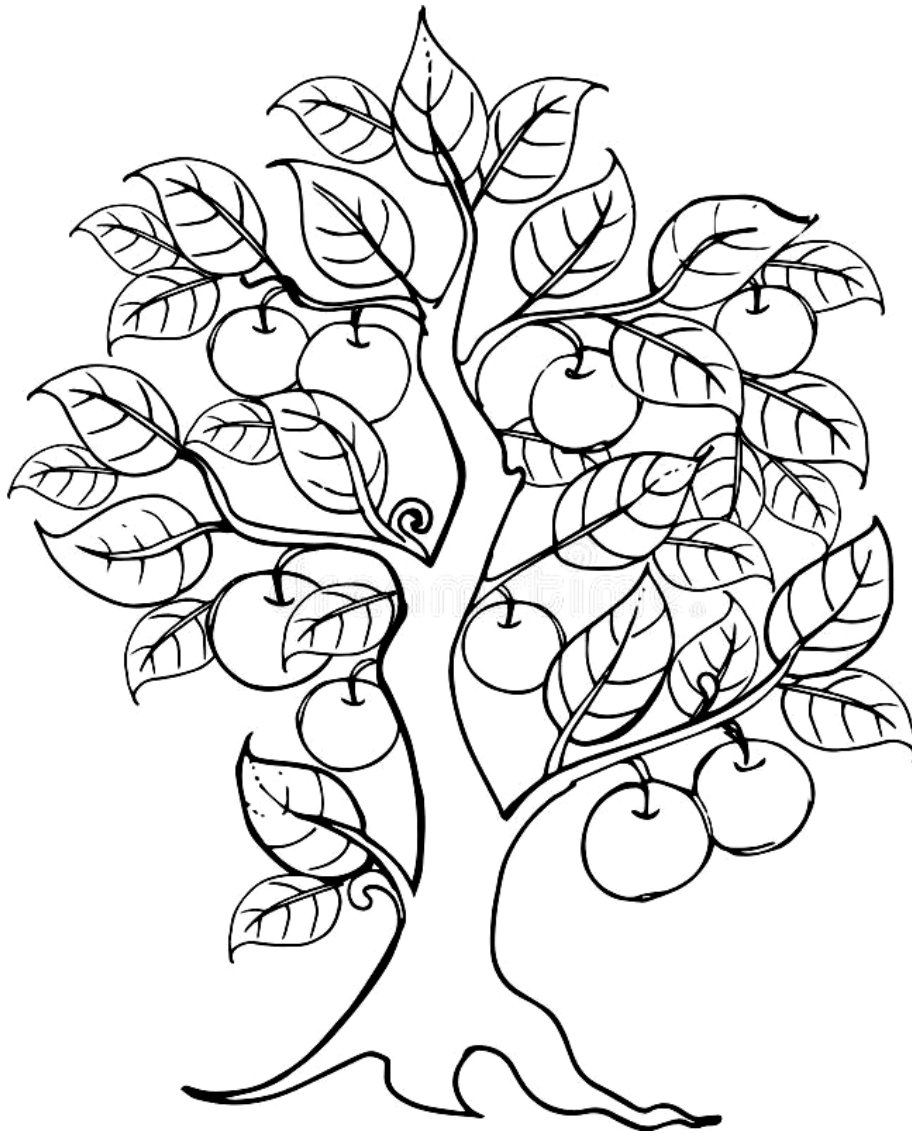




L'Éclaircie

Journal de septembre 2022



401-330 ch. Principal,  
Cap aux Meules G4T 1C9  
Téléphone : 418 986-6456  
Télécopie : 418 986-5989  
[www.eclaircie.ca](http://www.eclaircie.ca)



« Si tu as l'impression d'avoir tout perdu...Rappelle-toi que les arbres perdent leurs feuilles tous les ans, restent debout et attendent des jours meilleurs. »

[ma-citation.com](http://ma-citation.com)

## Dans ce numéro

Mot de l'équipe	2
Encourager son enfant à maîtriser sa timidité	3-4
Suggestions de lecture	4
La douance	5-6
Ressources	7
Mots mystère d'école	8
Addition et soustraction	9
Recette de croustade aux pommes	10
Réponses des jeux	10



- » J'ai aidé quelqu'un (pour... à...)
- » J'ai donné à une œuvre
- » J'ai finalisé une tâche
- » J'ai pardonné
- » Je me suis excusé.e
- » J'ai bougé
- » J'ai appris
- » J'ai pris du temps pour moi
- » J'ai réussi un défi

Bonjour chers membres,

Ça y est! C'est déjà la fin d'un autre bel été rempli d'activités et de journées ensoleillées. Nous espérons que votre été s'est bien déroulé et que vous avez eu la chance de venir nous voir lors de nos événements. Pour ceux qui n'ont pas pu venir lors de nos activités, je me présente. Je m'appelle Mélanie et j'étais l'étudiante engagée pour l'été à l'Éclaircie. C'est moi qui a eu l'honneur d'écrire le mot d'équipe pour le journal de septembre 2022. Je garde un très beau souvenir de chaque activité ainsi que de chaque personne rencontrée lors de mon cours séjour à l'Éclaircie. Il est donc de circonstance pour moi d'introduire le journal de la rentrée puisque je ferai également mon retour sur les bancs d'école dans quelques jours.

Pour certains d'entre vous, septembre annonce le retour de la routine scolaire, que ce soit en tant qu'étudiants.es, parents ou membres du personnel des écoles. La fin des vacances vient avec une certaine adaptation dû au retour à la normal. Nous profitons de l'occasion pour vous parler d'un phénomène encore méconnu de plusieurs: la douance ou le haut potentiel intellectuel, émotionnel et/ou créatif. Les personnes qui vivent avec une forme de douance sont appelés communément des «surdoués». C'est donc dans le but de faire connaître et comprendre ces réalités que nous souhaitons vous en parler dans le présent journal. Également, nous allons aborder la timidité chez les enfants qui est un peu plus courante mais qui mérite aussi d'être décortiquée.

Finalement, nous avons le bonheur de vous annoncer que cette année, le Centre communautaire l'Éclaircie fête ses 30 ans de services dans notre communauté. Plusieurs activités auront lieu tout au long de l'année afin de célébrer ce moment marquant pour notre organisme. Nous vous invitons donc à notre Assemblée générale annuelle le 14 septembre 2022 où nous allons annoncer quelques activités programmées pour la célébration du 30e anniversaire. Restez tout de même à l'affût sur nos réseaux sociaux ainsi que dans les médias locaux pour l'annonce d'autres activités surprises au courant de l'année.

Bonne lecture et bonne rentrée,  
Mélanie, Johanne, Manon  
et Rachelle.





## Encourager son enfant à maîtriser sa timidité

Votre enfant semble préférer la compagnie de son ourson en peluche à celui de ses camarades de classe? Il prend rarement la parole et répond souvent avec peu de conviction aux questions qui lui sont adressées? Si tel est le cas, c'est peut-être qu'il est timide! Heureusement, grâce à quelques petits trucs, vous pourrez l'aider à dépasser ses limites.

### Renforcer son estime de soi

L'estime de soi et la timidité sont intimement liées. Un enfant qui se sent incompetent et qui entretient une image plutôt négative de lui aura tendance à rester en retrait. Voilà donc pourquoi il est important de le valoriser en mettant l'accent sur certaines de ses compétences. Par exemple, vous pouvez le complimenter sur le plan :

- scolaire (« tu es un élève attentif », « tu écris très bien »);
- comportemental (« tu es très poli », « tu es patient »);
- social (« tes amis semblent t'apprécier », « je vois que tu partages, c'est très bien »);
- sportif (« tu cours vite », « tu joues bien en équipe »); etc.

### Le saviez-vous

Avoir une bonne estime de soi aide aussi à se fixer des objectifs et à persévérer.

### Identifier ses émotions

La timidité naît aussi du fait qu'on se sent évalué et jugé par les autres. Pour permettre à votre enfant de mieux supporter ces sentiments, vous pouvez l'aider à identifier ses émotions. À titre d'exemples, vous pouvez lui poser des questions telles que : « As-tu peur de te sentir ridicule? As-tu l'impression de déranger? Crains-tu d'être rejeté? » etc.

Une fois le malaise pointé du doigt, vous pouvez rassurer votre enfant de différentes façons. Par exemple, vous pouvez lui dire qu'il s'en sort bien; lui raconter une anecdote de votre vécu; lui rappeler une fois où il a bien réussi dans une situation similaire; etc.

### Trouver des phrases rassurantes

Pour vaincre la timidité, il faut oser! Alors, pour aider votre enfant à surmonter le malaise, vous pouvez l'inviter à se trouver quelques phrases rassurantes comme : « Je sais comment poser une question puisque je le fais souvent à la maison. Je suis capable de donner mon avis et je sais qu'il vaut autant que celui des autres. J'ai le droit de dire non et je sais que mes amis vont continuer de m'aimer. » etc.

### Donner de petits défis

Pour aider votre enfant, vous pouvez l'inciter à relever des défis de plus en plus difficiles, tout en restant réalistes. Il ne faut pas croire qu'il affrontera toutes ses peurs du jour au lendemain! Pour y arriver, il vous faudra : miser sur l'effort plus que sur la note; donner un sens aux tâches; afficher les objectifs dans un endroit stratégique; etc.

## SUITE...Encourager son enfant à maîtriser sa timidité

### Encourager ses efforts

Les encouragements sont indispensables au succès! Ils font partie de ces petits riens qui favorisent la confiance et l'estime de soi. Afin de montrer à votre enfant à quel point vous éprouvez de la fierté pour ses progrès, vous pouvez : récompenser ses efforts; formuler des mots d'encouragements comme: j'ai confiance en toi, tu as tout ce qu'il faut pour le faire; applaudir ses succès; etc.

#### 5 Trucs pour aider son enfant à maîtriser sa timidité

1. Renforcer son estime de soi.
2. Identifier ses émotions.
3. Trouver des phrases rassurantes.
4. Donner des petits défis.
5. Encourager ses efforts.

#### Trucs pour aider votre enfant à avoir une bonne estime de soi

1. Adopter un attitude encourageante.
2. Manifester de l'intérêt pour sa personne.
3. Travailler la connaissance de soi.
4. Développer l'autonomie.

alloprof.qc.ca

Suggestions de lecture afin de vous outiller pour la rentrée, livres disponibles à l'Éclaircie



## LA DOUANCE

La douance est un mode de fonctionnement différent de la norme. Elle est caractérisée par un haut potentiel intellectuel, une intensité importante et une grande créativité. La douance peut se manifester dans un ou plusieurs domaines tels qu'artistique, intellectuel, académique, leadership et autres.

En explorant la littérature scientifique, on découvre que la douance prend différentes formes; qu'elle est tantôt un facteur de réussite, tantôt une source de difficultés. Parfois, elle est même une source de souffrance. On apprend qu'elle peut être confondue avec certains troubles et que des diagnostics erronés sont trop souvent posés, faute de connaissance. On constate aussi que la douance peut être accompagnée de troubles ou déficits qui la rendent plus difficile à détecter. Cette « double exceptionnalité » a parfois comme conséquence que ni la douance, ni le trouble ne sont reconnus.

En connaissant la douance, en étant formé à la reconnaître et à intervenir auprès des personnes douées ainsi qu'en mettant en place des mesures appropriées pour répondre à leurs besoins, nous pourrions nous assurer de favoriser le développement du plein potentiel de chacun.

Pour comprendre la douance, il faut d'abord comprendre ce qu'est l'intelligence.

### **L'intelligence, c'est quoi?**

Excellente question ! Plusieurs chercheurs dans le monde se la posent d'ailleurs depuis des décennies et un débat scientifique est toujours présent. Y a-t-il un seul facteur d'intelligence général qui, quoique décomposable (verbal, non verbal, etc.), est commun à tous et prédictif de réussite ? Ou l'intelligence a-t-elle de multiples facettes (linguistique, logicomathématique, etc.) qui prédiront la réussite dans un domaine particulier ? Unique ou multiple, les chercheurs s'entendent généralement sur le fait que l'intelligence c'est :

Notre capacité à penser, réfléchir et comprendre et notre capacité à nous adapter, à agir et à créer.

On sait que l'intelligence est biologique, donc présente dès notre naissance. Elle n'est pas causée par l'éducation ou l'environnement, même si elle entrera bien évidemment en interaction avec la façon dont nous serons élevés ou le milieu dans lequel nous nous épanouirons. En bref, l'intelligence est causée par des milliers de gènes.

Un outil reconnu scientifiquement pour « mesurer l'intelligence » est le test du quotient intellectuel (QI). Il est toutefois nécessaire de le compléter dans le cadre d'une évaluation du développement global de la personne effectué par un psychologue ou neuropsychologue afin que le test soit reconnu comme valide.

### **Donc être surdoué, qu'est-ce que c'est?**

Actuellement, on tend à définir comme ayant un haut potentiel intellectuel, les individus avec un QI supérieur à 130, donc autour de 2,5% de la population. En France, plusieurs auteurs recommandent un seuil de 125, ce qui inclut plutôt 5% de la population. En résumé, un enfant surdoué est aussi éloigné et différent de la moyenne qu'un enfant avec une DI. Il devient donc logique de croire que les enfants surdoués apprennent, eux aussi, différemment et que l'école n'est probablement pas adaptée à leurs besoins à tous. Il va sans dire que cette définition ne vous aide pas à dépister les jeunes surdoués dans votre classe ou dans votre famille.

## Suite... La douance

Mais attention, la douance ce n'est pas juste une question de QI. Certaines personnes précoces intellectuellement peuvent même obtenir des résultats hétérogènes ou des difficultés aux tests de QI traditionnels. Cependant, elles ont toutes habituellement des résultats très supérieurs à la moyenne des individus du même âge chronologiques à certaines ou plusieurs tâches mesurant le QI (par ex. raisonnement verbal, capacité d'abstraction).

### Deux profils de douance

En fait, les récentes études de l'équipe du Dr Olivier Revol, psychiatre français et chef de file dans la recherche sur la douance, indiquent deux profils d'enfants à haut potentiel (HP) :

1. Homogène (ou laminaire), c'est-à-dire avec un développement cognitif harmonieux et une grande facilité à apprendre. C'est l'image plus typique qu'on peut se faire d'un enfant HP. Selon Fanny Nusbaum, docteure en psychologie et chercheuse au Centre Psyrene de Lyon, la majorité de ces enfants réussissent assez bien à s'adapter. Ils sont toutefois très sensibles aux attentes des autres. Ils fonctionnent généralement bien à l'école, mais peuvent s'ennuyer et vivre de l'anxiété ainsi que des difficultés sociales (par ex. isolement, sentiment d'être incompris).

2. Hétérogène (ou complexe), c'est-à-dire avec de grandes disparités entre leurs différentes capacités cognitives, ce qui peut générer des troubles d'apprentissage, des troubles moteurs ou des troubles de langage pouvant même masquer la douance. Selon Dre Nusbaum, ce profil est caractérisé par un cerveau qui pense constamment, une très grande créativité intuitive et une pensée analogique qui rend la planification très difficile. Attachants et généreux, ces enfants sont souvent non conventionnels et hypersensibles. Leur réussite scolaire est très variable (de la réussite à l'échec) et dépend souvent de leur relation avec l'enseignant.

### Dyssynchronie

C'est un mot que vous risquez d'entendre si vous rencontrez un enfant surdoué. En effet, la douance est associée à des difficultés persistantes d'adaptation et de fonctionnement; conséquences des décalages entre le développement intellectuel des personnes surdouées et les autres sphères de leur développement (affectif, social, scolaire, etc.).

Les dyssynchronies s'expriment dans plusieurs environnements :

- **Scolaire ou professionnel** (ennui, difficulté à apprendre, distraction lorsque peu stimulé, résultats très variables, sous-performance, etc.),

- **Social** (difficulté à entrer en relation avec les autres, à comprendre les limites, les normes sociales et le cadre de la moyenne des gens, isolement, sentiment d'être incompris, etc.),

- **Interne à la personne**, c'est-à-dire que l'enfant surdoué peut non seulement vivre un décalage dans le développement de ses différentes capacités intellectuelles (profil hétérogène que nous venons de décrire), mais aussi entre son développement intellectuel et psychomoteur (maladroit, difficulté à écrire, très habile dans certaines tâches et très peu dans d'autres, etc.) ainsi qu'entre son développement intellectuel et attentionnel (attentif si stimulé, mais en deçà de son potentiel intellectuel, distrait, désorganisé, manque de concentration, etc.) ou entre son développement intellectuel et affectif (comportements immatures et contradictoires avec leurs habiletés intellectuelles, anxiété, frustration, etc.).

En somme, la douance regroupe une multitude de réalités complexes exprimées différemment selon plusieurs facteurs dans l'environnement d'un enfant. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur le sujet et sur les différentes comorbidités de la douance avec certains troubles neurodéveloppementaux par exemple, nous vous conseillons de consulter l'article complet duquel nous avons extrait quelques passages par soucis de synthétisation et de compréhension.

Extraits de textes tirés de : <https://www.aqdouance.org/douance-et-haut-potentiel-association-quebecoise-pour-la-douance/>

## RESSOURCES D'AIDE

### TEL-JEUNES

**1-800-263-2266**, ligne d'écoute 24/7

Pour jeunes de 5 à 20 ans

Informations justes, oreille attentive, espace sans jugement

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

**1-800-361-5085**, ligne d'écoute 24/7

Pour parents d'enfants de 0 à 20 ans

Pour parler de tout à tout moment!

[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)



**1-866-329-4223**, ligne d'écoute de 8h-17h, lundi au vendredi

Pour parents d'enfants de 0 à 18 ans

Consultations, ateliers, conférences, etc.

[www.premiereresource.com](http://www.premiereresource.com)

**1-888-776-4455**, aide aux devoirs

Pour toute la famille

Exercices, trucs et conseils

[www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)

# alloprof



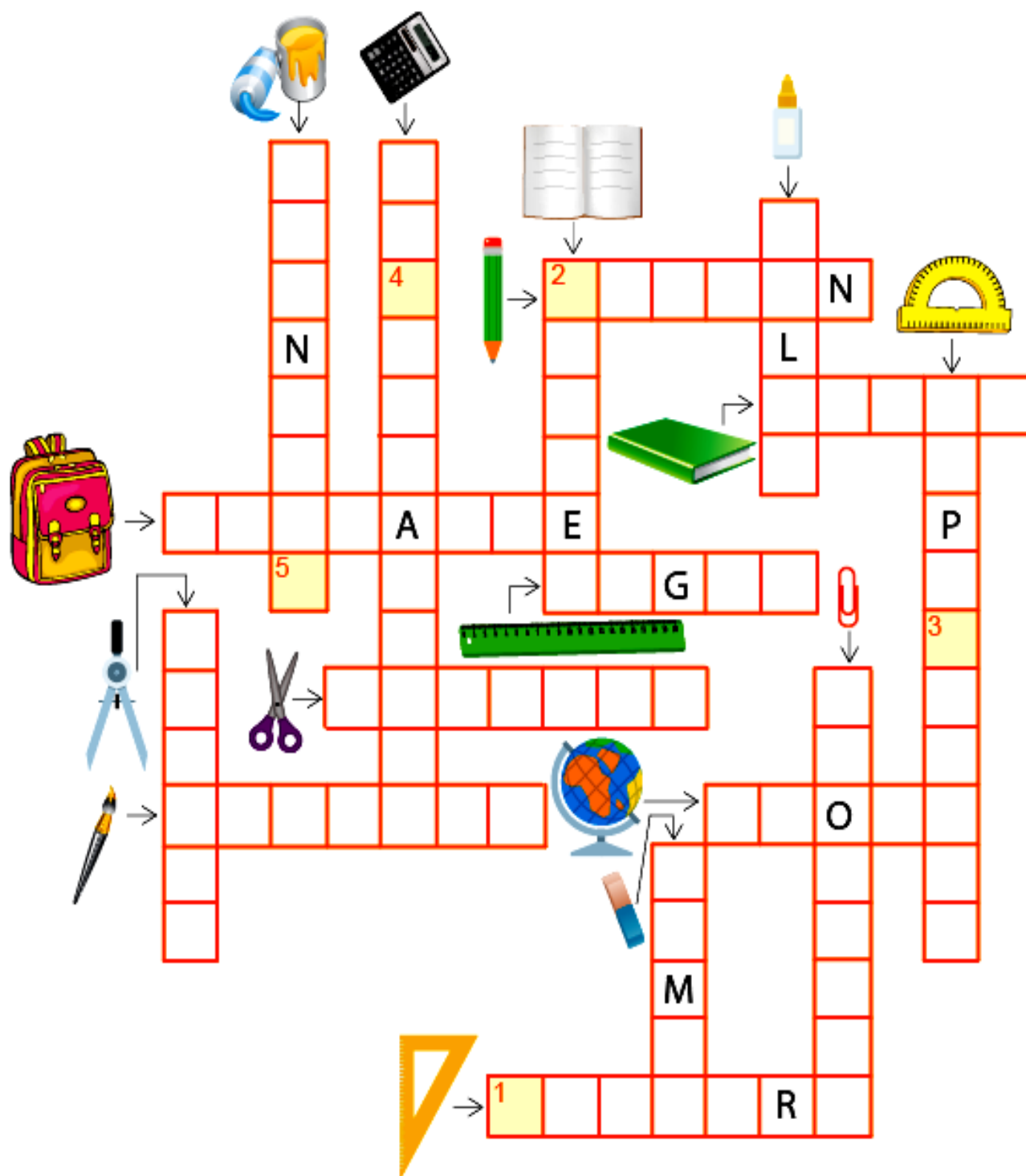
**Comprendre, sensibiliser, former**

Pour adultes et enfants doués

Évaluation, dépistage, outils, ressources, formations etc.

[www.aqdouance.org](http://www.aqdouance.org)

# MOT MYSTÈRE D'ÉCOLE




Mot mystère : 


1	2	3	4	5

Addition et soustraction: Peux-tu compléter les chiffres manquants?

	+	8	=	16	6	-		=			+	2	=	2
+			+		+			-		+			+	
7					3			1		4				
=			=		=			=		=			=	
	+	5	=			-		=	3	4	+		=	

	-	5	=		11	-	6	=			-	3	=	
+			+		-			-		-			-	
4			3					1		7				
=			=		=			=		=			=	
	-		=	10	4	+		=			-	4	=	2

6	+		=	10	9	-		=			+	2	=	4
+			-		-			+		-			+	
2								4		1				
=			=		=			=		=			=	
	-	5	=		5	+		=	11		+	6	=	

	-	6	=		1	+	5	=		13	-	3	=	
-			+		+		+		+			-		
			9									2		
=			=		=			=		=			=	
4	+		=	10		+	5	=	9		-	7	=	

picou-bulle.com



### Le Conseil d'administration

- Marie-France Cummings, présidente
- Suzie Leblanc, vice-présidente
- Josiane Bourgeois-Marcotte, secrétaire-trésorière
- Alex Durand, administrateur
- Bryan Bernier, administrateur
- Monique Renaud, administratrice
- Nathaël Landry, administrateur

### Les employées

- Johanne Vigneau, intervenante auprès des personnes vivant des problèmes de santé mentale
- Manon Miousse, intervenante auprès des parents et des proches
- Rachelle Leblanc, directrice

fr.vecteezy.co



### CROUSTARDE POMMES ET ÉRABLE

Chauffer le four à 375 degrés.

Dans un bol: mélanger la cassonade avec les flocons d'avoine et la farine, ajouter le beurre et mélanger jusqu'à un mélange granuleux;

Dans un bol, mélanger les pommes pelées et coupées en quartiers et ajouter le jus de citron;

Dans une poêle, chauffer le sirop; cuire les pommes 2 à 3 minutes et ajouter de la cannelle;

Verser les pommes dans un plat à cuisson, couvrir avec la préparation aux flocons d'avoine.

Cuire au four pendant 35 min. Servir avec de la crème glacée, si désiré.

#### INGRÉDIENTS

- 1/3 tasse de cassonade
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/3 tasse de farine
- 1/3 tasse de beurre coupé en dés
- 8 pommes
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 3/4 de sirop d'érable
- 1/2 c. à thé de cannelle (facultatif)

[www.5ingredients15minutes.com](http://www.5ingredients15minutes.com)

### Addition et soustraction: page 9

### Activité de lecture; page 8



Mot mystère: **ÉCOLE** [lululataupe.com](http://lululataupe.com)

8 + 8 = 16	6 - 2 = 4	0 + 2 = 2
+     +     -	+     +	+     +
7     4     3	1     4	2
=     =     =	=     =	=     =
15 + 5 = 20	9 - 6 = 3	4 + 0 = 4

12 - 5 = 7	11 - 6 = 5	13 - 3 = 10
+     +     -	-     -	-     -
4     3     7	1     7	8
=     =     =	=     =	=     =
16 - 6 = 10	4 + 0 = 4	6 - 4 = 2

6 + 4 = 10	9 - 2 = 7	2 + 2 = 4
+     -     +	-     -	+     +
2     7     4	4     1	3
=     =     =	=     =	=     =
8 - 5 = 3	5 + 6 = 11	1 + 6 = 7

7 - 6 = 1	1 + 5 = 6	13 - 3 = 10
-     +     +	+     +	-     -
3     9     3	3     2	2
=     =     =	=     =	=     =
4 + 6 = 10	4 + 5 = 9	15 - 7 = 8