



Édition 1, Février 2026



## Nourrir le réservoir émotionnel de votre enfant

En ce mois de l'amour, nous souhaitons vous rappeler à quel point les petits moments de connexion que vous partagez avec votre enfant ont un impact immense sur sa journée au service de garde.

### Un petit mot sur la science:

Les recherches en développement du cerveau montrent que :

- Les moments chaleureux avec un parent libèrent l'ocytocine, une hormone qui réduit le stress et renforce le sentiment de sécurité.
- Quand un enfant se sent en lien, son cerveau devient plus disponible pour jouer, apprendre et s'adapter.
- Ces instants profitent aussi au parent : ils diminuent la tension, renforcent la relation et soutiennent la confiance parentale.

On peut imaginer que chaque enfant possède un réservoir émotionnel. Lorsqu'il est rempli, l'enfant vit mieux la séparation, gère mieux ses émotions et traverse sa journée avec plus de calme.





Quelques minutes suffisent. Ce n'est pas la quantité de temps qui compte, mais la qualité de votre présence.

### **Voici quelques idées simples, rapides et efficaces :**

- Un câlin de 20 secondes avant de partir ou au retour.
- Un regard doux et attentif qui dit : « Je suis avec toi ».
- Un petit rituel secret
- Une minute de respiration ensemble, main contre main.
- Un mini-jeu éclair
- Une phrase qui nourrit le cœur : « J'aime être avec toi », « Je suis fier/fière de toi ».
- Un accueil tout en douceur au retour, avant de parler de la journée.

### **L'essentiel à retenir:**

Un enfant dont le réservoir émotionnel est rempli est un enfant qui se sent en sécurité. Ces petits moments cœur à cœur, le matin et le soir, l'aident à mieux vivre la séparation, à réduire les crises et à profiter pleinement de sa journée.

**Votre enfant vous aime inconditionnellement. Prenez grand soin de ce privilège ! ❤️**



## Informations sur la confirmation des présences de votre enfant dans votre milieu de garde (fiche d'assiduité)

**Chaque jour**, la présence de votre enfant est notée par l'éducatrice ou la responsable du service de garde.

Pour ce faire, elle inscrit sur une fiche d'assiduité:

- **P** lors que votre enfant est présent;
- **A** lorsqu'il est absent
- un **code indiquant la fermeture** du service de garde.

The image shows a 'Fiche d'assiduité' (Attendance Sheet) from the Government of Quebec. The form is titled 'Fiche d'assiduité' and includes the following sections:

- Informations de base:** Fields for the child's name, date, and time.
- Assiduité:** A grid for recording attendance, with columns for 'Présent', 'Absent', and 'Fermé'.
- Signature de la responsable du service de garde:** A line for the center's representative to sign.
- Signature du parent:** A line for the parent to sign.

Votre responsabilité à l'égard du versement de vos frais de garde est de:

- prendre le temps de **vérifier l'exactitude des informations** inscrites;
- Refuser de signer une fiche vierge ou remplie d'avance;
- **Apposer votre signature seulement lorsque toutes les informations sont exactes.**

Merci de votre précieuse collaboration!

## Bon mois des

## Cœurs

*L'équipe du BC La Girouette*

