

À mon meilleur<sup>MC</sup>...

Choisir la bonne voie...L'aventure d'une étoile nommée Réa est un récit stimulant traitant de l'importance de faire des choix sains. Dans son aventure à devenir une étoile brillante, Réa découvre que les aliments, les émotions et l'activité physique sont liés ensemble et la façon dont on se sent détermine nos choix. Le récit aborde trois importants éléments nécessaires à faire des choix sains, soit les ABC émotionnels : **Appartenance** (concept d'inclusion, inclure les autres et la compréhension que nous sommes tous de même nature tout en appréciant et en célébrant l'unicité de chacun), **Bonté** (respect et considération envers soi-même et envers les autres) et **Capacité** (faire des choix, essayer de nouvelles choses et demander de l'aide).

Ce récit pour enfants fut rédigé pour faire partie de **À mon meilleur<sup>MC</sup>**, programme sur le mieux-être et conçu pour être offert à l'école. **À mon meilleur<sup>MC</sup>** est une trousse d'outils complète pour aider les enseignants et autres intervenants qui travaillent auprès des enfants à favoriser et à développer le mieux-être général des enfants. Cette trousse d'outils fut développée par une équipe d'éducateurs experts dans les domaines de l'éducation physique, de l'éducation de la santé, de la nutrition et du mieux-être des enfants.

Pour plus d'information, visitez le:  
[www.amonmeilleur.ca](http://www.amonmeilleur.ca)

Fièrement présenté par AstraZeneca Canada Inc. et Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)

Choisir la bonne voie...  
L'aventure d'une étoile nommée Réa

Choisir la bonne voie....l'aventure d'une étoile nommée Réa est une histoire pour enfants, rédigée pour faire partie de *À mon meilleur*<sup>MC</sup>, programme sur le mieux-être et conçu pour être offert à l'école. *À mon meilleur*<sup>MC</sup> est une trousse d'outils complète pour aider les enseignants et autres intervenants qui travaillent auprès des enfants à offrir à ces derniers des opportunités d'activité physique et leur permettre de mener une vie saine. Elle sert également à favoriser et à développer le mieux-être général des enfants. Cette trousse d'outils fut mise sur pied par une équipe d'éducateurs experts dans les domaines de l'éducation physique, de l'éducation de la santé, de la nutrition et du mieux-être des enfants.

*À mon meilleur*<sup>MC</sup> fut développé en partenariat avec Éducation physique et santé Canada (EPS Canada), anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse et AstraZeneca Canada Inc. EPS Canada et AstraZeneca Canada Inc. ont créé ce partenariat puisqu'ils se préoccupent de la santé actuelle et future des enfants canadiens. Avec l'accroissement du taux d'obésité chez les enfants, il est important pour ces organismes de jouer un rôle d'influence en élaborant un programme qui permettra de faire une différence. EPS Canada et AstraZeneca Canada Inc. espèrent que *À mon meilleur*<sup>MC</sup> motivera et incitera les enfants à faire des choix sains aujourd'hui et pour la vie.

**"Notre vision est d'encourager les enfants heureux et en santé à choisir la bonne voie vers un avenir heureux et en santé."**

#### Au sujet de Éducation physique et santé Canada

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada), anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, est un organisme charitable national associé au secteur bénévole dont la mission première consiste à favoriser le sain développement des enfants et des adolescents en revendiquant en faveur d'une éducation physique et à la santé de qualité dans les écoles. La vision de EPS Canada «consiste à garantir que tous les enfants et adolescents canadiens mènent une vie saine et active au plan physique» et s'engage donc à promouvoir et favoriser la mise en œuvre de programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé de qualité dans le contexte de milieux scolaires et communautaires favorables et accueillants. Pour obtenir plus d'informations, visitez le [www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca).

#### Au sujet d'AstraZeneca

AstraZeneca est l'une des compagnies pharmaceutiques les plus renommées à l'échelle mondiale offrant une vaste gamme de produits innovateurs dans six domaines thérapeutiques : gastro-entérologie, cardiologie, infectiologie, neurosciences, oncologie et pneumologie. Le siège social canadien de AstraZeneca et les installations aux fins d'emballages sont situés à Mississauga, Ontario et son centre de recherche fondamentale est situé à Montréal, Québec. En tant qu'entreprise axée sur la recherche et la santé des Canadiens, AstraZeneca Canada Inc. est fière de participer et de jouer un rôle actif au sein d'initiatives de santé, y compris les programmes *À mon meilleur*®, Santé sur le terrain et plusieurs autres. Pour obtenir plus d'informations, visitez le [www.astrazeneca.ca](http://www.astrazeneca.ca).

Fièrement présenté par

Les buts de la trousse d'outils *À mon meilleur*<sup>MC</sup> consistent à :

- Aider les élèves à rehausser leur conscience de soi et de leurs émotions.
- Aider les élèves à faire des liens entre l'activité physique, l'alimentation saine et le bien-être émotionnel.
- Favoriser la prestation de programmes d'Éducation physique et Santé de qualité.
- Fournir l'opportunité de participer à une Activité Physique Quotidienne (APQ).
- Fournir des opportunités de créer des liens à la vie saine avec les parents et les communautés.
- Fournir des opportunités d'apprentissage transdisciplinaire, qui favorisent tout particulièrement le développement des aptitudes en littératie et en numératie.
- Favoriser l'éducation morale et le développement des compétences de vie.

# Choisir la bonne voie...



## L'aventure d'une étoile nommée Réa

Écrit par **Lisa Hewitt-Savelli**

Illustré par **Yolande Hewitt**



Les étoiles scintillaient et dansaient partout dans le ciel quand tout à coup, une comète traversa la noirceur dans sa course folle. L'image était spectaculaire. Au même instant, une étoile est née et on la surnomma Réa.

Réa avait une taille moyenne et son éclat était si vif, qu'elle scintillait. Aux yeux de ses parents, Réa était une étoile resplendissante et en santé.

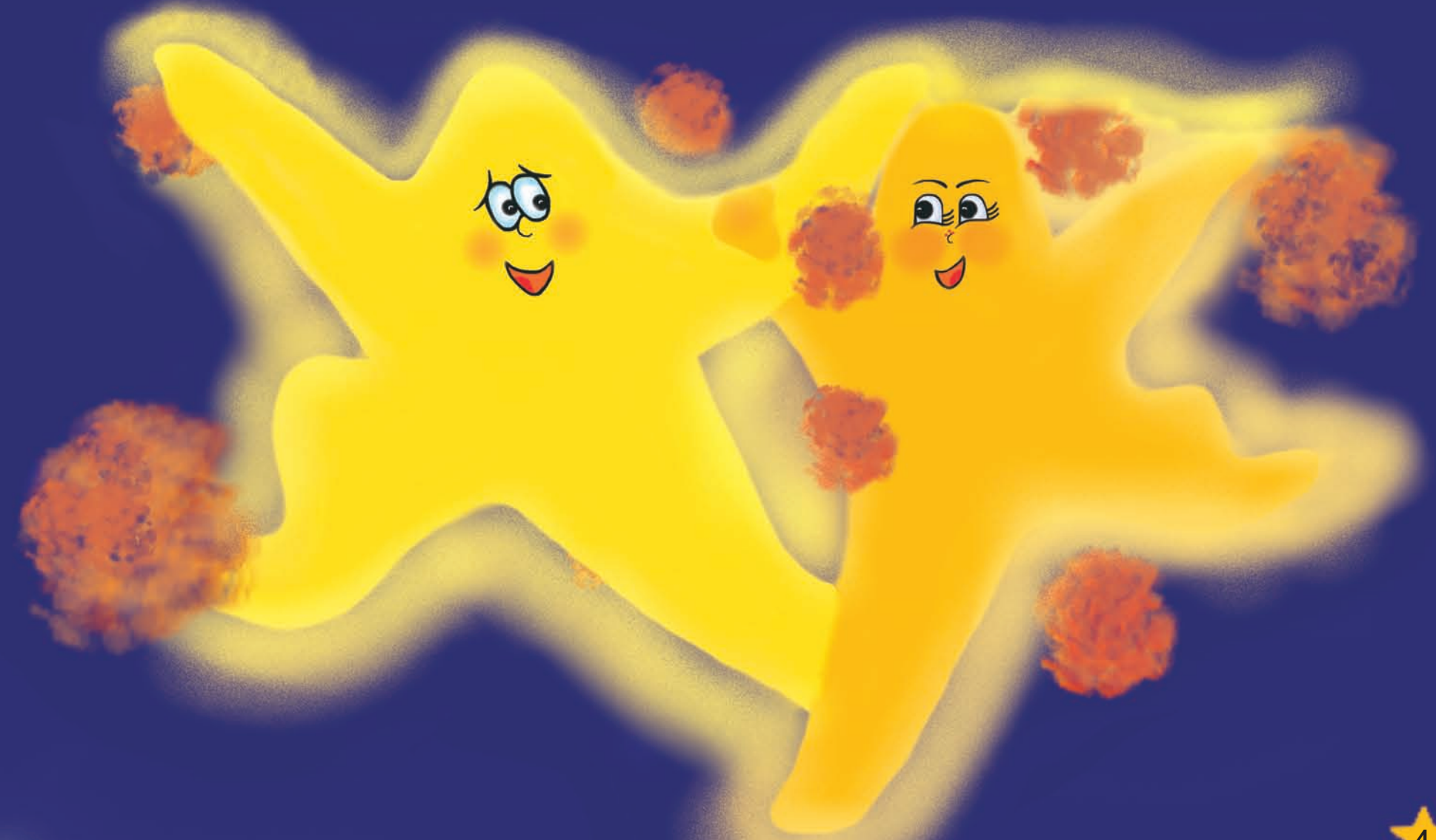
Avec l'aide de ses parents, Réa adopta rapidement une bonne routine. Elle mangeait bien, dormait bien et elle jouait tout le temps.

Réa était heureuse et joyeuse quand elle jouait, surtout quand elle s'amusait avec son ami Cosmo.

Cosmo était un bon ami. Ils pourchassaient ensemble les comètes. Ils s'amusaient à sauter, sautiller, chanter et à danser autour des météores. Jouer était leur passe-temps favori.

Réa se sentait parfois craintive et nerveuse d'essayer de nouvelles choses quand elle explorait les cieux près de sa maison. Mais avec l'encouragement de ses parents et de Cosmo, Réa essayait tout de même toujours, et quand elle découvrait une nouvelle activité qu'elle aimait beaucoup, elle devenait toute excitée.

Quand Réa était heureuse, elle scintillait encore plus fort!





Comme plusieurs jeunes étoiles, Réa rêvait de devenir un jour une étoile brillante.

Ses parents lui disaient toujours qu'elle était sur la bonne voie. Ils lui rappelaient que pour devenir une étoile brillante, elle devait faire des choix sains tous les jours.

Mais Réa ne le voyait pas ainsi.

Elle trouvait que ça prenait trop de temps pour devenir une étoile brillante! Parfois, cela la frustrait.

"Il me semble que j'ai toujours le même air, le même éclat!" se plaignait-elle.

Quand Réa était frustrée, elle chantait les paroles suivantes :

*"Attends, Attends, me disent-ils en canon...mais...je ferai les choses à ma façon!  
On me dit " il faut attendre ma chère Réa" ...alors je choisirai ma propre voie."*

Un soir, alors que Réa et Cosmo s'amusaient ensemble, ils furent surpris par la lueur du soleil, sur le point de se lever. C'était donc l'heure pour toutes les étoiles d'aller se coucher.

"Oh, c'est l'heure d'aller dormir Réa. Je te verrai demain " dit Cosmo, en filant en direction de chez lui.

Frustrée, Réa regarda le soleil. " Hum, attend une minute " songea-t-elle. " Je peux faire mes propres choix. Je ne suis pas fatiguée et je ne veux pas aller dormir ", décida-t-elle en chantant sa chanson,

*" Attends, Attends, me disent-ils en canon...mais...je ferai les choses à ma façon!  
On me dit " il faut attendre ma chère Réa"...alors je choisirai ma propre voie."*

Il était très tard quand finalement Réa s'endormit.



Bientôt, la lune apparut et il était temps pour les étoiles de se réveiller.

En entendant sa mère chanter son nom, Réa ouvrit lentement les yeux.

"Bonjour petite étoile endormie, il est temps de te lever et de manger ton petit déjeuner" dit maman sur un ton joyeux.

Réa venait à peine de commencer à manger quand elle aperçut son ami Cosmo qui l'attendait.

"Dépêche-toi Réa!" dit Cosmo.



Toute excitée, Réa poussa l'assiette de son déjeuner et fila avec Cosmo.



Tandis que les deux amis volaient, Cosmo pointa vers une pluie de météores. " Pas encore " pensa Réa.

Dernièrement, Cosmo prenait plus plaisir à regarder les pluies de météores qu'à jouer mais cela n'intéressait pas du tout Réa. Elle n'aimait pas prendre de pause pour regarder le spectacle.

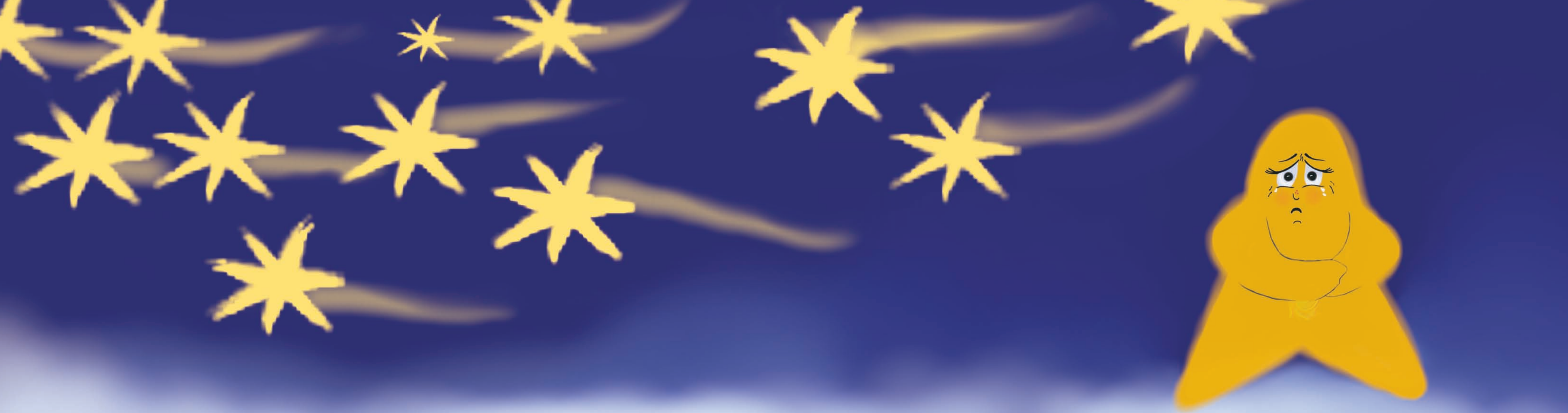
Réa voulait toujours bouger!

"Pas aujourd'hui! " annonça Réa.

Elle s'envola ensuite, laissant Cosmo regarder seul la pluie de météores.







Réa rencontra rapidement d'autres amis avec qui elle coursa pendant de longs moments. Habituellement, Réa était l'une des plus rapides mais ce n'était pas le cas ce soir. Ce soir, Réa était fatiguée. Ils jouèrent à la tague et Réa dut tenir le rôle de donner la tague durant toute la partie. Elle ne pouvait attraper personne!

"C'est fini! Je ne joue plus!" cria-t-elle. Frustrée et peinée, Réa quitta la partie et s'envola en faisant la moue.

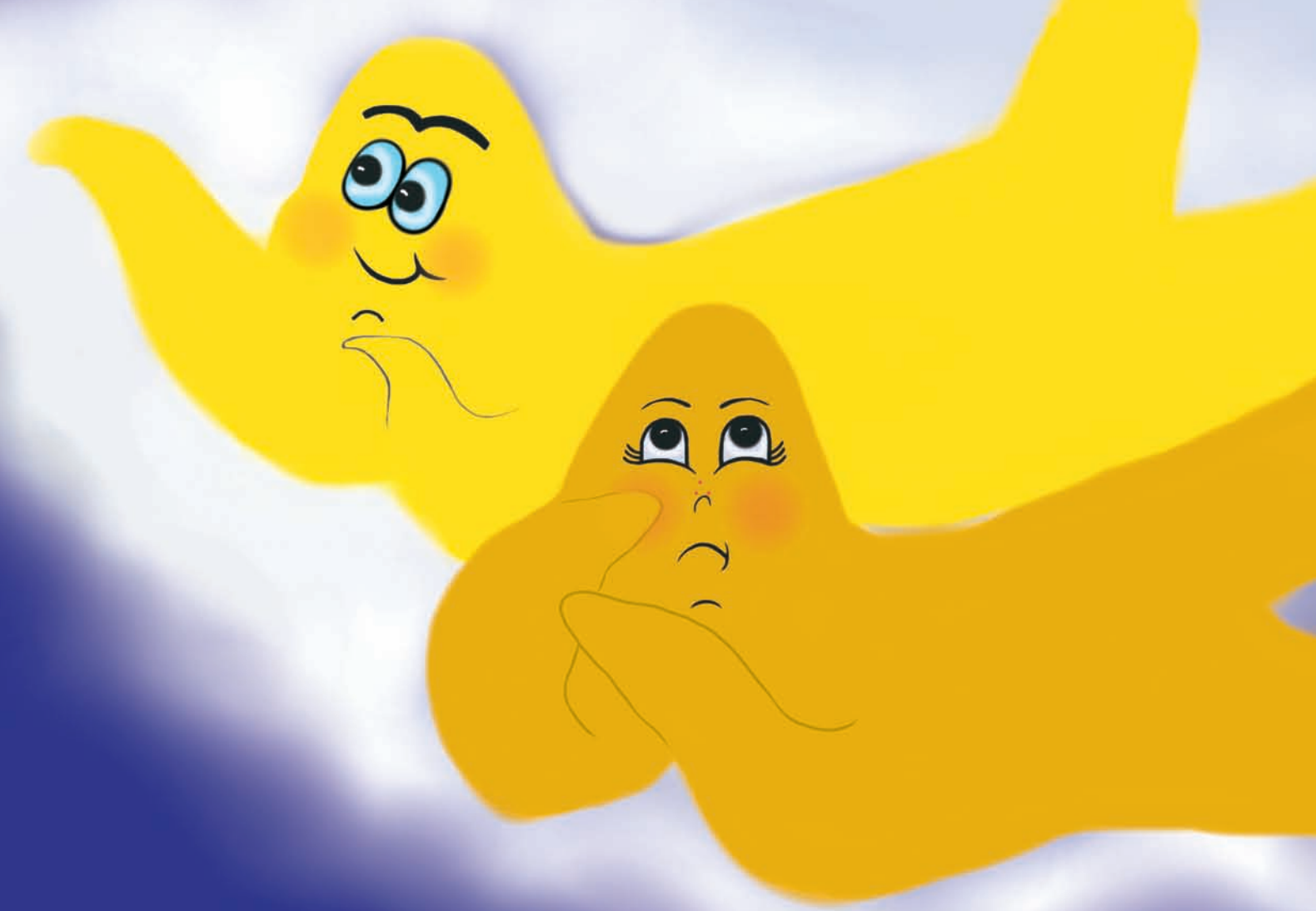
En déambulant lentement dans le ciel, Réa rencontra une nouvelle pluie de météores.

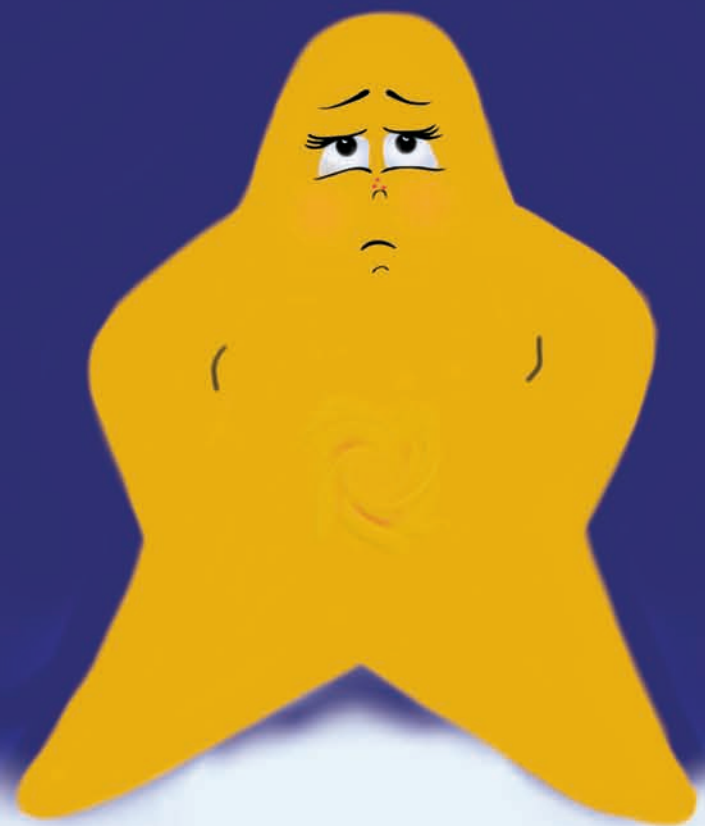
En temps normal, elle aurait fait la course dans la pluie en s'amusant à les éviter. Mais ce soir, elle se contenta de flâner lentement autour d'eux.

En apercevant Cosmo, Réa décida de le rejoindre et d'observer tranquillement les traînées lumineuses avec lui. Ils observèrent et observèrent encore pendant des heures. Elle s'ennuyait teeeeeeeellement.

Finalement, Réa en eut assez. "Je pense que tu devrais essayer de poursuivre les météores au lieu de les observer. Je parie que tu serais très bon," dit-elle à Cosmo.

"Hum...peut-être " répondit-il. Fatiguée, Réa décida de s'en aller.





Le matin était presque arrivé quand Réa arriva à la maison. Elle trouva ses parents qui l'attendaient. Ils n'avaient pas l'air très content. Réa n'était pas venue manger son dîner et maintenant, elle était en retard pour le souper.

"Où étais-tu?" demandèrent-ils. Réa essaya de s'expliquer mais ses parents étaient très déçus. "Tu ne fais pas des choix sains" dirent-ils tous les deux.

Naturellement, Réa ne les croyait pas. Au lieu de les écouter, entêtée, elle chanta tout bas,

*"Attends, Attends, me disent-ils en canon...mais...je ferai les choses à ma façon!  
On me dit " il faut attendre ma chère Réa"...alors je choisirai ma propre voie."*



Remarquant que son estomac faisait des sons bizarres, Réa regarda le souper préparé par ses parents mais elle n'avait pas le goût de manger cela.

Au lieu de bien se nourrir, Réa attrapa des friandises et les avala. Elle mangea et mangea encore sans réfléchir.

Réa continua à manger jusqu'à ce qu'elle sente son estomac si plein qu'elle eut l'impression qu'elle allait exploser.





**N**e se sentant pas très bien, Réa s'endormit.

Elle dormit toute la journée et toute la nuit suivante. Quand sa maman essaya de la réveiller, Réa ne voulait pas se lever.

Réa se sentait très mal.

Sa maman lui jeta un coup d'œil et elle sut tout de suite quoi faire.



Elle offrit des aliments sains à Réa, et après l'avoir observée, elle lui demanda "Est-ce que tu te sens mieux?"

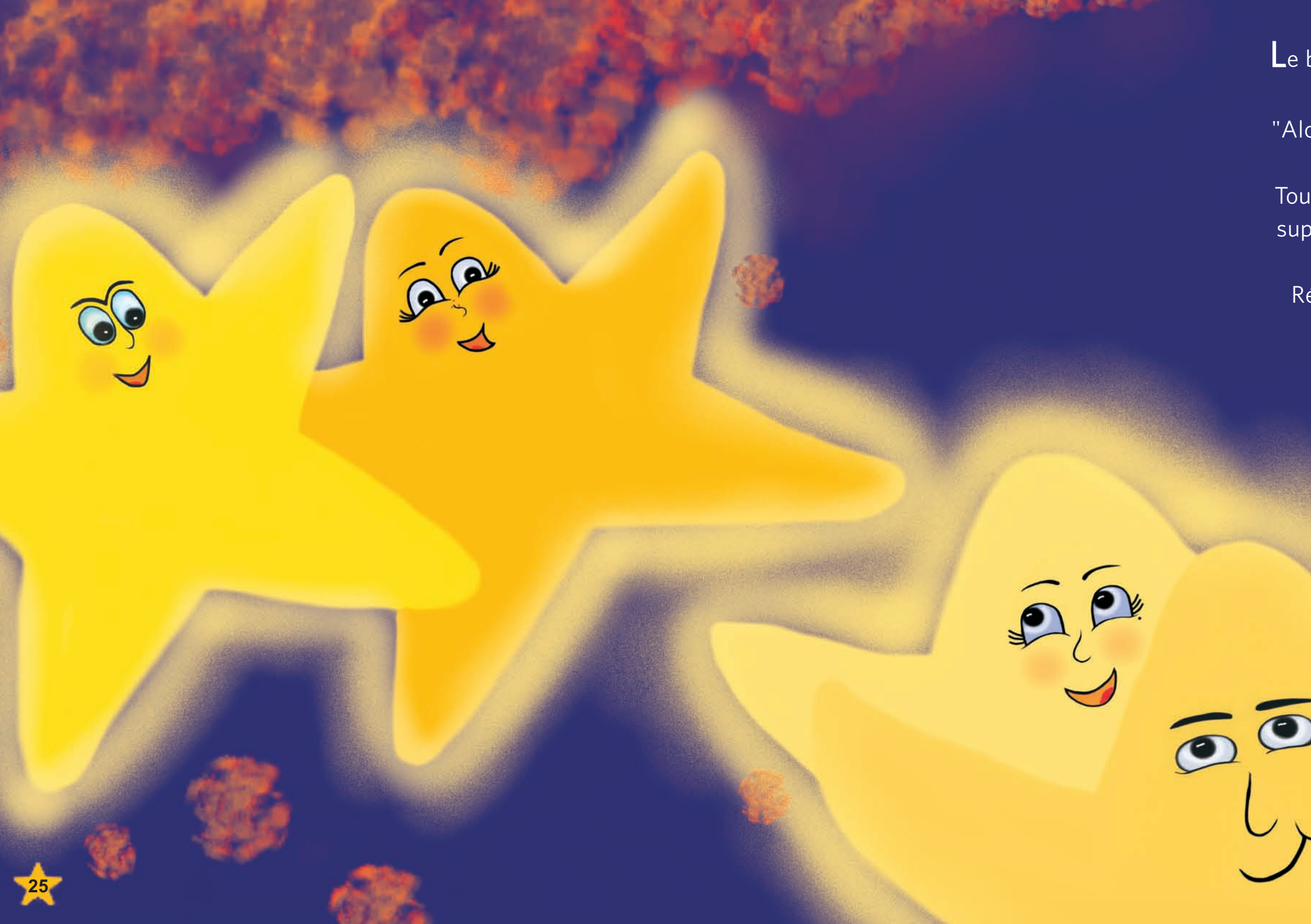
"Un peu" répondit Réa.

"Tu avais besoin d'énergie" lui dit doucement sa maman.

"Faire des choix sains veut dire prendre soin de toi, et ne pas choisir tout simplement de faire tout ce que tu veux" lui dit son papa en préparant ses céréales. Réa baissa lentement la tête et réalisa qu'il était parfois difficile de faire des choix sains.

En se recroquevillant dans les bras de sa maman, Réa dit alors tout doucement "Je crois que j'ai parfois besoin d'aide pour faire des choix sains." La maman de Réa sourit et lui fit un clin d'œil.

"Je savais que tu le réaliserais! Souviens-toi Réa, nous sommes toujours là pour toi" lui dit-elle avec amour.



Le bel éclat de Réa revint peu à peu et elle déclara "Il me semble que j'aimerais bien faire la course!"

"Alors allons-y" répondit maman en lui lançant le défi. "Attendez-moi!" déclara papa.

Toute excitée, Réa s'envola à l'allure d'un éclair. Ils ont tous filé à travers une pluie de météores. C'était super amusant.

Réa volait si vite, qu'elle faillit s'écraser sur Cosmo qui se trouvait par là. "Hé, que fais-tu?" lui demanda-t-elle avec surprise.

"Je fais la course! Plus question de regarder les pluies de météores pour moi!" dit-il en riant.  
"À partir de maintenant, je poursuis les météores!"

Les parents de Réa les rejoignirent. "Wow, c'était super!" déclara joyusement Réa.

Ils pouffèrent tous de rire et prirent une profonde inspiration avant de retourner à la maison.

Tout en volant, Réa réfléchit à nouveau aux choix qu'elle avait faits et demanda doucement à ses parents "Croyez-vous que je suis capable de faire des choix sains moi-même?"

Ils sourirent tous les deux et répondirent "Mais bien sûr, nous savons que tu le peux!"

Un peu plus tard, le soleil se leva et il était temps d'aller dormir.

Les autres journées, Réa ne voulait jamais se reposer, mais aujourd'hui, elle pensa autrement.

Aujourd'hui...elle décida qu'elle commencerait peut-être à apprécier et à profiter de ses moments de repos. Réa sourit et ferma les yeux.

*Attendre, Attendre...c'est ok... étoile brillante je deviendrai...  
Je m'appelle Réa et je choisis la bonne voie!*





Les parents et les enseignants tiennent un rôle important quand vient le temps d'aider les enfants à développer des habitudes de vie saines qui dureront toute leur vie. Votre soutien et votre encadrement peuvent aider les enfants à développer leurs ABC émotionnels - Appartenance, Bonté, Capacité. Les conseils suivants peuvent être utilisés à titre d'incitateurs de discussions, permettant de développer la confiance et la compréhension des émotions et pour encourager les enfants à faire de leur mieux.

### Appartenance

<b>Offrez un encadrement et votre soutien aux enfants.</b>	Encouragez-les à essayer de trouver ce qu'est l'obstacle avant de tenter de surmonter leur défi. Quand ils ou elles réussissent, aidez-les à reconnaître leurs aptitudes pour réussir.
<b>Réassurez votre enfant qu'il/elle n'est pas seul(e).</b>	Encouragez les enfants à se sentir à l'aise et à demander de l'aide quand ils en ressentent le besoin.
<b>Donnez et démontrez un amour inconditionnel et l'acceptation.</b>	Admirez les enfants pour leurs talents. Caressez leurs rêves. Respectez leurs efforts à essayer. Les enfants ne peuvent pas toujours maîtriser les résultats mais ils peuvent maîtriser le type et la quantité d'efforts déployés. Dites des choses comme " Je vois que tu essaies très fort. J'admire cela chez toi. Je suis fier(ère) de toi. "

### Bonté

<b>Louangez les efforts, non seulement les résultats.</b>	Démontrez aux enfants que vous valorisez leur attitude, leur détermination et leur engagement envers l'activité ou l'habileté.
<b>Faites preuve d'empathie.</b>	Essayez de percevoir les choses avec les yeux de votre enfant. Soyez sensible et respectueux envers leurs émotions. Cela leur apprendra à être sensibles et respectueux envers les émotions des autres.
<b>Parlez à vos enfants.</b>	Encouragez-les à partager leurs idées avec vous. Montrez-leur que vous écoutez - Regardez-les, donnez-leur toute votre attention, répétez et paraphrasez leurs idées.
<b>Démontrez et enseignez les valeurs familiales ou de la collectivité scolaire.</b>	Discutez de l'importance des valeurs. Par exemple, 'l'honnêteté' est une valeur morale que plusieurs familles veulent inculquer à leurs enfants. Discutez de l'importance de l'honnêteté et de la façon dont cette qualité affecte nos vies de tous les jours.
<b>Exprimez des gestes attentionnés.</b>	Un simple clin d'œil, un pouce levé, une caresse.

### Capacité

<b>Aidez les enfants à identifier et étiqueter leurs émotions.</b>	Encouragez-les à prendre conscience de leurs émotions et comment celles-ci influencent leurs choix. Par exemple, si tu es gêné(e) ou craintif(ve) d'essayer quelque chose de nouveau, il est possible que tu t'en privas.
<b>Aidez les enfants à découvrir leur potentiel.</b>	Encouragez-les à élaborer les activités qu'ils préfèrent (actives et passives) et la façon dont ils se sentent quand ils/elles les effectuent.
<b>Enseignez les aptitudes de l'autodiscipline et agissez en tant que modèle à cet égard.</b>	Aidez vos enfants à s'engager à être en bonne santé et planifiez et fixez des buts réalistes pour les aider à réussir.
<b>Encouragez les enfants à faire face aux défis.</b>	Des mots comme " je sais que tu peux réussir, essaie encore " démontrent que vous croyez dans leurs capacités. Encouragez-les à ne pas laisser tomber juste parce que c'est difficile.
<b>Montrez l'exemple.</b>	Manifester une attitude de patience et de persévérance. Dites des choses comme " Ça n'a pas fonctionné...que devrais-je essayer. Je ne laisse pas tomber. "
<b>Évitez le perfectionnisme.</b>	Le fait d'anticiper de faire quelque chose " pas tout à fait assez bien " peut engendrer un comportement d'évitement. Encouragez plutôt les choix. Aidez les enfants à réaliser qu'il existe plusieurs façons d'apprendre et d'acquérir une habileté.

**Dancez.** Écoutez votre musique favorite et dansez avec votre famille. Dansez d'une pièce à l'autre, en descendant et en montant l'escalier. Faites semblant de jouer de la guitare avec votre balai et servez-vous de la cuiller de bois comme microphone. Ayez l'air ridicule, riez et créez de beaux souvenirs.

**Sortez la corde à sauter.** Combien de temps pouvez-vous sauter sans arrêter? Demandez à vos enfants de compter les sauts. Demandez à tous les membres de la famille de participer, chacun leur tour!

**Organisez une course aux trésors...** donnez une liste à vos enfants de choses qu'ils peuvent facilement trouver à l'extérieur. Par exemple, une pomme de conifère, une feuille rouge, une petite pierre, une noix, un insecte, etc.

**Visitez le parc local ou une zone de conservation et explorez.** Invitez vos enfants à rechercher des insectes, des oiseaux et des animaux. Fournissez-leur une caméra jetable ou du papier et des crayons. Dessinez les différents animaux, les différentes fleurs, etc.

**Jouez avec vos enfants.** Demandez-leur de jouer à la balle avec vous. Jouez au ballon-panier, au baseball, au mini-golf, au soccer, au disque volant, etc. Les jeux spontanés ou non planifiés sont toujours les plus amusants.

**Laissez votre enfant planifier un souper de famille.** Aidez-les lors de la préparation pour assurer que tous les groupes alimentaires sont inclus et que c'est un repas bien équilibré. Peut-être goûterez-vous à un bon déjeuner pour souper!

**Encouragez vos enfants à vous aider à préparer leur dîner d'école.** Laissez-les choisir leurs collations. Donnez-leur des directives à suivre. Par exemple, laissez-les choisir trois collations santé et choisir une collation " occasionnelle ". Discutez avec votre enfant de ses choix. Aidez-leur à reconnaître que certains aliments sont meilleurs pour sa santé que d'autres. Si votre enfant est un peu plus âgé, faites-lui lire la valeur nutritive sur l'emballage. Les collations que nous croyons saines ne le sont pas toujours. Par exemple, il y a certaines marques de maïs soufflé, cuit au four à micro-ondes, qui ont de plus grandes teneurs en lipides et en sel et certaines petites boîtes de jus peuvent contenir de grandes quantités de sucre.

**Appuyez une cause.** Prenez un engagement en famille à participer à un marathon, à pied, à la course ou à vélo.

**Créez une nouvelle tradition familiale.** Par exemple, réservez un dimanche par mois pour aller faire une randonnée ou un pique-nique en famille.

**Amenez votre famille au parc.** Utilisez un sentier récréatif s'il y en a un à proximité. Amusez-vous sur les balançoires. Jouez au disque volant.

**Organisez un festival communautaire de repas au parc local.** Les familles peuvent apporter des plats préparés pour partager avec les autres. Les familles peuvent célébrer ensemble et discuter de ce qui se passe au sein de la communauté pendant que les enfants s'amuse.

**Organisez ou participez à une journée de " grand nettoyage communautaire ".** Voilà une excellente opportunité de participer à des activités physiques tout en prenant soin de votre communauté et en créant un environnement sain.

### Sites Web contenant de l'information et des ressources sur la vie saine :

Centre of Knowledge on Healthy Child Development :  
www.knowledge.offordcentre.com

À votre santé :  
www.livingwell.ca/french/

Core-Learning :  
www.core-learning.com

L'institut Vanier de la famille :  
www.ivfamille.ca/about/about\_fr.html

Canadian Association for School Health (Association canadienne pour la santé dans les écoles) :  
www.cash-aces.ca

Soins de nos enfants :  
www.soinsdenosenfants.cps.ca/index.htm

Santé Canada :  
www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php

Living School :  
www.livingschool.ca



## *Choisir la bonne voie...l'aventure d'une étoile nommée Réa*

ISBN : 978-1-895716-54-3  
Première Édition.

Publié par Courage for Kids Inc. (www.courageforkids.com) exclusivement pour le programme **À mon meilleur<sup>MC</sup>**, grâce au leadership et au soutien financier de Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse et AstraZeneca Canada Inc.

**À mon meilleur<sup>MC</sup>**  
ISBN :978-1-895716-52-7

Copyright 2007 Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse

Tous droits réservés. Aucun extrait de ce livre ne peut être reproduit ou utilisé par quelque procédé que ce soit (graphique, mécanique ou électronique), y compris les systèmes de mise en mémoire et de récupération de l'information, sans l'autorisation préalable par écrit du détenteur du droit d'auteur et de l'éditeur, excepté par un réviseur aux fins de citations de brefs extraits dans une révision.

Pour toute information sur **À mon meilleur<sup>MC</sup>**, visitez le [www.atmybest.ca](http://www.atmybest.ca)

Toute demande doit être dirigée à :

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada)  
anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse  
2197 promenade Riverside, Bureau 301  
Ottawa, ON K1H 7X3  
Tél: 613-523-1348 ou 1-800-663-8708  
Télécopieur: 613-523-1206

[info@eps-canada.ca](mailto:info@eps-canada.ca)  
[www.eps-canada.ca](http://www.eps-canada.ca)

Imprimé en Chine



## REMERCIEMENTS

Nous désirons exprimer tous nos remerciements sincères à AstraZeneca Canada et à Éducation physique et santé Canada (EPS Canada), anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, pour leur leadership et leur soutien financier dans le développement de **Choisir la bonne voie...l'aventure d'une étoile nommée Réa**. Un merci tout spécial à l'équipe de rédaction de **À mon meilleur<sup>MC</sup>** et à l'équipe du personnel de planification, de coordination et de soutien de EPS Canada. Grâce à leurs efforts et à leur dévouement, ils ont contribué au développement de ce livre et à promouvoir la vision de **À mon meilleur<sup>MC</sup>** «d'encourager les enfants heureux et en santé à choisir la bonne voie vers un avenir heureux et en santé.»

## À propos de l'auteure

Lisa Hewitt-Savelli est un membre de l'équipe de rédaction de **À mon meilleur<sup>MC</sup>**. Lisa est thérapeute familiale et conseillère en santé émotionnelle. Elle dévoue une majeure partie de son temps à conseiller les enseignant(e)s, les directeurs/directrices et les conseils scolaires au niveau élémentaire sur les questions traitant du mieux-être des enfants, le développement des habiletés sociales, l'éducation du caractère et la prévention de la violence dans les écoles. Lisa est fondatrice de Courage for Kids Inc., un fournisseur de ressources et de publications conçues pour aider les parents et les enseignant(e)s à habiliter les enfants à faire des choix sains et positifs.

Lisa est également l'auteure du best-seller au *Canada Have Courage My Love - A Brave Encounter with a Bully*, et *Buttercup on the Move - Taking on the Road Ahead*. Pour obtenir de l'information à propos de Courage for Kids Inc., et ces publications, veuillez visiter le [www.courageforkids.com](http://www.courageforkids.com).

## À propos de l'illustratrice

Yolande Hewitt est une illustratrice à la pige, animée d'une passion pour le dessin et les illustrations pour les livres pour enfants. Sa passion et son imagination enjouée contribuent à son style de fantaisie et à son désir d'illustrer des histoires amusantes et valorisantes qui permettent de favoriser un mode de vie sain. Ceci est la deuxième publication de livre pour enfants de Yolande. Sa première fut *Buttercup on the Move - Taking on the Road Ahead*. Yolande demeure à Caledonia, Ontario avec son époux Ron.

## Équipe de rédaction de **À mon meilleur<sup>MC</sup>**

Jamie Covey  
Carolyn Evans  
James Mandigo  
Troy Parkhouse  
Christine Preece  
Lisa Hewitt-Savelli  
Carol Scaini  
Myra Stephen  
James Wengle

## Personnel de planification, de coordination et de soutien de EPS Canada

Rebecca Byers  
Andrea Grantham  
Sharon May

