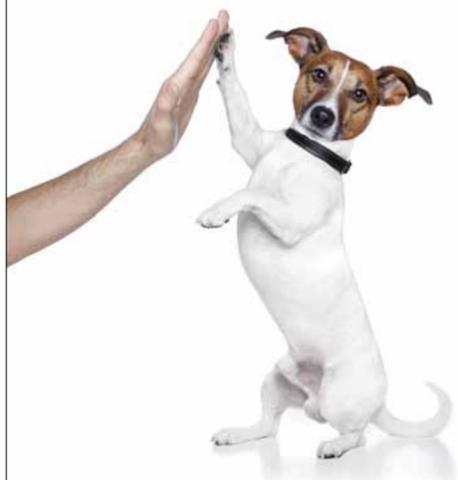


Depuis 1970

WIMini Monde, 1-2 ans
Bouts d'Choux, 2-3 ans • Ballet, 3-6 ans
Kindergym, 3-5 ans • Super Kinder 4½-6 ans
Trampoline et Acrobatie, 5-15 ans
Program Récréatif, 5-15 ans

Inscrivez-vous pour notre session d'hiver dès maintenant!

514 683-0602 • www.wimgym.ca
2090, Autoroute Trans-Canadienne
(au route de service sud à l'est du boul. des Sources)



MUZOJEUX

**ENFIN UN PROGRAMME
D'ACTIVITÉS OÙ MAÎTRE ET CHIEN
PEUVENT S'AMUSER ENSEMBLE !**

JOIGNEZ-VOUS À NOS SOIRÉES MUZOJEUX ET FAITES
ÉQUIPE AVEC VOTRE CHIEN.



PLACES LIMITÉES. 514.931.1117

ses peurs. Certains enfants, même les plus ambitieux, y parviennent très bien sans même négliger la dimension du plaisir, comme le souligne Nathalie Couture : « Les jeunes qui excellent pour aller aux Olympiques, ce n'est pas forcément un problème. Le problème, c'est l'inconfort. Si je m'amuse 15 heures par semaine en pratiquant, tant mieux, mais si j'angoisse, là, il y a un problème. »

Lorsque l'angoisse, par contre, s'installe et affecte le corps ou amène les enfants à multiplier les maux de ventre, les insomnies et les crises au moment des devoirs, des évaluations ou même des compétitions amicales, il peut arriver que la situation pousse les parents à consulter pour constater que, finalement, le malaise n'est pas du côté physique. À ce stade, rien n'oblige les parents à attendre que tous les symptômes d'un trouble anxieux ou d'une dépression soient présents avant d'aller chercher le soutien d'un spécialiste de la santé mentale : « Avec les enfants, plus on intervient tôt, meilleur est le pronostic. Si un enfant vit des attaques paniques depuis trois mois, les traitements seront nettement plus efficaces que si cela fait dix ans », assure Marie-Claude Guay, professeure de psychologie à l'UQAM. Avec un peu de chance, 2 ou 3 rencontres peuvent alors suffire pour identifier les pensées néfastes et proposer un plan d'action qui, dans le cas de l'anxiété, se révèle habituellement assez efficace.

Pas encore l'école !

Un enfant qui vit de l'anxiété de performance peut toutefois sentir la crainte de l'échec perdurer, quels que soient les résultats atteints, comme Marilou Cournoyer l'observe parmi ses cas cliniques : « Je m'occupe d'un garçon qui a 100 % presque partout. Lui, ce qu'il veut, ce n'est pas avoir 100 %, c'est de ne pas échouer. C'est pour cela qu'il investit tous ces efforts. » Et, si après un bon résultat, un apaisement est ressenti, il n'est que très temporaire. Toute cette angoisse associée au milieu scolaire peut alors amener l'enfant à prendre l'école en grippe, comme tout autre milieu, d'ailleurs, où il serait susceptible de vivre des échecs. On parlera alors parfois de refus scolaire, bien que ce terme corresponde à une réalité pouvant s'expliquer par plusieurs autres causes, dont la difficulté à vivre la séparation avec les parents, une vision négative du milieu scolaire ou encore le fait d'y vivre des échecs à répétition.

Pourtant l'application excessive des enfants est loin de s'avérer un gage de succès, surtout si l'enfant gère mal son temps et son stress avant une épreuve scolaire. Certains ont du mal à oser poser des questions : « Certains enfants ont une prédisposition génétique à

l'anxiété de performance. Pour éviter les échecs, ils peuvent tenter d'éviter les situations; cela peut même aller jusqu'à l'évitement d'un cours de conduite ou encore, de l'inscription à l'université », précise même Marie-Claude Guay. De plus, aux appréhensions, s'ajoutent les attentes des parents, qui doivent aussi gérer leurs anxiétés et scénarios catastrophe au moment de voir leurs enfants s'accomplir dans le cadre scolaire et qui peuvent sentir leurs propres compétences d'éducateurs évaluées, à travers leurs enfants : « Si on dit à un enfant, dès qu'il arrive en première ou en troisième secondaire «*Qu'est-ce qu'on va faire de toi, si tu n'as pas de bonnes notes ?*» On a l'impression de parler de quelque chose de réel, maintenant, mais en même temps, on suggère à l'enfant qu'il est voué à l'échec », rapporte Marilou Cournoyer.

Les enfants anxieux risquent de vivre plus difficilement les résultats en dents de scie, souvent en grande partie à cause de la manière dont ils expliquent leurs échecs : « Si l'enfant a une bonne note, c'est parce que c'était trop facile ; s'il a un échec, c'est de sa faute », remarque Marilou Cournoyer. Au moment d'admettre qu'une situation puisse s'avérer plus difficile pour lui que pour un autre, il a donc particulièrement besoin de sentir le soutien de ses parents, afin de passer de l'acceptation à l'action : « Dans mon livre, je parle alors des connexions qui peuvent être plus ou moins fortes, selon les personnes. Les parents peuvent aussi faire de la restructuration cognitive, en apprenant aux enfants à trouver des manières moins défaitistes de formuler ce qui leur arrive. Ils peuvent parler «d'éléments à améliorer» plutôt que de se dire «*J'ai tout raté*» », explique Nathalie Couture.

L'approche idéale envers eux est loin d'être la même qu'avec un enfant un peu brouillon ou négligent, nécessitant un encadrement plus ferme. Pourtant, les enfants anxieux, tout comme les plus négligents, peuvent être tentés par la procrastination, afin de s'éviter l'anxiété de se lancer dans une tâche pour laquelle l'atteinte d'un objectif acceptable peut sembler inaccessible. Une évaluation objective, à l'aide d'une ressource spécialisée, peut donc souvent s'avérer d'un grand secours croit Marie-Claude Guay, lorsque l'enfant semble peiner à atteindre ses objectifs : « Un autre élément dont il faut tenir en compte est que les attentes doivent être réalistes. Une des grandes sources d'anxiété de performance est le décalage entre les attentes et les performances réelles. Il y a autant de cerveaux qu'il y a d'humains. Pour un enfant dyslexique, avoir 60 % c'est merveilleux. Seulement en ajustant nos attentes, on se donne le moyen de réduire considérablement le stress. Ça vaut la peine de valoriser l'effort. » ▶▶▶

***SPÉCIAL INSCRIPTION GRATUITE**
Pour un temps limité

ÉCOLE DE MUSIQUE
Nuances Musicales Maryse Gagné
Prenez plaisir à jouer de la musique à votre rythme!

COURS de MUSIQUE PRIVÉS, SEMI-PRIVÉS et de GROUPE

- PIANO
- CHANT
- FLÛTE
- CLAVIER
- COR FRANÇAIS
- INITIATION MUSICALE 5 à 7 ANS
- PERCUSSION CORPORELLE (BODY TAP) 4 à 11 ANS
- THÉORIE, SOLFÈGE, DICTÉE MUSICALE...

ENFANT
ADOLESCENT
ADULTE

Formation classique et populaire complète, motivante et personnalisée.
Apprendre la musique favorise l'épanouissement, l'autonomie, la concentration et la coordination.

INSCRIPTIONS DÈS MAINTENANT
450 661-3291
www.ecolenuancesmusicalesmarysegagne.blogspot.ca
1115, rue de Montmartre, Duvernay, Laval
(Près du Centre Duvernay entre l'autoroute 25 et 19)
*Nouvelles inscriptions seulement. Certaines conditions s'appliquent.
PROFESSEUR D'EXPERIENCE HAUTEMENT DIPLOME DU CONSERVATOIRE DE MUSIQUE DE MONTREAL

BODYWARES
SPÉCIALISTES DANS LES VÊTEMENTS DE DANSE ET GYMNASTIQUE

Recevez **10% de rabais** en mentionnant cette annonce sur les articles de Ballet - Gymnastique pour adultes et enfants

5175-B SHERBROOKE O. (coin Marlowe) 514 482-4702




avh Alexander von Humboldt
École internationale allemande

Journée portes ouvertes
le 30 janvier 2015 de 9h à 12h



De la pré-maternelle à la 12^e année.
École privée trilingue.
Environnement multiculturel.
Aucun certificat d'admissibilité requis.

216, rue Victoria • Baie-D'Urfé • 514-457-2886
www.avh.montreal.qc.ca 

TENNIS JUNIOR PROGRAMMES RÉCRÉATIFS ET HAUTE-PERFORMANCE

RESTEZ ACTIF ET AMUSEZ-VOUS !

PROGRAMME RÉCRÉATIF
Pour tous les niveaux de jeu, de 4 à 17 ans

PROGRAMMES HAUTE-PERFORMANCE
Sport-études et Programme haute-performance après l'école




CDL CLUB SPORTIF CÔTE DE LIESSE

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!

Programme récréatif
Alain Mansuelo
514 735-2582 x 217
alain@clubcdl.com

Programmes haute-performance
Conrad Pineau
514 735-2582 x 214
conrad@clubcdl.com

514 735-2582
WWW.CLUBCDL.COM
8795 Chemin Côte de Liesse | St-Laurent, Qc. H4T 1R5

De parfaitement là ...à être là

Ensemble, on se soutient

Afin de sortir du cercle vicieux de la performance, tous les spécialistes s'entendent sur les bienfaits d'aider ses enfants à aborder des défis dans d'autres domaines, où l'excellence ne sera pas forcément au rendez-vous, mais où les jeunes auront l'occasion de socialiser et de prendre conscience, concrètement, par eux-mêmes, de leurs compétences et de leur capacité de prendre du plaisir dans plus d'une situation : « On peut les inscrire à des activités, les accompagner au besoin et leur offrir des renforcements comme des collants ou des surprises, pour encourager les efforts. Avec un adolescent, il peut être préférable d'y aller avec une conversation directe et franche. On peut lui donner comme mot d'ordre de se choisir une activité, mais en exigeant qu'il en fasse une », suggère Lyse Turgeon.

Cette valorisation des liens et des plaisirs sociaux est d'autant plus importante, pour rééquilibrer les scénarios trop centrés sur la performance, que, si certains petits anxieux s'en tirent plutôt bien socialement, il n'est pas rare non plus que l'anxiété contamine les aspects sociaux, notamment lorsqu'il s'agit d'interagir en équipe : « Ils peuvent vouloir tout faire, ne rien laisser passer et en devenir très contrôlant. Ou, au contraire, il pourrait être porté à procrastiner, à tout faire à la dernière minute. Ils peuvent aussi le faire en disant aux autres : «Dis-moi quoi faire, je vais le faire» et c'est habituellement bien fait », explique Marilou Cournoyer.

Même en ce qui concerne ses propres performances, Arthur, neuf ans, comme beaucoup de ses copains, admet que le regard des autres lui est difficilement supportable : « Je le dis moins à mes amis parce que ça ne me tente pas qu'ils pensent que je ne suis pas bon alors qu'eux, ils sont bons. » Pour d'autres, cette inquiétude à propos du jugement des autres peut aussi toucher la peur de rougir, de se trouver une place à la cafétéria et de manger avec les autres, d'être perçu comme faible, stupide, ou encore la peur que les autres remarquent son anxiété. Tous les parents ne voient pas pour autant la nécessité de pousser leurs enfants à s'impliquer davantage, si cela ne correspond pas à leur nature, ce qui n'est pas une mauvaise chose en soi, admet Marilou Cournoyer : « C'est correct que certains enfants n'aient pas envie de jouer au clown. »

Les enfants moins sûrs d'eux peuvent cependant ainsi rater plusieurs occasions de s'affirmer ou de se prouver qu'ils sont à la hauteur des idéaux auxquels ils aspirent :

« L'enfant a envie de participer aux activités, d'avoir des amis, mais, avec le temps, l'intérêt disparaît », prévient Johanne Vézina, qui reconnaît que, pour ces enfants qui tendent à se faire oublier par leur entourage, la recherche de liens virtuels peut sembler bien attrayante. «Pas besoin de répondre spontanément, on peut penser à ce que l'on va dire, c'est une belle tentation pour établir des rapports sociaux.» Et le défi n'en devient que plus important à l'adolescence, où le sentiment d'appartenance et la conscience de soi jouent un rôle plus important que jamais.

Pourtant les efforts valorisés pour maintenir des liens sociaux peuvent également devenir porteurs de sources de valorisation. D'ailleurs, les enfants de la Place des enfants évoquent en abondance des situations où ils ont eu l'occasion de développer leur sens de la compassion et, par le fait même, de reconnaître qu'avoir des limites peut être acceptable : « Dans un match de soccer, ce n'est pas grave si tu rates. C'est normal si tu t'es blessé. Je comprends. Alors on ne parle pas juste de cela. Une fois, un de mes amis s'est blessé et j'avais chaud au cœur, tellement il battait vite », se remémore Arthur. Mohamed, de son côté, admet ses erreurs en y retrouvant, en retour, la fierté d'être un meilleur aidant : « Quand j'essaie d'aider quelqu'un qui a des difficultés, il pense que je suis meilleur que lui partout, mais ce n'est pas vrai. Ça m'arrive, moi aussi, de perdre. »

Les premiers pas peuvent aussi se faire en invitant simplement un ami à la maison, ou en accompagnant l'enfant dans ses premières tentatives d'interactions au parc. Pour ceux qui sont parvenus à persister jusqu'à s'inclure à un groupe, Nathalie Couture a pu observer des situations où des enfants particulièrement intolérants à l'échec ont réussi à relativiser les conséquences et leur degré de responsabilité quant au résultat final au hockey, grâce à la sollicitude de leurs pairs, avec la complicité de l'entraîneur : « Les autres enfants lui ont dit que ce n'était pas de sa faute, qu'ils l'aimaient quand même. Ce qui a été fait, ce n'est donc pas de rassurer l'enfant avec des phrases vagues, mais des propos concrets, réalistes, qui calment l'anxiété : «Tu es un bon joueur, mais d'autres auraient pu arrêter la rondelle aussi.» »

De l'objectif au subjectif

Pour plusieurs formes d'anxiété, la démarche doit souvent se faire par petites étapes, dans un environnement moins connu. L'idée n'est pas alors de confronter l'enfant à des situations d'échecs à répétition, ce qui n'aurait pas grand-chose de formateur. Selon Lyse Turgeon, il faut plutôt distinguer une situation où les réussites soulignées peuvent

réellement renforcer le sentiment de compétence personnelle d'une réussite qui ne fait que maintenir les exigences élevées que le jeune s'impose lui-même : « Si, pour un enfant, c'est normal d'avoir toujours 100 %, ce n'est pas une réussite, mais une continuité de ce qu'il vit. » Ainsi, parents et enfants, si protecteurs ou anxieux soient-ils, devront-ils apprendre à tolérer quelques chutes avant que les enfants parviennent à trouver leur place. En s'offrant des moyens de tolérer l'imprévu, les enfants apprennent à envisager davantage leurs difficultés comme des occasions d'expérience, ainsi que l'exprime Mohamed, huit ans : « À la natation, même avec un gilet de sauvetage, j'avais peur. Mes parents m'ont dit, «Le prochain lundi, je veux que tu sois bon.» Je ne suis pas encore très bon, mais je n'ai plus peur de l'eau parce que je me suis amélioré en pratiquant. »

Afin d'aller par-delà le besoin de réussir pour réussir et pour prendre conscience de ses forces, l'enfant doit donc aussi comprendre pourquoi il s'expose. Avec les huit ans et moins, les spécialistes doivent

**Centre Culturel de Pointe-Claire
Stewart Hall**

176, ch. du Bord-du-Lac
Pointe-Claire, (l'ouest-de-L'île)

**Découvrez notre pré-maternelle
culturelle bilingue**
Apprendre en s'amusant (pour les 3 à 5 ans)



À travers des ateliers d'arts plastiques, de jeux créatifs, de musique, de danse et d'art dramatique où régne le plaisir et le jeu, votre enfant développera sa créativité, son estime de soi, son imagination, sa motricité... le tout dans un environnement bilingue

**Portes ouvertes
mardi 3 février 2015 à 9 h**

Appelez pour réserver votre place : 514 630-1220 poste 1774



QUE LUI SOUHAITEZ-VOUS ?

LCC propose aux élèves de tous les âges des possibilités exceptionnelles afin de découvrir et d'approfondir des talents et des intérêts qu'ils ignoraient posséder jusqu'à maintenant.

LE POUVOIR D'ÊTRE...
lcc.ca

INSCRIPTION POUR LA MATERNELLE
Date limite :
Le lundi 12 janvier

LCC est une école anglophone mixte de la maternelle à la 5^e secondaire avec un programme bilingue de la maternelle à la 6^e année.

LOWER CANADA COLLEGE
4090, avenue Royal
Montréal (Québec)
514 482 0951



Apprendre à jouer chacun son tour

Q Bonjour, j'aimerais savoir ce que je peux faire à la maison pour aider mon fils autiste, âgé de 3 ans, à jouer à tour de rôle et à attendre son tour quand c'est le tour de quelqu'un d'autre. Il se montre impatient avec son frère et sa sœur lorsqu'ils jouent tous les trois et qu'il doit attendre son tour. Il délaisse généralement l'activité lorsque son tour est fini.



R Votre question est des plus pertinentes, puisqu'elle concerne une habileté importante à développer à l'âge préscolaire et qu'elle a un impact direct sur la communication. En effet, avant de développer son langage et sa communication, un enfant doit développer des précurseurs importants qui nous permettent d'observer si la communication se développe normalement ou non. Parmi ces prérequis essentiels, le tour de rôle s'avère être un précurseur clé au développement du langage et de la communication.

Avant de maîtriser le tour de parole en conversation, un enfant apprend d'abord à comprendre le tour de rôle en contexte de jeu. Un enfant peut communiquer à tour de rôle avant même de dire ses premiers mots, dès l'âge de 3 ou 4 mois, en émettant des vocalisations (p. ex. : Maman s'exclame « haaaa ! », bébé répète par la suite, et la séquence recommence à nouveau). Saviez-vous que d'amener un enfant à comprendre le tour de rôle (chacun son tour) est un objectif souvent travaillé en orthophonie avec les enfants d'âge préscolaire ? En effet, l'enfant qui commence à parler comprendra aisément le moment auquel ce sera son tour de prendre la parole s'il comprend le tour de rôle. Or, certains enfants ne peuvent anticiper ou gérer les tours de rôle dans le jeu (p. ex. : faire rouler un ballon chacun son tour) et sont donc dépendants de l'adulte, qui

demeure le moteur de l'échange. C'est souvent le cas des enfants présentant un trouble du spectre de l'autisme, qui ont un désir de communication et d'interaction limité. Voici quelques stratégies à mettre en action pour aider votre enfant à jouer à tour de rôle :

Organisez le jeu auquel vous jouez avec votre enfant de façon à ce qu'il soit nécessaire de jouer chacun son tour. Par exemple, si vous jouez à pêcher des poissons, n'utilisez qu'une seule canne à pêche que vous vous partagerez à tour de rôle, plutôt que d'avoir chacune la vôtre ! De la même façon, plutôt que de laisser votre enfant réaliser seul un casse-tête ou personnaliser un Monsieur Patate (même s'il en est capable), choisissez chacun à tour de rôle un morceau à placer. Chaque fois, avec un geste, dites « C'est mon tour / C'est ton tour ».

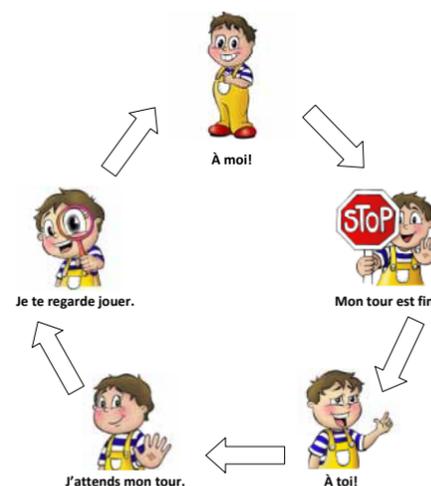
Utilisez des jouets qui l'intéressent (p. ex. : ballon, camion), mais qui ne sont pas trop stimulants, d'un point de vue visuel ou auditif. Il aura ainsi plus de facilité à laisser l'autre prendre son tour. Par exemple, si vous optez pour le ballon, lancez-le chacun votre tour, faites-le rebondir ou rouler au sol, etc. Si votre enfant a un penchant pour les moyens de transport, faites rouler un camion chacun votre tour, faites-lui transporter des blocs ou d'autres petits objets, toujours en pointant la personne à qui c'est le tour.

Utilisez le geste « attends » lorsque vous prenez votre tour dans le jeu, en montrant votre paume de main.

Dirigez verbalement les tours de rôle en nommant la personne à qui revient le tour (p. ex. : « À Maman, à Justin » ou « C'est à toi, c'est à moi ») et en pointant cette personne. Après avoir fait quelques démonstrations, vous pouvez demander à votre enfant « C'est à qui? »

Si votre enfant apprécie les jeux de table, pourquoi ne pas utiliser un jeu de loto ou un jeu de type « cherche et trouve », où chacun pige une image et la place au bon endroit sur la planche de jeu ?

Allez-y de façon graduelle avec le nombre de joueurs ! Si votre enfant a du mal à attendre son tour, ne réalisez l'activité qu'à deux joueurs. Lorsque ce sera plus facile, on peut intégrer une tierce personne au jeu. Au besoin, on peut construire un appui visuel* qui explique la séquence des participants qui joueront chacun leur tour. Ainsi, il sera plus facile pour l'enfant d'anticiper les tours de rôle et de patienter lorsque son tour sera fini.



Il est possible de s'amuser tout en stimulant le tour de rôle, en partant des intérêts de votre enfant. Bonne chance !

Agathe Tupula Kabola, M.P.O., O(C)

Orthophoniste et directrice générale à la Clinique multithérapie Proaction
www.cliniqueproaction.com
www.facebook.com/CliniqueProaction
www.twitter.com/ProactionClinic

*Les pictogrammes utilisés pour cet appui visuel sont tirés du livre «Les Pictogrammes - Parce qu'une image vaut mille mots» d'Anne-Marie Le Gouill www.lespictogrammes.com

PROFITEZ DE NOS BAS PRIX ET VASTE SÉLECTIONS
VÊTEMENTS | ACCESSOIRES | POUSETTES | ET BEAUCOUP +

joyeuses fêtes



8875 Salley, LaSalle, QC H8R 2C8 • Tel: 514-365-9699 • goldtex.ca



Heures d'ouverture
du lundi au mercredi de 10h à 17h
du jeudi au vendredi de 10h à 17h
le samedi de 9h à 17h et le dimanche, fermée

COURS D'ART
jeunesse et ados

dessin
peinture
sculpture
et plus

Centre des arts visuels
514.488.9558 • 350 av. Victoria
www.centredesartsvisuels.ca

Le Prix du livre jeunesse des Bibliothèques de Montréal

Le 23 octobre dernier avait lieu la remise du 9^e *Prix du livre jeunesse des Bibliothèques de Montréal*. Chaque année, le personnel des Bibliothèques de Montréal soumet au jury les livres marquants de l'année précédente. Le jury, composé de cinq bibliothécaires jeunesse passionnées provenant de différentes bibliothèques montréalaises, propose les cinq titres qui ont su l'impressionner, le toucher et le charmer. Juste à temps pour les emprunter à votre bibliothèque, en format papier ou numérique, et les lire pendant le temps des Fêtes !

Par SOPHIE KURLER, BIBLIOTHÉCAIRE AUX BIBLIOTHÈQUES DE MONTRÉAL

LAURÉAT 2014



Le jardin d'Amsterdam

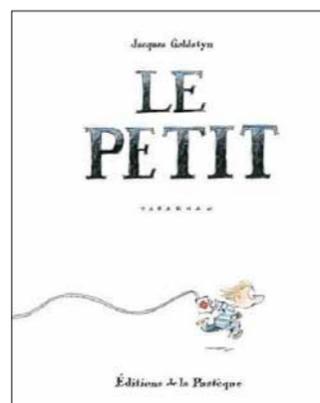
À PARTIR DE 12 ANS

TEXTE DE LINDA AMYOT. ÉDITIONS LEMÉAC, 2013.

Porté par une écriture juste, précise et concise, le roman de Linda Amyot a séduit le jury. Tendre et intime, cette histoire universelle est celle du premier amour vécu à deux époques : le premier amour d'Adèle, une dame aujourd'hui âgée, perçue comme une vieille fille, qui raconte pour la première fois sa grande histoire d'amour, vécue au milieu du siècle dernier ; et le premier amour d'Élaine, jeune fille d'aujourd'hui.

Leurs improbables rencontres ont lieu dans le jardin de la vieille dame où tout un univers de douceur les enveloppe le temps des confessions. Elles partagent les mêmes questionnements, les mêmes inquiétudes, les mêmes bonheurs. Un roman tout en atmosphère, qui laissera longtemps son empreinte dans l'esprit du lecteur.

FINALISTES 2014

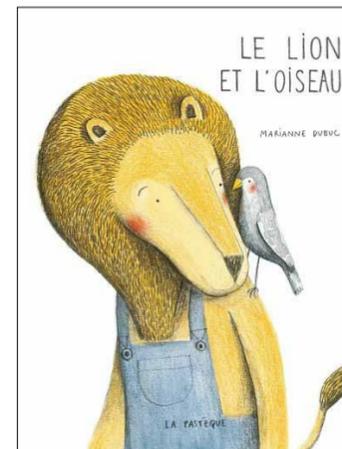


Le petit tabarnak

À PARTIR DE 7 ANS

TEXTE ET ILLUSTRATIONS DE JACQUES GOLDSTYN. ÉDITIONS DE LA PASTÈQUE, 2013.

C'est tout un pan de la culture québécoise qui est présenté dans ce livre. Qu'évoque ce mot terrible qui fait frissonner tous les adultes lorsqu'un enfant le prononce ? Grâce à l'humour de Jacques Goldstyn, le petit héros et ses copains se questionnent sur le référent du mot : s'agit-il d'une maladie qui a terrassé un peuple entier, d'un dictateur cruel ou d'un village anéanti par des soldats ? Et voilà que monsieur le curé intervient et montre le ta-ber-na-cle ! Un livre qui ouvre sur des pistes de discussion en famille et qui permet de parler de notre culture. La richesse du dessin et la multiplication des détails permettent de nouvelles découvertes à chaque lecture pour le plaisir des enfants et de leurs parents. Ce livre de grande valeur devrait être mis entre les mains des petits et des grands !



Le lion et l'oiseau

À PARTIR DE 4 ANS

TEXTE ET ILLUSTRATIONS DE MARIANNE DUBUC. ÉDITIONS DE LA PASTÈQUE, 2013.

À l'automne, un oiseau se blesse et est confiné au sol alors que sa volée poursuit sa migration. Un lion le recueille et ils se lient d'amitié tout au long de l'hiver. Le printemps venu, la volée repasse et l'oiseau part avec elle. Cette histoire d'amitié sur le passage du temps est magnifiée par le travail de Marianne Dubuc. Un album lumineux rempli d'espoir et d'amour.



La plus grosse poutine du monde

À PARTIR DE 10 ANS

TEXTE D'ANDRÉE POULIN, ÉDITIONS BAYARD CANADA LIVRES, 2013.

Ce roman traite d'un sujet délicat, l'abandon, mais sur un ton très juste, à la fois enjoué et humoristique, sans mélodrame. Tout est judicieusement dosé.

Thomas a été abandonné le jour de ses 5 ans. L'été de ses 14 ans, il décide de fabriquer la plus grosse poutine du monde et d'inscrire son record dans les Records Guinness afin que sa mère puisse le voir et revenir vers lui. C'est une galerie de personnages très humains, avec leurs défauts, leurs qualités, leurs travers, qui lui permettront de réaliser sa quête. Andrée Poulin a cette force en tant qu'écrivaine de stimuler l'esprit, remuer le cœur, faire rire et faire réfléchir. Ce roman en est la preuve vivante.



Cocorico ! : Tout plein d'histoires qui parlent des langues

À PARTIR DE 8 ANS

TEXTE DE FRANÇOIS GRAVEL, ILLUSTRATIONS DE KATY LEMAY, ÉDITIONS QUÉBEC AMÉRIQUE, 2013.

Un superbe documentaire qui permet de découvrir la langue à travers la francophonie et le monde. Grâce à de savoureuses anecdotes, savamment choisies et mises en mots, nous lisons l'œuvre de François Gravel comme nous lirions un roman : l'auteur fait confiance à l'intelligence de son lecteur et s'adresse directement à lui sur un ton direct qui suscite la réflexion. Il ne faut pas oublier non plus la richesse des illustrations de Katy Lemay, qui évoquent à la fois le texte et plus encore. Le grand soin apporté au graphisme, à la typographie et à la mise en page font de cet ouvrage un objet-livre des plus dynamiques.

Sophie Kurler est bibliothécaire à la Direction associée des Bibliothèques de Montréal et responsable du Prix du livre jeunesse des Bibliothèques de Montréal. Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le Prix ou pour retrouver ces livres et bien d'autres dans les Bibliothèques de Montréal, consultez notre site Web : bibliomontreal.com

Guide de fêtes d'anniversaire



Dynamix

Des défis et des aventures dans des équipes passionnantes.

Dynamique et amusant dans un rythme effréné !

Actif, stimulant, amusant pas de gâchis, pas de soucis à l'intérieur et à l'extérieur enfants de 5-12 ans nous venons à vous

Ateliers
Fêtes d'école
Fêtes d'anniversaire
Programmes parascolaires

514.333.8326
www.getdynamix.com



Animation à domicile + de 25 personnages Qualité supérieure

Thématiques pour filles et garçons 3 à 12 ans
www.leroyaumedefeeenchantee.com
514-445-7552

Le royaume de Fée Enchantée

Spécial « Déposez vos enfants » ven. & sam. 17h-20h

Kidzillafun PARC D'AMUSEMENT

FÊTES D'ANNIVERSAIRE

VENEZ DÉCOUVRIR UN TRÉSOR D'ACTIVITÉS AMUSANTES



GRATUIT Wi-Fi

CAFÉ SNACK BAR

SALLES DE FÊTES À THÈME

Apportez cette annonce et recevez un rabais de **15%** sur frais d'admission. Un rabais par famille.

www.kidzillafun.com • Tél: 514-806-7955
7955 boul. Newman, Lasalle, QC H8N 2N9



FUN-TROPOLIS

CENTRE D'AMUSEMENT

DISPONIBLE À LAVAL SEULEMENT

X RIDER CINÉMA 4D

BLACKLIGHT MINI GOLF

MINI-GOLF BLACKLIGHT GRATUIT POUR TOUS LES FORFAITS DE FÊTES

TOILE D'ARAIGNÉE

DISPONIBLE À LAVAL SEULEMENT

DEFI LUMIERE

FUNTROPOLIS.CA

450-688-9222
CHOMEDEY, LAVAL
3925 BOUL. CURÉ-LABELLE

450-462-2111
SAINT-HUBERT
2975 BOUL. MOISE-VINCENT

TODSKY!
Le Magicien



- ★ Anniversaire
- ★ Écoles et Garderies
- ★ Sculptures de ballons
- ★ Sacs à surprises magique

www.todsky.com
Todd : 514 951-8633

Création Funky

- ★ Fêtes de création de bijoux pour tout âge
- ★ Bijoux et artisanats uniques
- ★ Cadeaux personnalisés

Michelle la Reine des Perles
★ 514 817-2322
www.somethingfunky.ca

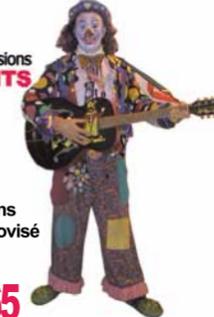
Tiki le CLOWN
"Le meilleur CLOWN en ville"

Bilingue
Pour tous les âges et occasions
FÊTES D'ENFANTS

Animations
Télégrammes

- Sculpture de ballon
- Maquillage artistique
- Magie
- Guitare avec chansons
- Spectacle drôle improvisé

(Cell.)
514.683.9365



CENTRE D'AMUSEMENT FAMILIAL

JUNGLE
AVENTURE • ADVENTURE™



1545 Boulevard Le Corbusier, Laval 450-681-2144 www.jungleaventure.com

Suivez nous sur:
f t

20\$ de rabais
code: mpe2014

JSPARTY

La plus grande sélection de mascottes!
Princesses • Jeux Gonflables
Magicien • Clown
DJ et plus!

514.923.5000
www.jsparty.com



Fêtes d'enfants
Deux endroits pour mieux vous servir

Une division de
Loisirs 3000 Inc.
Entreprise de gestion d'activités de loisir

FUNOMAX
CENTRE D'AMUSEMENT

Une journée complètement sautée!

20 ANS
DEPUIS 1992

- Escalade et trampolines
- Plus de 10 plateaux différents
- Équipements professionnels
- Échelle « hélicoptère » de 10 mètres
- animateurs certifiés
- Grotte magique
- Autoassureurs

À partir de 150 \$

514 364-3320, poste 6138

1111, rue Lapierre, porte 10
Montréal, arr. LaSalle (Québec) H8N 2J4

escaladeVertical.ca

- @ 5 JEUX GONFLABLES
- @ 2 XBOX KINECT
- @ 3 TRAMPOLINES
- @ 1 PISCINE 25 MÈTRES AVEC TREMPLIN

à partir de 99 \$

514 325-0150, poste 2045

7000, rue Marie-Victorin, bloc C
Montréal (Québec) H1G 2J6

funomax.ca



**Fêtes d'Anniversaire
4 à 12 ans**

**SCIENCES
EN
Folie**

**Réservez
maintenant!!**

Nous nous déplaçons ! 514 344-6691
www.montreal.madscience.org

Miss Dainty
Parties de «spa»

514 927-0100
www.missdaintysspa.com

POUR FILLES DE 4 À 12 ANS
* Manucures fantaisie *
Pédicures fastueuses * Faciaux fruités
Maquillage funky * Coiffures glamour

Adaptés à l'âge amusant pour
les filles qui aiment se faire dorloter!

Nous apportons le
«spa» pour vous!

FÊTES GÉNIALES!
Couture • Photos de mode • Manucure

Couture et Bricolage en Folie

438.321.7769 - www.coutureetbricoenfolie.com

Cours de couture et activités

- Cours de couture: Jeunes et adultes, samedis et soirées
- Fêtes pour jeunes: Couture, photos de mode Pop Star, manucure
- Graduation: Garderies et maternelles
- Activités festives: Villes, garderies, compagnies
- Atelier couture 1 fois par mois: Parents avec enfants
- Parascolaire: Primaire et secondaire
- Camps de jour: Collège Laval et atelier
- Relâche scolaire: En atelier

Guylaine Cadieux / Designer coutureetbricoenfolie@videotron.ca
NOUVELLE ADRESSE: 1107, rue Teasdale, Auteuil, Laval, QC H7K 3W5

LA MARY POPPINS ANIMATION INC.
FÊTES ÉVÉNEMENTS GARDERIE MOBILE
MONTREAL, GATINEAU, SHERBROOKE, QUÉBEC | T: 1 844 797 MPOP (6767)

www.fetempop.com

Avec ce coupon, obtenez 10\$ de rabais applicable sur nos forfaits fêtes uniquement.

VALIDE JUSQU'AU 31 JUIN 2015. NE PEUT ÊTRE JUMELÉ À AUCUNE PROMOTION, AUCUNE VALEUR MONÉTAIRE. AUCUNE REPRODUCTION ACCEPTÉE. UN COUPON PAR PERSONNE.

FÊTES À DOMICILE

**Ateliers
chocolatés!
Ateliers de
bonbons!**

**TRUCS
et
TRUFFES**
Chocolatière

Adultes • Enfants • Corporatif

www.trucsettruffes.com 514.713.0774

DINO
versaire

FÊTE D'ENFANTS DE RÊVE!!!
Animaux vivants, Potion magique,
Expériences

Anniversaire - Garderie - «Party» de Noël - Mariage - Événements corporatifs

514.652.5303

DINOVERSARE.COM
NOUS NOUS DÉPLAÇONS CHEZ VOUS!

OBTENEZ 10,00\$
DE RABAIS SUR VOTRE
COMMANDE AVEC DINOVERSARE

**CHAPEAUX DE FÊTE
GRATUITS!**

* Le rabais doit être mentionné lors de votre réservation par téléphone. Limite d'un rabais par réservation. | Ce coupon rabais ne peut être jumelé à aucune autres promotions.

* Pour obtenir ce cadeau, veuillez le mentionner lors de votre réservation par téléphone. Limite d'un coupon par réservation. Ce coupon rabais ne peut être jumelé à aucune autres promotions.



DÉCEMBRE

LES APRÈS-MIDI DE NOËL AU TAZ

Jusqu'au 14 décembre, Au Taz, l'un des plus grands centres sportifs intérieurs au Canada consacré à l'ensemble des sports d'action sur roues et alternatifs, les après-midis y seront des plus festifs pour toute la famille; en plus de ses activités habituelles, il y aura le Père Noël, des jeux gonflables et, en grande première, un spectaculaire mur d'escalade de 32 pieds de hauteur, ainsi que la Grotte, un tunnel à explorer et son skatepark complètement rénové. Le TAZ, 8931, avenue Papineau. Pour

horaires et tarifs : 514 284-0051 www.taz.ca

ATELIER D'ÉCOEMBALLAGE

Jusqu'au 21 décembre La Biosphère, musée de l'environnement offre un atelier d'écoemballage pour les cadeaux des Fêtes afin que chacun fasse sa part pour agir en consommateur responsable. Les samedis et dimanches! Présentation en français à 13 h et en anglais à 14 h. Gratuit pour les 17 ans et mois. À la Biosphère, musée de l'environnement au parc Jean Drapeau, 160, chemin Tour-de-l'Isle, Île Sainte-Hélène. Renseignements : 514 283-5000

BAOBAB

Jusqu'au 4 janvier Un garçon naît d'un baobab avec la mission de redonner à son village l'eau volée par le soleil. Conteur, musiciens et animaux merveilleux s'activent joyeusement autour de la plus attachante des marionnettes pour nous offrir un heureux voyage, un moment de pure festivité. Présenté à la Maison Théâtre en 2009, le spectacle avait obtenu un succès monstre. Spectacle pour les 3 à 8 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR AU MONT-ROYAL

Raquettes, patinoire réfrigérée, ski de fond, glissade sur chambre à air. Location d'équipements de plein air au Pavillon du lac aux Castors. Renseignements, horaire et tarifs : 514 843-8240, poste 0 www.lemontroyal.qc.ca

LE MOULIN DANS LA FORÊT

Durant la période de fêtes La vitrine mécanique de

Noël d'Ogilvy met en vedette des adorables personnages en peluche qui prennent vie dans leur village enchanté! Amenez vos enfants se réjouir devant la vitrine des fêtes réinventée pour l'occasion. Au Magasin Ogilvy, 1307, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements : 514 842-7711

L'HEURE DU CONTE AU MUSÉE

Les aventures de personnages fantastiques transportent petits et grands lors de cette heure du conte. Les Samedi et dimanche À 11 h 30 et 14 h. Au Musée McCord d'histoire canadienne. Renseignements : 514 398-7100 www.mccord-museum.qc.ca/fr Entrée au Musée et activités gratuites pour les 12 ans et moins.

VISITES COMMENTÉES

Les dimanches après-midi, le musée convie les curieux et leurs familles à découvrir les dinosaures de sa collection — et notamment le nouveau crâne de Tricératops (dont les os fossiles ont été trouvés lors

de fouilles menées avec la permission du Musée royal de la Saskatchewan), le Gorgosaurus, et le Dromaeosaurus — et à élucider le lien qui existe entre les dinosaures et les oiseaux. Entre 13 h et 17 h. Gratuit. À la Galerie Dawson (2e étage), du musée Redpath (campus de l'Université McGill). Renseignements : 514 398-4086

VILLAGE D'HIVER

Jusqu'au 8 mars Cette année encore, le secteur 100 de l'Esplanade Financière Sun Life se métamorphose en un magnifique village d'hiver avec une patinoire réfrigérée gratuite et des activités pour tous. Vous y trouverez avec bonheur un chalet chauffé,

des braséros afin d'y faire griller des guimauves, de l'ambiance, de la musique et un superbe sapin d'une quinzaine de mètres. Secteur 100 de l'Esplanade Financière Sun Life, derrière le Métro Pie-IX, à l'intersection des rues Pie-IX et Pierre-De Coubertin (coin nord-est). Pour les heures d'ouverture : www.parcolympique.qc.ca

GLISSADE SUR CHAMBRE À AIR

Jusqu'au 15 mars (selon les conditions d'enneigement) Glissez en toute sécurité dans les corridors aménagés sur la pente près du lac aux Castors du Mont-Royal. Location d'équipements de plein air au Pavillon du lac aux Castors. Renseignements, horaire et

tarifs : 514 843-8240, poste 0 www.lemontroyal.qc.ca

L'ATELIER DU DIMANCHE

Tous les dimanches Activité inspirée par la thématique de l'exposition L'ÎLE AUX JOUETS! Fabriquez une carte au trésor à l'aide de matériaux recyclés. Entre 11 h à 16 h. Au Musée McCord d'histoire canadienne, 690, rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100 www.mccord-museum.qc.ca/fr Entrée au Musée et activités gratuites pour les 12 ans et moins

L'ÎLE AUX JOUETS

Jusqu'au 6 avril Pour cette cinquième édition, l'exposition L'île aux jouets présentée sous le thème de l'aventure,

Cours de gymnastique de tous les niveaux, pour les enfants de 18 mois à 16 ans, filles, garçons et adultes en semaine et/ou en fin de semaine. Cours de trampoline et tumbling.

Période d'inscription pour la session d'hiver 2014 dès maintenant

Camp de jour pour la semaine de relâche du 3 au 7 mars 2015

Forfaits de fêtes d'enfants disponible en fin de semaine

voir les détails au www.gymgadbois.com
info@gymgadbois.com

514 872 3043
Marché Atwater, 155 Greene 2^{ème} étage, Montréal

GYM GADBOIS

Chaussures JUNIOR BOOTY

kamik

Venez voir notre nouvelle collection 2014

7137, Chemin de la Côte-Saint-Luc (centre d'achats Côte-Saint-Luc) (514) 488-5580
www.juniorbooty.com

École de cirque de Verdun

COURS DE CIRQUE ENFANTS | ADULTES

Trapèze, Trampoline, Acrobatie, Jonglerie

SESSION HIVER 2015
10 janvier au 19 mars

INSCRIPTION EN LIGNE :
www.e-cirqueverdun.com

RABAIS aux détenteurs de la carte Accès Montréal

ÉCOLE DE CIRQUE DE VERDUN | 514 768-5812

Anglais pour les enfants

Kazelfa Venez vous amuser tout en apprenant l'anglais!

Session hiver 2015: 16 cours de 1h30 Samedi ou Dimanche

Trois écoles : Montréal-Plateau, Rosemont ou Rive Sud
Tarif : 260\$ pour les 5 à 12 ans
280\$ pour les 3 à 4 ans

Inscriptions et informations
www.kazelfa.com 514 543.1243

PROTECT ENFANT Inc.

- La consultation, la vente et l'installation à votre domicile ou à la garderie;
- Barières de sécurité pour les escaliers, ouvertures, foyer et la piscine
- Loquets magnétique « TOT LOK » pour les armoires et les tiroirs
- Protection pour l'électricité, coins pointus, appareils, fenêtres, portes

COURS DE RÉANIMATION ET DE PREMIERS SOINS À L'HOPITAL GENERAL JUIF
pour la garderies, CPE, camp d'été, parents, grand-parents et gardiens

DIMANCHE: (9H À 17H) : Le 14 décembre, 25 janvier, 22 février, 29 mars et le 26 avril 2015
En anglais, dimanche (9H À 17H) : Le 7 décembre, 18 janvier, 15 février, 22 mars et le 19 avril 2015
Pour réserver votre place (places limitées), appelez les auxiliaires au 514 340.8216
Pour des COURS PRIVÉ chez vous, appelez Protect Enfant au 514 369.0337

514.369.0337

6900 Décarie, Suite 208, Montréal, H3X 2T8
www.protectenfant.com

On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



invitera les enfants de 3 à 9 ans à prendre part à une extraordinaire aventure au pays imaginaire des jouets. Au Musée McCord d'histoire canadienne, 690, rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100 www.mccord-museum.qc.ca/fr Entrée au Musée et activités gratuites pour les 12 ans et moins.

Ô LIT!

Le dimanche 7 décembre Dans Ô lit!, la chorégraphe Hélène Langevin explore quatre moments de l'enfance pendant lesquels bébés, enfants et adolescents font de leur lit le territoire de tous les possibles. Spectacle pour les 4 ans et plus. À la bibliothèque Frontenac, 2550, rue Ontario Est. Renseignements :

514 872-7888 Gratuit avec des Laissez-passer disponibles dès le 23 novembre.

DÉCORATIONS SCINTILLANTES

Le vendredi 12 décembre Création d'ornements de Noël : boules en verre scintillante à l'intérieur et à l'extérieur lors de cet atelier de bricolage pour les 7 ans et plus. 6 \$ par enfant. À 18h30 à la boutique Infantino, 1857 boul. René-Laennec, Place Vilamont, Laval. Renseignements : 450 629-0990 www.enfantino.ca

GYM-LIBRE

Le samedi 13 décembre Activités de gymnastique libre pour les 2 à 7 ans accompagnés d'un parent. Grands parcours - trampoline. Supervision par entraîneurs certifiés. 5 \$ par enfant, de 9 h à midi. Au club Gymnix du complexe sportif Claude Robillard, 1000, Émile Journault. Renseignements : 514 872-1536 www.gymnix.ca

LES PETITS CHAPERONS ROUGES

Le dimanche 14 décembre Dans une forêt peuplée d'ombres de loups qui dansent, une conteuse au regard perçant et à la voix candide nous présente non pas un, mais plusieurs petits chaperons rouges. Voilà une version poétique et imagée de ce conte appartenant à la tradition orale, principalement connu dans les versions de Charles Perrault en France et des frères Grimm en Allemagne. Théâtre de marionnettes pour les 3 ans et plus. À 11h et 14 h. Au Théâtre des Muses de la Maison des arts de Laval. 1395, boulevard de la Concorde, Laval. Tarifs : 450 667-2040 www.salleandremathieu.com

LES MÉCANIQUES CÉLESTES

Du 16 au 22 décembre Ce spectacle-installation sonore et musical est un appel à l'émerveillement devant le passage des minutes, des heures et des saisons. Un parcours ludique et musical plein de surprises pour les 4 à 8 ans. Présenté à la Maison Théâtre au Prospero, 1371 rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

ATTRAPE-MOI

Du 17 décembre au 3 janvier Dans un esprit de pure collégialité, les six artistes de Québec feront bouillonner votre cœur de joie et d'enchantement, avec leur polyvalence extrême et leur humour adolescent. Depuis leur présence à MONTRÉAL COMPLÈTEMENT CIRQUE en 2013, les acrobates de Flip FabriQue sont demandés partout en Europe et aux États-Unis. Spectacle pour tous. À La Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. Horaire et tarifs : 514 376-8648 : www.tohu.ca

DÉCORATIONS DE NOËL

Le vendredi 19 décembre Création de bonhommes lors de cet atelier de

bricolage pour les 5 ans et plus. 6 \$ par enfant. À 18h30 à la boutique Infantino, 1857 boul. René-Laennec, Place Vilamont, Laval. Renseignements : 450 629-0990 www.enfantino.ca

GÂTÉRIES POUR LE PÈRE NOËL

Du 19 au 21 décembre Dans le cadre des ateliers «AMUSONS-nous en famille», le MUSO invite les familles à venir confectionner une gâterie pour le Père Noël. De 13 h à 15 h. Au Musée de société des Deux-Rives 21, rue Dufferin Salaberry-de-Valleyfield. Renseignements : 450 3704855 www.lemuso.com

SUITES CURIEUSES – Cas Public

Le 19, 27 et 28 décembre Librement inspirée de l'un des contes populaires les plus connus du monde occidental, Suites curieuses expose entre ombre et lumière un pétillant quatuor. Cette courte pièce, pour les 2 ans et plus, porte en elle tout ce qu'il faut pour fasciner, séduire et conquérir l'imaginaire des grands comme des petits. À la cinquième salle de la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements et tarifs : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com

DÉJEUNER AVEC LES LYNX

Le samedi 20 décembre Après avoir dégusté un

petit déjeuner continental, vous assisterez à une présentation sur le lynx, puis vous mettrez la main à la pâte en préparant le déjeuner des lynx, avant d'aller leur servir à leur habitat. L'activité dure 2h30. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. De 8 h à 10 h30. Réservation requise : 514 457-9449 www.zooenville.ca 25 \$ (Âge minimum 3 ans)

COUCOU M. EDGARD ! ET AUTRES FILMS D'ANIMATION

Le samedi 20 décembre Ce programme regroupe quatre courts métrages d'animation qui ont fait la réputation de l'ONF ici comme ailleurs. Tombez

LA destination familiale près de chez vous !
SKATEBOARD TROTINETTE PATIN BMX
Cours privés ou de groupe | Fêtes d'enfants | Camps | Location d'équipements

8931, avenue Papineau Montréal Fabre, autobus 45 Papineau Crémazie 514 284-0051 www.taz.ca

CERTIFICATS-CADEAU ACTIVITÉS POUR LES FÊTES

ESCALADE
Essais · Cours · Programmes corporatifs

Centre d'escalade **HORIZON**

PROGRAMMES JEUNESSE, 5 ans et +
Prochaine session: 17 janvier

ACRO-PARC INTÉRIEUR
Tyrolienne de 25 m, ponts suspendus, câbles, billots...

infos@horizonroc.com 514 899-5000

2350 Dickson, Montréal www.horizonroc.com

LEÇONS D'ÉCHECS POUR LES JEUNES DE 6 À 16 ANS

ÉPARGNER 10% AVANT LE 1^{ER} JANVIER 2015 POUR LA SESSION D'HIVER

MONTRÉAL 11 JANVIER
BROSSARD 21 JANVIER
ROXBORO 25 JANVIER

514.845.8352 | echecs.org

PLAY IT AGAIN SPORTS

Super économie sur du neuf et usagé

Ski, planche à neige, bottes... tout pour les sports d'hiver

2100, boul. Décarie, Montréal
514 484-5150 | piasmtl@sympatico.ca

elan NORDICA SNOWBOARDING

On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



sous le charme de Tchou Tchou de Co Hoedeman, Le merle de Norman McLaren, Coucou M. Edgard ! de Pierre M. Trudeau, J'veux un toutou de Sheldon Cohen et Ludovic, un vent de magie de Coe Hoedeman. Pour les 3 à 5 ans. À 14h. À la Maison de la culture du Plateau-Mont-Royal (465 Mont-Royal Est) Gratuit avec laissez-passer. Renseignements : 514 872-2266

LA MAGIE DES FÊTES

Du 20 décembre au 4 janvier (sauf le 25 décembre) Célébrer le temps des fêtes avec les animaux du zoo Ecomuseum. Découvrez ce que les lutins du zoo offriront aux animaux pour

Noël cette année. Enfants (3 à 15 ans) 9 \$; (moins de deux ans) gratuit; Adultes 15 \$. De 9 h à 16 h. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Renseignements : 514 457-9449 www.zooville.ca

AVENTURE TROPICALE

Du 20 décembre au 8 février Au cœur du Biodôme, le commandant Arara guide toute la famille et plus particulièrement les 3 à 8 ans à travers spectacle, jeu et exploration. Au centre de sauvetage « Becquer bobos », les jeunes s'amuse, grimpent, se déguisent et, avec l'aide des animaliers, apprennent à nourrir et à soigner les

animaux. Dans le spectacle de marionnettes Coco incognito, les enfants donnent un coup de main au singe Tamarin. Une visite pleine de découvertes et d'amusement! Au Biodôme de Montréal. Au 4777, avenue Pierre-De Coubertin. Horaire et tarifs au 514 868-3000 ou visitez le www.biodome.qc.ca

LES SOLDATS DE PLOM

Le dimanche 21 décembre Spectacle de percussions pour célébrer Noël! Découvrez les soldats de plombs vous jouer une musique traditionnelle et entraînant de Noël. Spectacles à 14h, 15h, 16h Marché Mercado, 3565 Boulevard Taschereau Saint-Hubert.

Renseignements : 450 462-9792 www.marcado.ca

CINÉMA DU TEMPS DES FÊTES

Les 23, 24, 26, 30 et 31 décembre, et 2 janvier Plongez dans le monde magique du cinéma pour enfants. Programmation spéciale du Temps des fêtes. À 13 h. Gratuit avec des Laissez-passer distribués au Lounge des familles dès 10 h. Une fois sur place, participez aux activités dans les Studios Art & Éducation Michel de la Chenelière. Au Musée des Beaux Arts. Renseignements : 514 285-2000 www.mbam.qc.ca

Vous avez des enfants?



"Smuggs est une station familiale incroyable. Toute la famille, que ce soit notre bébé, notre jeune enfant ou nous-mêmes, les parents, avons adoré cet endroit!"

—Témoignage tiré d'un sondage avec un lecteur de SKI Magazine



La numéro 1 des stations familiales!

lachancePhoto
Studio lumière naturelle

2008 MARIANNE-BABY, CHAMBLY
www.lachancephoto.com
450-279-1123
info@lachancephoto.com

Session hiver 2015

Moderne • Jazz • Hip hop • Cirque
Parents-enfants • Danse expression
Danse créative • Capoeira
Breakdance • Ballet

ACADEMIE DE DANSE D'OUTREMONT

Centre Communautaire Intergénérationnel
999, ave McEachran (métro Outremont) 514 276.6060
www.academiedanse.com
info@academiedanse.com
www.facebook.com/ADOutremont

Le Centre des Arts de Dollard

www.centreatdollard.com

COURS D'ART

Pour les enfants, les ados et les adultes!
Enseignés par des professionnels: dessin, peinture à l'huile et acrylique, techniques mixtes, argile, pastels, photographie, films d'animation, composition de chansons, théâtre, pré-scolaire, céramique, hip hop, arts du cirque, piano, guitare, et chant.
Les cours débutent le 19 janvier 2015

Téléphonez au 514 684-1012 poste 213 pour recevoir notre brochure
12 001, boul. de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



La station familiale numéro 1 dans l'Est des États-Unis!



America's Family Resort™

Si vous avez des enfants, le Vermont Smugglers' Notch a ce qu'il vous faut pour vos vacances d'hiver! Aussi bien sur qu'en dehors des pistes, nous avons des programmes et des activités qui sauront rendre heureux chacun des membres de votre famille! Souvenez-vous que des vacances en famille réussies se mesurent au niveau de bonheur de la personne la moins comblée! Au Smugglers', le plaisir en famille est garanti!

Appelez nos spécialistes en planification de vacances dès aujourd'hui!

1.855.520.8708

ou visitez smuggs.com/mpe

Studio de Danse de Mme Andrée Meltzer

Danse Westmount

Cours de Ballet offert pour les 3 ans et plus
Cours disponibles en semaine et en fin de semaine
TOUS LES COURS SONT ACCOMPAGNÉS PAR UN PIANISTE!
Cours de BALLETT POUR ADULTES

514 485-9465
326 avenue. Wood, Westmount

ROYAL ACADEMY OF DANCE

www.dansewestmount.com

AUX NOUVEAUX PARENTS DU QUARTIER, AVEZ-VOUS SONGÉ AUX AVANTAGES D'UNE ASSURANCE MALADIES GRAVES?

- Protège votre revenu
- Réduit le stress financier
- Jusqu'à 28 maladies couvertes
- Prestation du vivant libre d'impôt
- Primes garanties et remboursables
- Et plus encore...

SERVICE DE PROTECTION D'ASSURANCE VIE COMPLET

Familial, individuel • Enfant
Maladies graves pour enfants
Accidents • Santé • Voyages
Hypothécaire • Dettes
Sans examen médical

Y penser, c'est déjà gagnant!

J'habite près de chez vous.

Pour information • 514-265-5780

REPRÉSENTANT AUTONOME
JACQUES RONDEAU
CONSEILLER EN SÉCURITÉ FINANCIÈRE
Assurance vie • Épargne retraite • Dons planifiés
514-265-5780 jacktrade@videotron.ca
9863 avenue Georges-Baril, Montréal, QC H2C 2M7

SIMPLIFIER • PROTÉGER • PROSPÉRER

On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



C'EST À QUELLE HEURE MINUIT?
Du 27 au 30 décembre
Le temps des Fêtes à la manière des PETITES TOUNES! Ne manquez pas ce très joyeux quatuor lors de ce fabuleux spectacle de Noël. Pour les 3 ans et plus. Quatre représentations auront lieu au Théâtre Jean Duceppe à la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements et tarifs : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com www.lespetitestounes.ca

LES TANDEMS DU DIMANCHE
Le 27 et 28 décembre et le 3 et 4 janvier
Les œuvres sur papier de Basim Magdy, que l'on retrouve dans la Biennale de Montréal, vous transporteront dans un univers des plus énigmatiques. C'est dans le même esprit inventif que vous peindrez des paysages recouverts de polyèdres multicolores lors de ce atelier de création au Musée d'art contemporain, (Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés d'un adulte) 185, rue Sainte-Catherine Ouest.

À 13 h 30 ou 14 h 40.
Renseignements : 847-6266 www.macm.org

POMME
Du 27 décembre au 4 janvier
Spectacle de marionnettes manipulées avec beaucoup de délicatesse pour nous raconter une histoire sobre, touchante, non dénuée de sens et d'humour. Pour les 3 à 6 ans. À la Maison Théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

ATELIERS SCIENTIFIQUES
Le 27 et 28 décembre et 3 et 4 janvier
En participant à trois ateliers, les enfants de 5 et plus et leurs parents sont invités à découvrir, expériences scientifiques à l'appui, cinq conseils « anti-microbes » qui leur permettront de passer un temps des fêtes plus en santé ! De 10h00 à 12h00 et de 13h30 à 15h30.
Coût: 10,50\$ par personne. Au Musée Armand-Frappier, 531, boul. des Prairies, Laval. Tarifs et réservations : 450 686-5641 poste

4676 www.musee-afrappier.qc.ca
LE CHAT BOTTÉ
Le 27, 28 et 29 décembre
Il était une fois une forêt enchantée où les sorcières maléfiques sont allergiques et jouent la commedia dell'arte, et où les chats futés et bien chaussés préfèrent jizzer et parler plutôt que miauler... Comédie musicale inspirée du célèbre conte de Charles Perrault. À 14 h. Pour les 4 ans et plus. Au Théâtre des Muses de la Maison des arts de Laval. 1395, boulevard de la Concorde, Laval. Tarifs : 450 667-2040 www.salleandremathieu.com

JANVIER

LA BONNE ANNÉE AUX ANIMAUX!
Le 2 janvier
Prolongez les festivités du nouvel an avec les animaux du Zoo Ecomuseum! Assistez à des présentations spéciales avec des ambassadeurs vedettes du zoo pour souligner la nouvelle année. Enfants (3 à 15 ans) 9 \$; (moins de deux ans) gratuit; Adultes 15 \$. De 9 h à 16 h. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Renseignements : 514 457-9449 www.zooville.ca

TRACER LA VOIE
Le 10, 17, 24 et 31

janvier et le 7 février
Votre composition prendra forme à partir d'images de la ville, de plans d'urbanisme et de quelques interventions colorées très expressives lors de ce atelier de création au Musée d'art contemporain. À 13 h 30 ou 14 h 40. Compris dans le tarif d'admission du Musée (Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés d'un adulte) 185, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements : 847-6266 www.macm.org

LE TOUR DU MONDE EN 80 JOURS
D'après l'oeuvre de Jules Verne
Le mercredi 14 janvier
Dans le Londres du siècle dernier, l'aventurier Phileas Fogg engage un pari insensé pour l'époque : faire le tour du monde en 80 jours. Commence alors une course folle contre la montre qui va le propulser, lui et son fidèle valet, aux quatre coins du globe... Spectacle pour les 10 ans et plus. À 19h30. Au théâtre Outremont, 1248, avenue Bernard Ouest. Renseignements et tarifs : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

PETIT PIERRE
Du 14 au 25 janvier
Petit Pierre raconte l'histoire extraordinaire d'un homme né quasi sourd, aveugle et muet, mais qui

réussit à créer un manège dont même les ingénieurs ne peuvent expliquer le fonctionnement. Spectacle pour les 8 à 12 ans. À la Maison Théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

LA FÊTE DES NEIGES DE MONTRÉAL
Du 17 janvier au 8 février
Cet événement gratuit sur quatre week-ends présente une panoplie d'activités : sentier des patineurs réfrigéré, sentiers de ski de fond et de raquette, glissoire sur tube, glissoire sur glace, planche à neige par télétraction, sans oublier une zone pour les tout-petits et des structures gonflables. La Fête des neiges de Montréal est produite par la Société du parc Jean-Drapeau. La programmation complète sera dévoilée dès le début janvier au www.parcjeandrapeau.com

LES VOLCANS
Le dimanche 18 janvier
Apprenez tout sur les volcans et roches volcaniques lors de cet atelier découverte. À 11h30, 13h et 14h30, pour tous les âges. 8 \$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill) 859, rue Sherbrooke Ouest. Réservez à l'avance au 514

Proaction
Clinique multithérapie
Progresser, communiquer, grandir.

AVEZ-VOUS DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

La Clinique multithérapie Proaction offre des services haut de gamme de dépistage, d'évaluation, de formation et d'intervention en :

Orthophonie Psychoéducation Ergothérapie Éducation spécialisée Psychologie

Services offerts en français, anglais, espagnol, arabe, italien et arménien!
Contactez-nous au 514 360.1200 ou à contact@cliniqueproaction.com

www.cliniqueproaction.com
300 Marcel-Laurin, bureau 121, Saint-Laurent (Québec) H4M 2L4

Du Collège P Gratuit

PATINOIRE ATRIUM LE 1000



Fantaisies des fêtes!

DU 22 DÉC. AU 2 JANV.
Ouvert à Noël et au Jour de l'An

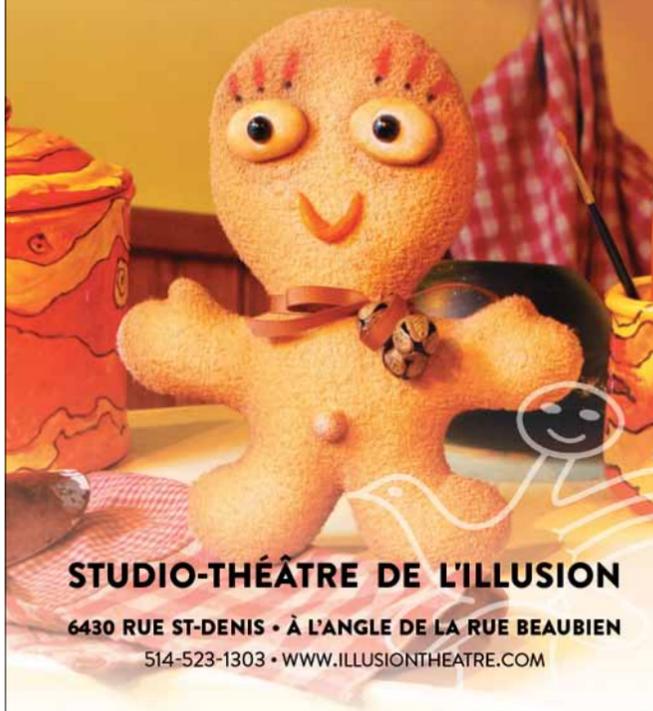
514 395-0555 | Le1000.com

Métro Bonaventure

PAIN D'ÉPICE

UN SPECTACLE POUR LES ENFANTS DE 3 À 6 ANS

PRÉSENTÉ DU 2 AU 21 DÉCEMBRE 2014



STUDIO-THÉÂTRE DE L'ILLUSION

6430 RUE ST-DENIS • À L'ANGLE DE LA RUE BEAUBIEN
514-523-1303 • WWW.ILLUSIONTHEATRE.COM

On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



398-4092 www.mcgill.ca/redpath

ONDIN

Le dimanche 18 janvier
Grâce à des marionnettes surprenantes et à un univers sonore créé sous les yeux des spectateurs, trois interprètes bercent les tout-petits sur le rythme des vagues et au gré du courant, les invitant à plonger avec le petit Ondin dans les profondeurs des eaux. Pour les 3 à 6 ans. À 15h. Au théâtre Outremont, 1248, avenue Bernard Ouest. Renseignements et tarifs : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

BRENDAN ET LE SECRET DE KELLS – Ciné zoom

Le dimanche 25 janvier
Brendan, un apprenti moine de 12 ans, est élevé par son oncle, le sévère Abbé Cellach, au sein de l'abbaye de Kells. L'abbé Cellach est un ancien enlumineur qui a abandonné toute activité créative pour se consacrer à la construction d'un mur géant afin de protéger l'abbaye contre les invasions Vikings. Film d'animation tiré d'une légende irlandaise, pour les 8 à 12 ans. À 15h. Au

théâtre Outremont, 1248, avenue Bernard Ouest. Renseignements et tarifs : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

POUPÉE DE COTON

Du 23 au 25 janvier
Dans le cadre des ateliers «AMUSONS-nous en famille», le MUSO invite les familles à un atelier de fabrication d'une poupée en coton. De 13 h à 15 h. Au Musée de société des Deux-Rives 21, rue Dufferin Salaberry-de-Valleyfield. Renseignements : 450 3704855 www.lemuso.com

ROSÉPINE

Du 28 janvier au 15 février
Imprégné des chaudes couleurs d'Asie, ce spectacle de marionnettes à la mise en scène, aux décors et aux costumes captivants propose un récit sensible sur la solidarité, qui conscientise les jeunes aux enjeux planétaires actuels. Spectacle pour les 5 À 9 ans. À la Maison Théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

projet ♥ famille
en harmonie
PARENTALITÉ POSITIVE ET COMMUNICATION BIENVEILLANTE

Coaching parental et relationnel



Ateliers à venir

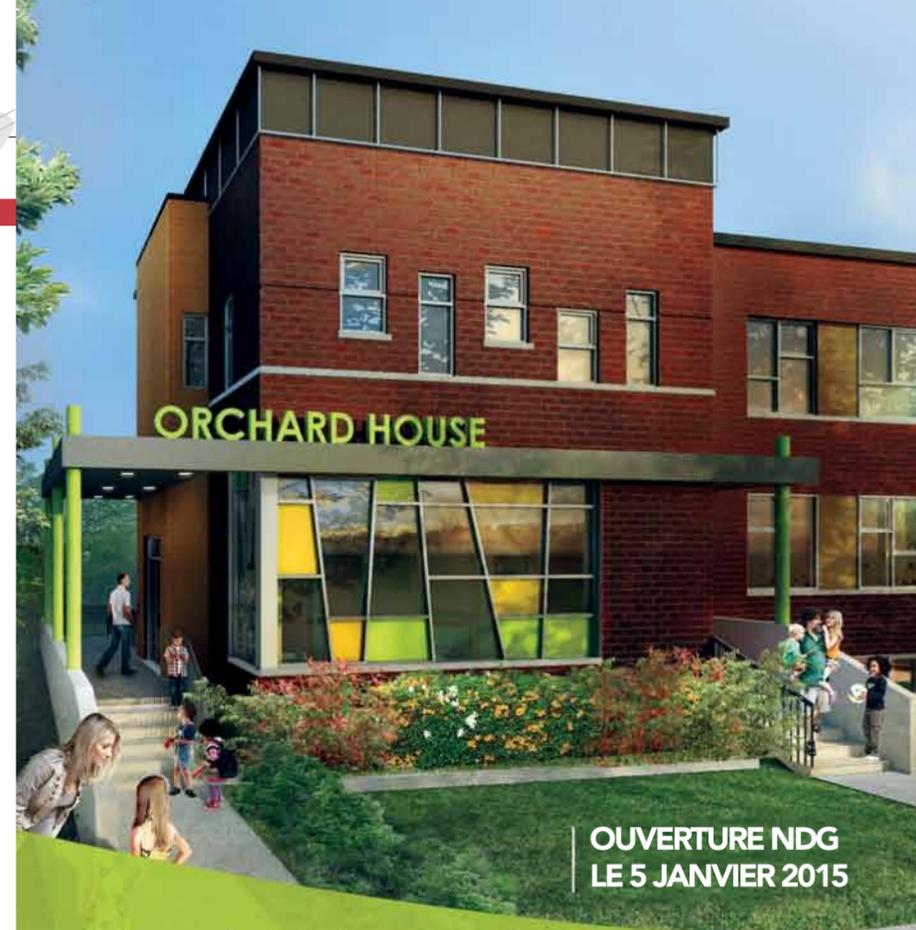
Parents du cœur

série sur la parentalité positive, janvier

Introduction à la communication bienveillante

série de trois ateliers, mars

Avec Mitsuba Miller, coach certifiée
www.familleharmonie.com
514-876-8187



ORCHARD HOUSE

OUVERTURE NDG
LE 5 JANVIER 2015

Nouvel emplacement École préscolaire – construction écologique (Monkland et boulevard Grand)

- Salles de classe éclairées - petits groupes.
- Grand terrain de jeux, aire de sable et d'eau intérieure, studios de yoga, musique et arts, cuisine «Petits Chefs», gymnase intérieur.
- Ventilation par déplacement d'air pour une qualité d'air intérieur idéale.
- Chauffage et climatisation par géothermie - planchers radiants.
- Cuisine bio pour des repas et des collations santé.
- Systèmes de sécurité à la fine pointe de la technologie.

Nouveauté Le Petit Orchard «Un lieu pour grandir»

Pouponnière à partir de 12 mois.
Un tremplin vers notre programme préscolaire.



Montréal
5565, Ch. de la Côte-Saint-Antoine
514 483-6556

Pointe-Claire
159, Place Frontenac
514 630-3993

Centre Montessori pour le développement de la petite enfance

DEPUIS / EST. 2003



Orchard House™

Pré-maternelle reconnue
Programme éducatif innovateur
Immersion française

Places disponibles
pour l'année
scolaire 2014-2015



Québec

- **Parent et bambin**
Programme de séparation.
- **Programmes préscolaires**
Le Petit Orchard, Les petits diabolos, Les trois ans pleins de talent et les grands de quatre ans.
- **Programmes d'après-midi**
Montessori, préparation pour la maternelle, yoga, mandarin, espagnol et bien plus !

Amenez-nous
vos petits singes!

AVENTURE TROPICALE

Biodôme
20 décembre au 8 février

Billets en ligne : espacepourlavie.ca



biodôme insectarium jardin botanique planétarium rio tinto alcan

Montréal VIAU f espacepourlavie.ca

orchard-house.ca

**GYMNASTIQUE
HIVER 2015**
gymnix.com



GYM-LIBRE
13 décembre 2014
3 & 10 janvier 2015 (9h à 12h)
coût: 5\$ par enfant de 2 à 7 ans
(avec parent)

FÊTES D'ENFANTS
Variété de forfaits de gymnastique
et de trampoline pour les enfants
de 3 à 12 ans.



le tour du monde
de **Karibou**

Programme d'activités motrices
pour les 1 à 4 ans (avec parent)
*Au YMCA Ahuntsic-Cartierville:
11885 boul. Laurentien, Montréal

**INSCRIPTION
EN LIGNE**

LE 5 JANVIER dès 12h00
Complexe sportif Claude-Robillard
1000 ave. Émile-Journault
Montréal (Québec) H2M 2E7
514 872-1536 | www.gymnix.com



Suivez-nous sur Facebook

On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



FÉVRIER

**LES ANIMAUX DE L'ÂGE
GLACIAIRE**

Le dimanche 1er février
Découvrez les
mammouths, les tigres
à dents de sabre et les
dodos lors de cet atelier
découverte. À 11h30,
13h et 14h30, pour tous
les âges. 8 \$ par enfant,
bricolage inclus, gratuit
pour les parents. Au musée
Redpath (campus de
l'Université McGill) 859,
rue Sherbrooke Ouest.
Réservez à l'avance au 514
398-4092 www.mcgill.ca/
redpath

LE RÊVE DE PANDORE

Le dimanche 1er février
Une œuvre théâtrale,
presque clownesque, où
la danse et la musique
illustrent l'envie et
l'éventail d'émotions qui
en découlent. Concert
SONS & BRIOCHES pour
les 4 ans et plus. À 10 h
20 (brioches, croissants,
café et jus) est servi,
avant le spectacle. À 11 h
vous assistez au concert
au piano noble. À la
Place des Arts, 175, rue
Sainte-Catherine Ouest.
Renseignements :
514 842-2112
www.laplacedesarts.com

**LES ROUTES
IGNORÉES**

Le dimanche 8 février
Accompagnez le jeune
Ivan Tzarévitch dans son
incroyable voyage à la
recherche de l'Oiseau-
de-Feu et laissez-vous
charmer par l'inénarrable
Loup-Gris! Un spectacle
riche en aventures, en
surprises et en musique
endiablée ! Une production
de la compagnie de
création Ombres Folles
pour les 5 ans et plus. À
la Place des Arts, 175, rue
Sainte-Catherine Ouest.
Renseignements et tarifs :
514 842-2112 www.
laplacedesarts.com

LES MÉTÉORITES

Le dimanche 15 février
Découvrez quelle est
la différence entre les
météores et les météorites
lors de cet atelier
découverte. À 11h30,
13h et 14h30, pour tous
les âges. 8 \$ par enfant,
bricolage inclus, gratuit
pour les parents. Au musée
Redpath (campus de
l'Université McGill) 859,
rue Sherbrooke Ouest.
Réservez à l'avance au
514 398-4092
www.mcgill.ca/redpath

Il est à noter que l'horaire et les tarifs
peuvent faire l'objet de changements.
Nous vous recommandons de téléphoner
avant de vous rendre sur place.

Au fil de jours, d'autres suggestions de
sorties en famille s'ajouteront à notre
calendrier en ligne On sort...On s'amuse !
Visitez nous à montrealpourenfants.com

**Certains aiment
les sirops.
Plusieurs préfèrent
les suppos.**

Pour soulager la toux due au rhume ou à la bronchite,

l'efficacité des suppositoires est reconnue par les professionnels de la santé
depuis des générations. Le principe actif du suppositoire est absorbé
dans la circulation sanguine. Il se diffuse très largement pour soulager
efficacement la toux grasse, dégager les voies respiratoires
et réduire la congestion thoracique.



À base d'eucalyptus et/ou de camphre

Formulations disponibles
pour enfants et adultes.

Ce produit peut ne pas vous convenir. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.
*Marques utilisées sous licence par Sandoz Canada Inc. QC, Canada J4B 7K8 [7] 1-800-361-3062

SANDOZ
une compagnie Novartis

École nationale de cirque
MONTRÉAL

Découvrir le cirque!

Cours en arts du cirque

- Activités récréatives (6 à 17 ans)
acrobatie, trampoline, monocycle,
fil de fer, trapèze, tissu, cerceau,
jonglerie, diabolo, etc.
- Formation préparatoire
en parascolaire
Pour développer son plein potentiel

> **COURS D'ESSAI GRATUITS
LE 11 JANVIER 2015!**

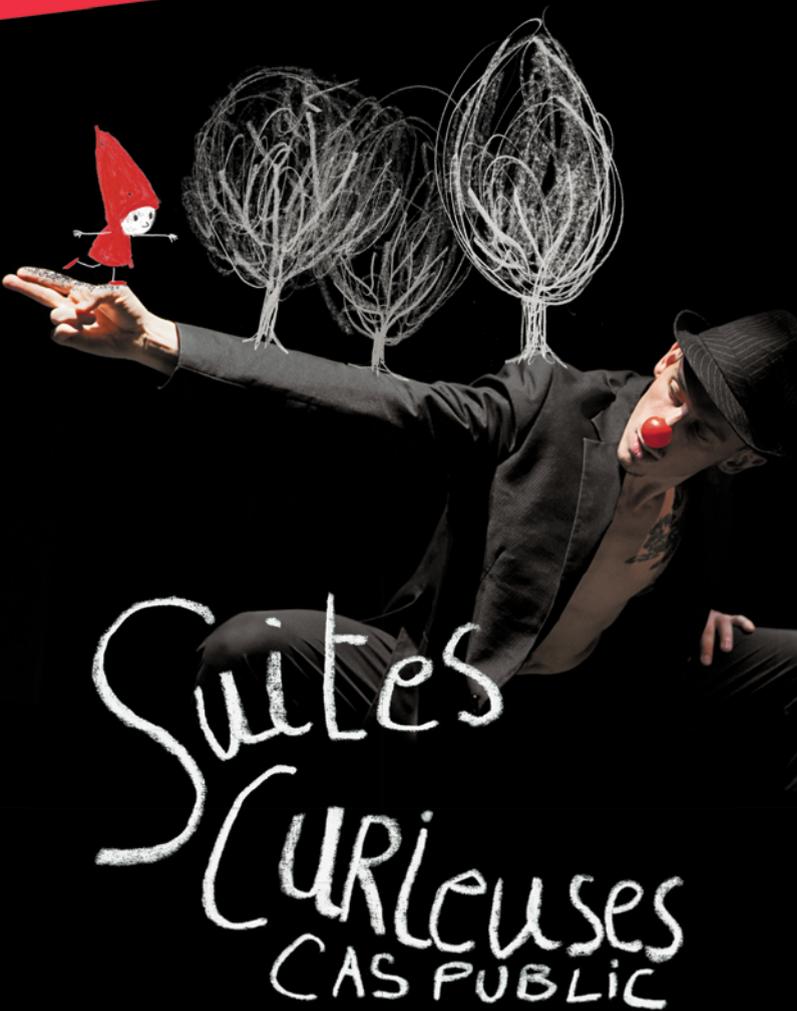
Info et inscription www.ecolenationaledecirque.ca | 514 982-0859

Natrel LE LAIT OFFICIEL DE L'ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Culture et Communications Québec

PLACE
DES
ARTS 
junior

LA DESTINATION FAMILIALE
PAR EXCELLENCE DU
TEMPS DES FÊTES!



LE CLASSIQUE PETIT CHAPERON ROUGE REVU
PAR LA CHORÉGRAPHE HÉLÈNE BLACKBURN.

19, 27 et 28 décembre
Cinquième Salle

Forfait
famille 

27 au 30
décembre



Nouvel album en magasin!

PRÉSENTÉ GRÂCE À

FONDATION
DE LA PLACE DES ARTS



placedesarts.com

PARTENAIRE MÉDIA



Télé-Québec