

Famill **ēduc**.ca

Octobre 2017

Maison des familles de Brossard

Des perles de bonheur

Éliminer tous les risques

La motricité

Alloprof Parents

Accro au texto

**La semaine des
réseaux sociaux**

Je suis probablement un cliché

**Les organismes et les
réseaux sociaux**

La réalisation de soi

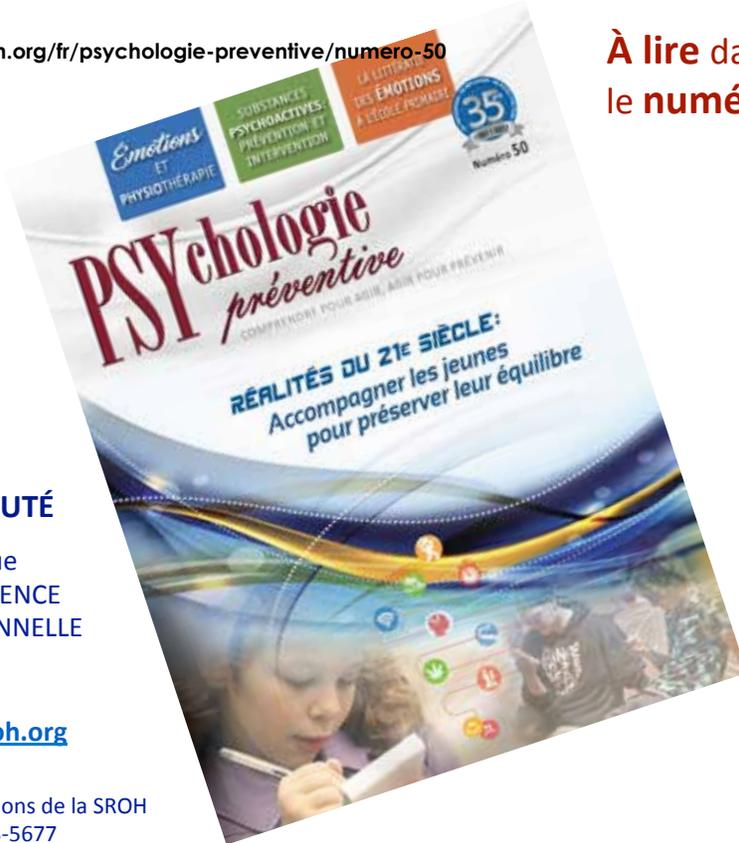


POSTE PUBLICATION # CONTRAT : 40035334 • 5,25 \$

REVUE QUÉBÉCOISE

En vente **EN LIGNE** et **EN KIOSQUE** dans l'ensemble du Québec

<http://sroh.org/fr/psychologie-preventive/numero-50>



**À lire dans
le numéro
50**

NOUVEAUTÉ

Chronique
INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE
Gratuite
en ligne
www.sroh.org

 Les Éditions de la SROH
514-523-5677

SANTÉ

COMPOSER AVEC LES

émotions:

LE QUOTIDIEN DU PHYSIOTHÉRAPEUTE

Auteur
Joseph KALDAS, B.Sc. PT, M.Sc.A., physiothérapeute,
co-fondateur de Physio Dynamik

PSYCHOSOCIOLOGIE

**Jeunes et
substances psychoactives :**
la fiche AGEVEN proposée comme
outil de prévention et d'intervention

Auteurs
Imaine SAHED, Ph. D. en sociologie
et
Jean-Pierre COUTERON, psychologue clinicien,
président de la Fédération Addiction

ÉDUCATION

La littératie émotionnelle:
*lire et comprendre
les émotions
pour mieux vivre*

Auteurs
Joanne PHARAND, professeure associée honoraire,
Université du Québec en Outaouais
et
André C. MOREAU, professeur agrégé,



Suivez
notre veille politique.

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.



Abonnez-vous
à notre Bulletin électronique.

Consultez
les Famille*éduc.*

FAMILLE
Point Québec

Découvrez
nos organismes membres.

Visionnez
nos conférences.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304

Suivez-nous sur **facebook** famillepointquebec.com



Les possibilités...

...sont illimitées quand on pense aux nombreux projets de nos organismes, de nos enfants, de nos écoles... et pourquoi pas de nos propres projets !

Cette année, votre Familléduc s'est inspiré de la pyramide de Maslow pour vous présenter des sujets pertinents, tant pour les familles que pour les organismes. Une fois nos besoins de base assurés, la sécurité et l'instruction, puis après avoir outillé nos enfants, ou soi-même, à se faire confiance, voilà le moment de se réaliser.

La réalisation de soi est un vaste sujet. Que ce soit dans les études, le travail ou le bénévolat, la réalisation de soi apporte un sentiment agréable, qui fait du bien. Sentir que l'on peut faire une différence, sentir qu'on va au bout de ses rêves ou de ses ambitions, voilà l'essence même de la motivation et du succès.

Il n'y a pas de petites réalisations. Chaque étape nous mène vers la suivante. Cette succession d'apprentissages, avec son lot de réussites et d'échecs, façonne les individus. Je crois qu'il est de notre devoir de parent d'encourager ces apprentissages chez nos enfants, mais aussi de prêcher par l'exemple. Je vous invite particulièrement à lire le témoignage de Marie-Eve Brunet en page 6 et le parcours de Nathalie Nadeau en page 14.

La prochaine édition abordera la réalisation dans la collectivité. Que ce soit votre implication au sein d'un organisme ou l'implication d'un organisme au sein de la communauté, si vous avez envie de partager avec votre expérience et votre point de vue, faites-moi signe !

Mon coup de cœur du mois ? Les lanternes au Jardin botanique. À chaque année, à l'automne, mes filles et moi sommes émerveillées par ces magnifiques lanternes, particulièrement en soirée, sans oublier le bal des citrouilles !

Je vous souhaite un bel automne et de beaux projets qui vous combleront.

Lydia Alder

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières

La découverte 5

La Maison des famille de
Brossard

Parole du parent 6

Des perles de bonheur



À votre service 8

Éliminer tous les riques



À votre santé 16

Accro au texto?

Rubrique 18

La semaine des réseaux
sociaux



Pédagogie 10

L'importance de la motricité
durant la petite enfance

Alloprof Parents 12

La jasette 14

Je suis probablement
un cliché



Famillēduc.ca

Octobre 2017

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Marie-Eve Brunet, maman et politicienne
Noémie Laplante, Planète F
Natasha Dubreuil, Tic Tac Gym
Jennifer Rinaldi, Tic Tac Gym
AlloProf
Nathalie Nadeau, chamane urbaine
Association des chiropraticiens du Québec
Colloquium

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET
RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
La Boîte blanche

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

FAMILLE
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
www.famillepointquebec.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.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

La Maison des familles de Brossard



Par Lydia Alder

La Maison des familles de Brossard offre temps et énergie aux familles de Brossard pour qu'elles deviennent ce qu'elles souhaitent être.

- Accompagner les parents dans la valorisation de leur rôle
- Soutenir dans l'enrichissement des compétences parentales
- Aider à briser l'isolement
- Offrir des services adaptés aux besoins des familles
- Promouvoir l'engagement social des aînés en développant des liens et des activités intergénérationnelles
- Donner de la formation afin de développer un réseau d'entraide

Plusieurs activités et services sont offerts, de la halte-garderie au cours de gardiens avertis, en passant par les ateliers et les conférences, tous y trouvent leur compte.

soutien aux devoirs parents-enfants. Un service qui sera fort apprécié, particulièrement pour une clientèle dont le français n'est pas la langue parlée à la maison.

Plusieurs activités et services sont offerts, de la halte-garderie au cours de gardiens avertis, en passant par les ateliers et les conférences, tous y trouvent leur compte. Lors des cafés causeries, un interprète peut même être disponible afin de faciliter l'intégration. Les cafés causerie sont l'endroit pour partager ses expériences parentales, pendant que les petits s'amuse à la halte-garderie.

Il y a 20 ans, la Maison des familles de Brossard a vu le jour afin de briser l'isolement des mamans à la maison. Aujourd'hui, sa mission est beaucoup plus large et ses actions aussi. La clientèle est plus variée et le multiculturalisme est omniprésent. L'équipe le comprend bien. Ici, tous cohabitent de façon harmonieuse. L'accueil chaleureux, le respect du parent et l'écoute sont au cœur des valeurs. On y accueille les familles d'enfants de 0 à 17 ans. Plusieurs activités sont offertes pour ces tranches d'âge. Les grands-parents sont aussi les bienvenus et apprécient les activités avec leurs petits-enfants.

Des activités sont aussi offertes les fins de semaine pour rejoindre les familles dont les parents travaillent durant la semaine.

La Maison des familles de Brossard, qui offre des activités aux deux centres communautaires de la ville, est un incontournable pour les familles de Brossard. ■

Cet automne, il y aura des ateliers parents-enfants axés sur la prévention, pour déjouer l'anxiété, ainsi que du



Pour nous rejoindre :
www.mfdebrossard.org
Téléphone : 450 678-5222





Des perles de bonheur

Par Marie-Eve Brunet, conseillère municipale, Verdun, maman d'Antoine 4 ans et demi et d'Éloïse 2 ans

Enfant, j'adorais faire l'épicerie avec ma mère. Non pas que j'avais des talents culinaires, mais j'avais créé un jeu, un concours hebdomadaire qui consistait à faire sourire le plus grand nombre de personnes sur mon passage. Certains jours, c'était plus de 25 hommes et femmes qui répondaient à mon sourire, mon bonjour ou mon aide à prendre un article sur une étagère. J'espérais faire une différence dans la journée de ces gens, le temps d'un regard. J'ai longtemps joué à ce jeu. En fait, il m'arrive encore d'y jouer.

Si la vie nous donne de nombreuses leçons, celle qui trace ma route est certainement celle-ci : les petites joies attirent le bonheur et nous devons être vigilants pour les cueillir. Cela veut dire que si vous voulez être heureux, vous devez prendre chaque plaisir que vous offre la vie et le transformer en énergie positive pour changer ou améliorer ce qui est négatif. Je ne parle pas ici de voir du beau dans les drames et laideurs de la terre, ça je n'y arrive pas. Je parle de voir et sentir l'arbre en fleur même après une mauvaise nouvelle. Je parle de partager le rire d'un enfant qui s'amuse malgré une journée personnellement éprouvante. Changer l'angle avec lequel nous regardons le monde qui nous entoure est un défi en soit.

Je me souviens de cette année particulièrement difficile sur plusieurs plans : manque d'argent, nouvelle direction avec qui je ne m'entendais pas au boulot, enjeu de santé, décès d'un proche, très bon ami ayant un cancer... Et il y a eu cette journée, celle où nous ne trouvions pas d'appartement abordable et qu'il ne restait que quelques semaines avant le 1er juillet. En marchant avec mon conjoint, il y eu ce vieil homme qui chantait à pleins poumons « What a wonderful world ». Il souriait aux passants, les bras ouverts et se dandinait la tête. Il était heureux et

cela nous fit, en effet, sourire. Je ne sais pas s'il était fou ou sage. Un ange terrestre peut-être. Bref, sa joie nous donna la force de nous remettre en action. Une nouvelle énergie, positive, prit la place de l'anxiété, de la peur et de la déprime. Cette énergie s'est transformée en action concrète. Il y avait longtemps que j'attendais le bonheur. J'avais simplement oublié que je devais participer à sa création.

J'ai alors pris mon courage à deux mains et j'ai changé d'emploi. Ce changement a grandement amélioré mon état de santé. De plus, ce nouveau poste était dans un autre quartier de Montréal, ce qui nous amena à trouver un logement, en dehors de la zone habituelle et qui répondait à nos espérances. J'ai commencé à porter attention à ces détails qui rendent la vie meilleure. Un arc-en-ciel, le ronronnement d'un chat, un bon film partagé avec mon amoureux. Puis, j'ai commencé à me remémorer de beaux souvenirs de celui qui nous avait quitté, et j'ai trouvé la force d'accompagner mon ami lors de tout le processus et l'opération qui oui, l'a finalement guéri de son cancer.

J'ai eu et j'aurai d'autres moments difficiles. Aujourd'hui, maman de deux jeunes enfants, j'ai la chance de pouvoir m'émerveiller quotidiennement avec eux. C'est qu'ils sont doués pour trouver les perles de bonheur. Tout comme la petite fille que j'étais, ils veulent nous faire sourire, ils veulent apporter la joie. Nous pouvons faire comme eux. Pour changer le monde, notre monde, il faut de l'énergie et il est primordial qu'elle soit positive. Mon bonheur n'est pas uniquement attaché à celui des autres, mais oui, quand ceux que j'aime sont pleins de joie, il m'est difficile de ruminer du noir. Alors qui ferez-vous sourire aujourd'hui ? ■

Si la vie nous donne de nombreuses leçons, celle qui trace ma route est certainement celle-ci : les petites joies attirent le bonheur et nous devons être vigilants pour les cueillir.



À votre service

A close-up photograph of two hands, one larger and one smaller, gently cupping a bright red, glossy heart. The hands are positioned as if protecting or nurturing the heart. The background is a soft, out-of-focus grey.

Éliminer tous les risques.

Se débarrasser des embûches. Ne faire vivre que des succès à notre enfant. Est-ce possible ? Mais surtout, est-ce sain ?

Par Noémie Laplante | Planète F

Il s'agit d'une attitude envers l'enfant, mais récompensant indirectement le besoin parental de se sentir utile et d'être, dans ce cas-ci, une « bonne mère ». Cette sorte de parentalité moderne peut aussi dégénérer en une certaine compétition entre parents.

Certains parents tentent d'éloigner le plus possible les échecs de la vie de leur enfant. Jessica Lahey, enseignante, auteure et mère qui se qualifiait « surprotectrice », a raconté son histoire à travers son livre *The Gift of Failure*. Accompagner continuellement notre progéniture et lui éviter tout obstacle ne fait que la priver des ressources indispensables que sont les leçons de vie, mentionne l'auteure.

D'abord, Jessica Lahey explique que ce mode de parentalité, qualifié de moderne, est dirigé par la peur. « Microbes résistants aux antibiotiques, camarades intimidateurs, professeurs injustes, pédophiles cachés », les menaces sont multiples. Ce type de parent sera aussi conduit par le désir de se sentir compétent et impliqué. « J'ai prolongé la dépendance de mon enfant afin de me sentir bien dans mon rôle de mère », confie-t-elle. « Chaque fois que je fais le lunch de mon enfant à sa place ou que je vais à l'école lui porter son devoir oublié, je suis gratifiée par la preuve concrète de mes consciencieux soins maternels. » Ce comportement se définit comme étant de l'enchevêtrement en psychiatrie, c'est-à-dire un état mésadapté de symbiose entre parents et enfants.

Il s'agit d'une attitude envers l'enfant, mais récompensant indirectement le besoin parental de se sentir utile et d'être, dans ce cas-ci, une « bonne mère ». Cette sorte de parentalité moderne peut aussi dégénérer en une certaine compétition entre parents.

« Plus nos enfants réussissent, que ce soit en tant qu'étudiants, athlètes ou musiciens, plus on juge qu'on a réussi en tant que parent. » [Traduction libre]

Jessica Lahey, The Gift of Failure, The Guardian

Ledit enchevêtrement n'est pas sans répercussion chez l'adolescent. En effet, cela crée, selon l'enseignante, des enfants de type « failure-to-launch ». Ce terme est attribué aux jeunes adultes éprouvant des difficultés lors du passage de l'adolescence à la vie de « grande personne » puisqu'ils n'ont ni développé les aptitudes ni les outils

nécessaires pour accomplir cette transition. La surprotection empêche ces jeunes individus de vivre des expériences déstabilisantes et donc, d'apprendre à jongler avec les responsabilités, les risques et la liberté conférés par l'âge adulte.

« Maintenant que les parents protègent leur enfant à chaque moment de leur vie, nous aboutissons avec des étudiants dépourvus d'échec qui arrivent dans la vingtaine, anxieux sans être capables de fonctionner dans un monde parfois froid, cruel et indifférent. » [Traduction libre]

Jessica Lahey, The New York Times, 2015

PARENTALITÉ PRO-AUTONOMIE

Une alternative au « parent-anti-échec » est suggérée par l'auteur de *The Gift of Failure* : un « parent-pro-autonomie ». Cette attitude prône l'indépendance et la confiance basée sur soi-même plutôt que sur notre tuteur. Il s'agit d'une approche parentale à long terme, explique Jessica Lahey. Miser sur ce qui est bien pour l'avenir de notre enfant, contrairement à ce qui semble bien momentanément. Ayant adopté cette nouvelle vision elle-même, l'écrivaine croit fermement en ses bienfaits.

Le *New York Times* dépeint le phénomène du « parent-anti-échec » en comparant la situation à des cours de conduite automobile. « La voiture a des contrôles des deux côtés et le parent, assis côté passager, prend d'emblée le volant plutôt que de laisser son enfant apprendre. » Il faut redonner le contrôle du véhicule à son adolescent, selon la philosophie de l'écrivaine. On doit stimuler un environnement où les initiatives sont de mises et les erreurs tolérées avec résilience.

Bien que le cœur des parents se serre à la vue de potentiels risques, les échecs ont de bons côtés. Les enfants en grandissent et en retirent plusieurs apprentissages. Peut-être est-il temps de baisser la garde et de laisser passer l'échec de temps à autre... ■

L'importance de la *motricité* durant la petite enfance

Par Jennifer Rinaldi et Natasha Dubreuil, Tic Tac Gym





Qu'est-ce que la motricité globale? Un enfant est en mesure de maîtriser des activités physiques telles que s'asseoir, marcher, grimper, sauter, courir et plus encore. Il y arrive grâce au développement de la motricité globale. En effet, celle-ci l'aide, dans un premier temps, à obtenir une bonne coordination ainsi qu'un bon équilibre et, dans un deuxième temps, lui apprend à se servir des muscles proéminents de son corps. Cet article expliquera l'importance de la motricité dans la vie des jeunes et démontrera les bienfaits à long terme de celle-ci lorsqu'elle est développée dès le plus jeune âge.

D'abord, la motricité devrait être un atout primordial dans la vie des jeunes. Le développement de la motricité globale aide grandement au développement de la motricité fine. Chaque enfant développe ses habiletés motrices à son propre rythme, mais cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas apporter une certaine aide au développement de celles-ci. La motricité globale est importante pour succéder à des mouvements plus fins ou bien précis. Si les mouvements qui sollicitent les muscles proéminents du corps ne sont pas développés dès le premier âge, l'enfant sera dans l'incapacité de faire des mouvements plus complexes et nécessaires à la vie quotidienne. Par exemple, il est très probable qu'un enfant ne sera pas en mesure de s'habiller de façon autonome, à l'âge exigé, s'il n'a pas appris au préalable à marcher seul. Il est fréquent de voir un nourrisson bouger les bras et les mains en direction d'objets captant son attention.

Par ailleurs, le développement précoce de la motricité globale engendre surtout des bienfaits à long terme, comme l'augmentation de la confiance ainsi que l'encouragement d'un mode de vie sain.

De ce fait, en prenant en compte l'évolution du développement des bras d'un nourrisson âgé entre 0 et 6 mois, il est utile de constater que la fermeture de la main n'est pas contrôlée, mais bien involontaire. C'est seulement après l'âge de 3 mois que les mouvements sont davantage contrôlés. Durant cette période, l'enfant amorce le contrôle des mouvements de sa tête, c'est-à-dire qu'il apprend à tourner celle-ci de gauche à droite et vice-versa, ainsi qu'à effectuer des balayages des yeux sans avoir à bouger le visage. Si l'enfant n'est pas en mesure de faire ces mouvements, pour quelque raison que ce soit, les bras ne pourront pas bouger librement sans un mouvement global du corps. Par conséquent, ces habiletés sont primordiales dans le développement de la motricité fine du nourrisson, et c'est la raison pour laquelle la motricité d'un enfant joue un rôle fondamental durant sa toute petite enfance.

Par ailleurs, le développement précoce de la motricité globale engendre surtout des bienfaits à long terme, comme l'augmentation de la confiance ainsi que l'encouragement d'un mode de vie sain. Par exemple, lorsqu'un enfant est en proie à des capacités motrices faibles, il est plus à risque de se sentir incapable de pratiquer des sports. Il s'agit là d'un inconvénient pour l'enfant, car il se sentira rejeté, ce qui restreindra la socialisation de celui-ci. Un manque d'intégration pendant l'enfance peut affecter grandement la façon dont l'enfant communiquera dans l'avenir. En outre, s'il se sent aisé dans sa performance sportive, il aspirera à un mode de vie actif, à l'âge adulte. De cette façon, l'enfant contribuera à sa bonne santé au fil de sa croissance.

En conclusion, la pratique précoce de la motricité globale favorise grandement l'apprentissage de la motricité fine chez l'enfant. En effet, celle-ci contribue au développement de la bonne coordination, à l'augmentation de l'équilibre, ainsi qu'à l'accroissement du potentiel de l'enfant à s'ajuster au mouvement du corps. La pratique de la motricité aide également à faire croître la confiance chez le bambin ainsi qu'à favoriser chez lui le développement d'habitudes saines qui contribueront à réduire les risques de maladies et à favoriser une bonne santé. ■



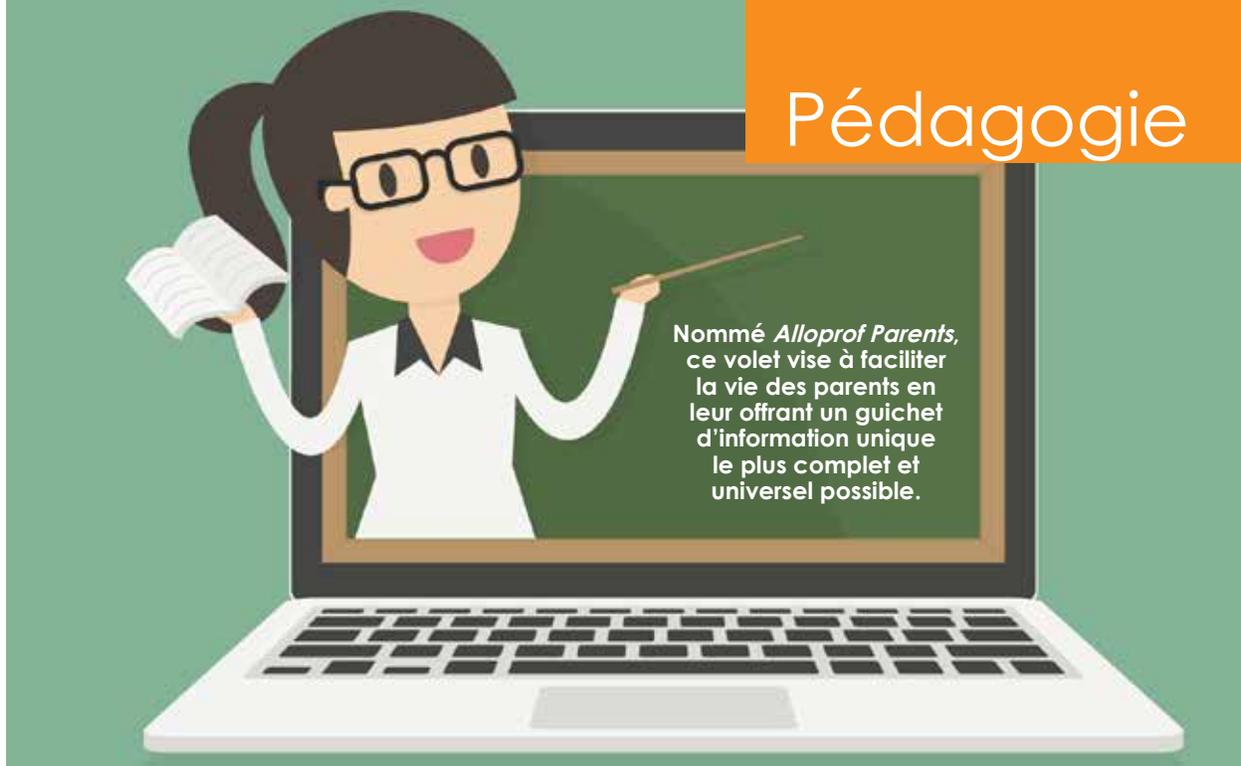
Pour nous rejoindre :
www.tictacgym.com

Alloprof Parents :

les parents aussi
veulent du soutien !



Par Alloprof



Nommé *Alloprof Parents*, ce volet vise à faciliter la vie des parents en leur offrant un guichet d'information unique le plus complet et universel possible.

Le moment des devoirs et des leçons peut s'avérer un véritable casse-tête pour les parents. Bonne nouvelle, dès cet automne, au moment de la remise du 1^{er} bulletin des enfants, les parents auront accès à un nouveau service d'Alloprof : *Alloprof Parents* !

Alloprof lance, à la mi-novembre, un tout nouveau volet de services pour outiller, rassurer et guider gratuitement les parents d'enfants âgés de 6 à 17 ans en leur offrant gratuitement des ressources pratiques pour les aider à mieux accompagner leur enfant dans leur parcours scolaire.

Nommé *Alloprof Parents*, ce volet vise à faciliter la vie des parents en leur offrant un guichet d'information unique le plus complet et universel possible. Développé en collaboration avec des professionnels de l'éducation et de nombreuses associations et ordres professionnels, ce nouveau service est soutenu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.

« Nous voulons apaiser les tensions que vivent les parents quand leur enfant rencontre des défis qui jouent sur son plein développement scolaire », résume Sandrine Faust, directrice générale d'Alloprof. « Depuis plusieurs années, des milliers de parents communiquent avec nous pour exprimer leur difficulté à trouver l'information adéquate ou des ressources d'aide. Désormais, lorsqu'un parent se pose une question ou a besoin d'accompagnement en lien avec le développement scolaire de son enfant, il trouvera la réponse et l'aide nécessaire auprès d'*Alloprof Parents* », explique M^{me} Faust.

Ressources en ligne

Le contenu est orienté sur six grandes thématiques clés : les devoirs, le cheminement scolaire, l'orientation professionnelle, les troubles d'apprentissage, le développement de l'enfant et le quotidien familial, toujours en lien avec les enjeux scolaires.

Communiquer avec des professionnels

Alloprof Parents propose aux parents une ligne téléphonique pour poser leurs questions à des professionnels tels que des orthopédagogues ou des psychoéducateurs. Fidèle au caractère innovant de l'organisme, *Alloprof Parents* mettra également en place des moyens d'échanges plus technologiques : vidéoconférences, espace web de discussion et clavardage.

Accessibilité

Les services seront gratuits et réfléchis pour être accessibles au plus grand nombre. Ils visent aussi à combler une partie des difficultés supplémentaires rencontrées par des parents ayant un niveau de littératie ou une connaissance du français plus faibles. « Par exemple, les articles en ligne sont accompagnés d'une version audio », souligne Anne Dostaler, gestionnaire des services aux parents pour Alloprof.

« *Alloprof Parents* sera le guichet unique pour survivre aux défis liés au parcours scolaire. Ultimement, on veut que tous les parents connaissent ces services et s'y réfèrent lorsqu'ils ont des préoccupations, que ce soit par rapport à la période des devoirs, au passage du primaire au secondaire, à la compréhension des principaux troubles d'apprentissage, aux cheminements scolaires et professionnels ou au développement de l'estime de soi », conclut-elle.

À propos d'Alloprof

Alloprof engage les élèves du Québec dans la persévérance et la réussite scolaires en leur offrant des services d'accompagnement gratuits, novateurs et stimulants. Pour accomplir sa mission, Alloprof met à leur disposition des services en ligne, téléphoniques et texto qui allient convivialité et personnalisation. ■



Référence

www.alloprofparents.ca

www.facebook.com/alloprofparents



Je suis
probablement
un cliché

Par Nathalie Nadeau, chamane urbaine

Un cliché, parce qu'il a fallu qu'un événement bouscule ma vie pour que je décide de plonger.

Ça l'a pris un *wake-up call* pour que j'aie le courage de sortir du placard, de faire un move, de changer de carrière, et d'être totalement moi.

Mon parcours atypique m'a fait passer par le monde du ski, de la mode, de la vente de boutons à quatre trous et de la production publicitaire. J'ai été une professionnelle bien occupée, bien engagée, et pas mal stressée !

En marge de ma carrière publicitaire, j'ai fait des dizaines de formations et d'ateliers passionnants et différents : sophrologie, Reiki, médecine intuitive, méditation, huttes de sudation, alchimie énergétique, et j'en passe. J'ai accumulé des connaissances, des expériences, et de l'expérience.

Et pendant toutes ces années, j'ai caché ce petit côté « flyé ».

Je ne suis pas née dans un champ de luzerne et je n'ai rien d'un moine tibétain. La sorcière bien-aimée et la chamane moderne en moi sont restées bien sagement dans le placard pendant de nombreuses années. Je ne me suis dévoilée qu'à une poignée de gens par peur du jugement et, surtout, par auto-jugement.

Pourtant, je suis passionnée par le potentiel humain. Je suis fascinée par la capacité que nous avons à nous dépasser, par l'unicité de chaque individu et la force interne que nous possédons tous et qui ne demande qu'à être dépolvoisiérée. J'ai toujours eu foi en l'humanité.

Souvent, j'ai eu envie de changer de métier et de faire une différence dans notre société. Longtemps, j'ai souhaité me renouveler. Chaque fois, j'ai mis ça de côté et je me suis oubliée. Et puis soudainement, le Jour est arrivé. J'ai osé. J'ai osé parce que les choses se sont bousculées. Un cliché ou une bénédiction déguisée ?

Peu importe, c'est ce qui m'a donné le courage de me choisir et d'agir maintenant, parce qu'un chum avec une tumeur au cerveau à 40 ans, ça vous rentre dedans.

Je suis une éternelle optimiste. Mais quand on est confronté à une possible fin, on se trouve bien petit. On se demande vraiment ce qu'on fait ici, ce qui nous attend et quel est le sens de la vie.

Ça demande de l'introspection, de se poser les bonnes questions, et de prendre des décisions. Ça demande aussi de se déposer et en même temps de foncer, de se retrousser les manches et d'avancer.

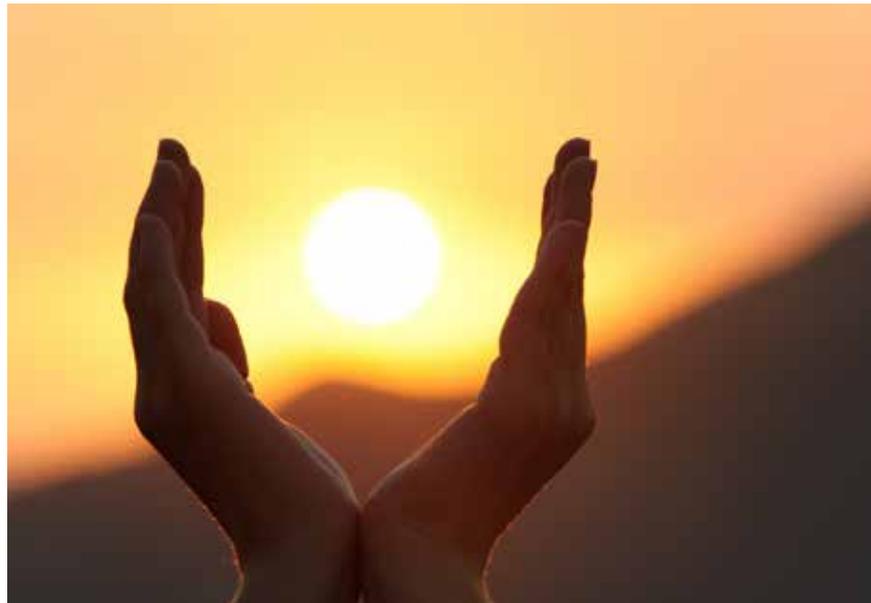
Deux ans plus tard, j'écris ces lignes avec beaucoup d'émotions.

Premièrement, parce que j'ai vraiment eu peur de perdre mon homme – qui va bien d'ailleurs, et deuxièmement, parce que c'est cette nouvelle réalité qui m'a permis de me retrouver et de cesser de me censurer.

J'ai repris contact avec mes connaissances et mes croyances et je me suis recentrée. J'ai pu ainsi peaufiner et solidifier la base de ce qui allait devenir mon nouveau métier. Aujourd'hui, je me définis comme une chamane urbaine.

Par le biais d'une approche alternative personnalisée, je fais des tunes-ups énergétiques et des rencontres chamaniques pour assister les gens dans leur processus d'auto-guérison physique, émotionnelle et mentale. Je les aide à retrouver leur plein potentiel, leur équilibre et leur véritable essence. Ça m'aura pris une tumeur par alliance pour me reconnecter, me choisir, et me comprendre.

Le courage est arrivé par une bénédiction déguisée.



Ça m'aura pris une tumeur par alliance pour ramasser le courage de vouloir vivre pleinement, de redécouvrir le sens de la vie, et celui de MA vie, ici maintenant.

Le courage est arrivé par une bénédiction déguisée.

Aujourd'hui, je peux dire que je suis sur mon X, et que j'en profite pleinement. Je suis toujours la même, mais je me définis autrement. J'ai rempli le petit « vide » inconscient qui me suivait depuis longtemps et j'ai délesté le stress de performance en même temps. Je suis plus épanouie, et J'ADORE ce que je fais dans la vie. J'ai ralenti le rythme, et je profite de chaque instant.

Aujourd'hui, je me considère comme une chamane urbaine. Je l'assume totalement et j'ai toujours mon homme qui me supporte chemin faisant. ■

Pour me rejoindre :
www.nathalienadeau.com

À votre santé



Accro *au texto?*

Par l'Association des chiropraticiens du Québec

La technologie s'imisce dans nos vies quotidiennes à la vitesse grand V. Les Canadiens échangent en moyenne 267,8 millions de messages textes par jour ! Regardez autour de vous : les téléphones intelligents, les consoles de jeu portatives, les lecteurs MP3, les livres et les tablettes électroniques foisonnent !



LE TEXT NECK SYNDROME

La posture déficiente souvent adoptée pour l'utilisation de ces appareils, la flexion du cou accentuée par le poids de la tête penchée vers l'avant, entre autres, a des conséquences sur la santé neuro-musculo-squelettique des utilisateurs. Cette posture est reconnue pour entraîner l'élongation musculaire, augmenter les problèmes de tunnels carpiens et augmenter les risques d'hernies discales. De plus, lorsque la tête est avancée d'un pouce vers l'avant, cela augmente le poids de celle-ci sur la colonne vertébrale de dix livres supplémentaires. Finalement, la position de la tête en avant augmente la compression des disques et peut causer une arthrose précoce. Les effets combinés des claviers microscopiques, des postures tendues et des mouvements répétitifs ne sont que quelques-uns des facteurs qui augmentent les malaises ressentis par les « accros du texto ».

LES DANGERS DE LA TECHNO

Les messages texte étant le mode de communication principal des adolescents, il devient impératif de les éduquer sur la bonne posture à adopter lorsqu'ils s'adonnent à leur passe-temps favori. Sinon, les conséquences sur leur santé peuvent être importantes à long terme. Les symptômes les plus fréquents liés au syndrome du cou texto sont les maux de tête, la raideur de la nuque et du dos, les douleurs aux poignets et aux épaules, des engourdissements dans les mains et la perte de la courbe naturelle du cou pouvant engendrer des problèmes d'arthrose à long terme.

COMMENT ÉVITER LE SYNDROME DU COU TEXTO ?

- Prenez des pauses fréquentes. Profitez-en pour vous étirer.
- Veillez à maintenir votre appareil à la hauteur des yeux, évitez de fléchir la tête vers l'avant.
- Gardez les coudes près du corps et les épaules détendues.
- Utilisez des coussins ou un oreiller pour déposer les bras et surélever l'appareil.

Les messages texte étant le mode de communication principal des adolescents, il devient impératif de les éduquer sur la bonne posture à adopter lorsqu'ils s'adonnent à leur passe-temps favori.

- En posture assise, veillez à garder le dos droit et au support de la région lombaire.

- Utilisez le « main libre » pour éviter de coincer le téléphone entre votre oreille et votre épaule.

- Utilisez un support lorsque vous déposez votre tablette sur une table afin de l'incliner.

SOUFFREZ-VOUS DE NOMOPHOBIE ?

Le besoin de rester connecté, d'être joignable en tout temps, la nomophobie, peut devenir une dépendance et même se transformer en une peur morbide de ne pas avoir son téléphone portable sous la main. Renouez avec le plaisir du contact direct et chaleureux avec les gens, considérez-le même comme une activité à saveur rétro ! Si vous devez, malgré tout, utiliser ce type d'appareil de manière prolongée pour le travail ou même pour vos loisirs, votre chiropraticien vous indiquera la bonne posture à adopter selon votre cadre d'utilisation, de manière à en minimiser les impacts sur la santé de votre système neuro-musculo-squelettique. ■

Pour info :

Vous avez votre téléphone intelligent en main ?
Visitez le www.chiropratique.com !



La semaine des réseaux sociaux Du 6 au 10 novembre 2017

Par Colloquium

Le Printemps des réseaux sociaux se transforme en « Semaine des réseaux sociaux » du 6 au 10 novembre 2017. En effet, tout le Québec pourra bénéficier des Webinaires offerts en ligne **GRATUITEMENT du lundi au jeudi**, sur l'heure du midi et en début de soirée.

Des thématiques variées avec des invités de marque constituent la programmation de cette 7^e édition renouvelée.

Un aperçu de la programmation :

- État des lieux et tendances
- Médias sociaux et monde numérique d'un point de vue sociologique
- Service à la clientèle sur les réseaux sociaux
- Inbound Marketing
- Le E-commerce & les médias digitaux modernes
- Panels de Youtubers et marketing d'influence
- Le marketing de contenu sur les réseaux sociaux
- Le monde de la mobilité de demain: véhicules intelligents connectés et autonomes
- L'intelligence artificielle

Des ateliers en ligne seront offerts tout au long de la semaine et porteront sur 8 thématiques différentes : stratégie de contenu sur les médias sociaux, Facebook, LinkedIn, le placement numérique, Instagram, Twitter, YouTube, Snapchat et Hootsuite.

Pour conclure cette Semaine des réseaux sociaux, le vendredi 10 novembre se tiendra une journée présentielle au Complexe Lebourgneuf.

Pour conclure cette Semaine des réseaux sociaux, le vendredi 10 novembre se tiendra une journée présentielle au Complexe Lebourgneuf. Cette journée s'ouvrira sur un état des lieux, suivi d'un panel d'influenceurs, regroupant des pointures majeures au Québec : Bruno Guglielminetti, Nellie Brière, Frédéric Therrien et Frédéric Gonzalo.

Une expérience hors du commun qui permet aux participants d'avoir accès à une multitude de contenus, sous diverses formes et pour différents niveaux.

Orienté vers les défis des organisations face aux médias sociaux et au numérique, cet événement souhaite toujours amener également les échanges vers d'autres enjeux majeurs des organisations.

Pour cette prochaine saison, Colloquium poursuit sa mission de partage et de réflexion, mais renouvelle sa formule. Cet organisme à but non lucratif souhaite poursuivre sa contribution au développement du potentiel des individus et organisations du Québec, en démocratisant et partageant le savoir. ■

Horaire, information ou inscription en ligne : <http://www.colloquium.ca>

**Points
DE VUE**

Décideurs

Intervenants

Chercheurs

INVITATION
à une conférence au sujet de

LES ORGANISMES ET LES RÉSEAUX SOCIAUX

Date : le mardi 24 octobre 2017

Heure : de 10 h à 12 h • accueil dès 9 h 30

Lieu : Restaurant Crescendo

5150, boulevard LaSalle | Verdun | QC | H4G 3G2

Cette activité est organisée
en collaboration avec



Activité gratuite. Réservation
obligatoire par téléphone ou
par courriel.

FAMILLE
Point Québec

alderlydia@gmail.com
1 877-530-2363, poste 304

Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

FAMILLE Point Québec



Devenir membre :

Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :

- L'organisation de conférences « **La rencontre des PointsDeVue** »
- Un réseautage de qualité
- Le **Familléduc**, la revue des familles
- Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
- Les tables de discussions **ProposDeFamille**
- **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

www.FamillePointQuébec.com

Pour plus d'informations, communiquer avec nous
au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec