

Famillēduc

JUIN 2020

Santé



Table des matières

ÉDITORIAL

3

Ce ne sera plus jamais pareil!

LE POINT DÉCOUVERTE



**Sport'Aide :
être la référence**

4

LE POINT INSPIRATION

5

Adolescence et bénévolat : une combinaison gagnante

LE POINT SENSIBLE

6

Détresse en période de COVID-19

LE POINT RESSOURCE



**Sport'Aide :
l'importance de
prendre soin de
notre monde**

8

LE POINT D'ÉQUILIBRE

10

Vivre l'expérience du trouble bipolaire et se relancer

LE POINT CONSEIL

12

Nutrition : maintenir le « bon » du coronavirus

LE POINT JEUNESSE



**Petit Covid
devenu
gigantesque**

14

LE POINT TOURNANT

16

Avoir le cancer en temps de pandémie

LE POINT FAMILIAL

18

Faciliter les relations harmonieuses et la résolution des conflits en famille

LE POINT DE RÉFÉRENCE

19

Des organismes au service des familles

Familléduc

JUIN 2020

Rédaction

Rédactrice en chef
Marie Julie Paradis

Collaborateurs

- Nathalie D'Amours
- Shirlane Day
- Société canadienne du cancer
- Première Ressource
- Sylvain Croteau
- Richard Langlois
- Équipe Nutrition
- Nathalie Parent
- Françoise Roy
- Association québécoise de prévention du suicide

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 Familléduc est produite par

FAMILLE
Point Québec

www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduc** 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 et archives nationales du Québec
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

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

Ce ne sera plus jamais pareil!

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF



Je vais me souvenir longtemps du vendredi 13 mars 2020. Un vendredi 13 qui a changé notre vie. À Québec, c'était la tempête de neige. Mais au Québec, c'était une tout autre tempête qui nous tombait sur la tête : le coronavirus. J'apprenais que mes enfants resteraient à la maison pour un temps indéterminé. Mon conjoint déménageait son bureau du centre-ville de Québec dans notre chambre à coucher pour travailler avec une luminosité naturelle. De mon côté,

j'apprenais à jongler avec le télétravail, les leçons à poursuivre pour l'école, la cuisine, les sorties pour prendre l'air à l'extérieur, la gestion de conflits entre frère et sœur, la création d'une routine imagée pour mon fils autiste pour qui la vie venait de changer encore plus que la nôtre. Bref, une tempête qui faisait, et qui fait toujours, des ravages...

Notre santé aura été touchée aussi : autant celle physique que mentale. Les gyms sont fermés, les piscines municipales sont interdites, les cours de yoga annulés, etc. Nous devons maintenant improviser des exercices à faire à la maison avec divers tutoriels trouvés sur le Web pour nous motiver. C'est le temps de sortir les DVD de Josée Lavigneur avec les tapis d'entraînement. Maintenant, les lundis sont comme des samedis. Nous perdons un peu nos repères. Les verres de vin semblent permis en début de semaine. Et comme il faut maintenant faire la file à l'épicerie, il est plus facile de commander le club sandwich en ligne que de le préparer soi-même. On doit donc instaurer une nouvelle discipline si on veut garder notre poids santé.

Notre santé mentale en a pris un coup elle aussi. Avec les bonnes nouvelles qui se faisaient rares dans l'actualité, l'interdiction des rassemblements, les files un peu partout, la fermeture des restaurants et des cinémas, le confinement avec toute la famille, le moral a été atteint. Et c'est tout à fait normal. Nous aspirons à vivre en société. Nous avons besoin de partager, de communiquer, de discuter. L'humain est ce qu'il est : il a besoin des autres pour bien vivre mentalement.

On sent que le vent tourne vers un retour à la normale. Mais quelle normale? Rien ne sera plus pareil comme avant. C'est donc pourquoi nous vous présentons divers collaborateurs, touchés par cette pandémie historique, qui se sont retroussés les manches et qui ont posé différents gestes pour mieux adopter physiquement et mentalement cette nouvelle façon de vivre en société.

Je souhaite à tous et à toutes un bel été en santé! Bonne lecture!

Sport'Aide : ÊTRE LA RÉFÉRENCE

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF

La première chose que tout parent désire lorsqu'il inscrit son enfant à un sport, c'est qu'il puisse avoir du plaisir en dépit des différentes violences liées à la pratique sportive. Malheureusement, 1 enfant sur 3 n'en aura pas... Ce jeune quittera même son sport. C'est pour cette raison qu'un groupe de gens impliqués dans la communauté sportive a décidé de créer Sport'Aide en 2014.

L'objectif derrière cette initiative : prévenir et contrer les violences de toutes sortes (sexuelle, physique, psychologique, intimidation, etc.) qui viennent ternir le monde du sport et le quotidien de ceux et celles (jeunes sportifs, entraîneurs, officiels, bénévoles, administrateurs et parents) qui y sont engagés.

Lauréat du plus récent prix Ensemble contre l'intimidation, catégorie Organisation, Sport'Aide offre un service d'écoute, d'accompagnement et d'orientation (en tout temps, confidentiel et gratuit). L'organisme outille et accompagne les organisations sportives, tout en posant des gestes afin d'éduquer et de sensibiliser le grand public à cette problématique sociétale reconnue par la communauté scientifique, les fédérations sportives, les instances gouvernementales et de protection de l'enfance.

« Les conséquences sur le bien-être, le développement et la sécurité des jeunes sont trop importantes pour tourner la tête. Il importe de maintenir notre action et, par le fait même, de soutenir cette volonté de ceux et celles qui animent notre

communauté sportive, car c'est notre responsabilité à tous », mentionne M^{me} Josée Turcotte, qui préside cette organisation indépendante et sans but lucratif depuis décembre dernier.

Le champ d'action de Sport'Aide s'étend à tout le système sportif (milieux scolaire, municipal et communautaire), du niveau récréatif au niveau élite, et ce, dans toutes les disciplines sportives. Avec des conférences, des ateliers de travail et de sensibilisation, des documents d'information, des capsules Web et sa ligne d'aide, Sport'Aide est un organisme sollicité tous les jours.

Les capsules accessibles sur son site Web ont été créées pour les victimes et les témoins d'actes de violence et d'intimidation. Avant la création de ces contenus, peu de soutien existait dans le monde du sport pour ce qui concerne la violence sous toutes ses formes. L'organisme Sport'Aide est donc une ressource essentielle. ●



SPORT'AIDE
sportaide.ca



Adolescence et bénévolat :

UNE COMBINAISON GAGNANTE

PAR PREMIÈRE RESSOURCE

L'adolescence correspond à une période de recherche de soi : on veut se connaître et prendre part à toutes sortes d'événements pour se définir. Cette tendance, très saine, est tout à fait compatible avec le bénévolat. Bon nombre d'adolescents au Québec s'y adonnent. Les statistiques montrent qu'ils sont au moins aussi nombreux que les autres générations à en faire, explique Michel-Alexandre Cauchon, directeur de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec¹.

Ce type d'engagement a une incidence positive sur le développement psychosocial et le sentiment d'appartenance, et ce, notamment en temps de pandémie. Les besoins actuels sont criants. Pourquoi ne pas saisir l'occasion d'amorcer une telle démarche?

De façon générale, les adolescents aiment s'impliquer dans des projets qui les intéressent. En offrant quelques heures de bénévolat par semaine, ils peuvent contribuer au mieux-être des gens et de la société. Ainsi, en plus de se sentir utiles et fiers, ils peuvent découvrir de nouvelles facettes d'eux-mêmes. Les avantages récoltés de ces expériences sont multiples. La reconnaissance sociale, le travail d'équipe, le sentiment d'accomplissement personnel et de valorisation n'en sont que quelques illustrations.

Devant ces effets bénéfiques, quels parents d'adolescents ne souhaiteraient pas encourager de telles activités? La meilleure façon de faire est certainement de donner l'exemple avant tout, et de partager le plaisir qu'on en retire. Si vous n'avez pas le temps pour du bénévolat, vous pouvez malgré tout en discuter avec vos enfants et les exposer aux différentes possibilités liées à leurs champs d'intérêt. Enfin, l'influence d'autres adolescents engagés est aussi très puissante et ne peut qu'accroître la curiosité des vôtres. Plusieurs organismes sont toujours à la recherche de jeunes vaillants et motivés. N'hésitez pas à aborder le sujet en famille. Qui sait? ●

Une mère racontait le plus naturellement du monde qu'elle allait un soir par semaine, avec deux de ses trois adolescentes, travailler bénévolement dans un centre pour itinérants. Un jour, alors qu'elles s'apprêtaient à partir, une amie de sa troisième fille, présente à la maison, souhaitait vivre à son tour cette expérience. Les deux copines ont donc participé à cette activité qui est devenue à partir de ce jour un rendez-vous régulier pour elles aussi.



¹ Porter, Isabelle. *Les adolescents prennent la relève des bénévoles âgés*, Le Devoir, 27 mars 2020.



Détresse

EN PÉRIODE DE COVID-19

PAR FRANÇOISE ROY, CONSULTANTE EN PRÉVENTION DU SUICIDE ET DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES, EN COLLABORATION AVEC L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

L'arrivée de la pandémie de la COVID-19 a bouleversé nos vies de façon importante. Nous devons nous adapter de manière rapide et exceptionnelle à un phénomène plutôt abstrait (durée, conséquences à moyen et long termes, etc.). Voici quelques conseils pour favoriser notre capacité d'adaptation et notre bien-être.

Répercussions possibles

Des répercussions dans différentes sphères de notre vie :

Personnelle : Isolement, confinement, perte de liberté, inquiétudes pour nous-mêmes et notre famille, nécessité de nous occuper de nos proches, changements dans la routine, privation de contacts directs avec la famille et les amis, diminution d'accès aux services de soutien (intervenant, groupe de soutien), etc.

Professionnelle et économique : Perte d'emploi, réduction de revenus, incertitude quant à la survie des entreprises, modification des conditions de travail, télétravail dans une situation qui n'est pas idéale (garde des enfants, espace de travail peu ergonomique, changements dans les relations, nonaccès au lieu de travail qui permettait à certains de sortir d'un milieu de vie difficile ou conflictuel).

Cet événement extraordinaire sollicite la capacité d'adaptation de chacun alors que l'accès aux stratégies habituelles est plus limité. Certains avaient coutume d'aller au gym et d'autres, d'assister à un cours, de voir des amis, d'aller courir en groupe, de sortir au restaurant ou ailleurs, etc.

Ces circonstances peuvent avoir des répercussions sur les plans physique et psychologique, comme une augmentation du stress, de la détresse ou des idées suicidaires.

Rappelons que le stress est une réaction normale qui peut être utile. Il incite entre autres à suivre les consignes et à nous protéger pour éviter de nous mettre en danger ou d'y exposer quelqu'un d'autre. Toutefois, certaines personnes peuvent être plus préoccupées, notamment en raison de ce qu'elles vivaient avant la pandémie (deuil, relations difficiles, perte d'emploi, problèmes de santé mentale, etc.). Selon la façon dont chacun vit la situation, les conséquences réelles ou perçues de cet événement sur notre vie peuvent conduire à de la détresse ou à une moindre capacité de nous adapter au contexte actuel.

Reconnaître les signes de détresse

Que l'on soit plus stressé et préoccupé ou que l'on vive de la détresse, cette situation peut provoquer des symptômes ou des réactions chez nous et chez les autres. Toutes ces réactions sont normales.

Émotions

- Peur
- Repli sur nous-mêmes
- Sentiment d'impuissance
- Colère
- Peine

Pensées

- Difficulté de concentration
- Difficulté de prendre des décisions
- Inquiétudes pour l'avenir
- Idées suicidaires

Changements de comportements

- Irritabilité
- Isolement
- Tensions dans les relations
- Difficulté de nous occuper de nos tâches

Physique

- Fatigue
- Maux de tête
- Irritabilité
- Troubles de sommeil
- Manger moins ou davantage

Nous pouvons poser des gestes concrets pour nous aider dans cette épreuve.

Stratégies pour faire face à la situation

Sur le plan cognitif (les pensées) :

- Nous rappeler les croyances, valeurs, talents ou personnes qui nous ont aidés dans le passé à traverser des moments difficiles, à relever un défi, à réaliser nos rêves, etc.
- Être indulgent envers nous-mêmes et les autres concernant les réactions à cette épreuve : il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises manières d'y réagir.
- Nous montrer compréhensifs par rapport à la notion de performance : par exemple, habituellement, nous n'avons pas à travailler et, en même temps, à prendre soin des enfants, à faire des courses pour les proches ou à nous inquiéter pour leur sécurité.
- Même si nous ne connaissons pas la durée et les caractéristiques détaillées de la pandémie, rappelons-nous que c'est temporaire.

Sur le plan affectif :

- Nous isoler physiquement plutôt que socialement : dans cette épreuve, garder contact avec nos proches demeure essentiel. Ce peut même être un moment propice pour recréer des liens avec des gens de l'entourage.
- Communiquer avec nos collègues ou nos employés. Prendre de leurs nouvelles. Proposer des astuces pour mieux vivre le confinement et le déconfinement, faciliter le télétravail ou favoriser des pratiques de travail sécuritaires.
- Voir comment nous pouvons aider : penser aux autres est bon pour le moral et pour le système immunitaire.

Sur le plan comportemental :

- Faire de l'exercice physique à la maison (participer à des cours en ligne, danser, etc.) ou à l'extérieur, dans le respect des recommandations de santé publique.
- Commencer la planification d'un nouveau projet : profiter de ce temps pour être créatif.
- Nous découvrir et nous impressionner à travers cette épreuve : apprendre de nouvelles stratégies de communication, expérimenter un jeu, utiliser la technologie, etc.
- Nous reposer plus fréquemment, boire de l'eau, limiter la consommation d'alcool ou de drogue, cuisiner des repas sains, etc.

Quand nous inquiéter pour nous ou pour une autre personne?

- Si une augmentation des symptômes a une incidence sur le fonctionnement au quotidien.
- Lorsque nous n'avons pas la capacité de nous occuper de nous ou de ceux vivant à notre domicile.
- Si la détresse se transforme en crise de panique.
- Quand nous vivons un découragement important par rapport à l'avenir et que nous avons l'impression de ne pas pouvoir passer au travers.
- Lorsque l'irritabilité prend la forme de comportements violents ou agressifs envers les autres.
- Quand la détresse crée ou augmente les idées de mort et de suicide.

De l'aide existe : aller en chercher est la meilleure chose à faire

Plusieurs ressources sont disponibles. Parler à quelqu'un de notre détresse apporte de nombreux bienfaits : nous prenons du recul par rapport à la situation, nous faisons part de nos inquiétudes à quelqu'un qui n'en vit pas les effets, nous nous reconnectons avec nos forces, nous trouvons des stratégies aidantes.

Si vous sentez des signes de détresse ou de profond découragement, ou encore si vous êtes inquiet pour un proche, communiquez avec les services suivants :

- Ligne québécoise de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Centre de prévention du suicide de votre région : aqs.info/besoin-aideurgente/
- Centres de crise : centredecrise.ca
- Info-Social : 811
- Association québécoise de prévention du suicide : aqs.info ou commentparlerdusucide.com
- Jeunesse, J'écoute : jeunessejecoute.ca
- Tel-jeunes : teljeunes.com
- Association des centres d'écoute du Québec : acetdq.org

Vous êtes importants pour nous! •



AQPS
Association québécoise
de prévention du suicide

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE
PRÉVENTION DU SUICIDE
aqs.info

Sport'Aide :

L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE NOTRE MONDE

PAR SYLVAIN CROTEAU, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE SPORT'AIDE

Depuis quelques années, la violence en milieu sportif frappe l'imaginaire collectif par ses histoires d'agressions sexuelles ou ses bagarres sanglantes. Pourtant, le problème est beaucoup plus complexe et nuancé. Pour une minorité trop importante d'athlètes, le sport est associé à une expérience négative, comme d'avoir vécu de la violence. La violence en milieu sportif apparaît sous plusieurs formes, dont la psychologique, qui, comme vous le verrez ci-après, constitue une part importante de ce phénomène.

Par ailleurs, la violence peut être auto-infligée (dopage, surentraînement, anorexie, etc.), relationnelle (athlètes-entraîneurs-parents-officiels) ou provenir du contexte collectif (structure et culture, tant organisationnelle, sportive que sociale). Dans tous les cas, la violence peut être de nature physique, sexuelle ou psychologique.

Ainsi, selon une étude québécoise menée en 2017, de nombreux jeunes sportifs ont vécu au moins un épisode de violence dans un cadre sportif¹. Et contrairement à ce qui nous est présenté dans les médias, la plus grande proportion de cette violence est de nature psychologique (79,2 %). Cela est d'autant plus inquiétant que les recherches démontrent que les conséquences de cette violence peuvent laisser des traces chez les victimes jusqu'à 36 à 40 ans plus tard. L'étude de Parent révèle aussi que 39,9 % des participants disaient avoir vécu de la violence physique et 28,2 %, de la violence sexuelle. Des chiffres évocateurs.

« Ce qui nous préoccupe aussi, c'est le haut taux de décrochage sportif (1 jeune sportif sur 3 chaque année) qui, en plus de priver ces jeunes d'une expérience positive, nuit et continuera de nuire davantage au recrutement ainsi qu'à la rétention de ressources susceptibles de s'engager comme bénévoles et intervenants dans la communauté sportive. Il s'agit là d'une problématique importante qui nous est régulièrement exposée », mentionne le directeur général de Sport'Aide, Sylvain Croteau.

Sport'Aide et la communauté sportive québécoise mobilisés

Soucieux de répondre aux besoins et à la réalité de la communauté sportive québécoise, Sport'Aide travaille depuis ses débuts avec d'importants partenaires comme Sports Québec, les fédérations sportives québécoises, les unités régionales de loisirs et de sports, le Département d'éducation physique de l'Université Laval, le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, l'Association québécoise du loisir municipal, le Réseau du sport étudiant du Québec, l'Institut national du sport du Québec, la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec, la Ligue de

hockey junior majeur du Québec, le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement, etc.

« En parallèle, Sport'Aide travaille au quotidien avec les clubs et associations sportives présents sur le terrain, les municipalités, les commissions scolaires et les écoles. Autrement, nous collaborons également avec les communautés autochtones du Québec grâce aux différents partenaires tels que la Commission santé et sécurité des Premières Nations du Québec et Labrador, alors que tous ensemble nous pouvons ainsi personnaliser nos accompagnements », poursuit M. Croteau.

Hors Québec, en raison de son unicité et de son approche globale, positive et inclusive qui attire l'attention, Sport'Aide a également tissé des liens et établi des collaborations avec des organisations telles que Sport pour la vie, l'IPLC (International Physical Literacy Conference), le Conseil de l'Europe et Safe Sport International. Qui plus est, Sport'Aide a notamment été invité au cours des 12 derniers mois à présenter son modèle d'intervention en Suède, en Finlande et en France.

Finalement, si Sport'Aide trouve essentiel de travailler en collaboration avec différents partenaires, « notre organisation trouve tout aussi important de s'adresser à l'ensemble de la communauté sportive (jeunes sportifs, parents, entraîneurs, officiels, bénévoles et administrateurs), car nous croyons que la responsabilité de prévenir et de contrer l'intimidation nous revient à tous », termine M. Croteau. C'est pourquoi, parmi ses différentes interventions, Sport'Aide a aussi pensé aux plus jeunes en publiant une série de bandes dessinées (*Les aventures de Cindy*) dans les revues jeunesse *Les Débrouillards* et *Les Explorateurs*. Vous pouvez consulter ces BD sur notre site! Bonne lecture! ●

¹ Parent, S., et autres. *Interpersonal violence experienced by a sample of Quebec teenagers in the context of sport*, Présentation du 15^e congrès de la FEPSAC, Münster, Allemagne, juillet 2019.



SPORT'AIDE
sportaide.ca



Vivre l'expérience du trouble bipolaire

ET SE RELANCER

PAR RICHARD LANGLOIS, AUTEUR ET CONFÉRENCIER,
AGENT DE LIAISON POUR AGIR EN SANTÉ MENTALE



La prévention en santé mentale est de mise pour tous. Tous ces petits gestes que l'on peut poser pour les autres et pour soi constituent une semence qui pourra produire de magnifiques plants et de belles fleurs.

Issu d'une famille de quatre enfants, j'ai grandi dans les régions de Matane, de Rimouski et de la Capitale-Nationale. Les déménagements étaient fréquents, comme les changements d'écoles primaires. Le soutien des parents s'avérait essentiel à bien des égards. Après de belles années dans la région de Québec, j'ai pu prendre mon envol en développant ma confiance au sein du scoutisme. Ce mouvement m'a permis de vivre toutes sortes d'expériences, dont un jamboree scout à Lillehammer en Norvège. Ce fut l'occasion de faire la connaissance d'une famille suédoise qui allait faire une grande différence dans ma vie, les Petersson. Cette famille est devenue une source d'inspiration toujours présente dans mon esprit.

Mes études universitaires se sont déroulées à Trois-Rivières, où j'ai rencontré une femme avec laquelle j'allais fonder un foyer et mettre au monde un fils. Après un certain nombre d'années à travailler entre Québec, Lac-Beauport et Trois-Rivières, notre couple a finalement frappé un mur. Et un problème de santé mentale est venu interférer. Au milieu des années 90, je me suis retrouvé au cœur d'un épisode de manie qui allait rapidement se transformer en psychose (mon cerveau devenait incontrôlable). Lors de la première phase, j'ai réussi à convaincre ma conjointe de déménager à Pont-Rouge avec notre fils. Dans ma tête, ce passage était nécessaire pour nous séparer.

Cet épisode d'un an qui m'a fait ressentir une grande détresse, y compris trois phases dépressives, a favorisé la rencontre des gens qui, comme moi, espéraient un rétablissement. Une fois sorti de l'aile psychiatrique, il existe de nombreuses ressources. Il s'agit de les connaître, par exemple le COSME : cosme.ca.

C'est en côtoyant des personnes au centre l'Équilibre de Québec que j'ai pu découvrir l'entraide. En 1997, j'ai accepté un contrat à L'Isle-aux-Grues qui m'a mis sur la route de Fabienne, cette jolie femme avec laquelle je partage toujours mon quotidien. Nous étions follement amoureux (nous le sommes toujours)!

Suivant toutes ces années de rebondissements, y compris un nouvel épisode psychotique en 2008, je me suis mis à écrire certains manuscrits qui, avec le concours de nombreux collaborateurs, sont devenus des livres d'impact. *Le fragile équilibre* et *Un phare sur ma route* ont pris beaucoup de place dans ma vie, me permettant de donner des conférences et des formations... ce que j'adore! Je sais que ces livres accompagnent un grand nombre d'individus dans leur cheminement. Il fallait qu'il arrive des événements hors de l'ordinaire pour que cela se produise.



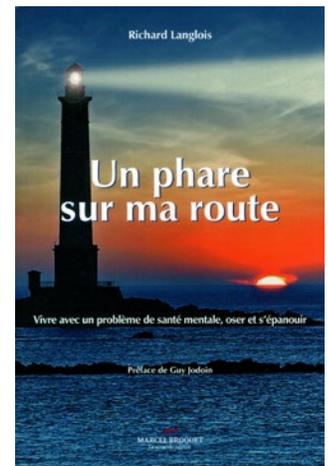
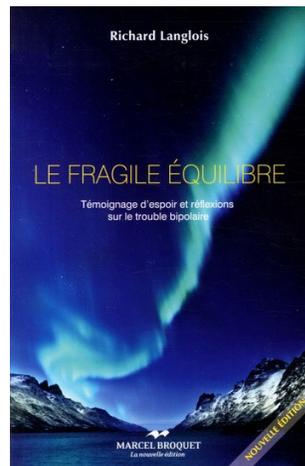
Les conférences et les formations me permettent de m'accomplir et de transcender ces expériences vécues afin qu'elles deviennent positives pour moi. C'est une façon d'alimenter l'espoir et d'expliquer que le rétablissement est possible pour tous ces gens passant par des moments difficiles. Au fil du temps, on m'a invité à rencontrer des auditoires très variés, y compris certains milieux de travail qui ont particulièrement besoin d'être sensibilisés.

Pour joindre Richard :

- AGIR : agirensantementale.ca
- Site personnel : richardlanglois.ca

Livres de Richard Langlois :

- *Le fragile équilibre*, nouvelle édition, Éditions Marcel Broquet, 2016.
- *Un phare sur ma route*, nouvelle édition, Éditions Marcel Broquet, 2015. ●



La vie nous amène à vivre toutes sortes d'événements, dont certains très inattendus. La pandémie de la COVID-19 en est un bel exemple. N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous en ressentez le besoin. Par ailleurs, n'oubliez jamais que se positionner en mode préventif ne peut être que bénéfique pour les jours à venir.

Nutrition :

MAINTENIR LE « BON » DU CORONAVIRUS

PAR ÉQUIPE NUTRITION

La pandémie a bouleversé nos routines. Nos vies sont différentes, et l'alimentation ne fait pas exception. Lesquelles de vos nouvelles habitudes garderez-vous après le confinement? Aller au travail en pyjama n'en fera peut-être pas partie, mais selon les nutritionnistes d'Équipe Nutrition, voici cinq bonnes habitudes à conserver.





1. Cuisiner plus

L'accès limité aux restaurants en a obligé plus d'un à cuisiner davantage à la maison. Continuez à mettre en pratique ce nouveau réflexe!

Vous avez possiblement découvert de nouvelles recettes ou de nouveaux ingrédients que vous aimez? Faites-vous une liste ou un petit répertoire qui vous permettra de vous inspirer facilement dans la planification des soupers de semaine pour éviter de tomber dans une routine, disons-le, monotone. Avec quelques recettes de nutritionnistes du Québec, vous continuerez à développer ce plaisir de cuisiner!

2. Garnir un garde-manger avec des essentiels

La peur de manquer de nourriture nous a poussés à faire des provisions. Avoir à portée de main des aliments qui se conservent longtemps nous permet de cuisiner un repas maison en un tournemain, même quand le frigo se fait vide!

3. Planifier son épicerie

En effet, planifier son épicerie hebdomadaire avant de s'y rendre permet d'économiser, de réduire le gaspillage et de cuisiner plus souvent et plus varié. Télécharger une application mobile gratuite pour vous aider à bâtir et à partager votre liste d'épicerie est fortement suggéré!

4. Faire des achats locaux

Selon leurs moyens et l'accessibilité, beaucoup prennent la décision d'encourager des entreprises locales et d'acheter des produits d'ici. C'est un réflexe qui vaut la peine d'être maintenu après le confinement pour promouvoir notre économie, mais aussi aider notre planète et notre santé!

5. Mettre la main à la pâte

Cette suggestion s'adresse à ceux qui auront fait preuve de créativité pendant le confinement, que ce soit en faisant leur pain maison ou leur jardin de fines herbes, des choses qu'on ne prend habituellement pas le temps de faire. Je vous encourage à mettre la main à la pâte, à retourner aux bases et à expérimenter!

Au-delà du coronavirus

Ce moment historique, souvent très difficile, peut enraciner des changements positifs dans nos vies.

Au-delà de ces cinq habitudes alimentaires, en voyez-vous d'autres que vous souhaitez maintenir? ●

Petit Covid

DEVENU GIGANTESQUE

PAR NATHALIE PARENT, PSYCHOLOGUE, AUTEURE, FORMATRICE

Lorsque nous avons été touchés par cette pandémie, j'ai tout de suite pensé aux familles. Je me suis demandé comment les parents allaient bien pouvoir expliquer ce qui se passe aux petits pour les aider à donner un sens.





J'ai rapidement constaté, autour de moi et dans ma pratique, que cela était un réel besoin. À l'image de la série de livres sur les émotions que je viens de publier avec Martine Latulippe aux éditions Guy Saint-Jean, j'ai eu l'idée de créer un outil. Puisque les producteurs de livres étaient en pause, une autre personne devait m'aider à mener ce projet à terme, tout en l'offrant gratuitement. Le premier qui m'est venu à l'esprit a été Fabrice Boulanger. Je le connaissais surtout pour ses magnifiques illustrations, mais j'ignorais ses talents d'auteur jeunesse. Et youpi, il a accepté d'embarquer dans ce projet! Nous avons construit, discuté, exploré pour trouver comment rendre l'outil facilement accessible, vérifié, retravaillé, etc. Bref, cet outil n'aurait pas la qualité qu'il a aujourd'hui sans la contribution de plusieurs personnes. Sans les nommer individuellement, elles sauront se reconnaître.

C'est donc l'histoire du petit Covid qui part à l'aventure et se répand. Comment? Que va-t-il arriver? Ce livre constitue un outil d'accompagnement afin d'aider à donner un sens au vécu du jeune enfant à l'égard de la COVID-19. Il sert également à prévenir l'anxiété ou les problèmes de comportement qui pourraient survenir dans un tel contexte et après. Tout au long de l'histoire, des questions contribuent à maintenir la discussion entre l'enfant et l'adulte. Étayer ainsi le processus de réflexion permet une meilleure compréhension et favorise la résilience. Des « psy-trucs » sont proposés à la fin du livre.

Je suis psychologue, auteure, conférencière, formatrice de même que superviseuse clinique, et j'offre mes services depuis de nombreuses années sur différents sujets touchant l'enfance et la famille, la communication et les relations, le stress et l'anxiété, la gestion des émotions ainsi que le bien-être physique et psychologique. Les commentaires qui reviennent à la suite de mes présentations : conférencière dynamique, à l'écoute, s'adapte aux besoins des participants, généreuse, respectueuse des autres et du temps, d'une grande sensibilité. « On pourrait l'écouter encore et encore! » Que ce soit dans le cadre d'un événement comme un congrès, un colloque ou un salon thématique, dans les écoles primaires ou secondaires, les milieux de garde, les entreprises, les organismes communautaires ou les municipalités, les conférences et formations peuvent être modifiées selon les besoins.

Pour obtenir le livre, une affiche et un guide d'activités gratuitement, visitez les sites suivants :

- www.prosantego.com/articles/petit-covid-devenu-gigantesque-livre-a-telecharger-gratuitement
- www.fabriceboulanger.com/petit-covid

Pour toute question ou demande de conférence et de formation dans votre milieu, n'hésitez pas à communiquer avec moi au 418 575-8520 ou à nathalie.parent2@fse.ulaval.ca. ●

Avoir le cancer

EN TEMPS DE
PANDÉMIE

PAR LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER



Alors que le système de santé canadien se mobilise contre la pandémie de COVID-19, la Société canadienne du cancer (SCC) se consacre à l'un des groupes les plus vulnérables de la population – les personnes atteintes de cancer – en adoptant un modèle de soutien virtuel.

À l'heure actuelle au pays, plus d'un million de Canadiens sont ou ont été touchés par le cancer. Les personnes atteintes de la maladie sont actuellement au nombre des plus vulnérables de notre société en raison de l'affaiblissement de leur système immunitaire. S'ils contractent la COVID-19, ces Canadiens risquent davantage de souffrir de complications plus graves. Quant à celles qui suivent en ce moment un traitement, elles pourraient voir leur plan de soins interrompu ou être privées du soutien social de leurs proches.

Maintenant plus que jamais, les programmes de soutien téléphonique et en ligne de la SCC sont essentiels pour soutenir les personnes faisant face au cancer et leurs proches aidants à réduire leur anxiété et leur sentiment d'isolement. Ces ressources décongestionnent les lignes téléphoniques d'information destinées au public, qui doivent composer avec un nombre d'appels beaucoup plus élevé que d'habitude en raison de la COVID-19.

Depuis le début de l'épidémie, le Service d'information sur le cancer de la SCC et ParlonsCancer.ca, la communauté de soutien par les pairs modérée par du personnel de la SCC pour veiller à ce qu'aucune question ne demeure sans réponse, ont reçu des demandes considérables de clavardage. Ces programmes aident les gens à tisser des liens dans leur communauté dans le confort et la sécurité de leur foyer.

« La pandémie de COVID-19 a de profondes répercussions sur la population canadienne et mondiale. Notre priorité est de soutenir les personnes atteintes de cancer, ce qui implique que nous devons faire tout ce que nous pouvons pour limiter la portée et la durée de cette pandémie. Nous invitons donc toutes les personnes touchées par le cancer à faire appel à nos programmes de soutien téléphonique et en ligne gratuits, où ils trouveront une oreille attentive pendant ce moment très difficile », a souligné Andrea Seale, chef de la direction, Société canadienne du cancer.

Les Canadiens peuvent montrer leur appui aux personnes touchées par le cancer en contribuant au Fonds d'urgence de lutte contre la COVID-19, grâce auquel la SCC pourra continuer à offrir des programmes de soutien téléphonique et en ligne. Les dons versés à ce fonds spécial serviront à prolonger les heures de service et à offrir des ressources supplémentaires pour répondre à la demande accrue et aider les personnes atteintes de cancer et leurs proches aidants à mieux affronter la maladie.

« Nous avons besoin de l'appui de la population pour nous assurer de pouvoir continuer à offrir une aide aux Canadiens touchés par le cancer, a ajouté M^{me} Seale. Le Fonds d'urgence de lutte contre la COVID-19 de la SCC élargira les programmes auxquels ces personnes peuvent accéder de chez elles afin qu'elles puissent recevoir le soutien dont elles ont cruellement besoin en cette période difficile. » ●



Société
canadienne
du cancer

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER
cancer.ca

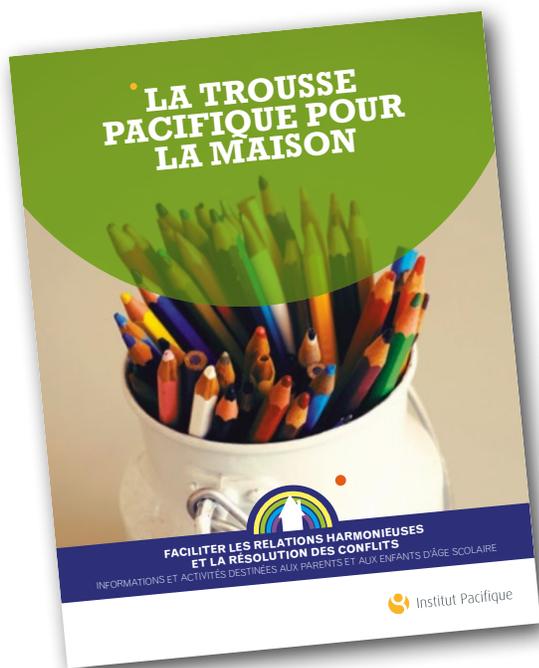


Faciliter les relations harmonieuses

ET LA RÉOLUTION DES CONFLITS EN FAMILLE

PAR SHIRLANE DAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'INSTITUT PACIFIQUE

Bien connu du milieu de l'éducation pour ses programmes pédagogiques, l'Institut Pacifique met son expertise en résolution de conflits et en enseignement des compétences sociales au service des familles en confinement. Ainsi, il lance *La trousse pacifique*, qui comprend près de 40 pages d'informations et d'activités destinées aux parents et aux enfants d'âge scolaire.



Depuis environ deux semaines, des dizaines d'organisations sont donc invitées à diffuser cet outil à télécharger gratuitement. L'objectif est de le faire parvenir rapidement aux familles, dont bon nombre vivent les défis relationnels du confinement depuis plusieurs semaines maintenant. Un récent sondage CROP1 révèle d'ailleurs que 56 % des parents observeraient une détérioration de l'état psychologique et émotionnel de leurs enfants durant la pandémie.

« Grâce à notre engagement dans la communauté et au lien de confiance qui s'est développé, nous recevons des témoignages de part et d'autre. Ils vont tous dans le même sens : les familles vivent une pression et un sentiment de désorganisation qui peuvent générer des conflits », explique Shirlane Day, directrice générale de l'Institut Pacifique.

Diminuer les tensions en période d'incertitude

Si un retour en classe est prévu pour une partie des élèves, la pandémie ne tire pas encore à sa fin. Ainsi, plusieurs parents continueront d'être sollicités par l'organisation familiale en temps de crise et d'observer des tensions au quotidien.

La trousse pacifique peut s'avérer d'une précieuse aide pour conserver un climat sain dans leur maisonnée :

- En abordant des thèmes tels que le conflit, la gestion de la colère, l'écoute véritable et la recherche de solutions, ses feuillets informatifs permettent de désamorcer et de prévenir les situations explosives.
- L'enfant y trouve également des moyens pratiques et adaptés à son âge pour gérer ses conflits avec autonomie.
- Des contenus ludiques (jeux, exercices et images à colorier) permettent aussi à l'enfant d'intégrer ces apprentissages dans le plaisir et de mobiliser la fratrie autour d'une activité constructive.
- *La trousse pacifique* constitue un guide d'accompagnement au quotidien contribuant à installer une harmonie durable.

Créer une harmonie durable à la maison grâce à une approche reconnue

Conçus en partenariat avec le milieu universitaire, les contenus de l'Institut Pacifique s'appuient sur une approche rigoureuse. La solidité de ses fondements pédagogiques et l'importance de leurs retombées ont également été démontrées par des études indépendantes.

Salué par l'UNESCO et nommé Partenaire émérite de la lutte contre l'intimidation par le gouvernement du Québec, l'Institut Pacifique est également reconnu par le ministère de l'Éducation, avec qui il a coécrit divers programmes par le passé.

Téléchargez dès maintenant *La trousse pacifique* pour la maison à l'adresse suivante : <https://bit.ly/3dhm8Qv>. ●

Des organismes

AU SERVICE DES FAMILLES



OBSERVATOIRE des tout-petits

L'Observatoire des tout-petits, un projet de la Fondation Lucie et André Chagnon, a pour mission de contribuer à placer le développement et le bien-être des tout-petits au cœur des priorités de la société québécoise. | tout-petits.org

Autres organismes



Réno-Jouets

Récupérer, recycler et réemployer des tonnes de jouets usagés afin de permettre aux familles et aux organismes de faire des économies. C'est une belle façon de poser un geste solidaire et réfléchi pour protéger l'environnement et venir en aide aux enfants issus de milieux défavorisés. | reno-jouets.ca



Mouvement québécois des vacances familiales

Depuis sa fondation en 1982, le Mouvement québécois des vacances familiales (MQVF) poursuit sa mission de défendre et de promouvoir l'accès aux vacances pour toutes les familles québécoises en regroupant, d'une part, des centres de vacances familiales qui offrent des séjours accessibles et proposent diverses activités pour tous les goûts et tous les âges ainsi que, d'autre part, des groupes communautaires familiaux qui organisent des départs collectifs en vacances. Nous vous invitons à découvrir ce réseau collectif pour les vacances en famille! | vacancesfamiliales.qc.ca



Accès-Loisirs Québec

Accès-Loisirs Québec est un organisme de mobilisation, d'animation, de concertation et de partenariat des milieux communautaires, de loisir et d'entraide. Sa mission est de rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans qui vivent une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu. | acesloisirsquebec.com

Références



Quoi faire en famille

Quoi faire en famille est le plus grand site familial au Québec, regroupant 22 régions touristiques, pour savoir où aller et quoi faire à tout moment de l'année. Vous trouverez sur notre site de nombreux festivals, des activités amusantes pour tous les âges, des aventures pour les ados, des attractions pour tous les goûts, des événements à ne pas manquer et des fêtes populaires pour vous amuser en famille. | quoifaireenfamille.com



Tatribu.com

Ta tribu, c'est le bouche-à-oreille entre parents de partout au Québec qui permet de découvrir une grande quantité d'activités à pratiquer. | tatribu.com



Activitesmaison.com

Pas forcément besoin d'écrans pour s'occuper à la maison avec les activités de Rémi, Baptiste, Lison, Noé et Firmin! Bébé, enfant ou ado, vous en trouverez pour tous les âges! | activitesmaison.com

Assistez à notre Assemblée générale annuelle!

Le lundi 22 juin 2020
dès 13 h 30

En vidéoconférence avec Zoom
Inscriptions obligatoires à
contactfamillepointquebec@gmail.com

Nous y
dévoilerons
notre nouveau
site Web!

À gagner

Une formation personnalisée
sur la Gestion des médias
sociaux parmi les
personnes présentes.