



# OCTOBRE



| Lundi                                                                               | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
|  |       | 1        | 2     | 3        | 4      | 5        |
| 6                                                                                   | 7     | 8        | 9     | 10       | 11     | 12       |
| 13                                                                                  | 14    | 15       | 16    | 17       | 18     | 19       |
| Action de grâce                                                                     |       |          |       |          |        |          |

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Halloween



## Stress

### Pour aider votre enfant à gérer son stress...

- **Accueillez son émotion.** Vous pouvez dire : « Tu es triste parce qu'on a laissé ton toutou à la maison, je comprends. »
- **Faites des exercices de relaxation :** des respirations, des étirements, des massages, etc.
- **Laissez-lui des moments libres** pour qu'il se détende ou qu'il découvre par lui-même à quoi il veut jouer.
- **Aidez-le à affronter les défis.** Dites par exemple : « Tu peux mettre tes vêtements et je t'aide pour attacher ton manteau. »

**POUR PLUS  
DE CONSEILS**

