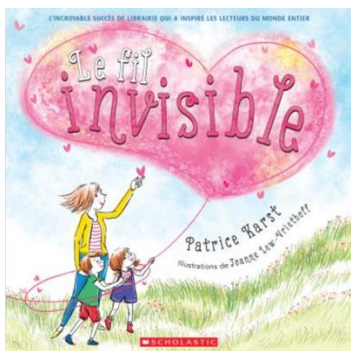


FR. / ANG.

Le fil invisible de Patrice Karst



Résumé du livre : Les personnes qui s'aiment sont toujours connectées par un fil très spécial qui est composé d'amour. Peu importe où vous êtes et où ils sont.

Thèmes abordés :

- Attachement, sécurité, début de l'année scolaire.

Période de l'année :

- Août

Livres secondaires associés :

- *Le bisou secret* d'Audrey Penn (Collection EHDA)
- *Mommy in My Pocket* de Carol Hunt Senderak (**seulement en anglais**)

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Lire l'histoire avec l'ensemble du groupe** (l'enseignant a recours à une copie papier du livre, plutôt que de faire écouter aux enfants le récit sous un format vidéo).
- **NOTE : Simplifier le texte** lors de la lecture aux enfants de la maternelle, car il est particulièrement élaboré. Cependant, le message véhiculé est pertinent et adapté à leurs besoins.
- **Poser des questions** aux enfants à propos du livre, pour maintenir leur intérêt et les amener plus loin en ce qui concerne le message de l'histoire (il peut être avantageux d'avoir **un signet** avec des questions prédéterminées).
- Avoir recours à des **accessoires** (p.ex. **un rouleau de ficelle transparente extensible et des perles en forme de cœur pour enfiler sur la ficelle**) afin d'accroître leur intérêt quant à l'histoire.

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- **Relire** la même histoire avec un **petit groupe** d'enfants ciblés du palier 2.
- Disposer d'un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 2 pour qu'il le lise avec **son/ses parents lorsqu'il sera à la maison** (livre à emprunter en rotation).
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : <https://youtu.be/b0y2xHXtwqU?si=eLTzJVRehq1rqp2P>

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- **Relire** le même récit, avec un enfant du palier 3, **sur une base individuelle**.
- Détenir un deuxième exemplaire du livre, qui pourrait être prêté à chaque enfant du palier 3, pour qu'il le lise avec **son/ses parents à la maison**.
- Lien YouTube vers la version de lecture à voix haute destinée aux parents : <https://youtu.be/b0y2xHXtwqU?si=eLTzJVRehq1rqp2P>

S

= développement social



E

= développement émotionnel

EHDA

= besoins particuliers

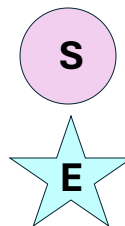
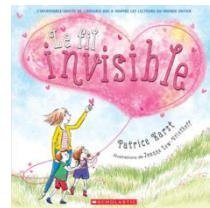


Le fil invisible
Patrice Karst

1. Que vois-tu quand tu regardes la couverture du livre ? D'après toi, le livre parle de quoi ?
2. Pourquoi les jumeaux se réveillent-ils la nuit ? Est-ce que ça t'est déjà arrivé ?
3. Qu'est-ce qu'un FIL INVISIBLE ?
4. Comment sais-tu que le fil est là si tu ne peux pas le voir ?
5. Qui peut recevoir un FIL INVISIBLE ?
6. Jusqu'où le fil peut-il se rendre ?
7. Crois-tu que le FIL INVISIBLE disparaît quand maman ou papa est fâché ?
8. Combien de temps le fil reste-il dans ton cœur ?
9. À qui, personne ou animal, es-tu connecté par un FIL INVISIBLE ?

APERÇU DES CARTES D'ACTIVITÉS

Le fil invisible de Patrice Karst



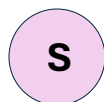
DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

À l'intérieur :

- Art numérique (pages 8-9)
- La danse du fil invisible (pages 15-16)

En plein air :

- La danse du fil invisible (pages 15-16)



DÉVELOPPEMENT SOCIAL

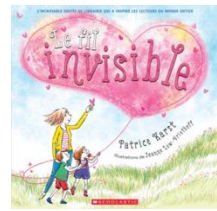
À l'intérieur :

- Confection de bracelets (pages 4-7)
- Apprendre à connaître les divers « aidants » (pages 10-14)

COMPOSANTE PARENTALE

- Confection de bracelets (pages 4-7)
- RESSOURCES POUR LES ADULTES: articles, infographiques (page 17)

CONFECTION DE BRACELETS (début et fin de l'année scolaire)



S

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- De la ficelle élastique invisible ou tout autre type de ficelle élastique
- Des perles de couleurs variées
- Une paire de ciseaux

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Au début de l'année scolaire** – inviter les enfants à créer deux bracelets en perles - un pour eux et l'autre pour leur(s) parent(s)
- L'objectif de cette activité consiste à aider les enfants à ressentir leur attachement à la personne qui prend soin d'eux, et ce, au moyen du bracelet alors qu'ils sont à l'école. Cette activité peut s'avérer particulièrement adaptée aux jeunes enfants qui effectuent la transition vers l'école.
- **À la fin de l'année scolaire** – demander aux enfants de fabriquer des bracelets, un pour eux et un autre pour leur enseignant. Une autre façon de procéder consisterait à inviter chaque enfant à choisir une perle à ajouter au bracelet de l'enseignant.
- Cette démarche leur permettra de préserver le lien d'attachement qu'ils ont développé avec leur enseignant de maternelle alors qu'ils s'appêtent à intégrer un niveau de scolarité supérieur. Leur bracelet leur permettra ainsi de se rappeler que l'école est un endroit sécuritaire.

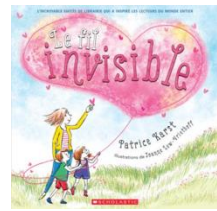
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Les enfants au palier 2 peuvent être plus sensibles et éprouver un sentiment d'alarme accru lors de leur transition vers l'école. Ils peuvent donc bénéficier de fabriquer quelques bracelets pour les personnes qui leur sont chères.
- Leur fournir le matériel requis et leur suggérer cette activité, quand ils s'ennuient d'un proche, peut les aider à gérer leurs émotions plus efficacement.
- *Prévoir que, lorsque les pauses de l'école sont plus longues, leur retour sera plus difficile et qu'ils requerront davantage de soutien émotionnel.*

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Les enfants au palier 3 peuvent être plus sensibles et faire preuve d'un sentiment d'alarme exacerbé au moment de leur transition vers l'école. Ainsi, ils pourraient leur être avantageux de créer des bracelets pour les personnes qui leur sont chères.
- Faire en sorte que le matériel nécessaire soit disponible et leur proposer cette activité, quand il s'ennuie d'un proche, peut les aider à maîtriser leurs émotions plus facilement.
- *Si des pauses de l'école sont de longue durée, il faut s'attendre à ce que le retour de ces enfants soit plus ardu et qu'ils nécessitent du soutien émotionnel supplémentaire.*

CONFECTION DE BRACELETS (début et fin de l'année scolaire)



S

ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Les jeunes enfants peuvent trouver qu'il est difficile d'enfiler des perles sur une ficelle. Faire en sorte que la ficelle utilisée passe facilement dans le type de perles choisies. Cela permettra de minimiser la frustration et le risque de découragement des enfants quant à l'activité.
- Couper un morceau de ficelle qui est plus long afin de permettre aux enfants d'enfiler les perles, et ce, tout en créant leur bracelet.
- Procurer du soutien pour attacher le bracelet lorsqu'ils ont terminé d'enfiler les perles.
- Disposer du matériel requis et proposer cette activité quand ils s'ennuient de quelqu'un, peut les aider à mieux gérer leurs émotions, dans une certaine mesure.
- Lorsque les pauses hors de l'école sont plus longues, il faut s'attendre à ce que leur retour soit plus ardu et qu'ils requièrent un soutien émotionnel supplémentaire.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Couper un morceau de ficelle qui est plus long que prévu, pour aider les enfants à maintenir les perles sur la ficelle alors qu'ils fabriquent leur bracelet. Cela contribuera à réduire leur frustration et à éviter qu'ils ne se découragent durant l'activité.
- Les aider à nouer le bracelet quand ils ont achevé d'enfiler les perles.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Cette activité peut ne pas convenir à certains enfants aux besoins particuliers, étant donné leurs compétences propres à leur motricité fine.
- Certains enfants pourraient ne pas être aptes à effectuer un lien entre le fait de confectionner/porter le bracelet et le fait d'être connecté à leurs proches.

S

= développement social



= développement émotionnel

EHDAA

= besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

Exercice relatif au *fil invisible*

Type de ficelle requise : ficelle élastique transparente



[Le fil invisible](#) est un livre indispensable pour les intervenants et les conseillers en relation humaine. Il est idéal pour les enfants qui vivent tout genre de séparation, telle que le décès, le divorce, l'incarcération, le déploiement dans l'armée d'un membre de la famille ou l'anxiété de séparation. La description de ce livre précise :

Les personnes qui s'aiment sont toujours reliées par un fil très particulier, constitué d'amour. Même si vous ne pouvez pas le voir de vos yeux, vous pouvez le sentir au plus profond de votre cœur et ainsi constater que vous êtes toujours lié à ceux que vous aimez.

De façon à illustrer adéquatement le concept du fil invisible, vous pouvez aider les enfants à confectionner des bracelets à partir d'un fil transparent et de boutons en plastique, ou de perles en forme de cœur. À la suite de la lecture de l'histoire véhiculée dans ce livre, encouragez-les à réfléchir aux personnes auxquelles leur fil invisible pourrait être connecté. Pour chacune des personnes (ou animaux de compagnie) qu'ils mentionnent, permettez aux élèves de choisir une perle pour refléter cette connexion et de l'enfiler sur leur bracelet. Une fois le bracelet complété, demandez aux élèves d'expliquer la nature de ces connexions en leur posant des questions telles que :

- ***Qui est représenté par chaque perle ?***
- ***Laquelle de ces connexions est la plus forte ? La plus faible ?***
- ***Existe-t-il une personne avec laquelle tu aimerais entretenir une connexion plus étroite ?***
- ***À ton avis, comment peux-tu faire en sorte qu'une connexion soit plus solide ?***
- ***Existe-t-il un individu avec lequel tu aimerais avoir une connexion et qui n'est pas sur ton bracelet ?***

© Tous droits réservés,
2024

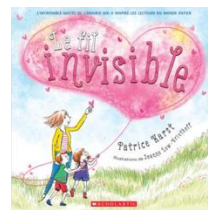
Using String



BY EDUKATE & INSPIRE



ART NUMÉRIQUE (Versions personnelle et scolaire)



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Échantillons de divers types de ficelles, et d'objets pour attacher et maintenir des items ensemble
- Grandes feuilles de papier
- Colle liquide
- Marqueurs, crayons de couleur, crayons de cire

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Art numérique (VERSION PERSONNELLE)** – demander aux enfants de se dessiner au centre d'une feuille de papier (de format 11x17).
- Faire un dessin, en périphérie, des personnes auxquelles ils ont un lien d'attachement (p.ex. mère, père, frère, sœur, grands-parents, voisins, tante, oncle, animaux de compagnie, amis, etc.).
- À l'aide de fil et de colle liquide, les inviter à coller un morceau de fil de laine qui relie leur dessin à celui de l'un de leurs proches.
- Leur « collage » ressemblera bientôt à une assiette de spaghetti ! Heureusement que les « vrais fils » sont invisibles, sinon nous serions en train de naviguer et de nous emmêler parmi eux !
- **Art numérique (VERSION SCOLAIRE)** – prendre une photo du groupe-classe. La disposer au milieu d'un grand carton Bristol ou d'une grande feuille de papier à bannière.
- Demander aux enfants d'identifier les personnes de l'école avec lesquelles le groupe partage des « fils invisibles », à savoir « *celles qui prennent soin d'eux et qui assurent leur sécurité* ».
- Ensuite, prendre des photos de ces individus ou laisser les enfants les dessiner. Ajouter des fils à la création artistique de la même façon que pour l'activité d'art numérique PERSONNELLE.
- Le but est que les enfants comprennent clairement qui sont les adultes qui s'occuperont d'eux et qui veilleront à leur sécurité lorsqu'ils se trouvent à l'école.

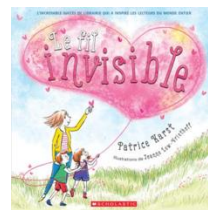
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Initier une discussion avec le petit groupe d'enfants au palier 2, afin de les aider à identifier les personnes avec lesquelles ils partagent des « fils invisibles ». Ensuite, Ils pourront poursuivre leur création artistique. Il est possible qu'ils requièrent une aide supplémentaire pour coller le fil de laine sur leur dessin.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Engager une discussion avec l'enfant au palier 3 pour lui permettre de déterminer les personnes avec lesquelles il entretient des « fils invisibles ». Après quoi, il pourra poursuivre son projet. Il se peut qu'il nécessite une aide additionnelle pour coller le fil de laine sur son dessin.
- Si l'enfant ne veut pas dessiner les individus avec lesquels il entretient des fils invisibles, les parents peuvent être invités à envoyer des photos de ceux-ci, afin que l'enfant puisse les coller à son projet.

ART NUMÉRIQUE (Versions personnelle et scolaire)



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Inciter les enfants à dessiner les personnes avec lesquelles ils ont des fils invisibles. Cependant, si cela s'avère trop difficile, les parents peuvent être appelés à transmettre des photos de celles-ci pour que l'enfant puisse les coller sur son projet.
- Certains enfants présentant des sensibilités tactiles peuvent trouver le collage difficile, en raison du fait que leurs doigts deviendront très collants.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Si l'enfant éprouve des difficultés avec certains aspects de ce projet, lui proposer de l'aider, lui laisser mentionner ce qu'il aimerait assembler et comment. Parfois, il s'agit davantage d'un besoin émotionnel que d'une réelle difficulté à accomplir la tâche en question. Si l'enfant se sent écouté et en sécurité avec l'adulte, il sera progressivement disposé à entreprendre des tâches nouvelles et différentes pour lui, et ce, puisqu'il sait que quelqu'un le soutiendra.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Adapter cette activité en concevant des affiches personnalisées avec la photo de l'enfant au centre de la page et en ajoutant des photos de ses proches autour de lui. Ensuite, l'enfant peut mettre des cœurs entre lui et ses proches pour démontrer qu'ils sont liés.

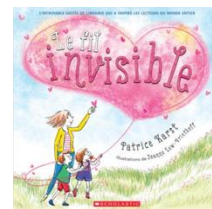
S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDAA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

APPRENDRE À CONNAÎTRE LES DIVERS « AIDANTS »

S



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR

Matériel requis :

- Accessoires ou photos de divers outils et équipements
- Jeu de tri « Les personnes qui servent dans la communauté et les aidants scolaires » (consulter les liens sur les pages 12-14)

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- **Les personnes qui servent dans la communauté** – rassembler différents accessoires ou photos d'outils et d'équipements que diverses personnes emploient pour s'entraider (p.ex. pansements, ciseaux, ours en peluche, stéthoscope, lampe de poche, marteau, casque de pompier, etc.). Aider les enfants à identifier les « personnes qui servent dans la communauté » et à nommer leurs « outils pour aider ».
- **Les aidants scolaires** – élaborer un jeu d'association avec les adultes qui travaillent dans l'école, qui sont considérés comme des aidants, et des objets qui évoquent leur rôle respectif (p.ex. une secrétaire et des pansements, un surveillant chargé du dîner et une boîte à lunch, un brigadier scolaire et un panneau). Créer des cartes à partir de photos des différents aidants, ainsi que des photos des objets qui illustrent leur « outil pour aider ».

Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec un petit groupe d'enfants ciblés (2 ou 3) au palier 2 dans un **lieu alternatif**, où les distractions sont moindres.
- Il serait judicieux de faire le tour de l'école et de présenter les enfants aux adultes dans leurs aires de travail respectives. Cette démarche permettra aux enfants de créer des liens et de se sentir en sécurité en présence de divers adultes, alors qu'ils se trouvent à l'école.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter cette activité avec un enfant au palier 3 au sein d'un **endroit alternatif**, sur une base individuelle, avec le soutien d'un adulte.
- Il serait approprié de faire une visite de l'école et de présenter les enfants aux adultes dans leurs lieux de travail respectifs. Cette façon de procéder aidera les enfants à établir des connexions et à se sentir en sécurité avec les différents adultes de l'école.

EHDAA

* Voir les directives au verso de la carte



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

APPRENDRE À CONNAÎTRE LES DIVERS « AIDANTS »

S



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR



Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien dont ils ont besoin. Certains nécessiteront du support additionnel d'un adulte.
- Restreindre le nombre d'objets/de cartes pour s'assurer que l'activité n'est pas trop longue.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Minimiser le nombre d'items/de cartes pour veiller à ce que l'activité ne soit pas trop longue.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Recourir à des supports visuels ou à des photos personnelles, dans le but d'aider les enfants à détenir une meilleure compréhension des divers aidants et de la diversité des outils pour aider.
- Employer un langage descriptif pour leur permettre d'identifier chaque rôle/outil.
- Restreindre le nombre d'objets/de cartes pour s'assurer que l'activité n'est pas trop longue.

S

= développement social



= développement émotionnel

EHDAA

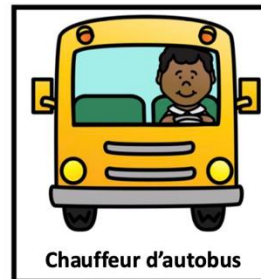
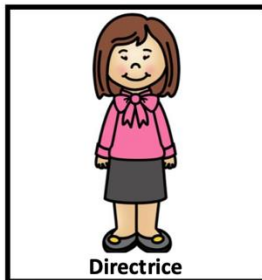
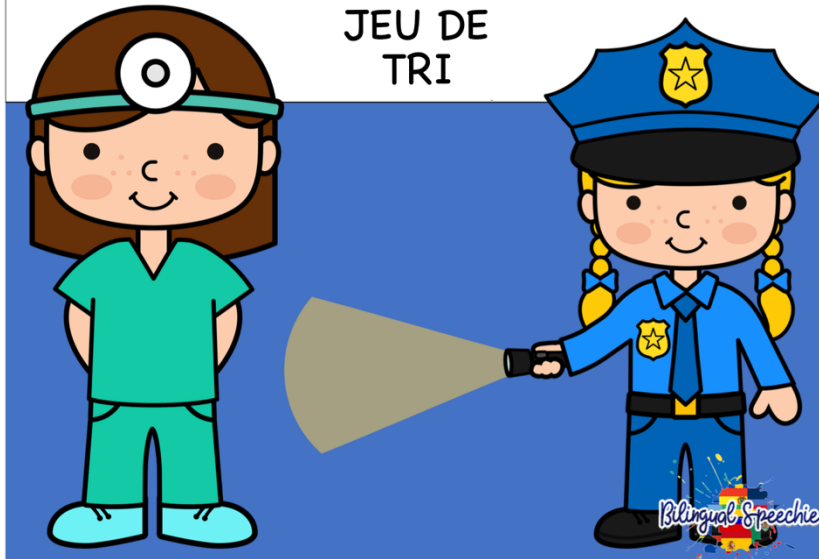
= besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

Aidants de la communauté et de l'école

JEU DE TRI



Bilingual Speechie © 2018

https://www.cebmr.ca/_files/ugd/931e65_d367a9362d2d478d923628f4d4eb54ae.pdf

Le personnel scolaire et leurs outils - jeu d'association

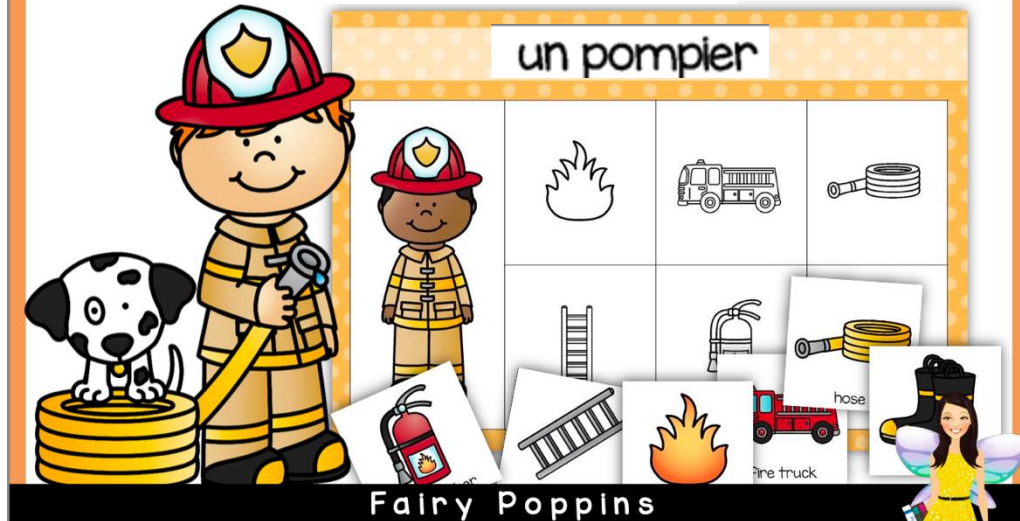


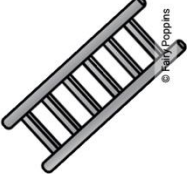
https://www.cebmfr.ca/_files/ugd/931e65_1a3e02459cd8451192f615089b2795ca.pdf

Les aidants de la communauté



Jeu de tri



 un feu	 un camion de pompier	 un stéthoscope	 un hôpital
 une échelle	 un extincteur	 une ambulance	 un thermomètre
 des bottes	 un boyau d'arrosage	 des médicaments	 une radiographie

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Community-Helpers-Sort-Classify-2834496>
(activité bilingue)

LA DANSE DU FIL INVISIBLE



ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR/ EN PLEIN AIR

Matériel requis :

- Un grand espace ouvert pour que les enfants puissent se déplacer librement sans se blesser, ni se heurter les uns aux autres.
- Musique – essayer divers types de musique et observer comment les enfants bougent sur ceux-ci.

Palier 1 - Pratiques universelles – pour l'ensemble du groupe

- Inspirée d'une activité figurant à la page 88 du manuel : *"The Invisible String Workbook : Creative Activities to Comfort, Calm, and Connect"* de Patrice Karst. (**cahier d'activités en anglais seulement**)
- Un résumé de cette activité : « Quand tu ressens ce sentiment de bien-être dans ton cœur, les fils invisibles sont en train de danser en toi, pour t'informer qu'ils sont présents. Quand ton fil danse, à quoi ressemble-t-il ? Quel mouvement ou quelle danse fait-il ? Joue-le ou danse-le ! ».
- Par le biais de cette activité, les enfants peuvent apprendre à entrer en contact avec leurs sensations corporelles et à évacuer leur surplus d'énergie.
- Elle peut être réalisée à l'intérieur et à l'extérieur.

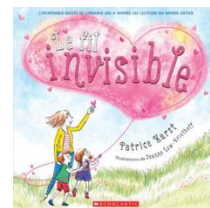
Palier 2 – Pratiques ciblées – pour certains enfants dans un contexte de petits groupes

- Refaire cette activité avec le petit groupe d'enfants (2 ou 3) au palier 2. Ils apprécieront le fait de bénéficier d'une pratique additionnelle pour nommer les sensations qui habitent leur corps, tout en dépensant une certaine quantité d'énergie.
- Les enfants s'amuseront à mettre différents styles de musique, alors qu'ils se succèdent pour jouer le rôle de leader et guider les mouvements des autres.

Palier 3 – Pratiques individualisées – pour un petit nombre d'enfants sur une base individuelle

- Répéter cette activité avec l'enfant au palier 3 avec le soutien d'un adulte. Inviter un ou deux amis à se joindre à lui. Ils bénéficieront d'une nouvelle opportunité pour nommer les sensations corporelles qui les habitent et pour évacuer une certaine quantité d'énergie.
- Les enfants prendront plaisir à choisir divers styles de musique, en se succédant pour jouer le rôle de leader et guider les mouvements des autres.

LA DANSE DU FIL INVISIBLE



**ACTIVITÉ À L'INTÉRIEUR/
EN PLEIN AIR**

Considérations particulières pour les enfants de la maternelle – 4 ans

- Avec certains enfants de 4 ans, il est préférable de réaliser cette activité en petits groupes, afin qu'ils puissent bénéficier du soutien dont ils ont besoin.

Considérations particulières destinées aux enfants du palier 3

- Sachant que les enfants au palier 3 trouveront assurément cette activité excitante, ils deviendront agités et ils oublieront ainsi de suivre les consignes.

Adaptations à effectuer pour les enfants aux besoins particuliers

EHDAA

- Il est préférable d'effectuer cette activité en petits groupes, afin que les enfants puissent bénéficier du soutien dont ils ont besoin. Les consignes doivent être simples et concises.
- Bien que cette activité puisse être amusante, il est possible que certains enfants ne parviennent pas à établir un lien entre les « danses des fils » et ce qu'ils éprouvent lorsqu'ils sont connectés à leurs proches.

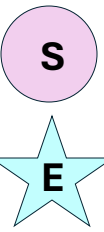
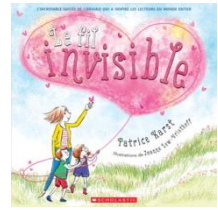
S = développement social **E** = développement émotionnel **EHDAA** = besoins particuliers



Cette trousse a été conçue par Martine Demers et Catherine Korah (CEBM), et Lucie Brisebois (RSB), avec la collaboration d'enseignants de la maternelle – 4 et 5 ans
Traduit par Nathalie Malo – septembre 2025

COMPOSANTE PARENTALE

RESSOURCES POUR ADULTES



Ressources disponibles :

- Infographies par Deborah MacNamara :
[20 façons d'appivoiser et de cultiver une connexion](#)
[Quand dire « au revoir » est difficile](#)
[Quand dire « bonne nuit » est difficile](#)
- Éditoriaux écrits par Deborah MacNamara et Hannah Beach:
 1. *Comment pouvons-nous aider les enfants à se sentir en sécurité quand il devient difficile de les laisser à un endroit ?*
<https://www.cebmfr.ca/post/comment-pouvons-nous-aider-les-enfants-à-se-sentir-en-sécurité-quand-il-devient-difficile-de-les-lai>
 2. *Les enfants requièrent une invitation à entrer en relation plutôt que de l'attention*
<https://www.cebmfr.ca/post/pourquoi-les-enfants-requièrent-une-invitation-à-entrer-en-relation-plutôt-que-de-l-attention>
 3. *Les bienfaits de prendre les devants lorsque les enfants réclament votre attention*
<https://www.cebmfr.ca/post/les-bienfaits-de-prendre-les-devants-lorsque-les-enfants-réclament-votre-attention>