

Famillēduc

OCTOBRE 2019

POSTE PUBLICATION # CONTRAT : 40035334 • 5,25 \$ • ISSN 2562-1327



La famille

Table des matières

ÉDITORIAL 3

LE DÉCOUVERTE 4

Lorsque la communication devient un casse-tête

LE POINT DU DÉCIDEUR 5

Entretien avec le ministre Mathieu Lacombe

LE POINT DE L'INTERVENANT

Autonomie et intégration : la clé du succès

6



LE POINT D'ÉQUILIBRE 8

Le répit : allié essentiel des proches aidants

LE POINT MARQUANT 10

Les 10 droits fondamentaux des aînés : une rencontre avec la réalité des aînés d'aujourd'hui

LE POINT COMMUN 12

Ma famille, ma place, des droits pour chacun

LE POINT JUSTE



L'importance des grands-parents pour les familles

14

LE POINT SENSIBLE



15

Quand œuvrer auprès de la souffrance des gens déteint sur votre vie personnelle et familiale

LE POINT CHERCHEUR 16

Aider l'enfant à comprendre son insécurité

LE POINT FAMILLE 17

Joindre l'utile à l'agréable

LE POINT BONUS 18

Cadeau techno...mode d'emploi, svp!

LE POINT DE RÉFÉRENCE 19

Des organismes au service des familles

Familléduduc

OCTOBRE 2019

Rédaction

Rédatrice en chef
Marie Julie Paradis

Collaborateurs

- AGPQ
- AQDR
- Denise Normand-Guérette
- Dysphasie Québec
- Julie Fournier
- La Haute Voltige
- Le Monastère des Augustines
- Marie Julie Paradis
- Motivaction Jeunesse
- Nathalie D'Amours
- Première ressource

Production

Correction
Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique
Viva Design Inc.

Impression
JB Deschamps inc.

Photographe
La Boîte blanche

Photos et illustrations
Shutterstock

Placement publicitaire
MJP Communication

La revue Familléduduc est produite par

FAMILLE
Point Québec

514 527-8435 ou 1 877 527-8435
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduduc** 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

ISSN 2562-1327 (Imprimé)
ISSN 2562-1335 (En ligne)

Faire partie de la famille



Elles étaient nombreuses. Elles sont maintenant plus petites et très diversifiées : deux papas, deux mamans, un papa seul ou un papa et une maman. Ces nombreuses possibilités forment aujourd'hui ce qu'on appelle la famille. S'ajoutent à ce groupe une tante, un grand-père, une cousine, un ami, un voisin, et parfois même une collègue de travail.

Ma mère a 13 frères et sœurs. J'ai été élevée dans une famille traditionnelle avec mon frère et ma sœur. Mes parents vivent amoureux l'un de l'autre depuis 46 ans. Pour ma part, je vis avec mon conjoint de fait. Je ne suis pas mariée. Ma filleule rêve d'avoir des enfants avec sa copine. Mon fils est autiste : voudra-t-il avoir des enfants un jour? Voudra-t-il plutôt demeurer avec ses deux parents? Ma sœur a eu deux enfants avec un premier mari et un autre avec son nouveau copain. Mes enfants ont beaucoup d'amis et

amies qui voient leur papa une semaine sur deux. Et une collègue d'école est devenue famille d'accueil à 60 ans pour les enfants de la DPJ.

La famille a changé avec les années. Et savez-vous quoi, c'est parfait comme ça! Car le rôle de la famille est d'abord et avant tout de permettre à chaque membre de développer son caractère, ses aptitudes et ses buts personnels uniques. Ces caractéristiques sont essentielles à la vie sociale. La famille commence à la naissance pour rapidement se retrouver en service de garde, continue à l'école, se développe différemment dans l'adolescence et prend vraiment forme une fois adulte.

Famille politique, famille chrétienne, famille d'accueil, toutes ont un dénominateur commun : plusieurs personnes en font partie. Ce mois-ci, différents thèmes d'actualité touchant la famille vous sont présentés par nos partenaires. À tous et toutes, je vous remercie de faire « partie de la famille » de ce magazine.

Marie Julie Paradis
Rédactrice en chef

Ensemble POUR LES FAMILLES

FamillePointQuébec :

- Favorise la réflexion pour l'implication sociale de la Famille;
- Soutient tous les acteurs poursuivant le bien-être de tous dans une vision inclusive;
- Permet aux différentes visions de s'exprimer en toute convivialité;
- Agit en amont des problématiques;
- Inspire les décideurs politiques, acteurs significatifs du bien-être de la Famille;

... **permettant à chacun d'y trouver sa place !**

Pour plus d'informations,

Suivez-nous sur  www.facebook.com/FamillePointQuebec

www.FamillePointQuebec.com



FAMILLE
Point Québec

Lorsque la communication DEVIENT UN CASSE-TÊTE

PAR DYSPHASIE QUÉBEC

Déjà vers l'âge de 2 ans, lorsqu'un parent se rend compte d'un retard de langage chez son enfant, il est fortement conseillé d'y voir. Le parent demande alors les services de son CLSC pour connaître les moyens de favoriser l'acquisition du langage de son enfant. Après une évaluation et des étapes à franchir, il se peut que la conclusion de l'orthophoniste soit un trouble développemental du langage (TDL). Le TDL est la nouvelle appellation du trouble primaire du langage et de la dysphasie.

Qu'est-ce que le TDL? Il s'agit d'une atteinte neurologique persistant tout au long de la vie. Ce trouble influe sur l'expression ou sur l'expression et la compréhension du langage. Saviez-vous que le TDL touche 7,5 % de la population et qu'il a des conséquences sur la vie sociale et scolaire?

Dysphasie Québec : s'exprimer au-delà des mots...

Qu'est-ce que Dysphasie Québec? Il s'agit d'un organisme à but non lucratif animé et motivé par des valeurs de partage, d'entraide et d'empathie. Il offre des services d'information, de soutien et de représentation pour sensibiliser la population aux personnes présentant un TDL et favoriser leur intégration sociale. Dysphasie Québec fêtera ses 30 ans d'existence en 2020.

Dysphasie Québec offre également les services suivants :

- Aide aux parents, aux professionnels et aux intervenants
- Centre de documentation et de références

« En assurant un leadership incontournable, Dysphasie Québec est devenu le centre de référence sur la dysphasie. »

- Partenaire sur les recherches portant sur les troubles du langage
- Activités diverses pour les jeunes (6 à 14 ans) et les ados ou adultes (15 ans et plus) présentant un TDL. Des intervenants accompagnent ces individus afin de leur permettre de développer leurs habiletés sociales et leur autonomie et de se faire des amis :
 - Camps de fin de semaine (répit aux parents)
 - Clubs sociaux (rencontre de 3 heures)
 - DysphAction Estival (15 à 19 ans) : activités pour mieux se connaître et plusieurs outils pour accompagner les participants vers la vie adulte.
 - DysphAction Jeunesse (6 à 14 ans) : ateliers abordant l'estime de soi, la coopération, les obstacles et les astuces de la communication, etc.

Dysphasie Québec est très fier d'avoir conclu une entente d'échange France-Québec avec Préhandys 276, un organisme de Normandie ayant des usagers présentant un TDL. Une délégation de Dysphasie Québec se rend donc en Normandie en octobre 2019 pour discuter avec des professionnels de la santé, de l'éducation, etc., et conclure un partenariat de pratiques et de recherches pour ce trouble du langage. ●



DYSPHASIE QUÉBEC

3060 Avenue Maricourt bur. 220, Québec, QC G1W 4W2
418 780-0680 | info@dysphasie-quebec.com
dysphasie-quebec.com

Entretien avec le ministre

MATHIEU LACOMBE

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF *FamillePoint* Québec



Nommé il y a maintenant un an au Conseil des ministres du Québec en tant que ministre de la Famille et ministre responsable de la région de l'Outaouais, Mathieu Lacombe est bien placé pour parler des dossiers qui touchent son ministère, lui-même papa de deux garçons qui fréquentent un milieu de garde éducatif et une maternelle.

Qu'est-ce qui vous touche particulièrement dans votre rôle de ministre de la Famille?

Avoir la chance d'être nommé ministre de la Famille est la plus belle mission que je pouvais recevoir au sein du gouvernement. Avoir comme mandat de faire avancer les dossiers pour le bien-être des familles, travailler pour offrir aux enfants les bons outils afin qu'ils puissent développer très jeune leur plein potentiel, s'assurer que nos services de garde sont des milieux qui favorisent la réussite éducative constitue une description de tâches que je trouve formidable.

Si on vous demandait de choisir un seul objectif pour le ministère de la Famille, quel serait-il et pourquoi?

Nous avons une multitude de dossiers dans un ministère. J'aimerais être en mesure de tous les réaliser. Mais pour répondre à votre question, je choisirais celui qui touche d'ailleurs plusieurs autres objectifs : développer encore plus de places dans les services de garde. En réalisant le tout, nous agissons sur plusieurs plans : nous facilitons la conciliation travail-famille, nous favorisons l'égalité des chances entre les enfants, indépendamment de leur milieu social, économique, culturel, ou de besoins particuliers afin que tous puissent se développer de façon harmonieuse et réussir leur cheminement scolaire pour finalement participer activement à la société.

Vous avez parlé de la conciliation travail-famille. Comment décrivez-vous la vôtre?

C'est un casse-tête quotidien. Ce n'est pas facile, mais c'est possible! Il faut être capable de se donner les outils nécessaires, de prendre les bonnes décisions, au bon moment. Il faut surtout un conjoint ou une conjointe qui accepte de prendre une plus grande part de tâches familiales. Et sur ce point, je suis extrêmement reconnaissant envers ma conjointe qui le fait de façon remarquable! Se lancer en politique est une décision qui se prend à deux. Parents de deux jeunes garçons, nous voulons être présents le plus souvent possible. C'est donc une gestion d'agenda qui demande beaucoup de flexibilité.

Vous êtes papa de deux jeunes enfants. Comment ce rôle vous inspire-t-il pour votre travail?

Lorsque j'ai été assermenté ministre de la Famille, un journaliste m'a souligné qu'être parent de deux jeunes enfants n'était pas une compétence nécessaire pour assurer ce poste. Je lui ai répondu qu'effectivement, ce n'était peut-être pas une compétence nécessaire, mais que c'était assurément un atout. Comprendre la réalité des familles m'aide à remplir mes fonctions. ●

Autonomie et intégration : LA CLÉ DU SUCCÈS

PAR MOTIVATION JEUNESSE



À Motivation Jeunesse, nous nous sommes donné comme mission de prévenir le décrochage scolaire, la sédentarité et la délinquance chez les jeunes des milieux défavorisés de la ville de Québec et de contribuer activement à l'intégration des jeunes immigrants en utilisant le sport et le plein air comme outil d'intervention.

Être jeune, c'est complexe! En quelques années, les joies et les vices de la vie se révèlent à nous dans un enchaînement de transitions successives, que ce soit entre l'école primaire et secondaire ou entre deux cercles d'amis, du milieu scolaire au marché du travail, du pays d'origine à la terre d'accueil... D'ordinaire, les jeunes, surtout dans les milieux défavorisés, ne sont pas outillés adéquatement pour affronter le lot d'incertitudes provoquées par ces changements de contexte fréquents. C'est à ce moment, alors qu'ils sont fragilisés sur le plan émotif, que nous leur offrons un accompagnement de proximité et la chance de vivre des expériences significatives.

Nous croyons fermement en l'égalité des chances, et c'est pourquoi notre offre de service est réservée aux milieux scolaires dits difficiles, là où les chances sont souvent défavorables, et ce, pour la majorité. C'est dans ces dix écoles auxquelles nous nous sommes associés que, chaque année, nos intervenants déploient plus d'une centaine de clubs sportifs. Que ce soit par le vélo, la course à pied, le soccer ou les sports d'hiver, chacune de nos activités est une occasion pour le jeune de faire connaissance avec un nouvel environnement et de forger un lien significatif avec sa communauté.

À la fois utilisées comme levier de mobilisation et de rétention, les activités offertes de manière hebdomadaire deviennent un lieu de rencontres entre jeunes et intervenants, et entre eux directement. Ces nouvelles amitiés créées au sein d'un vécu partagé positif développent leur sentiment d'appartenance envers nos clubs et leur école. D'ailleurs, nombreux sont les participants ayant témoigné d'une présence accrue en classe au cours des années passées dans nos clubs.

C'est qu'en favorisant leur intégration dans un milieu, nous aidons les jeunes à s'engager dans un processus où ils apprennent à transcender leurs propres difficultés. On ne peut participer à un club sans un engagement total. Pour conserver leur place, les jeunes doivent faire preuve

de persévérance et de dépassement de soi, deux valeurs intrinsèques à toutes nos activités. Ils y découvrent leur force de caractère ainsi que des habiletés insoupçonnées et prennent confiance en leurs moyens. Résultat : leur estime de soi grimpe et ils développent un goût pour l'effort.

Cette attitude a un impact considérable sur plusieurs facettes de leur vie. Pour certains, simplement terminer quelque chose constituait un accomplissement. Après avoir vécu des échecs répétés, leur implication tend à leur faire peu à peu perdre cette crainte de réussir. Ils constatent

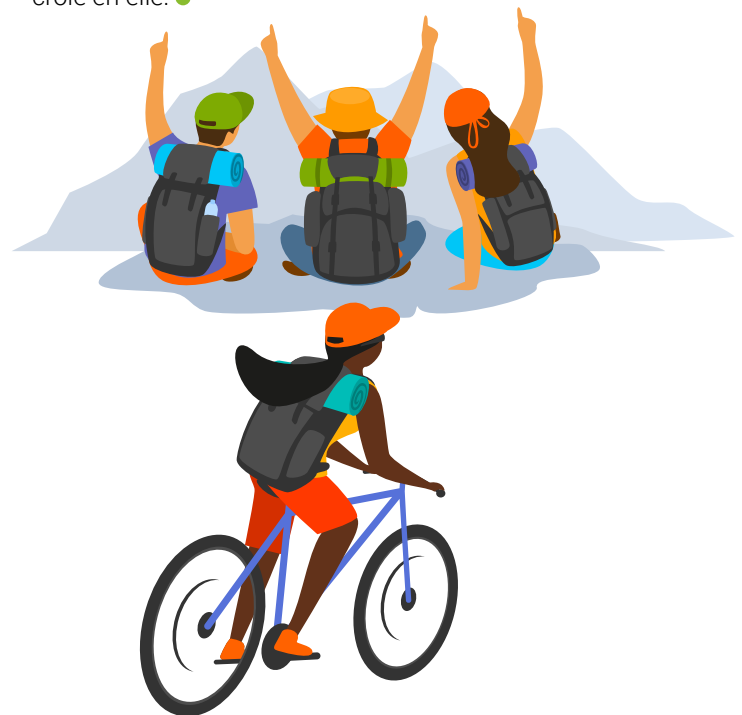
comment leurs actions peuvent les faire rayonner positivement auprès de leurs pairs, qu'être « cool » a plusieurs définitions et qu'ils ont le droit d'assumer leur personnalité.

Ces apprentissages facilitent par la suite leur implication dans leur milieu de vie. Et c'est

exactement le but de tout le processus. En se plongeant au cœur de l'action avec des défis concrets, ils apprennent eux-mêmes à mener à terme leurs projets. Ils s'autonomisent progressivement et sont mieux outillés pour affronter les difficultés auxquelles ils feront face dans le futur.

Nous croyons en notre jeunesse et nous désirons qu'elle croie en elle! ●

Nous croyons en notre jeunesse et nous désirons qu'elle croie en elle!



**MOTIVATION
JEUNESSE**

OSER. BOUGER. PERSÉVÉRER.

MOTIVATION JEUNESSE

14, rue Soumande Bureau 1-8, Québec (Québec) G1L 0A4
418-683-6113 | info@motivationjeunesse.com
motivationjeunesse.com

LE RÉPIT :

allié essentiel des proches aidants

PAR LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES



Il est parfois difficile de démontrer au quotidien l'amour inconditionnel que nous éprouvons envers nos proches. Cependant, lorsqu'une maladie ou une incapacité se manifeste chez l'être aimé, nombreux sont ceux qui plongent tête première dans le défi de lui venir en aide. Ces gens extrêmement dévoués sont appelés proches aidants.

Puisque la vie est imprévisible, tout le monde peut, un jour ou l'autre, tenir le rôle de proche aidant et s'occuper à temps plein d'un être cher. Ainsi, la majorité du temps, la personne ne sait pas qu'elle en est un, car son dévouement envers son proche lui semble tout à fait naturel. Elle est donc souvent humble et discrète quant à son implication.

Une grande charge mentale

Bien qu'il puisse paraître valorisant de prendre soin d'un être cher, il est important de comprendre que le proche aidant vit avec une immense responsabilité et une lourde charge mentale. En accompagnant l'aidé dans ses tâches quotidiennes, l'aidant se sent souvent déchiré entre le travail et la maison, ayant l'impression de ne pas être suffisamment présent aux deux endroits. De plus, il peut éprouver des difficultés à gérer sa vie personnelle, puisque sa fatigue et ses responsabilités s'accumulent rapidement.

Cette charge mentale est souvent accompagnée d'un sentiment d'impuissance et de culpabilité par rapport à l'aidé, c'est entre autres pourquoi l'aidant n'ose pas prendre de pause ou de temps pour lui. Ainsi, le dévouement est tellement grand qu'il a tendance à s'oublier ou parfois même à s'isoler.

L'importance du répit chez les proches aidants

Il est essentiel que le proche aidant prenne soin de lui afin de pouvoir prendre soin de l'autre. Cela peut passer par de simples habitudes à adopter : pratiquer la méditation, décompresser en prenant un bain ou une marche, lire un livre, aller prendre une tisane avec une amie, etc.

Si vous connaissez un proche aidant, n'hésitez pas à faire un geste de bienveillance à son égard afin de lui montrer votre compassion, puisque le soutien de l'aidant est aussi important que celui de l'aidé.

Le défi Prendre soin du Monastère des Augustines

Afin de venir en aide aux proches aidants, le Monastère des Augustines s'est doté d'un programme de répit servant à leur offrir des séjours de ressourcement. Ces séjours leur permettent de refaire le plein d'énergie dans un endroit favorisant le calme et l'apaisement ainsi que de bénéficier d'un accompagnement bienveillant.

Pour une deuxième année consécutive, le Monastère invite le public à participer au défi Prendre soin, servant à amasser des fonds pour appuyer son programme de répit pour proches aidants. Le défi consiste à adopter une pratique de mieux-être en santé globale pendant tout le mois de novembre et à amasser des sous pour la cause. Pour relever ce défi, le participant doit choisir parmi cinq options :

- Pratiquer la méditation
- Déconnecter du numérique
- Apprivoiser le silence
- Bouger en pleine conscience
- Faire un geste de bienveillance

En plus de financer cette cause importante, le défi permet au public d'améliorer son bien-être durant tout le mois et, qui sait, d'adopter une habitude saine à long terme. Prendre soin peut se faire seul ou en équipe. Il peut donc s'agir d'une bonne occasion d'initier toute la famille à une nouvelle pratique, par exemple la déconnexion numérique. Pourquoi ne pas tenter de fermer les écrans une heure par jour et ainsi de profiter de bon temps en famille?

Pour tous les détails et pour vous inscrire, visitez : <http://bit.ly/PrendreSoin>. ●

LE MONASTÈRE DES AUGUSTINES VOUS INVITE À RELEVER LE DÉFI



Prendre Soins

DU 1^{ER} AU 30
NOVEMBRE
2019



PRENDRE SOIN
UN DÉFI QUI FAIT DU BIEN !

Venez en aide aux proches aidants
en réalisant ce défi seul, en famille
ou entre amis.



LE
MONASTÈRE
DES
AUGUSTINES
Une aventure en soi

Pour en savoir plus et pour vous inscrire visitez <http://bit.ly/PrendreSoin>



Les 10 droits fondamentaux des aînés :

**UNE RENCONTRE AVEC LA RÉALITÉ
DES AÎNÉS D'AUJOURD'HUI**

PAR L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉRETRAITÉES (AQDR) À PARTIR DU GUIDE BIEN VIVRE POUR MIEUX VIEILLIR, UNE ÉDITION SPÉCIALE SUR LES DROITS DES PERSONNES AÎNÉES, PUBLIÉ PAR LA FORCE DE L'ÂGE, VOLUME 24, AUTOMNE 2017.

Un adage dit que « l'on juge une société à la manière dont elle traite ses aînés ». C'est la façon dont nous nous occupons de nos parents, de nos ancêtres, de nos prédécesseurs, de nos citoyens les plus vulnérables et de ceux qui ont bâti notre nation qui définit ce que nous sommes et où nous allons. Le vieillissement de la population ne fait que renforcer l'importance de ce proverbe.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2030, près de 25 % des citoyens du Québec auront 65 ans et plus. Ce nombre atteindra 27 % en 2050. Plus que jamais, nous devons nous questionner sur les droits fondamentaux des personnes aînées. C'est dans ce contexte que l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) a lancé en 2016 une consultation nationale afin de déterminer les quatre grands enjeux ainsi que les 10 droits fondamentaux qui doivent se trouver au centre de toute démarche qui vise à améliorer la qualité de vie des personnes aînées.

À la suite d'une consultation nationale organisée par l'AQDR, le Cahier des revendications 2017-2020, qui représente les grands enjeux auxquels doit faire face la société québécoise, a été rédigé. En voici une brève description. Ce guide est accessible sur le site Internet de l'AQDR (www.aqdr.org).

Droit 1 : Le droit à un revenu décent

Le droit à un revenu décent a une incidence sur toutes les facettes de la vie d'une personne aînée. La précarité économique influe sur toute la qualité de vie d'une personne aînée.

Droit 2 : Le droit à un logement convenable

Un logement convenable est un lieu de résidence propre, salubre, en bon état, bien chauffé, sécuritaire et adapté aux réalités des aînés. Le coût pour se loger devrait être inférieur à 30 % des revenus déclarés à l'impôt.

Droit 3 : Le droit à des services à domicile accessibles et de qualité

Le Québec fait face à une pénurie de main-d'œuvre importante qui touche tous les secteurs d'activité, dont celui de l'aide à domicile aux personnes aînées. Il faut maintenir cette priorité et chercher des moyens d'attirer de la main-d'œuvre, et surtout de couvrir tous les besoins des aînés, quelle que soit leur localité.

Droit 4 : Le droit à des services sociaux et de santé publique de qualité

Le système de santé, comme on le connaît présentement, est mal adapté pour répondre aux besoins complexes des personnes aînées. L'offre de services d'hébergement de longue durée est défailante. Un plus grand investissement

dans les programmes de prévention et le développement et la mise en œuvre de modèles de prestation de services de santé intégrés seraient souhaitables.

Droit 5 : Le droit à une offre de transport collectif accessible et abordable

Une offre de transport flexible et adapté permettrait aux personnes âgées sans voiture de conserver leur autonomie et de continuer leurs activités.

Droit 6 : Le droit à un milieu de vie sécuritaire

Les personnes âgées cherchent à assurer leur sécurité physique, psychologique, matérielle et financière dans leurs différents milieux de vie. Il importe donc de développer les réflexes d'autodéfense de la population âgée et de lutter collectivement contre la maltraitance et l'intimidation.

Droit 7 : Le droit à une participation sociale et citoyenne à part entière

Être actif socialement et participer à la vie citoyenne engendre des bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle des personnes aînées en plus de contribuer à la vitalité de la communauté.

Droit 8 : Le droit au plein accès au marché du travail et à la conciliation travail-retraite

Dans un contexte de manque de main-d'œuvre, il est de plus en plus évident que le gouvernement et les entreprises doivent faciliter le maintien au travail des travailleurs plus âgés et profiter de leur expertise.

Droit 9 : Le droit à l'accès à l'éducation et à la formation culturelle

Afin de conserver leur autonomie et favoriser une participation active au sein de la communauté, il est important de faire en sorte que les aînés aient accès aux activités culturelles qui leur conviennent et qu'ils puissent accéder au savoir et apprendre tout au long de leur vie.

Droit 10 : Le droit à un environnement sain et respectueux de la biodiversité

Il est impératif d'intervenir afin d'assurer un avenir en santé à toutes les générations futures. Dans son rapport de 2018 sur la situation climatique, la revue *The Lancet* mentionnait que ce sont les aînés qui seront les plus touchés par les conséquences des changements climatiques. ●



AQDR
info@aqdr.org
www.aqdr.org

Ma famille, ma place, DES DROITS POUR CHACUN

PAR NATHALIE D'AMOURS, GESTIONNAIRE *FamillePointQuébec*



FamillePointQuébec véhicule une vision élargie de la « famille ». Nous croyons non seulement qu'il y a plusieurs modèles de familles, mais nous croyons à leur légitimité, à leur droit de reconnaissance et au respect de leurs droits.

Des familles sans enfants, des familles dites nucléaires, des familles immigrantes, des familles réfugiées, des familles constituées de parents handicapés, des familles avec enfants handicapés, des couples de même sexe, des personnes seules avec leurs amis et voisins, etc. Toutes existent et doivent avoir le droit d'être soutenues tour à tour.

Au Québec, notre culture d'accueil et de soutien semble être sans fin. Une simple recherche sur le site de l'organisme 211, dans la section Justice et défense des droits – Groupes de défense, met en lumière des organismes qui se consacrent à différentes missions pour défendre :

- les personnes âgées
- les retraités
- les enfants
- les assistés sociaux
- les femmes
- les malades
- les immigrants
- les réfugiés
- les animaux
- le droit au logement
- les familles des détenus
- les usagers des transports en commun
- les personnes ayant un handicap
- les automobilistes
- les victimes d'agressions à caractère sexuel
- les personnes itinérantes
- les loisirs
- les actionnaires
- le droit au travail des femmes
- les consommateurs
- l'équité salariale
- l'environnement
- l'alphabétisation

Notre communauté québécoise, en plus de tous ces organismes de défense des droits, met en place une multitude de services de soutien : à la vie communautaire, aux cuisines populaires, à la réussite individuelle, au développement de l'esprit entrepreneurial, au suicide, aux hommes violents, aux femmes violentées, aux maisons des femmes, aux maisons des hommes, aux maisons de la famille, etc.

Nous constatons une multitude d'actions solidaires. Même si les démonstrations massives de solidarité se font de plus en plus rares, force est de constater que la solidarité

s'est implantée dans notre ADN collectif. Le gouvernement finance de très nombreux organismes au gré de ses priorités gouvernementales. Nous espérons qu'un jour tous les organismes pourront obtenir la pérennité financière permettant de soutenir leur œuvre, même impopulaire. Car, nous le répétons, tous ont droit au même soutien.

Mais y a-t-il encore des tabous? À l'aube d'une réforme du droit de la famille, passons-nous à côté de quelques questions importantes? La justice est-elle accessible à tous? Le système favorise-t-il une clientèle au détriment d'une autre? Toute la question financière entourant la famille et sa dissolution est-elle volontairement enterrée? Les conditions maximales de développement de l'enfant concerné, s'il y a lieu, passent-elles vraiment que par la question financière?

Une saine coparentalité assurant la dignité de chaque parent ne serait-elle pas importante pour le développement affectif et social de l'enfant? Voir ses parents heureux et épanouis ne serait-il pas favorable à l'enfant? Nous croyons que la révision du droit de la famille devrait passer aussi par une révision des visions et des objectifs souhaités pour les années 2020! Riches du passé, nous devons faire mieux!

Pourquoi encore aujourd'hui constate-t-on des levées de boucliers cachant la peur de perdre quelque chose lorsque l'autre lutte pour ses droits?

FamillePointQuébec œuvre pour des valeurs d'accueil, de solidarité, d'équité! Ma famille, ma place en toute quiétude : voilà notre souhait! ●

Nous croyons non seulement qu'il y a plusieurs modèles de familles, mais nous croyons à leur légitimité, à leur droit de reconnaissance et au respect de leurs droits.



L'importance des grands-parents

POUR LES FAMILLES

PAR HENRI LAFRANCE, PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC



On fait souvent appel aux grands-parents pour dépanner les familles. Ils acceptent généralement avec grand plaisir. La DPJ utilise souvent les grands-parents pour se dépanner puis les écarte. Le drame de Granby est un triste exemple.

Je crois qu'au moment où, dans le cadre de la réforme du droit de la famille, on étudie au ministère de la Justice la possibilité de rayer l'article 611 (protégeant les relations entre les grands-parents et les petits-enfants) ou d'en diminuer la portée, il faut garder à l'esprit le principe de droit proposé ci-contre par le juge Jean-Pierre Sénéchal en 1995 :

« (...) les contacts entre petits-enfants et grands-parents constituent une grande richesse, tant pour l'enfant, les grands-parents que la société. Ils sont, à n'en pas douter, une grande source de joie, d'affection, d'apprentissage et de connaissances (réciproquement d'ailleurs). Les contacts entre générations constituent en fait une source d'apports mutuels uniques, non seulement précieuse, mais indispensable, et cela, encore une fois, tant pour les personnes impliquées que pour la société tout entière. » Extrait de Droit de la famille-2216, [1995] R.J.Q. 1734, 1738 (C.S.) du juge Jean-Pierre Sénéchal.

Nous ne pouvons passer sous silence le fait que plusieurs situations familiales témoignent d'un certain abus ou de négligence envers les aînés. Le chantage affectif, pour des

motifs de gardiennage, d'argent ou autre, est encore trop peu reconnu. Ces situations peuvent pousser le climat familial à une dégradation surprenante. Trop souvent, les petits-enfants servent de moyen de chantage contre les aînés.

Les cas d'adoption, quant à eux, privent les grands-parents biologiques de tout droit légal à l'égard de leurs petits-enfants. Quelles que soient les modifications de la situation familiale des parents – rupture du couple, décès de l'un des parents, nouveau conjoint auprès du parent gardien, refus du grand-parent de céder à un certain chantage affectif –, un constat demeure : les petits-enfants doivent conserver le droit d'avoir une relation personnelle avec leurs grands-parents (ascendants), si c'est dans leur intérêt supérieur. L'accès à la justice en matière familiale n'étant pas toujours à la portée des aînés, ni de leur famille, ce constat est d'autant plus important puisqu'il permet d'offrir aux enfants une certaine stabilité, quelles que soient les difficultés de leur famille nucléaire, et qu'il préserve la valeur des aînés dans notre société.

Il est bon de rappeler à la ministre de la Justice que les grands-parents, dans le contexte du droit de la famille, sont une partie intégrante de l'entourage nécessaire pour soutenir le développement des enfants et contribuer à leur bonheur. Inversement, les petits-enfants ont le pouvoir de contribuer au sentiment d'utilité des grands-parents et, dans plusieurs cas, de les extraire de leur situation d'isolement. ●



ASSOCIATION DES GRANDS-PARENTS DU QUÉBEC

20, rue de Fatima Est, Beauré (Québec) G0A 1E0

1 866 745-6110

grands-parents.qc.ca/

Quand œuvrer auprès de la souffrance des gens

DÉTEINT SUR VOTRE VIE PERSONNELLE ET FAMILIALE

PAR JULIE FOURNIER, TRAVAILLEUSE SOCIALE
PSYCHOTHÉRAPEUTE



Vous rentrez chez vous le soir et votre fils de 7 ans se plaint de sa journée à l'école et a besoin de réconfort. Vous avez passé votre journée à offrir de la douceur et de la compassion aux autres. À 17 h 30, en plein à l'heure du souper, votre patience est à son seuil minimal. Vous n'arrivez même plus à vous en offrir à vous-même, alors devrait-il en rester pour les autres?

Les deux côtés de la médaille

Œuvrer auprès de la souffrance humaine comporte son lot de beaux moments et de gratifications. Se sentir utile, soulager la détresse d'autrui et changer le monde un petit geste à la fois : tous ces éléments peuvent amener un sentiment d'accomplissement et de grand bonheur.

Il y a toutefois un revers possible à cette médaille : la fatigue de compassion. Saurez-vous en reconnaître les signes?

Ce qu'est la fatigue de compassion

Aussi appelée « usure de compassion », la fatigue de compassion se caractérise par une usure profonde à la détresse d'autrui. Bien souvent, on en arrive à ne même plus avoir d'empathie et de compassion pour soi-même et pour notre famille. On devient irritable, intolérant ou soudainement très sensible aux émotions de nos clients et de nos proches.

Bien comprendre la fatigue de compassion

Les études les plus récentes insistent sur le fait que la fatigue de compassion survient rarement de façon isolée. Est-ce de

la fatigue de compassion? Un épuisement professionnel? Des problèmes familiaux? Bien malin celui qui pourrait vous répondre sans en savoir davantage. Mieux départager les différentes possibilités est une option à envisager. En guise de bon départ, voici quelques pistes de solutions à tenter à court terme :

- Questionnez-vous sur vos sources de gratification au travail et tentez de multiplier les occasions de les alimenter.
- Offrez-vous de la compassion à vous-même. Saupoudrez-la dans votre quotidien.
- Créez des lieux ou des groupes de soutien parmi vos pairs, au sein desquels vous pourrez trouver accueil et réconfort.
- Accrochez-vous aux petits succès des gens à qui vous offrez du soutien au lieu de rechercher un changement radical.

Enfin, si vous vous sentez à risque d'épuiser vos réserves de compassion, entourez-vous de gens bienveillants ou de professionnels qualifiés pour tenter d'approfondir la question. Et si le cœur vous en dit, venez consulter notre site pour en savoir davantage sur un de nos événements portant sur la fatigue de compassion. Sortez de votre isolement; nous sommes tellement plus forts ensemble.

www.laporterouge.ca ●

Aider l'enfant

À COMPRENDRE SON INSÉCURITÉ

PAR DENISE NORMAND-GUÉRETTE, ORTHOPÉDAGOGUE, PROFESSEURE ASSOCIÉE AU DÉPARTEMENT D'ÉDUCATION ET FORMATION SPÉCIALISÉES DE L'UQAM, RÉDACTRICE EN CHEF DE PSYCHOLOGIE PRÉVENTIVE



Les parents sont aux premières loges pour observer comment l'enfant se comporte par rapport à la nouveauté. A-t-il tendance à être curieux, inquiet, anxieux? Quel rôle les parents peuvent-ils jouer pour aider leur enfant à prévenir une escalade de l'insécurité et stimuler sa curiosité?

Un élément important est de comprendre que tout être humain vit de l'insécurité par rapport à ce qui est inconnu. Cette insécurité est naturelle et a été vécue pour la première fois par chacun lors du choc de la naissance. Elle constitue un mécanisme de survie, car elle permet à l'enfant d'être prudent à l'égard de ce qui est nouveau pour lui. On peut lui expliquer ce qu'est l'insécurité en lui racontant une histoire. Le livre *À la découverte d'Insécurité et de Volonté de puissance* est un outil de référence qui peut être utilisé par les parents, éducatrices et éducateurs.

Comportement à adopter par l'adulte

Lorsque l'enfant manifeste son insécurité, l'adulte peut adopter différents comportements. Il peut agir à la place de l'enfant ou lui apporter beaucoup d'aide afin que le petit

ressente moins d'insécurité. C'est une forme de protection qui n'aide pas l'enfant à comprendre son insécurité et à savoir comment agir. L'adulte peut aussi lui apporter son soutien en lui disant, par exemple : « C'est la première fois que tu viens à la garderie. C'est naturel de ressentir de l'insécurité. Ton insécurité t'amène à être prudent : tu regardes ce qui se passe autour de toi et tu vas doucement pour aller voir les enfants et jouer. C'est très bien. » Ce genre d'explication peut être donné à l'enfant dans différents environnements : au parc, à la maternelle, lors d'une visite.

On peut aussi expliquer à l'enfant qu'il ressent à l'intérieur de lui quelque chose qui le pousse à aller vers l'inconnu pour découvrir, apprendre et devenir capable de faire de plus en plus de choses par lui-même. On appelle ça la volonté de puissance. C'est pour cela qu'il est curieux en même temps qu'il ressent de l'insécurité. ●

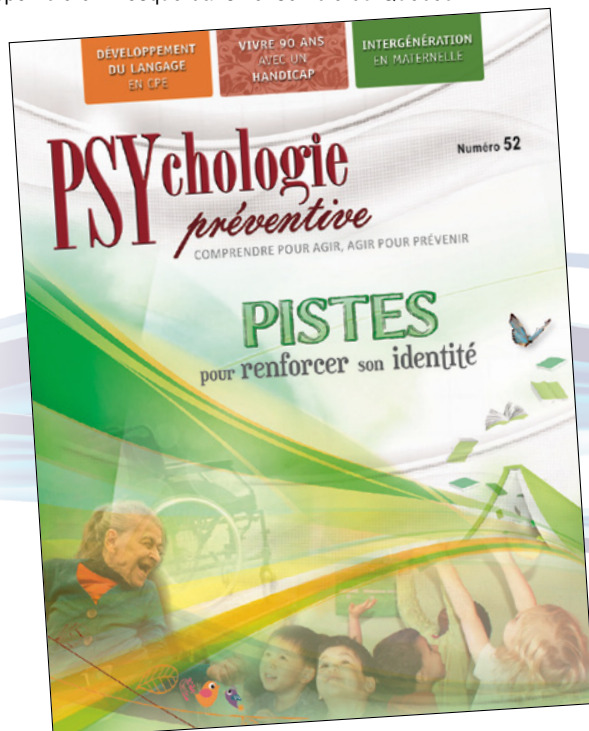


SOCIÉTÉ DE RECHERCHE EN ORIENTATION HUMAINE

www.sroh.org

REVUE QUÉBÉCOISE

Disponible en kiosque dans l'ensemble du Québec



À lire dans
le numéro
52

ÉDUCATION

Soutenir le développement langagier en CPE lors de certaines routines

Auteurs

Nancy Allen, postdoctorante, Université Laval

Johanne April, professeure, UQO

Caroline Bouchard, professeure, Université Laval

SOCIÉTÉ

Vivre 90 ans avec un handicap dans une société qui se croit normale

Auteure

Madeleine Picard, Bac. en enfance inadaptée de l'Université du Québec à Montréal

CHRONIQUE

PASSERELLES INTERGÉNÉRATIONNELLES

L'HEURE DU CONTE AVEC MADAME GIGI

Auteure

Gisèle Turmel, enseignante à la retraite

Joindre l'utile À L'AGRÉABLE

PAR LA HAUTE VOLTIGE, CENTRE D'ACCOMPAGNEMENT À L'ENFANCE



L'automne est arrivé avec ses feuilles de toutes les couleurs à ramasser. Les citrouilles font leur apparition sur les seuils de porte. Quel beau temps de l'année pour faire une activité familiale!

1. Propulsion avec les poids-courges

Déposez les poids-courges devant vous.

- 1) Accroupissez-vous avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- 2) Soulevez vos poids-courges jusqu'à vos hanches.
- 3) Poussez les poids-courges au-dessus de votre tête en tendant les bras. Recommencez.



2. Flexion

Placez-vous debout, les poids-courges dans les mains. Vos pieds doivent être dans le même alignement que vos épaules, la pointe des pieds légèrement vers l'extérieur. Inspirez et fléchissez les jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au sol, le poids du corps sur vos talons. Puis, remontez pour vous replacer en position de départ. Recommencez.



3. Pompes

Allongez-vous sur le ventre, bras fléchis, paumes à plat sur le sol le long de votre poitrine et coudes dirigés vers l'arrière. Puis, soulevez l'ensemble de votre corps en « repoussant le sol loin de vous », jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus. Redescendez, puis recommencez.



LA HAUTE VOLTIGE
lahautevoltige.ca
1 866 558-3656

Cadeau techno...

MODE D'EMPLOI, SVP!

PAR PREMIÈRE RESSOURCE

Que ce soit pour un anniversaire, Noël ou toute autre occasion, les suggestions de cadeaux technologiques, dont le fameux téléphone intelligent, fusent. Avant d'y consentir, évaluez les répercussions de cet achat. N'oubliez pas qu'avec celui-ci viennent aussi des responsabilités partagées par le parent et l'adolescent, et que le nouveau venu ne doit pas compromettre le développement de votre enfant.

Avant tout, ce présent implique un engagement financier à long terme pour la famille : assurez-vous que cela ne nuira pas à votre budget.

Quelques pistes de réflexion pour établir votre propre stratégie

En établissant des règles dès le départ, vous ferez en sorte que votre adolescent réponde à vos attentes quant à son attitude avec l'appareil.

Il peut être pratique, pour les plus jeunes (13 à 15 ans), que les parents connaissent leur mot de passe par souci de sécurité. N'espionnez pas votre enfant, mais assurez-vous de pouvoir consulter ses différents comptes si vous craignez pour sa sécurité.

Déterminez à l'avance avec lui les heures d'utilisation quotidienne : un moment précis pour l'activer le matin et

le fermer pour la nuit. Ainsi, vous limitez son temps d'écran et lui apprenez à respecter ses engagements.

Il doit comprendre l'immensité et la puissance du cyberspace : tout ce qui y est envoyé (textos, courriels, photos, vidéos) ne s'efface plus. Enseignez-lui à écrire ou à montrer seulement ce qu'il assumerait en présence d'une personne réelle et sensibilisez-le à la cyberintimidation.

Par respect pour les autres, habituez-le à mettre son appareil en mode silencieux, à l'éteindre ou à le ranger dans les lieux publics ou pendant une conversation. Entretenir de « vraies » relations humaines demeure une habileté à développer et à conserver.

Informez votre enfant qu'en cas de bris ou de perte, il payera le coût de remplacement. Vous favorisez ainsi son sens des responsabilités et l'incitez à prendre soin de ses effets personnels.

Finalement, ces conditions pourraient être écrites dans un contrat signé par vous et lui. Si le jeune en néglige un aspect, vous aurez à en discuter avec lui.

N'oubliez pas que votre propre conduite avec cet objet doit témoigner des exigences que vous avez envers votre enfant. ●



PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS

1 866 329-4223 | 514-525-2573
consultation@premiereressource.com
premiereressource.com

Des organismes

AU SERVICE DES FAMILLES

La famille a plusieurs visages et plusieurs besoins. Voici des organismes de différents univers qui répondent à un besoin particulier d'un membre de la famille.

Notre coup de cœur!



Action des nouvelles conjointes et nouveaux conjoints du Québec (ANCQ)

L'ANCQ a pour mission de favoriser, après un divorce ou une séparation, l'équité quant aux conditions de vie des personnes ayant formé un couple marié ou vivant en union libre, et ce, dans le plus grand intérêt des enfants, le cas échéant. Il s'agit d'une association que nous avons le plaisir de connaître et qui concrétise à merveille ce qu'est l'accompagnement. Elle est présente grâce à de bons conseils, de l'accompagnement ainsi que du soutien en cas de besoin. Un organisme qui incarne l'ADN de la solidarité québécoise.

www.ancq.qc.ca



Fédération des comités de parents du Québec

La Fédération des comités de parents du Québec a pour mission, depuis 1974, la défense et la promotion des droits et des intérêts des parents et des élèves des écoles publiques primaires et secondaires en vue d'assurer la qualité des services et la réussite de l'ensemble des élèves.

www.fcpq.qc.ca



Quatre mots qui représentent l'importance qu'ont les enfants pour une société. Ces jeunes sont en effet le futur de toute société, et nous devons leur permettre de grandir dans les meilleures conditions possible. C'est pourquoi notre but est de faire avancer la cause de la famille en nous penchant sur de nombreux phénomènes tels que le divorce, la pauvreté, la délinquance, le décrochage scolaire, les gangs de rue, l'environnement, la santé et la médiation familiale. Nous fournissons des services de consultation et d'assistance aux personnes en détresse et vivant des problèmes familiaux. Nous organisons également des activités pour les enfants dans le besoin, et ce, tout au long de l'année.

www.avanttoutlesenfants.ca



AQDR

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

L'organisme a pour mission exclusive la défense des droits culturels, économiques, politiques et sociaux des personnes à la retraite. L'AQDR, c'est un mouvement de personnes à la retraite ou à la préretraite regroupées dans une région pour travailler à la défense des droits collectifs.

www.aqdr.org



Fédération québécoise des organismes communautaires Famille

Les organismes communautaires Famille (OCF) accompagnent les familles à toutes les étapes de la vie et jouent un rôle transversal dans l'amélioration du tissu social. Notre vision s'inscrit dans la reconnaissance du travail de ces organismes et se mesure à la hauteur des retombées sociales qu'ils ont auprès des familles, des communautés et de la société québécoise.

www.fqocf.org



Regroupement pour la Valorisation de la Paternité

Fondé en 1997, le Regroupement est constitué de près de 250 organismes et individus issus des 17 régions du Québec. Il a pour mission de valoriser le rôle des pères et de promouvoir leur importance dans la famille et dans la société pour le développement et le bien-être des enfants, et ce, dans une perspective d'égalité entre les parents.

www.rvpaternite.org

FORMATION

FATIGUE DE
COMPASSION

RÉSILIENCE
VICARIANTE

Les deux
côtés
de la médaille

QUÉBEC: 11 NOVEMBRE 2019 ET 23 MARS 2020

Pour mieux comprendre ce qu'est la fatigue de compassion, les concepts qui s'y apparentent et les stratégies pour la combattre.

INSCRIPTIONS:
www.laportero rouge.ca

La porte rouge
consultation



Julie Fournier
T.S. psychothérapeute