

# naître ET grandir

La référence des parents depuis 15 ans



## CALENDRIER

# 2025





# Grandir ensemble, année après année

Avant de plonger tête première dans la nouvelle année, je vous invite à prendre un moment pour regarder en arrière et célébrer le chemin parcouru par votre enfant. Je sais qu'être parent n'est pas toujours simple : les journées sont chargées ; les nuits, trop courtes ; et le découragement, jamais loin. Mais, je suis certaine qu'il y a eu, malgré les défis, plein de bons moments !

2024 a été une année toute spéciale pour notre équipe : nous avons fêté nos 15 ans ! Quinze ans que, de concert avec les personnes et les organismes dévoués aux familles, nous avons à cœur de vous soutenir, vous informer et vous inspirer afin que vos enfants puissent grandir et s'épanouir.

**Je salue du fond du cœur Alexandre, Antoine, Carlos, Julie, Laëtitia, Marilyne, Pascale, Prisca, Véronique et tous les pigistes qui, chaque jour, travaillent avec passion pour que Naître et grandir soit ce qu'il est aujourd'hui.**

Ces années ont été remplies de défis, d'apprentissages, de petites victoires et de grandes joies. Comme vous, chers parents, nous avons essayé, consulté, réajusté et compris que certaines choses demandent temps et patience. Chaque effort et étape ont contribué à faire de Naître et grandir ce qu'il est aujourd'hui. Ce calendrier est plus qu'un repère temporel ; il sera votre rappel que chaque jour, même imparfait, est utile et permet d'avancer.

L'année à venir promet de nouveaux défis, mais aussi de belles réalisations et des moments précieux à savourer. Et même si 2025 reste à écrire, une chose est sûre : nous serons là, à vos côtés, avec la même énergie et fidèles à nos valeurs de rigueur, de bienveillance, de collaboration et d'inclusion.

Bonne année à toute votre famille !

**Geneviève Doray**  
DIRECTRICE NAÎTRE ET GRANDIR



## Calendrier 2025

2001, avenue McGill College,  
bureau 1 000  
Montréal (Québec) H3A 1G1

**naitreetgrandir.com**  
**contact@naitreetgrandir.com**

DIRECTRICE  
Geneviève Doray

RÉDACTRICE EN CHEF  
Julie Fortier

CHEFFES DE PUPITRE  
Prisca Simoes, Marilyne Dubois

COORDONNATRICE, SERVICE À LA CLIENTÈLE  
ET PROMOTION  
Véronique Senay

COORDONNATRICE, CONTENUS  
ET RÉSEAUX SOCIAUX  
Pascale Roy

GESTIONNAIRE, PRODUCTION GRAPHIQUE  
ET NUMÉRIQUE  
Alexandre Gosselin

DÉVELOPPEUR WEB  
Antoine Bergeron

DÉVELOPPEUR WEB ET MOBILE  
Carlos Cornejo

CHEFFE MARKETING, COMMUNICATIONS  
ET PARTENARIATS  
Laëtitia Parriaux

COLLABORATEURS  
Marie-Claude Labrie, ministère de la Santé et  
des Services sociaux du Québec

DIRECTEUR ARTISTIQUE  
François Sybille

GRAPHISTE  
Marie-Josée Forest

ILLUSTRATEUR  
Franfou

IMPRESSION  
Imprimeries Transcontinental

DISTRIBUTION  
Purulator



**Tirage:**  
**266 169**  
**exemplaires**

Dépôt légal : Bibliothèques nationales du Québec  
et du Canada  
ISSN 1 929-1 841  
Indexé dans Repère.

La reproduction du contenu peut être autorisée, après  
réception d'une demande écrite, uniquement  
à des fins éducatives et à but non lucratif.

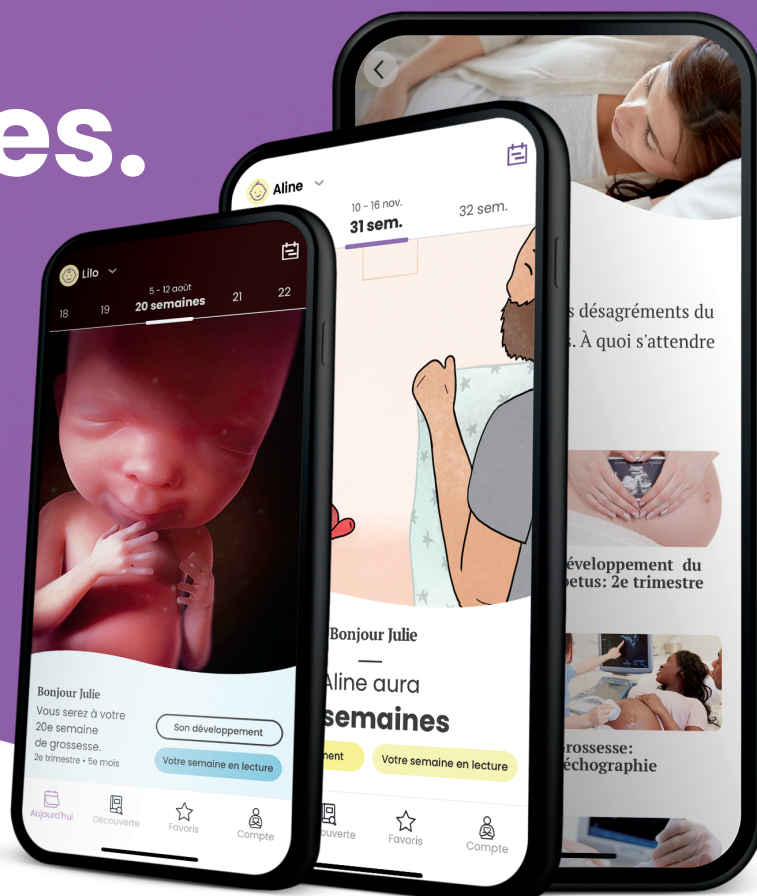
© Fondation Lucie et André Chagnon, 2024.  
Tous droits réservés.

Naître et grandir® est une  
marque déposée de la  
Fondation Lucie et André Chagnon.



# Un monde de questions. Un monde de réponses.

La première application  
québécoise qui vous permet  
de suivre le développement de  
votre enfant dès la grossesse.



Un suivi de grossesse personnalisé et des images  
vous permettant de suivre l'évolution du fœtus.



Une multitude de contenus validés par des  
professionnels de la santé.



Une application entièrement gratuite et  
sans publicité.

Téléchargez l'application dès maintenant



[naitreetgrandir.com/application](https://naitreetgrandir.com/application)

naître  
ET grandir

# JANVIER



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



1

Jour de l'An

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12



13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

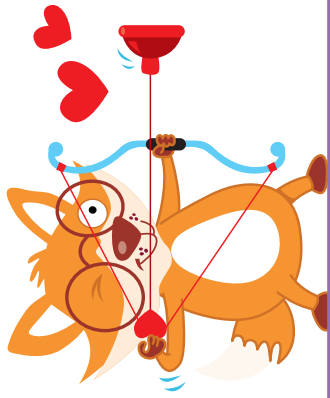
## Communiquer

### Pour bien communiquer avec votre partenaire et votre entourage...

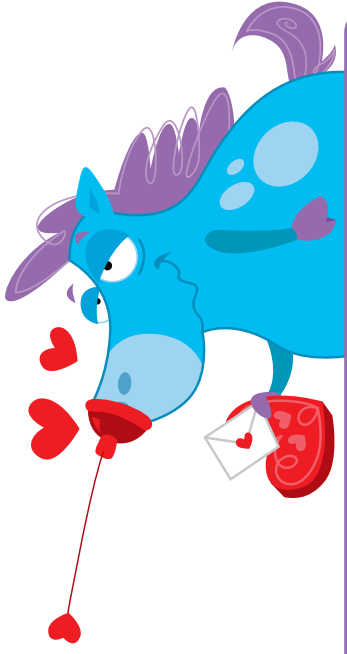
- **Discutez de vos préoccupations concernant votre enfant.** Par exemple : « Ces temps-ci, il mange peu, je me demande pourquoi. »
- **Évitez de vous chicaner** ou de critiquer l'autre devant votre enfant.
- **Parlez avec calme et ouverture.** Vous pouvez dire : « J'aimerais relaxer moi aussi. J'aimerais qu'on alterne pour donner le bain. Qu'en penses-tu ? »
- **N'hésitez pas à demander de l'aide aux autres.**

**POUR PLUS DE CONSEILS**





# FÉVRIER



Lundi

Mardi

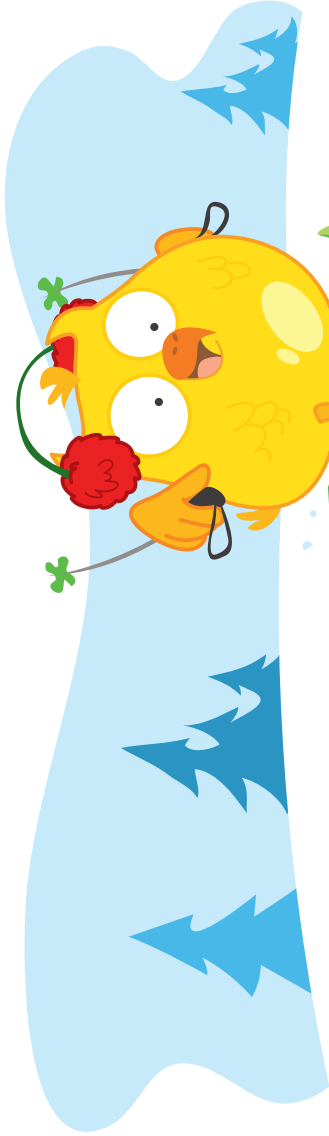
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



2

1

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Saint-Valentin

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

## Aimer

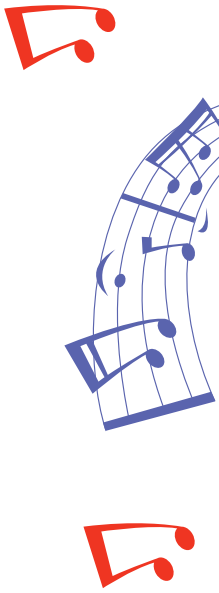
### Pour développer et maintenir un bon lien avec votre enfant...

- **Passez des moments agréables ensemble.** Vous pouvez danser avec lui, parler de choses qui l'intéressent, regarder un livre qu'il aime, etc.
- **Montrez-lui votre amour en respectant ses limites.** Vous pouvez dire : « Tu n'as pas envie d'un câlin, c'est correct. »
- **Offrez-lui des petits plaisirs en lui proposant, par exemple, sa collation préférée.**
- **Si vous perdez patience, respirez profondément.** Au besoin, prenez une pause, puis revenez vers votre enfant.

### POUR D'AUTRES IDÉES



# MARS



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



3

4

5

6

7

8

9

On avance l'heure!  
Changez les piles  
de vos avertisseurs  
de fumée.

10

11

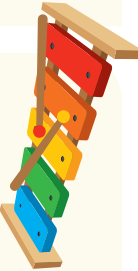
12

13

14

15

16





17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

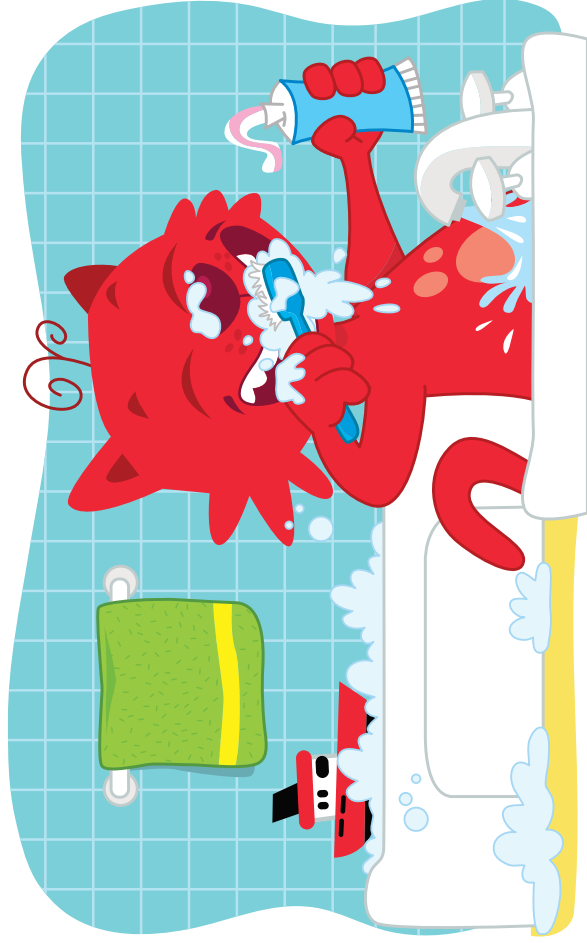
31

## Dormir

### Pour aider votre enfant à bien dormir...

- **Passer un moment agréable avec votre enfant avant le coucher.** Vous pouvez, par exemple, jouer aux blocs, dessiner, lire, chanter, etc. Évitez les écrans.
- **Établissez une routine du sommeil.** Par exemple, prendre un bain, se brosser les dents, lire une histoire et se faire un câlin.
- **Si votre enfant a peur, rassurez-le :** « C'est la nuit, fais dodo mon trésor. Je suis là, tout va bien. »
- **Faites de la chambre de votre enfant un lieu apaisant.** Ce n'est pas un lieu de punition.

**POUR ALLER PLUS LOIN**





# AVRIL



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6



Poisson d'avril

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20



Pâques

21

22

23

24

25

26

27

28

29

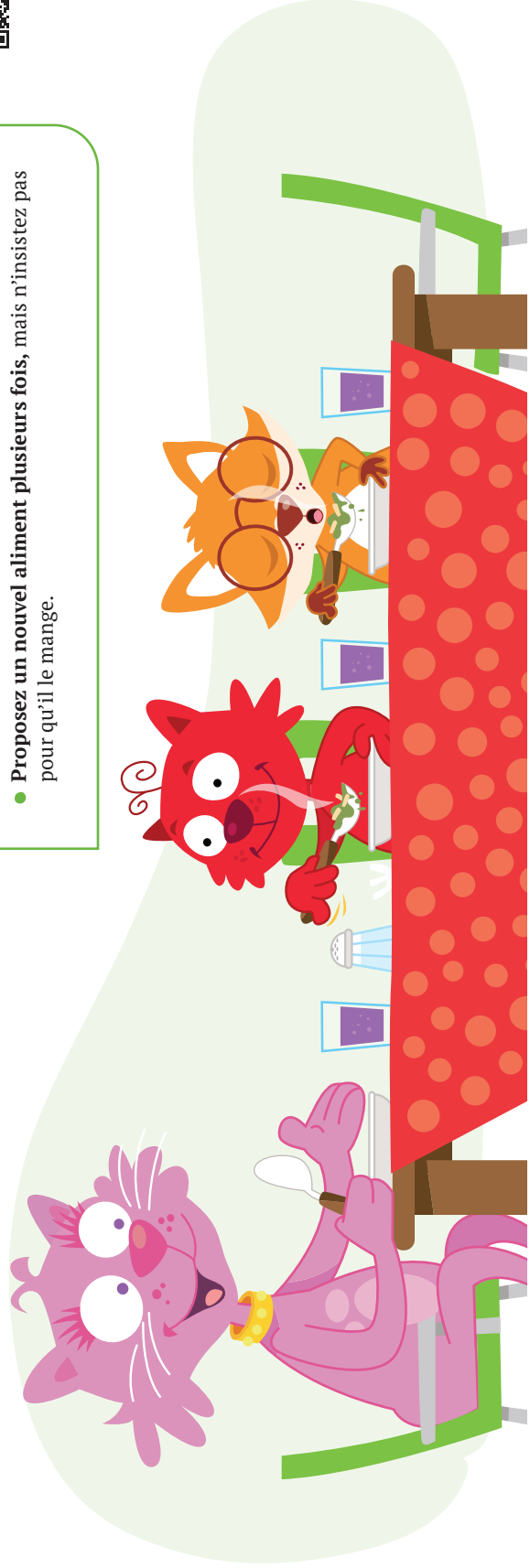
30

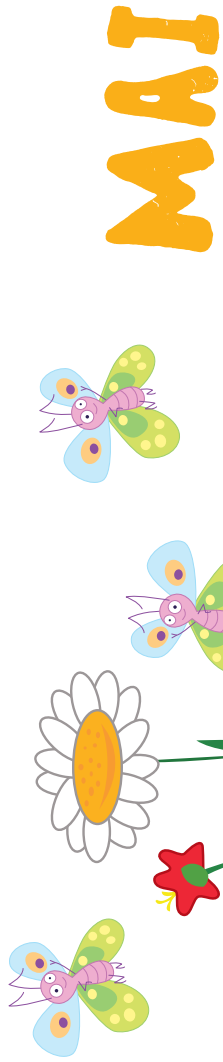
## Manger

### Pour faire des repas un moment agréable...

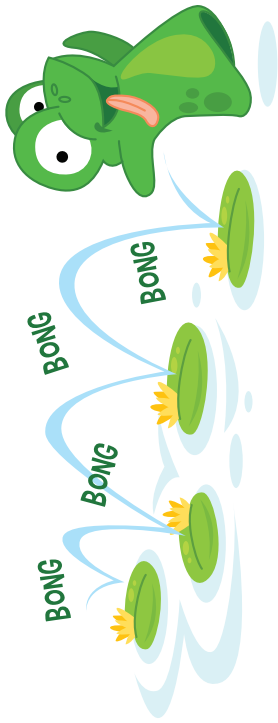
- **Mangez ensemble et parlez avec votre enfant.** Les repas en famille sont bons pour la santé physique et mentale.
- **Laissez votre enfant choisir la quantité d'aliments qu'il veut manger.** S'il mange peu, il mangera davantage au prochain repas ou à la collation.
- **Faites-lui découvrir des aliments que vous aimez.** Vous pouvez dire : « J'aime tellement le melon, veux-tu goûter ? Toi, quel est ton fruit préféré ? »
- **Proposez un nouvel aliment plusieurs fois,** mais n'insistez pas pour qu'il le mange.

**POUR PLUS  
DE CONSEILS**





# MAI



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
						Fête des Mères
						Journée nationale des beaux-parents

19

Journée nationale  
des patriotes

20



21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

## Parler

### Pour encourager votre enfant à parler...

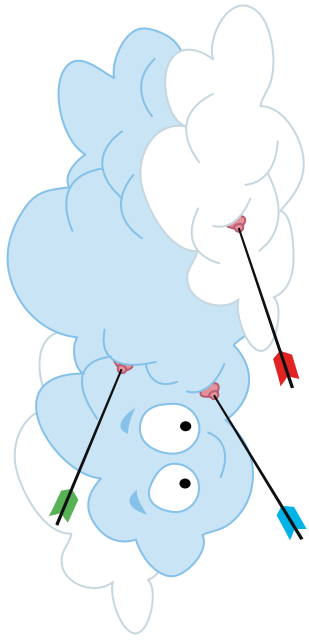
- Posez des questions à votre enfant et intéressez-vous à ce qu'il aime. Par exemple : « Que fait le chat ? », « Quels sont les pouvoirs de ton superhéros ? »
- Relisez ses livres préférés. Cela l'aide à apprendre des mots et à mieux comprendre l'histoire.
- Dites comme il faut les mots qu'il prononce mal. S'il dit « sien », répondez : « Oui, tu as raison, c'est un chien. »
- Si vous parlez plus d'une langue, parlez celle que vous maîtrisez le mieux avec votre enfant. Cela l'aidera à apprendre une autre langue.

POUR ALLER PLUS LOIN





# JUIN



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



1

Journée mondiale des parents

2

3

4

5

6

7



8

9

10

11

12

13

14

15

Fête des Pères

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

Fête nationale  
du Québec

30

## Jouer

### Pour encourager votre enfant à jouer...

- **Prévoyez des moments où vous jouez avec votre enfant** et d'autres où vous le laissez jouer seul.
- **Donnez-lui accès à différents jouets et objets :** ballons, crayons, casse-têtes, cuillères, plats, boîtes, etc.
- **Encouragez-le à jouer avec d'autres enfants** pour qu'il apprenne à partager, à attendre son tour et à résoudre des conflits.
- **Amenez-le jouer à différents endroits :** au parc, à la bibliothèque, dans la ruelle ou devant chez vous, à la piscine, etc.



POUR D'AUTRES  
IDÉES





# JULIET



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

1

2

3

4

5

6



Fête du Canada

8

9

10

11

12

13

7



15

16

17

18

19

20

14



21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

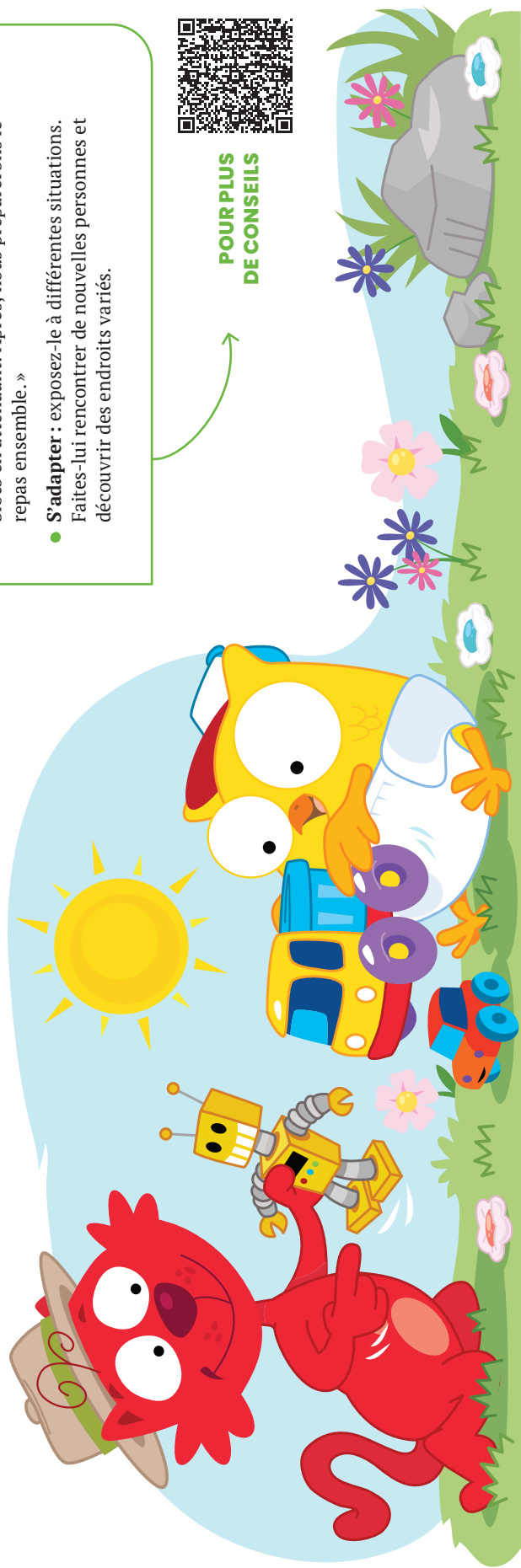
## Apprendre

### Pour apprendre à votre enfant à...

- **Partager** : s'il ne veut pas partager un jouet, proposez-lui d'en prêter un autre. Montrez-lui aussi comment faire des échanges (ex. : prêter une poupée en échange d'un camion).
- **Patience** : invitez-le à attendre. Dites, par exemple : « Je suis au téléphone. Joue avec tes blocs en attendant. Après, nous préparerons le repas ensemble. »
- **S'adapter** : exposez-le à différentes situations. Faites-lui rencontrer de nouvelles personnes et découvrez des endroits variés.



POUR PLUS  
DE CONSEILS





# AOÛT



Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi      Samedi      Dimanche



1

2

3

8

9

10

7

6

5

4

15

16

17

14

13

12

11

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



## Écran

### Pour limiter le temps d'écran...

- Laissez votre enfant utiliser les écrans **seulement dans les pièces communes** de la maison et restez près de lui quand il les utilise.
- **Limitez le temps d'écran à une heure par jour.** C'est la recommandation des experts pour les enfants de 2 à 5 ans. Avant 2 ans, ils ne devraient pas utiliser d'écran.
- **Si votre enfant n'est pas intéressé par les écrans, ne lui en proposez pas.** Il n'en a pas besoin pour bien se développer.
- **Lorsque vous êtes avec votre enfant, mettez votre téléphone de côté.**

**POUR ALLER PLUS LOIN**





# SEPTEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Fête du Travail	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 Journée des grands-parents

22

23

24

25

26

27

28

29

30

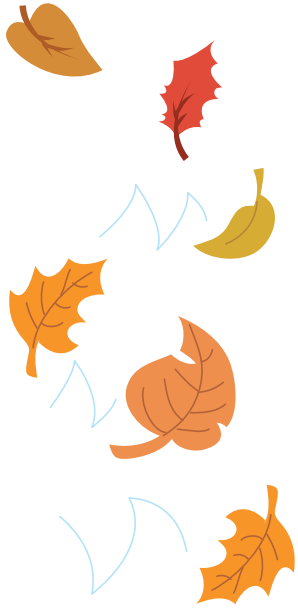
## Routines

### Pour avoir des routines rassurantes...

- **Choisissez des routines simples pour certains moments de la journée** (matin, heure des repas, dodo).
- **Répétez les routines tous les jours.** Vous pouvez dire : « On commence la routine du dodo. Viens prendre ton bain. Après, on mettra ton pyjama et on brossera les dents. »
- **Rendez les routines amusantes.** Par exemple, faites la course : « Le premier qui est tout habillé gagne ! »
- **Permettez-vous de changer la routine à l'occasion.** Dites à votre enfant que c'est une journée spéciale.



POUR D'AUTRES IDÉES



# OCTOBRE



Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche



5	4	3	2	1		
12	11	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13

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





# NOVEMBRE



Lundi

Mardi

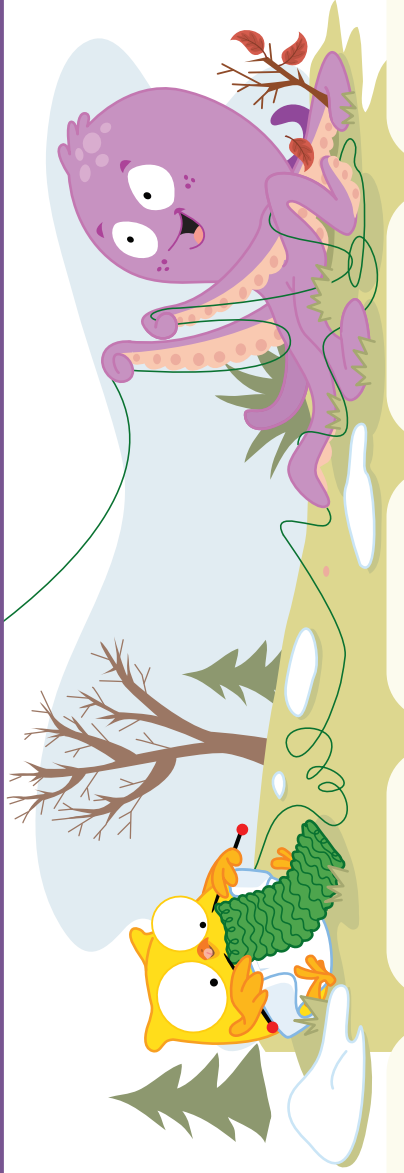
Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche



1

2

On recule l'heure!  
Changez les piles  
de vos avertisseurs  
de fumée.

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16



17

18

19

20

21

22

23

Journée mondiale de l'enfance

La Grande semaine des tout-petits collectifpetiteenfance.com

24

25

26

27

28

29

30



## Règles

### Pour aider votre enfant à respecter les règles...

- **Faites des règles qui sont claires,** cohérentes, concrètes, constantes et conséquentes.
- **Expliquez en termes simples la règle :** « Je veux être là quand tu grimpes pour éviter que tu tombes. »
- **Avertissez votre enfant :** « Après ton casse-tête, on va ranger les jouets. »
- **Transformez la consigne en jeu :** « Mets ton manteau et faisons la course jusqu'à l'auto. »

**POUR D'AUTRES IDÉES**





# DÉCEMBRE



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	20	21

22

23

24

25

26

27

28

Noël

29

30

31



## Émotions

### Pour aider votre enfant avec ses émotions...

- Restez près de lui et gardez votre calme. Si possible, mettez-vous à l'écart.
- Nommez son émotion : « Est-ce que tu es en colère parce que ton ami a pris le jouet que tu voulais ? »
- Écoutez votre enfant et regardez-le quand il vous parle.
- Aidez-le à passer à autre chose quand le calme est revenu : « Veux-tu retourner jouer ? »

**POUR ALLER PLUS LOIN**





naître  
ET grandir