

# Famillēduc.ca

Décembre 2012 • www.aemfq.com

Les droits des  
grands-parents

Mission valeurs!

Parler d'argent  
aux enfants

Les enfants et  
le mal de dos

Sapins de Noël

## La compassion

Donner • Un geste de compassion  
Les enfants • Corvées solidaires  
Organismes communautaires

# Outil administratif

## L'outil par excellence pour votre gestion!

Un agenda, un système de comptabilité complet et une source de références

Un OUTIL simplifié

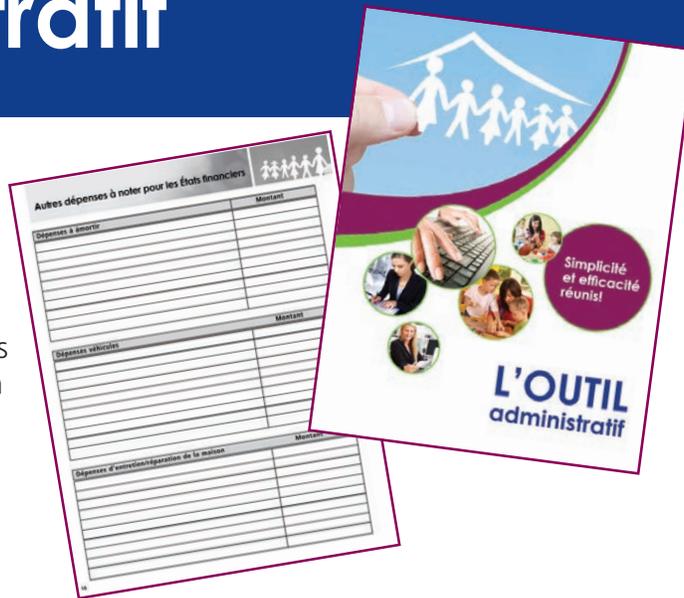
Un OUTIL de gestion « exclusif »

Un OUTIL unique à conserver dans vos archives

Un OUTIL créé pour vous par votre Association

### Caractéristiques :

- Calendrier des présences
- Agenda
- Registre des dépenses du mois
- Feuille de route cumulative des revenus pour l'an
- Relevé 24 et sommaire 24
- Modèle de reçu pour le fédéral
- Annexe A (Les amortissements)
- Annexe B (Les dépenses automobiles)
- Annexe C (Les dépenses maison)
- États des revenus et dépenses
- Notes (Épicerie et comptable)
- Tout ce qu'il faut savoir sur l'assistante
- Exemples de formulaires du MFE



[www.aemfq.com](http://www.aemfq.com) • 1-877-530-2362

SEULEMENT  
**20\$**

Pour le commander, faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement au :

1287, rue St-Paul, L'Ancienne-Lorette (Qc) G2E 1Z2

## Fier assureur des activités professionnelles des membres de l'Ordre.

Voici les nouvelles couleurs de La Capitale. Nous profitons de cette transformation pour renouveler notre engagement envers vous : celui d'innover constamment pour continuer de toujours mieux vous servir.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur votre programme d'assurance.

1 800 644-0607  
[lacapitale.com](http://lacapitale.com)



**La Capitale**  
Assurances générales

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



## La compassion...

...bien plus qu'un sentiment, se traduit par une attitude. Voilà le thème de votre FamillÉduc de décembre.

Malgré les journées qui raccourcissent et la température qui refroidit, le mois de décembre apporte son lot de joies avec la magie de Noël, les partys du temps des Fêtes avec la famille ou entre amis. Pour les petits, bien sûr, la lettre au Père-Noël, les cadeaux, tout comme le défilé ou la visite au Père-Noël seront des souvenirs qui resteront gravés à tout jamais dans leur mémoire.

Mais qu'advient-il des traditions et des rituels ? Ils deviennent de plus en plus rares dans nos sociétés industrialisées et de plus en plus impersonnelles. Le manque de compassion est-il lié au manque de temps ou à l'absence de transmission des valeurs ? Et si nous prenions le temps d'expliquer à nos enfants, tout en se réjouissant de notre bonheur, que tous n'ont pas leur chance ? Que le temps passé en famille, les histoires et les souvenirs qui se créent sont tellement plus précieux que les biens matériels ? Si on apprenait à nos enfants à avoir de la compassion pour les plus démunis ? À reconnaître la solitude ou la pauvreté de certaines familles, les petites et les grandes peines ? Relevons le défi de leur communiquer l'envie et le plaisir de faire plaisir à autrui. Je crois que cet exercice permettra aussi aux enfants de voir et d'apprécier réellement ce qu'ils ont, puis de se forger des valeurs qui contribueront à une société meilleure tout en appréciant des choses toutes simples, mais tellement précieuses.

Mon coup cœur du mois ? Le Village du Père-Noël à Val-David, pour les souvenirs d'antan et pour sa simplicité. Mes filles adorent, été comme hiver.

Bonne lecture et joyeuses Fêtes,

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com



Visitez la page de l'AÉMFQ sur  
facebook et partager les informations  
qui vous intéressent.  
[www.facebook.com/AEMFQ](http://www.facebook.com/AEMFQ)

# Table des matières

La découverte 5

Au-delà de la défense des droits des grands-parents

Entrevue 11

Les enfants et la compassion

Parole du parent 6

Donner

Le communautaire 12

Corvées solidaires et compassion sociale

À votre santé 17

Zachary s'est fait mal au dos

La jasette 8

Mission valeurs!

L'AEMFQ • ASGA 13

La compassion sociale et organismes communautaires

Activités 18

Sapins de Noël

À votre service 10

Parler d'argent aux enfants

Pédagogie 16

Un geste de compassion : à partir de quand?

11



## Famillēduc.ca

Décembre 2012

### RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Fanny Gélinas Reynaert, parent  
Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique  
Chantal Alouche, psychologue  
Éducation Coup-de-Fil  
Nathalie D'Amours, pdg, CGOplus  
Isabelle Chabot, RIOFPQ  
D<sup>e</sup> Cazeaux, chiropraticienne

### PRODUCTION

CORRECTION  
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET  
RÉALISATION GRAPHIQUE  
Viva Design Inc.

IMPRESSION  
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE  
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS  
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par  
l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc.  
1287, rue Saint-Paul  
L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2  
Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363  
aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

Les auteurs des articles publiés dans Famillēduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.



## Au-delà de la défense des droits des grands-parents

Rencontre avec Henri Lafrance et Monic Avoine de l'AGPQ, par Lydia Alder

Compassion, valeurs et traditions... voilà qui m'amène naturellement à vous parler de l'Association des grands-parents du Québec (AGPQ).

« Allo Maman, c'est quoi déjà ta recette de tourtière ? » Ou encore « Allo Papa... ma laveuse ne part plus! ». Bien au-delà des recettes de grand-maman et des bricolages de grand-papa, les grands-parents ont un rôle important dans la vie de leurs petits-enfants : les aimer et les gâter. Sans s'immiscer dans la vie de couple ou parentale de leurs enfants, les grands-parents peuvent passer du temps de qualité avec leurs petits-enfants, tout en respectant le style d'éducation des parents.

L'Association des grands-parents du Québec (AGPQ) est un organisme national voué à la promotion des droits et des intérêts des familles. Son équipe dévouée est à l'écoute des grands-parents. L'Association défend, entre autres, les droits des petits-enfants à maintenir des liens significatifs avec leurs grands-parents ainsi que les droits des aînés victimes d'abus.

Lorsque les liens entre les différentes générations (grands-parents, parents, enfants) se déroulent dans le respect de chacun, tous se trouvent enrichis par cette complicité.

Chacun trouve sa place et satisfaction à ses besoins. Les parents se rapprochent de leurs propres parents et les petits-enfants prennent conscience de leur origine et de la tradition familiale. Ceci donne une cohérence développementale transgénérationnelle riche et vivante à tous les membres de la famille.

**Bien au-delà des recettes de grand-maman et des bricolages de grand-papa, les grands-parents ont un rôle important dans la vie de leurs petits-enfants : les aimer et les gâter.**

Les grands-parents d'aujourd'hui sont plus actifs et en profitent pour faire des activités avec leurs petits-enfants et partager leurs connaissances avec eux. Une belle complicité s'installe alors entre eux et leurs petits-enfants. Les grands-parents sont souvent considérés comme des héros aux yeux de leurs petits-enfants, car rien ne peut les arrêter quand il est question du bonheur de ces derniers. Les grands-parents savent tout faire et sont là, peu importe la situation. Ils sont à la fois les compagnons de jeux des enfants, leurs meilleurs amis et leurs confidents. L'énergie des enfants, en plus de remplir une maison de joie, ça aide à rester jeunes! ■



Pour plus d'informations :

Ligne d'écoute : 1 888 624-7227  
[www.grands-parents.qc.ca](http://www.grands-parents.qc.ca)

Membre du  
**RIOPFQ**

# Donner



---

Par Fanny Gélinas-Reynaert, maman d'Olivier 6 ans et Christophe 4 ans

---

Donner. Penser aux autres. Je ne sais pas d'où me vient cette habilité et ce vouloir, mais une chose était importante pour moi, partager avec mes enfants le goût de partager avec les plus démunis.

Je me souviens il y a de cela 3 ans, mon plus vieux, Olivier, avait 3 ans et nous revenions de Shawinigan le 26 décembre en autobus. Nous sommes allés manger près du métro Berri. Il y a beaucoup de sans-abris à cet endroit et Olivier m'a demandé pourquoi ces gens sont assis par terre au froid avec un verre vide devant eux. Je lui ai expliqué que ces gens sont des sans-abris, qu'ils n'ont pas d'argent ni de maison. Ils ont donc besoin pour survivre de demander de l'aide aux gens qui ont de l'argent. Olivier m'a alors dit que nous, nous en avions de l'argent, et que nous devions les aider. Je dois avouer que venant d'un petit garçon, cela m'a beaucoup touchée. Nous avons donc acheté des cafés et sommes allés, Olivier et moi, porter des cafés aux sans-abris dans la rue. Mon fils était tellement fier de lui en proposant la crème et le sucre, pendant que sa maman donnait les cafés chauds.

Ayant vu la fierté dans les yeux de mon fils, j'ai abordé le sujet des enfants pauvres. Olivier a trouvé cela très difficile à comprendre, étant donné que cela ne correspondait pas à sa réalité à lui, mais il a décidé de faire le tri de ses jouets afin de donner aux pauvres les jouets avec lesquels il ne jouait plus. Et depuis, il lui arrive de venir me voir avec un jouet en me disant, « maman, je ne joue plus avec lui, on va le donner aux pauvres, ok ? » Cela me touche beaucoup, car Olivier a maintenant 6 ans, bientôt 7, et il est conscient de la pauvreté ainsi que des difficultés que vivent certaines familles.

Il y a un an, nous avons décidé, mon mari et moi, de partir nous installer en France avec nos deux enfants, alors âgés de cinq et deux ans. Pour ce faire, nous avons vendu nos gros meubles, mais aussi donné beaucoup de choses à des amis ainsi qu'à des associations. J'ai emmené les enfants avec moi lorsque j'allais porter les sacs de vêtements, jouets, vaisselles, etc. Au début du processus de donner, mon plus grand s'est mis à pleurer. Quand je lui ai demandé pourquoi, il m'a répondu qu'il avait peur que nous soyons pauvres. Nous vendions et donnions beaucoup, presque tout ce que nous avions. Il a donc pensé que nous allions nous retrouver sans rien. Nous lui avons expliqué que nous n'allions pas être pauvres, que nous allions devoir racheter des choses en France. Et je lui ai promis que nous allions toujours avoir un toit, mais surtout, que la plus grande richesse, nous l'aurions toujours : il s'agit de la famille et de l'amour que nous nous donnons. Nous avons apporté avec nous, en France, des vêtements, quelques jouets et de la vaisselle.

Une fois en France, nous avons vu, partout dans les rues de Lille, des gens que l'on surnomme les « Romes », car ils viennent de Roumanie. Ils ne travaillent pas, les enfants ne vont pas à l'école : ils sont dans les rues et demandent de l'argent, de la nourriture, du linge, etc. Olivier était toujours surpris de voir des bébés et des enfants de son âge, assis par terre à jouer avec des cailloux.

Lorsque, six mois plus tard, en décembre, notre projet professionnel a tombé à l'eau, nous avons décidé de revenir au Québec. Nous avons encore une fois fait un ménage dans nos choses, nouvellement achetées ou apportées avec nous du Québec, afin de les donner aux sans-abris (les « Romes »). Nous avions des vêtements maintenant trop petit pour les garçons, des souliers aussi, mais surtout des jouets que nous ne voulions plus. Pour la première fois, nos enfants ont vu la différence qu'ils faisaient en donnant, car tous les jours, Olivier et Christophe voyaient les « Romes » avec leurs bottes, leurs manteaux d'hiver (nous devions en acheter des plus chauds pour le Québec) ou jouer avec le petit Spiderman ou l'auto qu'ils avaient donnés.

Depuis, mes garçons mettent de côté les jouets avec lesquels ils ne jouent plus pour les enfants qui n'en ont pas, et je suis très fière d'eux. ■



**Et je lui ai promis que nous  
allions toujours avoir un toit,  
mais surtout, que la plus grande richesse,  
nous l'aurions toujours : il s'agit de  
la famille et de l'amour que  
nous nous donnons.**



# Mission valeurs!

---

Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique CPE Enfants Soleil

---

Le partage, la discipline, l'ambition, l'imagination, la liberté, le pouvoir, la réussite, la coopération, l'amitié, la justice, les traditions... Tous ces mots ont éveillé en vous un sentiment a priori différent. Ils sont tous des valeurs auxquelles vous pouvez adhérer ou non, et ce, à différents degrés. Ces valeurs guident vos vies et comme tout parent, vous souhaitez les transmettre à vos enfants. Mais comment ?

Avant tout, prenons quelques lignes pour définir ce que

sont les valeurs. Il s'agit des principes généraux qui orientent nos jugements. Elles sont subjectives pour tout un chacun, car elles sont intimement liées à nos croyances et nos perceptions du bien et du mal.

Certaines d'entre elles nous viennent de notre prime enfance, ayant été transmises par nos parents. D'autres auront été acquises plus tard au cours de notre vie. Ce cadre de référence n'étant pas statique, il est en constante évolution. Nos amis, notre conjoint, notre

travail, nos associations, notre culte peuvent tous avoir de l'influence sur notre vie au fil du temps. De plus, le résultat de nos apprentissages et de nos expériences de vie positives ou non auront un impact sur elles.

Mais une valeur reste un concept abstrait. Pour prendre tout son sens, elle a besoin de bouger! Ce sont donc nos actions concrètes qui lui permettent de prendre vie et de s'exprimer de façon tangible.

Une valeur se transmet par les actions et non pas par les mots. Nous sommes aux antipodes du « fais ce que je te dis et non ce que je fais »! D'ailleurs, Monique Laprise, psychoéducatrice, souligne qu'environ seulement 10 % des apprentissages des tout-petits résultent des mots. Le reste provient des actions. La clé est donc là, toute simple, mais nécessite d'être cohérent et conséquent. Devenez un modèle pour vos enfants des valeurs que vous souhaitez leur donner. Nous avons énoncé plus haut qu'une valeur est, à la base, un concept abstrait. De plus, si elle est expliquée en mot, c'est encore plus vaporeux et insaisissable. Vous avez parfois l'impression que vos enfants ne vous écoutent pas...mais soyez certains qu'ils captent tous vos gestes!

Il existe dans vos valeurs un système de primauté. Certaines sont plus importantes que d'autres. Elles sont non-négociables. Les connaissez-vous ? Pour les identifier, je vous propose de faire l'exercice suivant.

Découpez des papiers en petits carrés. Écrivez une valeur que vous avez par carré. Quand c'est fait, disposez tous les carrés remplis devant vous. Vous venez d'établir votre cadre de référence.

Maintenant, ça se complique...il faut faire un tri! Choisissez 10 valeurs qui vous semblent les plus importantes. Vous venez d'établir une certaine primauté.

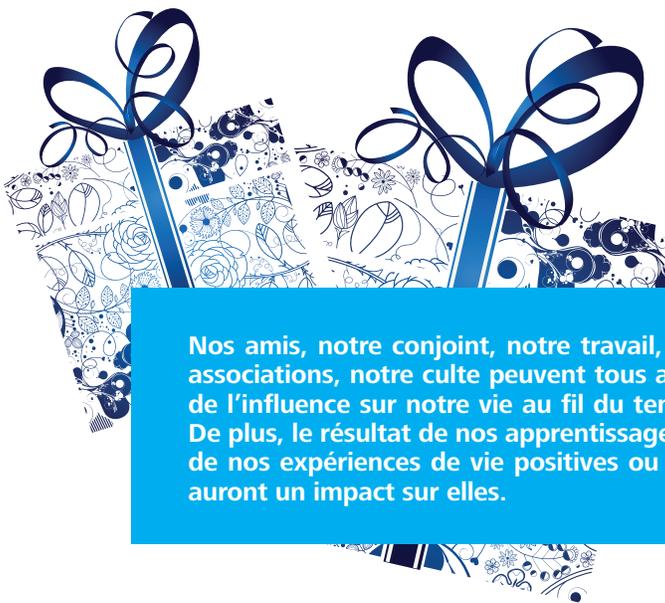
Ensuite, ça se corse encore... regardez ces 10 valeurs et prenez une bonne inspiration... Posez-vous la question suivante : « suis-je un modèle actif et cohérent dans mes actions pour illustrer ces valeurs ? ».

Prenez votre temps, ce n'est pas une course! Toute bonne mission qui se respecte prend son envol à son rythme.

Laissez vos 10 papiers à la traîne où vous le voulez. Au fur et à mesure des jours et de vos actions quotidiennes, vous aurez la réponse à votre question et vous pourrez éliminer des valeurs. Plus vous serez honnête dans ce processus, plus la suite sera efficace. Quand il vous restera 5 papiers, la phase 1 de votre mission valeurs sera accomplie!

J'ouvre une parenthèse pour vous dire que si le cœur vous en dit, vous pourriez faire l'exercice avec votre conjoint. Vous allez peut-être faire des découvertes intéressantes qui susciteront des discussions animées!

La phase finale de votre mission est simple. Quand votre enfant agira en harmonie avec vos valeurs, accordez-lui votre attention! Soulignez ses bons coups. Vous renforcez ainsi son comportement positif et il sera porté à le reproduire. Votre mission valeurs sera réalisée... la transmission sera concrètement matérialisée! ■



**Nos amis, notre conjoint, notre travail, nos associations, notre culte peuvent tous avoir de l'influence sur notre vie au fil du temps. De plus, le résultat de nos apprentissages et de nos expériences de vie positives ou non auront un impact sur elles.**



# Parler d'argent aux enfants



Par Lydia Alder

Comment parler d'argent aux enfants et comment leur inculquer de bonnes valeurs afin de les aider à devenir des consommateurs avertis ?

Nous vivons dans une société de consommation. La publicité occupe beaucoup de place et les enfants y sont forcément exposés. Récemment, ma fille de 6 ans m'a dit que mon savon à lessive était plus efficace que la marque populaire! Les publicitaires ont bien compris que les enfants ont de plus en plus d'influence sur les achats des familles. Que ce soit un jouet, une marque de vêtement, un restaurant, de la nourriture, ou même de la lessive ou une voiture, les enfants sont constamment sollicités et incités à en vouloir toujours plus.

La notion d'attendre et d'économiser pour acheter quelque chose n'existe pratiquement plus. Nous vivons à l'ère de l'instantané où tout est immédiat et remplaçable. Remplacer devient plus simple que de réparer. On ne se pose même plus la question sur la nécessité. Aux anniversaires, tout comme à Noël, les cadeaux abondent. Dans certain cas, cela frise le ridicule. Pas étonnant que les ménages québécois soient de plus en plus endettés.

Je vous invite à consulter un outil merveilleux qu'une éducatrice m'a fait découvrir et qui est destiné aux enfants dès l'âge de 5 ans : Le guide financier du Bureau du surintendant des faillites Canada. Le guide existe en 3 versions, pour les 5-6 ans, pour les 7-8 ans et pour les 8-12 ans. Cet outil a été créé dans le but de renseigner les consommateurs de tout âge sur l'importance de la planification financière et d'aider les parents à développer les connaissances financières de leurs enfants. De l'initiation à l'épargne, au pouvoir d'achat de l'enfant, ce guide est rempli de gros bon sens, d'exemples pratiques et de jeux qui sauront amuser et faire réfléchir les enfants. Ils y apprendront les notions de base sur l'argent et sa saine gestion.

Vous pouvez commander les guides et les cahiers d'exercices gratuitement sur le site du Bureau du surintendant des faillites Canada : [www.bsf.ic.gc.ca](http://www.bsf.ic.gc.ca). Une fois sur le site, cliquez sur l'onglet *Publications* dans le menu de gauche. Vous verrez les liens pour les guides sous la rubrique *Pour les parents, enseignants, enfants et adolescents*. ■

**pour commander  
les guides :**

**[www.bsf.ic.gc.ca](http://www.bsf.ic.gc.ca)**

cliquez sur l'onglet  
*Publications*

sous la rubrique  
*Pour les parents,  
enseignants, enfants  
et adolescents*



La compassion est l'acceptation des autres sans jugement préétabli. Les enfants naissent avec de l'amour et de l'empathie de façon naturelle et évidente.

Les jeunes enfants jouent sans jugement, préjugé, racisme ou sexisme. Leurs besoins sont encore très purs et simples à comprendre ou à interpréter. Certains enfants aident et écoutent de façon plus naturelle que d'autres.

Les adultes, la société et l'école font en sorte que les différences s'installent et les préjugés naissent doucement mais sûrement. Les enfants regardent et écoutent les adultes autour d'eux.

# Les enfants et la compassion

Par Chantal Alouche, M.Ps. • Psychologue  
Bureau de l'Île-des-Sœurs • 514-769-8228

Dire la vérité est toujours bénéfique, même si les enfants ne comprennent pas tout le sens de nos paroles tout de suite. En montrant l'exemple à vos enfants par vos paroles et vos gestes, ils vont ainsi apprendre plus que vous ne le croyez.

Il ne faut pas s'attendre à ce que les relations sociales de l'enfant ressemblent à celles des adultes. Le jeune enfant est centré sur lui-même. En effet, quand il prend le jouet d'un autre enfant, tout ce qu'il sait, c'est que ce jouet l'attire, et c'est la seule chose qui a de l'importance pour lui. Il désire jouer avec ce jouet maintenant. Le partage ne vient pas avant l'âge de deux ans et demi et même trois ans. Les jeux avec des règlements et des rôles bien précis viennent vers quatre ans.

Le parent qui explique gentiment que l'autre enfant a aussi des besoins introduit ainsi la notion de compromis. L'enfant commence à comprendre doucement que les autres ont aussi des besoins qu'il faut respecter, tout autant que les siens. Ceci est apprendre à être social.

Être humain est avant tout être sensible à l'autre. Écouter, rire et dédramatiser inspirent l'enfant à ne pas se prendre trop au sérieux. Vivez comme adulte en montrant un bel exemple aux enfants.

Communiquez la joie de vivre.

En guise de conclusion, je vous laisse réfléchir à certains mots clés : honnêteté, intégrité, transparence, responsabilité et compassion. Parfois les crises de vie redéfinissent les valeurs.

**Être humain est avant tout être sensible à l'autre. Écouter, rire et dédramatiser inspirent l'enfant à ne pas se prendre trop au sérieux.**

## Corvées solidaires et compassion sociale



Par Isabelle Chabot, agente de développement et de mobilisation au RIOFPQ

Deux mots de grande importance, qui, l'un comme l'autre, se rattachent à chacun de nous en tant qu'individu.

Social : qui concerne la société et nous identifie à un groupe. Chaque membre a son rôle à jouer, sa position et sa mission à accomplir au sein du groupe auquel il appartient. Même principe pour la famille, la microsociété ou la grande société. Des groupes, dans lesquels chaque individu devrait retrouver sa place distincte et auxquels il devrait adhérer, idéalement en harmonie, aux normes établies, aux façons de faire. Des groupes qui assurent inévitablement des interactions et une certaine solidarité.

La compassion : au sens large du terme, ramène à ce sentiment qui rend sensible à autrui. De toute évidence, encore plus sensible aux besoins et aux difficultés vécues par ceux qui nous entourent. Elle se traduit par les actions que nous pouvons exercer pour aider, soutenir et comprendre, comme tendre la main aux personnes dont la situation nous touche particulièrement.

C'est lors d'un déjeuner organisé par la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale Nationale, sous le thème « Les corvées solidaires », que j'ai eu l'opportunité de constater des exemples et de croire encore en la

**Elle se traduit par les actions que nous pouvons exercer pour aider, soutenir et comprendre, comme tendre la main aux personnes dont la situation nous touche particulièrement.**

compassion sociale, en l'entraide et en l'engagement. On y présentait « Les AS », les Aînés Solidaires, un organisme qui favorise le bénévolat des aînés auprès des personnes plus démunies, vulnérables et fragiles. Ces aînés qui s'impliquent au mieux-être des autres ou d'un groupe font preuve de cette compassion nécessaire à l'évolution et à l'accomplissement de notre société. Des actions concrètes qui apportent lumière et espoir.

Plus extraordinaire encore, l'on constate que grâce à cette sensibilité aux autres, les personnes âgées témoignent de leur sentiment d'utilité, retrouvent une valorisation et augmentent le taux de réussite de leur vie de retraités. Tout pour donner un sens à cette période de la vie, parfois vécue en solitaire. Ces corvées, aidantes, font place au partage de leur savoir-faire et être, de leurs compétences et de leur sagesse. La reconnaissance qu'elles en retirent leur procure le plus grand bien.

Je vous invite, tout comme elles, à inclure dans votre quotidien cette façon d'agir, cette sensibilité aux autres, cette compassion enrichissante, tant pour celui qui la reçoit que pour celui qui l'offre. Elle fait oublier la différence entre nous et les autres. Elle crée cette authentique solidarité! Bravo aux AS pour cette initiative porteuse de changement. ■

# La compassion sociale et organismes communautaires

Par Nathalie D'Amours,  
pdg, CGOplus, AÉMFQ, RIOPFQ

Quel pourrait être le rôle d'organismes communautaires ou professionnels dans le dossier de la compassion sociale ? Une question des plus pertinentes et trop souvent négligée!

Avec « compassion sociale » me vient la première association toute naturelle en pensant aux organismes religieux dont la mission est essentiellement celle de la charité. Don en argent, en temps ou en accompagnement, ces contributions de plusieurs organismes sont essentielles. Le premier exemple me vient avec les organismes de pastorale, les comptoirs pour les gens démunis, ou encore par Centraide qui a su faire grandir sa compassion des individus directs aux organismes en général.

D'autres exemples me viennent à l'esprit. Les « Grands frères », qui accompagnent des jeunes qui ont besoin de la présence d'un adulte signifiant pour cheminer. Les « popotes roulantes », qui soutiennent les gens malades, seuls et pauvres. Les cuisines communautaires, qui nourrissent les sans-abris. Les exemples sont nombreux. Il s'agit de commencer à chercher pour trouver une kyrielle d'exemples.

Ma propre vision associe la « compassion sociale » à la « dignité sociale ». Et cette dignité sociale rime avec la capacité d'un être humain à faire ses propres choix, des choix éclairés et non limités par manque d'argent ou de vision.

À ce titre, je crois qu'il est primordial que tous les organismes soient sensibles à leur importance, et qu'ils soient particulièrement sensibles au fait qu'en défendant leur vision et leurs valeurs, ils contribuent ainsi à offrir un choix aux individus constituant leur clientèle.

Offrir un choix est une mission sociale importante. Défendre ses valeurs, les concrétiser dans un quotidien

**Au cœur de l'action des organismes, on retrouve une compassion sociale bien concrète et une façon bien réelle de la faire vivre. Avoir de la compassion se traduit par mille petits gestes significatifs.**

quelquefois loin d'être simple est une nécessité. Chacun et chaque organisme a une raison d'être, celle de créer un milieu où la dignité sociale et la compassion sociale prennent racine.

Au cœur de l'action des organismes, on retrouve une compassion sociale bien concrète et une façon bien réelle de la faire vivre. Avoir de la compassion se traduit par mille petits gestes significatifs.

D'ailleurs, des mots très souvent utilisés nous rappellent et concrétisent cette notion de compassion : solidarité, entraide, persévérance, amitié, foi, etc. ■



# Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'alimentation de nos tout-petits soulève parfois des questions. Ont-ils suffisamment mangé? Quelle est la quantité d'aliments dont ils ont besoin quotidiennement? Devrait-on toujours offrir un deuxième service? Ce sont les tout-petits qui détiennent la réponse à ces questions! Eh oui, un enfant actif et en santé mange habituellement selon son appétit pour combler adéquatement ses besoins énergétiques. Si l'enfant d'âge préscolaire est maître dans le respect de son appétit, l'adulte le guidera à travers ses découvertes et ses expériences alimentaires.

## Quand l'appétit va, tout va!

### L'alimentation du tout-petit: un partage des responsabilités!

L'appétit d'un enfant est influencé par plusieurs facteurs: son humeur, son niveau d'activité physique, sa croissance, son hérédité, etc. Il peut varier grandement d'une journée à l'autre, ou même d'un repas à l'autre. Le tout-petit peut aussi bien manger seulement quelques bouchées de son déjeuner et demander une deuxième assiette au souper! Il est alors primordial de ne pas s'inquiéter et de laisser l'enfant choisir les quantités d'aliments dont il a besoin.

Si le tout-petit choisit lui-même les aliments qu'il mange, il le fera en fonction de ses préférences gustatives plutôt que selon leur valeur nutritive. Il revient donc à l'adulte de choisir les aliments qui sont servis à l'enfant, afin de combler adéquatement ses besoins en éléments nutritifs. L'adulte décide également du moment des repas et des collations, en favorisant un horaire régulier, qui sécurise l'enfant. L'adulte a la responsabilité de lui offrir un lieu propice à la prise des repas et collations, à la fois sécuritaire et sans sources de distraction (ex.: jouets, télévision, ordinateur) qui pourraient nuire à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété. Finalement, puisque le développement des préférences alimentaires est influencé par les expériences, l'adulte doit favoriser une ambiance positive et agréable lors des repas et des collations: par exemple, manger en groupe, avec des amis ou en famille. Ainsi, les repas et les collations ne serviront plus seulement à combler les besoins primaires du tout-petit, mais deviendront également un moment pour socialiser.

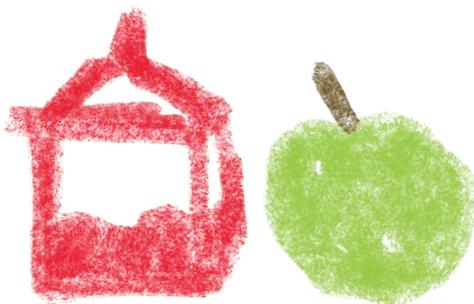
### Un petit guide pour de petits estomacs!

Le *Guide d'alimentation pour l'enfant d'âge préscolaire* est une ressource développée par l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada, en partenariat avec les diététistes du CHU Sainte-Justine. Basé sur le *Guide alimentaire canadien*, il a été conçu pour vous accompagner lors des repas et des collations avec les tout-petits. Puisque chaque enfant

est unique, le nombre de portions suggéré ainsi que la grosseur de celles-ci ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est donc possible qu'un enfant mange plus, ou moins que ce qui est recommandé. Les portions doivent alors être adaptées à l'appétit de l'enfant. Le tableau suivant donne des exemples d'une portion d'usage selon l'âge de l'enfant, pour chacun des groupes alimentaires. Pour consulter ou commander gratuitement le *Guide d'alimentation pour l'enfant d'âge préscolaire*, visitez le [www.educationnutrition.org](http://www.educationnutrition.org).

### Portion d'usage selon l'âge de l'enfant pour chaque groupe alimentaire

	1 AN	2 ANS	3 ANS	4 À 6 ANS
<b>LÉGUMES ET FRUITS</b>				
Légumes frais, cuits, surgelés ou en conserve	60 à 80 ml (¼ à ½ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)	125 ml (½ tasse)
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>				
Pâtes alimentaires, couscous, riz, boulgour ou quinoa, cuits	80 ml (⅓ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	80 ml (⅓ tasse)	125 ml (½ tasse)
<b>LAIT ET SUBSTITUTS</b>				
Lait	125 ml (½ tasse)	125 ml (½ tasse)	125 ml (½ tasse)	250 ml (1 tasse)
<b>VIANDES ET SUBSTITUTS</b>				
Poissons, fruits de mer, volailles et viandes cuits	30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe)	60 ml (¼ tasse)	60 ml (¼ tasse)	60 ml (¼ tasse)





## Coïn cuisine

### Petite banquise

Rendement: 10 portions



#### Ingrédients

- 10 c. à soupe (150 ml) d'eau froide
- 5 c. à soupe (70 ml) de gélatine en poudre
- 10 c. à soupe (150 ml) de sirop d'érable
- 5 tasses (1 250 ml) de lait à 3,25% de M.G.
- 2 tasses (500 ml) de purée de framboises
- 30 feuilles de menthe et 30 framboises ou purée de framboises pour la décoration

#### Au travail, les enfants!

Après s'être lavé les mains, les enfants seront ravis de vous aider à :

1. saupoudrer la gélatine dans l'eau froide;
2. mesurer le lait;
3. déposer la purée de framboises dans les bols transparents.

#### Préparation

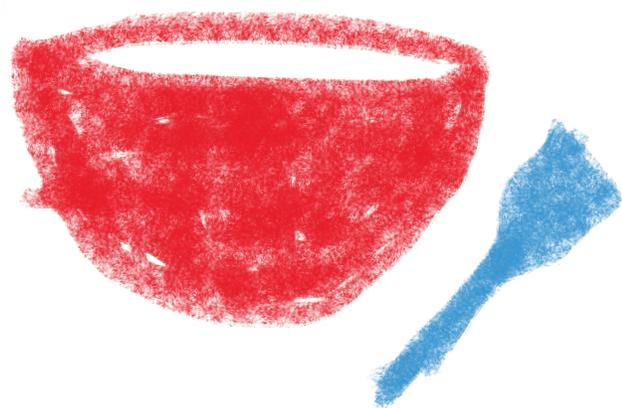
1. Dans un petit bol allant au four à micro-ondes, verser l'eau froide.
2. Saupoudrer la gélatine dans l'eau froide et laisser reposer 1 minute.
3. Pendant ce temps, dans un autre bol, faire chauffer le sirop d'érable au four à micro-ondes pendant 5 à 7 secondes.
4. Faire ensuite chauffer la gélatine et l'eau au four à micro-ondes pendant 5 à 7 secondes.
5. Incorporer la gélatine dans le sirop et bien remuer.
6. Verser le sirop et la gélatine dans le lait et bien mélanger.
7. Répartir la purée de framboises dans 10 bols.
8. Répartir le mélange de lait en le versant dans les bols, sur la purée de framboises.
9. Déposer chaque bol au réfrigérateur et laisser reposer pendant 1 h à 1 h 30.

Bon appétit!



## comme dans recommandation

Selon la plus récente enquête (2004) effectuée chez les enfants québécois, 52% des jeunes de 4 ans et près de 65% des adultes consomment moins de 2 portions de produits laitiers par jour. Pour les enfants de 2 à 5 ans, le *Guide alimentaire canadien* recommande la consommation de 2 tasses (500 ml) de lait par jour, afin d'atteindre leurs besoins en calcium. Cette recommandation contribue également à satisfaire leurs besoins en vitamine D, essentielle à la santé des os et des dents.



**NUTRITION**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[educationnutrition.org](http://educationnutrition.org)

# Un geste de compassion : à partir de quand ?

Par Éducation-Coup-de-Fil

La compassion se définit comme un sentiment qui rend sensible aux souffrances d'autrui. Ce sentiment suscite soit une réaction de solidarité active ou seulement émotionnelle. Comment inculquer cette valeur à nos jeunes ?

Même si l'égoïsme de l'enfant décline vers 7-8 ans, il est important de l'inciter à des gestes de compassion dès le jeune âge. Très tôt dans la vie, il est important de favoriser l'expérience de l'aide à autrui : « Viens aider maman à mettre le couvert, ça va beaucoup m'aider. » Le jeune enfant perçoit alors la satisfaction dans le visage de sa maman. L'enfant apprend ainsi qu'aider fait plaisir à l'autre. Il voudra répéter cette expérience et le parent favorisera cette attitude par des demandes qui vont dans ce sens. Le contexte de la vie familiale est un lieu propice pour développer la compassion envers les autres.

Dans la lignée de tous les apprentissages, l'enfant apprend par imitation : il voit maman ou papa consoler le petit frère et il répétera les mêmes gestes avec son oursin et, par la suite, avec son entourage. Il développera ainsi une sensibilité accrue envers ses pairs. Il pourra par exemple soutenir et accompagner un ami qui souffre d'un handicap physique ou de difficultés scolaires.

**Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles.**

La période des Fêtes est une occasion idéale pour sensibiliser et expérimenter les plaisirs du partage pour tous les membres de la famille. On peut inviter les enfants à choisir un jouet qu'ils pourront offrir à une famille moins privilégiée, et si la situation est possible, aller eux-mêmes les leur offrir. Il leur sera difficile au début de se séparer de quelque chose qu'ils affectionnent, mais les enfants en garderont tout de même une immense fierté. Ils apprendront que le plaisir qu'ils procurent à autrui vaut grandement la perte de se séparer d'un objet. C'est la porte d'entrée à l'altruisme.

Donner, compatir à l'autre sont des cadeaux aussi essentiels que ceux de la liste adressée au Père Noël... Pourquoi ne pas l'offrir à nos enfants ? ■



Membre du  
RIOPFQ

Pour informations :

Éducation-Coup-de-Fil est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles, en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents-enfants dans la vie quotidienne.

Téléphone : 514 525-25783 • Sans frais 1-866-329-4223  
[www.education-coup-de-fil](http://www.education-coup-de-fil)

# Zachary s'est fait **MAL** au dos

D<sup>re</sup> Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

Zachary, un jeune garçon de 9 ans, tombe sur le dos lors d'une bousculade à l'école. Depuis, il a très mal au bas du dos et la douleur constante devient de plus en plus aiguë lorsqu'il bouge, et même en marchant.

La région lombaire de L3-L4 est en inflammation. Juste à la palpation, il est très sensible et les vertèbres n'ont pas leur fluidité normale. Un des tests orthopédiques qui consiste à lever les jambes vers le haut n'est positif qu'à 20 degrés. Lorsque je lui demande de tousser, la douleur s'accroît. Les réflexes neurologiques, patellaire et achilléen (lorsque le docteur cogne avec un instrument sur le genou et le talon), sont normaux. Couché sur le ventre, la jambe droite est plus courte d'un demi-pouce; sur le dos, plus courte de trois huitième de pouce. Ceci m'indique une distorsion compensatrice neuro-musculo-squelettique. Zachary a une irritation du système nerveux, osseux et musculaire. Sur les radiographies, il n'apparaît aucune fracture, heureusement.

J'ai procédé en toute quiétude aux ajustements chiropratiques (en douceur et avec précision) des articulations désalignées de Zachary. Dès le 1<sup>er</sup> ajustement, il n'a plus mal au dos lorsqu'il toussait et peut déjà lever les jambes à 75 degrés vers le haut.

À six semaines de suivis, le jeune garçon connaît une nette amélioration de sa condition. Mais, un mois plus tard, une petite fille saute sur son dos... Zachary n'a pas de chance! Il recommence à avoir des douleurs, bien qu'elles soient

moindres qu'au 1<sup>er</sup> incident. Les vertèbres, les nerfs et les muscles reprennent immédiatement leur équilibre au 1<sup>er</sup> traitement!

Zachary, en soins préventifs maintenant, n'a plus mal et peut lever les jambes sans douleur à 90 degrés vers le haut. Sa mère veut s'assurer qu'il ne garde pas de conséquences de sa blessure.

Les traumatismes ou chutes des enfants dans leurs activités normales : à la récréation, au hockey, en planche à neige ou autres, sont souvent des causes de désalignement vertébral. Il existe des techniques douces et précises en chiropratique. Elles sont très appropriées pour les enfants. Elles traitent efficacement la cause du problème qui peut se produire lors de chutes, de traumatismes et de mauvaises postures. Aussi, des prédispositions et des faiblesses familiales et génétiques influencent la capacité d'une colonne vertébrale et du système nerveux à rester naturellement dans leur bon alignement. Le système nerveux contenu dans la colonne vertébrale est très important pour la condition générale du corps humain. Il faut l'entretenir. La chiropratique s'y connaît. ■

**Les traumatismes ou chutes des enfants dans leurs activités normales : à la récréation, au hockey, en planche à neige ou autres, sont souvent des causes de désalignement vertébral.**

**Centre Chiropratique Vitalité**  
Île-des-Soeurs et Prévost : 514-769-0007



## Sapins de Noël !

Noël arrive à grands pas ! Faites patienter les enfants avec ces trois activités axées sur le sapin, si important à ce temps de l'année !

Nous sommes fières d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier  
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.



### 1

### Sapins décorés

**Matériel nécessaire :** une branche de sapin

**Activité de groupe :** Pour déclencher la journée, présentez une branche de sapin aux enfants et invitez-les à la toucher et à la sentir. Ça sent Noël ! Décores-tu un sapin avec ta famille ? Le père Noël déposera des cadeaux en dessous ! Avec quoi décore-t-on un sapin ? On met des lumières, des boules, des guirlandes, une étoile à la cime, etc. Poursuivez avec un petit jeu. Dites : « Petit sapin », et les enfants se placent en petit bonhomme, ou « Grand sapin », et les enfants se mettent sur la pointe des pieds et s'étirent. Refaites le jeu plusieurs fois en variant le rythme.



### 2

### C'est Noël bientôt ! (comptine à mimer)

P'tit sapin	(se placer en petit bonhomme)
Grand sapin	(se lever sur la pointe des pieds)
Sapin décoré	(tourner)
Boules en bas	(agiter les poings près du sol)
Boules en haut	(lever les bras et agiter les poings)
C'est Noël bientôt !	(ouvrir les bras)



### 3

### Un sapin vert

**Matériel nécessaire :** trois bâtons de popsicle par enfant, des paillettes, des petits pompons, de la corde, de la gouache verte, des pinces et de la colle blanche

Chaque enfant peinture ses trois bâtons en vert et les laisse sécher. Ensuite, collez les bâtons afin de former un triangle. Après avoir laissé sécher la colle, les enfants décorent leur sapin en collant des paillettes et des petits pompons. Pour terminer, passez une corde dans le haut du sapin et faites un nœud pour accrocher le bricolage.

#### À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, [ziraf.com](http://ziraf.com), cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-DEC33N56J

# Les troussees Ziraf...



Choisir Ziraf, c'est vous offrir un outil qui...

- vous aide à planifier votre journée... et votre année
- vous économise temps et argent
- met en valeur vos qualités d'éducatrice
- est un programme qui répond vraiment aux besoins des petits et aux exigences du gouvernement
- vous offre des moments de qualité avec vos petits



Et si la solution se trouvait dans votre boîte aux lettres ?



La trousse et la trottie-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trottie-trousse Ziraf (18 mois à 3 ans) sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !

 **Ziraf inc.**  
Un grand coup pour les petits

Consultez notre site Internet [ziraf.com](http://ziraf.com)

ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.



Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



## Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec (RIOPFQ) mobilisé pour la famille québécoise !!



Mission du Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec

- Regrouper les organismes familiaux et les groupes à intérêt familial.
- Effectuer toute recherche concernant la famille.
- Informer ses membres et leur fournir de la documentation.
- Agir auprès des pouvoirs publics et des médias pour promouvoir les intérêts des familles.



**DEVENIR  
MEMBRE  
DU RIOPFQ**

**En 2013, le RIOPFQ célébrera ses 30 ans.  
Déjà 30 ans au service de la famille !**

**Il reste encore beaucoup à faire. C'est pourquoi nous vous invitons à vous joindre à nous, d'enrichir le Regroupement de votre expertise, et faire en sorte que la « famille » soit toujours au cœur des priorités. Le RIOPFQ offre une vitrine à ses membres par :**

- Organisation d'un Déjeuner-croissant en collaboration avec le RIOPFQ sur le thème de votre choix
- Un dvd du Déjeuner-croissant et présentation de votre organisme
- Des micros-sites sur [www.riopfq.com](http://www.riopfq.com)
- Le Familléduc, la revue des familles
- Le bulletin du RIOPFQ pour partager les informations des membres
- Un réseautage de qualité
- Des tables de discussions

**Pour nous contacter :**

**Courriel**

[info@riopfq.com](mailto:info@riopfq.com)

**Site Internet**

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

**Webdiffusion**

<http://riopfq.com/webdiffusions/>

Pour plus d'information, consultez notre [facebook](#) site Internet et notre page ou communiquez avec nous au 1 877-527-8435, poste 304 ou par courriel à [info@riopfq.com](mailto:info@riopfq.com).

