

Famillēduc.ca

Juin 2014

Enfant-retour Québec

**Marilyn,
ma fille disparue**

**Avoir un proche
atteint de maladie mentale**

Famille et prison

**Le golf et
vos enfants**

**La grammaire
moderne**

**Rôles parentaux
lors d'une
séparation**

**Les familles
invisibles**



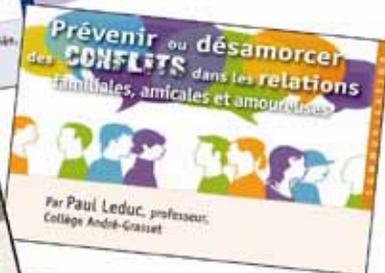
Nouveau!
 Découvrez le site
 du RIOPFQ



Découvrez les activités du RIOPFQ et des organismes membres.

WWW.RIOPFQ.COM

www.sroh.org



AU CŒUR DE LA PRÉVENTION : IDENTITÉ RENFORCÉE & ACTION CONCERTÉE

PSYchologie
 préventive

Numéro 46

Parents et enseignants,
 des **acteurs** privilégiés
 de la **prévention**
 primaire.

Prévenir ou
 désamorcer
 les **CONFLITS** relationnels

LE NOUVEL
 ORDRE NUMÉRIQUE :
 DE NOUVEAUX
 REPÈRES S'IMPOSENT

Nouvelle chronique

Jeunes et aînés :
 lorsque l'expérience
 profite à la création





Enfin l'été...

...que nous attendions avec impatience, après un dur hiver et un printemps qui s'est plutôt fait invisible cette année. Votre Familléduc de juin aborde le thème des familles invisibles. Ces familles vivent des défis au quotidien, des défis qui ne sont pas visibles, mais qui sont bien réels. Une disparition, une séparation, un deuil, un parent incarcéré, un parent ou un enfant avec un problème de santé mentale, l'attente d'une adoption en sont des exemples. Je tiens à souligner le témoignage émouvant et rempli d'espoir de M^{me} Béchar, la maman de Marylin Bergeron, disparue en février 2008. J'invite d'ailleurs nos lecteurs à visiter le site www.trouvermarilyn.com.

En parlant de site web, je vous annonce fièrement que le site du RIOPFQ s'est refait une beauté ce printemps. Vous y trouverez la version électronique des Familléduc, les capsules vidéo des déjeuners croissants, les activités de votre Regroupement et de ses membres, ainsi que des liens utiles. www.riopfq.com.

Mon coup de cœur du mois ? La fête des voisins qui aura lieu partout au Québec le 7 juin. La Fête des voisins a lieu le deuxième samedi du mois de juin à chaque année. C'est une occasion de mieux connaître ses voisins et de développer un esprit de voisinage chaleureux et sympathique. C'est l'occasion de se retrouver autour d'un verre ou d'un BBQ (ou les deux), de discuter et de s'amuser. L'an dernier, ma rue a participé. Deux voisins ont déplacé leurs BBQ dans le terre-plein, les enfants ont accroché des ballons dans les arbres et une voisine a maquillé les plus jeunes. Des amitiés se sont développées et des liens se sont tissés; j'y ai même trouvé une super gardienne! Pour plus d'information : www.fetedesvoisins.qc.ca.

Bonne fête des pères à tous les papas; je vous souhaite de jolis dessins et bricolages remplis d'amour. Je vous souhaite à tous un bel été ensoleillé égayé par de petites joies au quotidien.

Bonne lecture et bon été

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com





Table des matières



La découverte 5

Enfant-retour Québec, un organisme au service des familles et des enfants d'ici

Pédagogie 12

Maintenir les rôles parentaux lors d'une séparation

Parole du parent 6

Marilyn, ma fille disparue

Où est papa? 8

À votre service 14

La grammaire moderne : simple et plus adaptée

À votre santé 16

Et pourquoi du golf pour vos enfants?

Entrevue 18

Famille et prison, brisons les tabous !

La jasette 10

Sauter sans parachute

Quand maman a besoin d'aide 17



Famillēduc.ca

Juin 2014

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Andrée Béchard, parent
Léa Beauregard, étudiante en enseignement du français langue seconde à l'UQAM
Éducation Coup-de-Fil
Isabelle Léger, Enfant-Retour Québec
Audrey Rodrigue, parent
Sylvain Patry, Golf Île des Soeurs
Diane Tardif, Acpamm

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par
Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec
Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
info@riopf.com / www.riopf.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.

ENFANT-RETOUR

Québec

Un organisme au service

des familles et des enfants d'ici

Par Isabelle Léger, agente de communications, Enfant-Retour Québec

Saviez-vous que chaque jour au Québec, en moyenne 15 enfants sont portés disparus ? Heureusement, 87 % d'entre eux sont de retour à la maison dans les 7 jours suivant leur disparition. Pour les autres, ils peuvent manquer à l'appel pendant des semaines, des mois et même des années, bouleversant ainsi complètement la vie des familles touchées.

Depuis 1985, Enfant-Retour Québec offre des services de première ligne aux familles dont un enfant est porté disparu. L'équipe d'Enfant-Retour Québec accompagne, appuie et conseille ces familles, en plus de collaborer étroitement avec les corps policiers, les autres organisations vouées au bien-être des enfants et les médias. La prévention étant sans contredit le meilleur moyen de prévenir les disparitions, Enfant-Retour Québec a mis sur pied un programme de prévention novateur destiné aux enfants, aux parents et aux professionnels.

Les ateliers et les séminaires

Spécialement conçus pour les élèves de la maternelle jusqu'à la 5^e secondaire, les ateliers interactifs de prévention proposent des moyens de reconnaître les situations à risque et des façons de réagir adéquatement aux dangers, réduisant ainsi considérablement les possibilités de disparition, d'agression et d'exploitation.

Adaptés selon l'âge des enfants, les ateliers traitent notamment des thèmes suivants :

- l'importance de se fier à son instinct;
- l'identification de ressources fiables et d'endroits sécuritaires;
- le droit de dire NON;
- l'Internet et les nouvelles technologies;
- les médias sociaux et la nêtiquette;
- les limites personnelles;
- les relations saines et respectueuses.

L'organisme offre également des séminaires destinés aux parents et aux professionnels du milieu scolaire et communautaire :

- la sécurité de mon enfant, j'y vois!
- en sécurité dans le monde réel et virtuel;
- quand le kidnappeur est un parent;
- l'exploitation sexuelle chez les jeunes.

Les publications

Enfant-Retour Québec propose aussi une gamme complète de publications sur une multitude de sujets. Sécurité personnelle des enfants ou prévention des fugues en passant par l'utilisation des nouvelles technologies, les sorties en famille ou les règles à retenir lorsqu'un enfant voyage seul, ces différents outils regorgent de judicieux conseils de sécurité et de prévention. Toutes les publications sont disponibles gratuitement sur le site Internet de l'organisme au www.enfant-retourquebec.ca. ■

Pour de plus amples informations sur les ateliers ou les séminaires, ou si le comportement de votre enfant vous inquiète, n'hésitez pas à communiquer avec Enfant-Retour Québec au 514 843-4333 ou au 1 888 692-4673. Tous les services de l'organisme sont offerts gratuitement.



Marilyn, ma fille disparue



Par Andrée Béchard, mère de Marilyn Bergeron, disparue le 17 février 2008

Au moment où j'ai réalisé que ma fille Marilyn était disparue, ce fut le choc. Un déclic surgit au fond de mon être. Une peur à me rendre presque malade : celle de perdre ma fille. Je n'avais plus qu'une seule pensée : la retrouver le plus vite possible.

Qu'est-il arrivé à Marilyn ? Qu'a-t-elle vécu ? Où se trouve-t-elle ? Ne pas avoir de réponse à sa disparition me ramène continuellement aux derniers instants où je lui ai parlé. Son discours fragile demeure coincé quelque part dans ma mémoire comme si ses dernières paroles prononcées y dormaient encore, cristallisées.

Marilyn est disparue le 17 février 2008. Dans les trois mois précédant sa disparition, nous avons constaté un changement chez notre fille. Elle n'était plus cette belle jeune femme souriante et joviale qui éprouvait tant de plaisir à retrouver sa famille et ses amis. Elle était devenue triste et renfermée dans un silence inquiétant, refusant de dévoiler à quiconque la raison de son état. Marilyn, qui habitait Montréal depuis trois ans, nous avait demandé de revenir à la maison familiale de Québec. Par la suite, tout se précipite : du 15 au 16 février, on déménage Marilyn qui revient à la maison. Le dimanche, 17 février 2008 à 10 h 45, Marilyn décide d'aller prendre une marche. C'est la dernière fois que j'ai vu ma fille.

Depuis ce jour, ma vie entière a basculé, comme si mon existence s'était figée quelque part dans le temps. Aussi saisissante que douloureuse, une disparition nous transporte au-delà des frontières de notre réalité familiale. On apprend à naviguer dans un monde nouveau au fur et à mesure que le temps passe. C'est le décompte pour sauver une vie. Dans les jours, les mois et les années qui ont suivi cette triste journée du 17 février, nous avons constaté que les policiers manquent de ressources humaines, légales et techniques. L'étendue de leur travail fait aussi que les disparitions prennent de moins en moins d'importance à mesure que le temps passe.

Les longues années de recherches intensives ont fait de notre famille des « êtres » différents. On apprend que les jours et les mois qui passent laissent derrière eux les traces d'un chemin semé d'espoir. Il nous permet de construire et de fixer de nouveaux objectifs qui nous rapprochent de Marilyn. Nous ne sommes plus seuls à faire la traversée. Une chaîne humaine s'est greffée à nous : nos familles, amis, collègues de travail, l'Association Enfant-Retour Québec, l'Association

pour les personnes assassinées ou disparues, les médias, la population et certains policiers qui ont à cœur de retrouver Marilyn et qui sont aussi conscients des manquements au niveau du traitement des disparitions au Québec. Le support de toutes ces personnes nous est indispensable dans le travail de recherche actuel. C'est une énergie liée à la nôtre et qui renforce notre volonté de poursuivre la route vers notre fille chérie.

Marilyn a une sœur : Nathalie, qui, depuis quelques années, vit la joie d'être maman. Quel baume dans sa vie et celle de ses parents que l'arrivée de cette adorable petite Laetitia! Cette enfant nous fait découvrir des forces insoupçonnées. Mais l'absence de Marilyn plane continuellement sur notre quotidien et notre bonheur. J'aimerais tant la serrer dans mes bras! Ma fille me manque. Être sans nouvelle, ne pas savoir, ronge l'esprit. Peu importe l'endroit où je me retrouve, mes yeux cherchent... C'est un réflexe, une part de mon être qui ne peut s'empêcher de regarder autour et même encore plus loin.

Une disparition, c'est une roue qui tourne et qui tourne sans fin, sans limite... dans le vide! Ne me parlez surtout pas de deuil aujourd'hui. Faire un deuil, c'est abandonner l'espoir qui m'habite, c'est abandonner ma fille Marilyn. Je ne sais rien d'elle; ni si elle souffre, ni si elle est bien ou pas, ni si elle vivante ou décédée. Ne plus croire que je la reverrai, c'est mettre un terme aux recherches qui me rapprochent d'elle. Non! Je ne sais rien de Marilyn, mais ce que je sais,...c'est qu'elle mérite d'être retrouvée! C'est désormais le seul lien, si fragile soit-il, qui nous unit aujourd'hui.

Une disparition, c'est un être cher endormi ou prisonnier, ou peut-être même perdu quelque part, et qui ne se reconnaît plus. ■



Aidez-nous, s.v.p., à la retrouver!
www.trouvermarilyn.com

Les longues années de recherches intensives ont fait de notre famille des « êtres » différents. On apprend que les jours et les mois qui passent laissent derrière eux les traces d'un chemin semé d'espoir. Il nous permet de construire et de fixer de nouveaux objectifs qui nous rapprochent de Marilyn.



Il était disparu; nous n'avions plus de nouvelles depuis 6 mois. Sa fille de 2 ans, Emily, ne faisait plus partie de ses priorités malgré ses droits de visite qu'il n'exerçait plus. Emily parlait souvent de lui. « Papa est trop occupé pour venir me chercher ? » demandait Emily. « Non Emily, papa ne prend pas le temps de venir te chercher. » Ma réponse la fit pleurer, et j'en suis venue le cœur gros, mais je tenais à lui dire la vérité.

Où est papa ?

Par Audrey Rodrigue, maman d'Emily, 6 ans

Nos enfants nous côtoient et nous aiment; en tant que parents, nous sommes les mieux placés pour montrer l'exemple.



Un an plus tard, une autre dure vérité tomba : j'ai dû lui annoncer la mort de son père, ce père dont elle se souvenait à peine (peut-être par mécanisme de défense ?). Mais il restait son père. Bien que dans les faits, j'étais le seul parent d'Emily, la mort de son père faisait officiellement et brusquement de moi la seule personne responsable de ma fille. C'était lourd à porter, surtout qu'Emily sembla en prendre conscience. Elle développa une phobie des hôpitaux, une phobie que sa maman allait mourir. Des questions banales comme « Où est ton père ? » ou « Tu vas être grande comme ton papa ? » prenaient une toute autre ampleur et nous ramenaient à la mort.

Malgré le soutien et l'amour de mon entourage, j'avais parfois l'impression d'être seule au monde. J'ai décidé de prendre soin de moi-même pour mieux prendre soin d'Emily. Prendre soin de soi est un choix qui paraît parfois impossible, mais qui est nécessaire. Il faut aussi se déculpabiliser. Les enfants savent comment nous manipuler! Même s'ils n'ont pas envie de se faire garder une soirée, ils ne vont pas nous aimer moins. Il faut se vider par moments pour pouvoir mieux recommencer. Nos enfants nous côtoient et nous aiment; en tant que parents, nous sommes les mieux placés pour montrer l'exemple. Je me suis mise à cuisiner, à faire du sport et danser dans le salon, le plus souvent possible avec Emily. On a pris plaisir aux bonnes habitudes ensemble.

Par le fait même, j'ai appris à mieux me connaître et à mieux connaître Emily. Il ne faut pas avoir peur de vivre pleinement.

J'ai consulté une psychologue qui m'a dit : « Quand les gens viennent me voir, c'est qu'il sont bloqués, ils ne savent plus par où aller ». C'était tout à fait mon cas. J'ai beaucoup réfléchi et j'ai réussi à mettre de côté les banalités et à cesser d'angoisser sur les problèmes que mon enfant pourrait développer. J'ai décidé d'apprécier les moments présents tout en répondant à ses questions de façon honnête et appropriée à son niveau cognitif. Cette honnêteté lui a parfois fait de la peine, mais elle lui a aussi permis d'avoir avec moi un lien de confiance fort.

Aujourd'hui, Emily a 6 ans. Elle est souriante, épanouie, mature et intelligente. Le plus grand compliment m'est venu de son professeur de maternelle qui m'a dit : « Emily est tellement bien équilibrée ». Il y a des jours où ce n'est pas évident : elle veut voir des photos de son père et me pose des questions qui, par moments, deviennent irritantes. Mais elles sont nécessaires, je le sais, et je me le répète. Ces questions auxquelles moi seule peux répondre. Quand ça devient lourd, je prends une soirée de répit, je me défonce au gym, et il n'y a rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil pour recommencer de plus belle la journée suivante. Nous avons trouvé notre équilibre et j'en suis fière. ■



Sauter sans parachute

Par Diane Tardif, Intervenante à l'AQPAMM

Avoir un proche – sœur, conjoint, père, ami – atteint d'un problème de santé mentale est éprouvant. Sans aide, difficile de prendre soin de soi et de ne pas sombrer dans la dépression ou de le supporter de la meilleure manière. Encore faut-il prendre conscience de ses besoins et les rendre visibles aux yeux de tous...



En étant outillée, la famille pourra contribuer au rétablissement de son proche et favoriser la stabilité émotionnelle de la personne souffrante à condition de commencer par soi-même.

Vous êtes le proche aidant d'une personne souffrant d'un problème de maladie mentale ? Vous désirez l'aider ? Vous êtes épuisé, sans ressource et n'osez en parler à personne ? La santé mentale reste encore taboue. Les gens vivent dans la peur d'être jugés, que le regard des autres envers eux soit différent.

Votre proche a tout dépensé son argent (casino, drogue). Il perd son emploi, ensuite son appartement. Il vous demande de l'héberger, il se stabilise, se sent mieux, arrête sa médication, sa thérapie. Rechute, hospitalisation, vous êtes toujours présent pour lui.

Intégrer la famille dans le processus de rétablissement

L'équipe médicale vous demande d'aider votre proche. Comment lui offrir du support, de quelle maladie souffre-t-il ? Vous désirez avoir de l'information, du soutien ? Vous questionnez les professionnels, mais votre proche refuse que l'information vous soit divulguée (loi sur la confidentialité). On vous invite à sauter de l'avion avec votre personne malade mais débrouillez-vous pour trouver un parachute si vous ne désirez pas vous écraser. Tous les efforts investis depuis des années pour soutenir votre proche, et aux yeux de tous, vous vous sentez invisible, de plus en plus isolé.

Que faire pour vous intégrer dans le processus de rétablissement ? Pour aider sans nuire ? Avant de l'héberger, vous pourriez mettre une condition. Mentionner que vous avez besoin de lui pour rencontrer l'équipe soignante, comprendre son problème et savoir comment lui venir en aide. Il vous donnera alors peut-être l'autorisation de communiquer avec eux.

Aider son proche à condition de commencer par soi-même

Depuis plusieurs années, vous poussez sur l'être aimé et n'avancez pas puisqu'il a les deux pieds sur le frein. Vous surfonctionnez et, sans vous en rendre compte, amenez

l'autre à sous-fonctionner. Pour aider votre proche, vous ne devez pas prendre ses problèmes sur vos épaules, de là provient votre épuisement.

Sur Internet, vous trouvez une association d'aide aux familles. Il est important, pour vous et pour votre proche, de sortir de l'ombre et de vous rendre visible.

Les associations de parents et amis vous assisteront dans un véritable cheminement. Le proche aidant et les familles doivent prendre soin d'eux, s'informer, s'outiller et trouver leur équilibre avant de pouvoir apporter de l'aide à autrui. Les intervenantes et les intervenants vous aideront à identifier ce qui s'avère dérangeant pour vous et à déterminer ce que vous désirez modifier, comme par exemple sa consommation de drogue et d'alcool. Ils travaillent sur les comportements problématiques qui génèrent de la détresse chez la famille ou chez le proche souffrant d'un problème de santé mentale. Il n'est pas obligatoire de connaître le diagnostic. En étant outillée, la famille pourra contribuer au rétablissement de son proche et favoriser la stabilité émotionnelle de la personne souffrante à condition de commencer par soi-même. Exemple : informer votre proche qu'il ne pourra consommer à la maison ou entrer intoxiqué si vous acceptez de l'héberger.

Mieux gérer la maladie

Ce soutien des associations vous permettra de mieux comprendre votre proche, sa maladie, et de poser vos limites tout en restant présent auprès de lui. Il se pourrait que cela aide votre proche à mieux vivre ses problématiques et sa relation avec vous. Malgré les difficultés, il est possible de trouver un équilibre. ■



1260 sainte Catherine Est, Bureau 208
Montréal (Qc) H2L 2H2
Téléphone : 514-524-7131
www.aqamm.ca





Maintenir les rôles parentaux lors d'une séparation

Par l'équipe d'intervenants d'Éducation-Coup-De-Fil

Le plus grand changement suite à une séparation est la réorganisation familiale qu'elle entraîne. La séparation fait naître deux nouvelles cellules familiales distinctes, chacune avec leurs règles et leur mode de fonctionnement propres. Cette réorganisation est déstabilisante pour tous les membres de la famille et peut prendre plusieurs années à s'effectuer complètement. Mais ce qui demeure malgré cette réorganisation est que **les enfants ont besoin d'aimer leurs deux parents.**

Le rôle parental persiste malgré cette réorganisation. Il n'y a que le lien amoureux qui n'existe plus, d'où l'importance de maintenir autant que faire se peut une communication adéquate entre les parents, centrée sur les besoins et les intérêts de l'enfant.

Le processus de la séparation est une étape difficile qui entraîne une gamme d'émotions négatives. Les **conflits entre les ex-conjoints** sont la plus importante des difficultés d'adaptation des jeunes lors d'une séparation (Étude longitudinale du développement des enfants du Québec, 1998-2010). Il peut être tentant d'utiliser les enfants comme objets de négociation, ou encore comme messagers ou confidents, mais ces comportements peuvent causer du tort aux enfants. Lorsqu'un parent agit ainsi, c'est plutôt sa propre colère qu'il tente d'assouvir.

Une séparation génère une dose importante de stress et d'émotions qui oscillent de la colère à l'anxiété en passant par un sentiment d'insécurité et d'incompétence. Il est tout à fait normal de ressentir que vous êtes un parent indigne de faire vivre cela à vos enfants. Mais sachez qu'ils s'adapteront à cette nouvelle réalité dans la mesure où vous prendrez soin de vous.

Votre rôle parental demeure l'élément central à préserver afin de traverser cette étape de vie le mieux possible, tout en préservant les intérêts de vos enfants.

Voici quelques lignes directrices pour vous aider à traverser cette rupture et qui aideront par le fait même vos enfants :

Ne traversez pas cette période en solitaire : demandez l'appui de votre entourage, des gens en qui vous avez confiance. Ne restez pas seul avec votre détresse afin d'éviter de déverser votre colère et votre frustration sur vos enfants. Allez chercher une aide juridique au besoin.

Aidez vos enfants à guérir : vos enfants ont besoin de se sentir aimés et acceptés, particulièrement durant cette période difficile. Ils ont besoin d'être rassurés que

la famille change mais que leurs deux parents les aiment et sont là pour eux. N'oubliez pas que vous demeurez un modèle, donc faites attention aux paroles prononcées ainsi qu'aux actes que vous posez lorsque les enfants sont avec vous.

Hiérarchisez vos décisions : il y a des décisions qui doivent être prises rapidement, comme celle d'un lieu de résidence, de se trouver un emploi alors que d'autres peuvent attendre. Sachez reconnaître ce qui est prioritaire.

Restez le plus possible fidèle à vos habitudes quotidiennes : essayez de maintenir votre routine habituelle, ce qui vous aidera et aidera les enfants à retrouver un sentiment de stabilité.

Demeurez en bonne santé : un stress aussi important perturbe les habitudes alimentaires, l'hygiène de sommeil, donc affecte votre état mental et physique. Un bon investissement consiste à manger sainement, faire de l'activité physique ou tout autre activité qui vous permet de refaire le plein d'énergie.

Votre rôle parental demeure l'élément central à préserver afin de traverser cette étape de vie le mieux possible, tout en préservant les intérêts de vos enfants.

Nous offrons un atelier pour les parents vivant une rupture : « L'atelier l'après séparation : le vécu parents et enfants » qui, sur huit semaines, élabore le vécu des enfants et des parents. ■

Pour informations :

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

Téléphone : 514 525-2573 ou
Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



À votre service



La grammaire moderne : simple et plus adaptée

Par Léa Beaugard, Étudiante au
baccalauréat en enseignement
du français langue seconde, UQÀM.

Depuis la réforme pédagogique, l'enseignement de la grammaire a connu de profonds changements. Il s'agit d'un défi de taille pour des parents qui désirent aider leur(s) enfant(s) dans leurs devoirs de français que de s'adapter à la grammaire moderne qui remplace la grammaire traditionnelle. Laissez-moi vous rassurer; un verbe s'accorde toujours en nombre et en genre avec le sujet. Jusque-là, vous êtes sauvés.

S'il y a une distinction à faire entre la grammaire traditionnelle et la grammaire moderne, c'est l'angle d'analyse. Lorsque vous aviez encore vos dents de lait, on vous demandait de partir du mot. Aujourd'hui, l'enseignant(e) demandera à votre enfant d'analyser la phrase. Autrement dit, on s'intéresse plus à l'interaction entre les mots qu'aux mots isolés. Une fois que vous avez compris ce principe, il ne vous reste qu'à apprendre la nouvelle terminologie et quelques astuces de manipulations syntaxiques.

Parlez-vous la grammaire moderne ?

La grammaire moderne peut vous apparaître comme une autre langue. Pourquoi changer les termes ? Consolez-vous : la nouvelle terminologie a pour objectif que les mots utilisés en classe tombent sous le sens pour l'élève. Les termes utilisés ont l'avantage de tisser un lien plus rapidement entre le mot et la réalité qu'il désigne. *Utiliser le terme adjectif démonstratif* plutôt que *déterminant* aura tendance à confondre votre enfant. Alors on se retrousse les manches et l'on apprend quelques nouveaux mots.

Les déterminants sont ce que vous appelez les articles et les adjectifs. Lorsque l'enfant a besoin d'aide, donnez-lui ce truc : il peut toujours placer un déterminant à gauche de pomme.

Beaucoup de professeurs en herbe adorent la grammaire.

Beaucoup de pommes (suite correcte).

Notez au passage que la grammaire française n'est jamais consensuelle. Certains grammairiens y apporteront des nuances. Nul n'est en faute, dans une grammaire comme dans l'autre. Le corps enseignant de l'école de votre enfant s'entend sur une école de pensée et s'y colle durant les six années du primaire.

Notez au passage que la grammaire française n'est jamais consensuelle. Certains grammairiens y apporteront des nuances. Nul n'est en faute, dans une grammaire comme dans l'autre. Le corps enseignant de l'école de votre enfant s'entend sur une école de pensée et s'y colle durant les six années du primaire.

Le nom n'a pas changé de terminologie. Il s'agit encore des noms communs et des noms propres qui sont dans la phrase. Si l'enfant hésite devant une analyse grammaticale, rappelez-lui qu'un nom est généralement précédé d'un déterminant. Choisissez avec lui un déterminant typique (cet, cette, ma, mon, nos) et demandez-lui de vérifier si ça fonctionne (si un déterminant non-typique s'y trouve déjà, il faut l'éliminer). Les noms sont soulignés dans la phrase ci-dessous.

Lilly a mangé trois fruits avant de monter dans sa chambre.

Cette Lilly a mangé nos fruits avant de monter dans ma chambre. (Phrase correcte)

Les verbes sont les verbes réguliers, irréguliers et les auxiliaires. Aidez votre enfant en lui disant que le verbe est le mot qu'on peut encadrer par *ne... pas*. Comme le verbe est un mot obligatoire, l'enfant peut tenter de l'effacer. Si la phrase fonctionne toujours, c'est que ce n'est pas le verbe.

L'adjectif est ce qu'on appelle l'adjectif qualificatif. Nommons, par exemple, *belle, blanc, conventionnel, fatigué* (participe passé utilisé sans auxiliaire).

GN + GV = P

La phrase (dite **P**) contient deux groupes de mots (du moins au primaire) : GN (groupe du nom) et GV (groupe du verbe). Ces groupes ont chacun un noyau. Le mot principal à l'intérieur du groupe est le noyau.

Avec le portrait de la grammaire au primaire bien brossé, espérons que l'appréhension sera moindre. Si vous avez l'impression que la matière a tant changé, que vous n'arrivez plus à aider votre enfant, soyez honnête envers vous-même et reconnaissez ouvertement vos limites plutôt que d'aggraver le cas. Demandez alors à votre enfant de vous expliquer ce qu'il a compris. Vous pouvez aussi demander à un ami de la classe qui a de la facilité à venir faire les leçons à la maison. Si la panique s'est installée dans la maisonnette et que GadV + Gprép n'est tout simplement pas votre tasse de thé, consultez allègrement le www.alloprof.qc.ca. ■

DÉTERMINANTS

| | |
|----------------------------|--|
| Déterminants articles | le, la, les, un, une... |
| Déterminants exclamatifs | Quel(s), quelle(s)! |
| Déterminants interrogatifs | Quels(s), quelle(s) ? |
| Déterminants possessifs | Ma, ta, sa, mon, ton, son, mes, tes, ses, leur(s), notre, votre, nos, vos... |
| Déterminants indéfinis | Certains, quelques... |
| Déterminants numéraux | Un, deux, sept... |
| Déterminants démonstratifs | Ce, cette, ces, cet... |

Pour informations :
www.alloprof.qc.ca

À votre santé

Et pourquoi du golf pour vos enfants ?

La soupe, ça fait grandir. Tout le monde le sait – même si personne n'en a la preuve. Ce que l'on sait moins en revanche, c'est que le golf aussi fait grandir. Et ça, c'est prouvé! Voici quelques exemples des bienfaits de ce sport pour vos enfants.



Par Sylvain Patry, Directeur de l'Académie Golf Île des Soeurs | Montréal

Ça fait grandir le corps

Le golf permet de développer la force et la souplesse. En effet, la répétition du mouvement et la stabilité nécessaire lors de l'élan permettent de solliciter les muscles du haut du corps et de faire travailler les muscles d'appui, à savoir les cuisses et les mollets. Le mouvement de golf permet également de développer l'équilibre et la coordination. Sentir la position du bâton dans l'espace et réussir à le positionner selon un chemin défini permet aux enfants de faire travailler le corps et l'esprit en toute coordination. Ainsi, le golf se pose comme une activité très complémentaire avec la pratique d'autres sports où la pratique de l'un favorisera la pratique de l'autre.

Cela permet de reposer l'esprit

Les terrains de golf sont souvent situés en pleine nature, ce qui permet aux enfants de se retrouver dans un environnement à l'écart du stress urbain. C'est un choix idéal pour créer une coupure avec le stress de la semaine et déconnecter le temps d'une après-midi, voire une journée. Passer la journée au grand air est également nécessaire pour se ressourcer et faire le plein d'oxygène. De plus, être au contact de la nature est essentiel pour les enfants qui comprendront alors mieux de quoi l'on parle lorsqu'on essaye de la protéger!

Faire travailler ses neurones

Se concentrer avant de jouer son coup et réfléchir à la meilleure stratégie lorsqu'on choisit son bâton, tout ça fait travailler les neurones! En effet, la pratique du golf demande de la concentration! Cela a un impact très favorable sur la mémoire. Une aide précieuse pour les enfants et leurs apprentissages à l'école!

Enfin, le golf est un sport qui demande de la rigueur et de la persévérance où patience et maîtrise de soi sont les clés de la réussite! Alors, n'attendez plus et faites découvrir le golf à votre enfant!

Inculquer des nouvelles valeurs

Les nombreuses règles qui existent au golf et l'étiquette qu'il est important de respecter sont autant de possibilités pour les enfants d'apprendre ou de renforcer certaines valeurs. Par exemple, il est important de garder le silence lorsqu'un autre joueur s'apprête à jouer. Cela permet donc aux enfants d'apprendre le respect de l'autre et le respect des règles.

Enfin, le golf est un sport qui demande de la rigueur et de la persévérance où patience et maîtrise de soi sont les clés de la réussite! Alors, n'attendez plus et faites découvrir le golf à votre enfant!

Parce qu'il est accessible à tous, le golf est un sport qui se pratique très bien en famille et qui saura créer une distraction idéale pour vos dimanches! ■

Golf Île des Soeurs
MONTRÉAL

Pour plus d'information : 999, Boul. de la Forêt, Île des Soeurs (Québec) H3E 1X9
Tél. : 514 767-1855 • www.golfidsmontreal.com

Quand maman a besoin d'aide



Par Sylvia Otvos, doula, Rock the Cradle – Services d'accompagnement à la naissance

Doula : femme qui accompagne une femme enceinte et sa famille pendant la grossesse et après l'accouchement

Enceinte de mon premier enfant, il y a 7 ans, je ne connaissais pas ce qu'était une doula, soit une accompagnante à la naissance. C'est une amie qui m'avait suggéré d'en embaucher une, car mon mari ne supporte pas la vue du sang. Notre choix s'est arrêté sur Jessica, une doula des plus attentionnées. Nous avons adoré notre expérience et avons fait pareil pour les naissances de nos filles. J'ai tellement apprécié leur appui que je suis devenue accompagnante moi-même afin d'aider les femmes à vivre ces moments extraordinaires.

Mais le travail de doula consiste en quoi exactement ?

Accompagnante à la naissance

Une fois qu'une maman ou un couple m'embauche, je les rencontre deux à trois fois à partir de la 30^e semaine de la grossesse. Les rencontres prénatales se déroulent chez mes clients. J'avoue que je fais beaucoup de route couvrant Montréal, ainsi que la Rive Nord et la Rive Sud! Mais à mon avis, cela rend le service plus personnel. Pendant ces rencontres, nous abordons de nombreux sujets tels que l'accouchement, la gestion de la douleur, les soins postpartum, l'allaitement et les soins de bébé. Nous discutons aussi de la santé de maman, de la grossesse,

et de ses désirs et craintes entourant l'accouchement. Nos discussions peuvent s'avérer très personnelles, alors le fait d'être chez mes clientes nous permet d'être plus à l'aise.

Accompagnante aux relevailles

Suite à l'accouchement, certains parents désirent avoir de l'aide. L'arrivée d'un nouveau-né est parfois plus difficile que prévu, en particulier si maman a eu une césarienne, a accouché d'un bébé prématuré, a eu des jumeaux ou triplets (naissance multiple), éprouve des difficultés au niveau de l'allaitement, ou n'a pas un bon réseau d'aide. Dans ces cas, mon travail consiste à aller chez mes clientes, une fois revenues de l'hôpital, et de les aider. J'assiste la maman avec l'allaitement, je prends soin du bébé pendant que les parents se reposent et prennent soin d'eux-mêmes et je réponds à toutes leurs questions. Je peux également préparer un plat et faire un léger ménage – tout pour rendre la période postpartum plus facile.

Et vous, avez-vous votre accompagnante ?



De la bedaine au berceau

SYLVIA OTVOS * DOULA

sylvia@rockthecradle.ca * 514.975.8973
rockthecradle.ca

Famille et prison, brisons les tabous !

Rencontre avec Claudie Bourget, coordonnatrice-intervenante chez Relais-Famille

Par Lydia Alder

Lorsqu'un membre de sa famille est arrêté et condamné au pénitencier, les proches sont trop souvent oubliés et laissés sans nouvelles. Les familles des contrevenants vivent des moments d'incertitude, d'incompréhension, de colère, de honte et de culpabilité et aussi, trop souvent, d'isolement.

Les proches ont besoin de soutien.

Relais-Famille est le seul organisme au Québec dont la mission est de venir en aide aux proches de détenus. Cet organisme, écoute, rencontre et réfère les familles, organise des groupes de parole, des ateliers et des séances d'information de même que des événements familiaux en milieu carcéral. La plupart de gens qui téléphone à Relais-Famille sont emprisonnés dans un tabou social et vivent l'isolement. Très peu de service s'offrent à eux déplore Claudie Bourget. De plus, les familles sont vraiment mises de côté, même par l'appareil judiciaire, mais les services correctionnels font de plus en plus d'efforts pour prendre en considération la réalité des familles» souligne Claudie Bourget.

Malgré les nombreux défis auxquels font face les proches d'une personne incarcérée, la vie continue. Le travail, l'école, la garderie continuent. Le loyer doit être payé, tout comme les dépenses du quotidien, avec un salaire en moins.

L'importance des relations familiales

Prises entre les obligations quotidiennes, les sentiments contradictoires et la complexité du système judiciaire, la relation avec un proche au pénitencier n'est pas facile à gérer. Pourtant, les relations familiales fortes ont un « rôle inhibiteur de la récidive »; la famille est la meilleure garantie d'une future réinsertion. Il existe une différence significative dans le taux de récidive des détenus qui ont des visites régulières des membres de leur famille. La correspondance, les appels téléphoniques,

les visites, les fêtes communautaires en milieu carcéral ainsi que les mesures de retour anticipé représentent des façons efficaces de garder contact et de soutenir la personne incarcérée.

Et les enfants dans tout ça ?

En général, on prône la transparence et encourage la famille à ne pas mentir aux enfants, tout en pesant les mots et en adaptant selon l'âge des enfants, explique Claudie Bourget. Il faut prendre en compte l'âge des enfants, si l'enfant a été témoin ou non de l'arrestation ainsi que la nature du crime. Les enfants ont souvent un sentiment de culpabilité; il est donc important que les enfants soient bien suivis, précise Claudie Bourget.

Une piste de solution ?

Pour éviter la surpopulation, la justice alternative s'avérerait une bonne piste de solution, particulièrement auprès des jeunes. La loi sur les jeunes contrevenants préconise des mesures de justice alternatives, comme des travaux dans la communauté. Cette façon de faire s'avère plus efficace que l'incarcération et diminue considérablement le risque de récidive. Pour aider les familles, il faudrait faire preuve d'ouverture, briser les tabous et l'isolement des proches et référer les familles vers des services pertinents.

Pour informations :

Relais-Famille offre des services pour briser l'isolement des familles dont un proche est prévenu, détenu ou en libération à la suite d'une incarcération. Certains services sont spécifiques aux enfants et adolescents.



(514) 419-6632 1 (855) 419-6632
info@relaisfamille.org



DÉJEUNER CROISSANT



Le travail invisible :

adopter un enfant,
de la préparation à l'intégration.



MARDI 12 JUIN 2014 DE 10H À MIDI
(accueil et réseautage dès 9 h 30)
au Welcome Inn à Boucherville

Organisme invité :



Emmanuel
L'AMOUR QUI SAUVE

CONFÉRENCIÈRES :

Catherine Desrosiers, directrice générale de l'Association Emmanuel, l'amour qui sauve. Cette association favorise l'adoption d'enfants ayant une incapacité physique, psychique ou intellectuelle.

Geneviève Pagé est professeure au département de travail social de l'Université du Québec en Outaouais. Dans le cadre de sa thèse de doctorat, elle s'est intéressée au sentiment de filiation, c'est-à-dire le sentiment d'être LE parent d'UN enfant en particulier, chez les parents qui accueillent un enfant en vue de l'adopter dans le cadre du programme Banque-mixte.

Pour plus d'information, visitez le www.riopf.q.com
ou téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 



RIOPFQ

Regroupement inter-organismes pour
une politique familiale au Québec



2^e
**CONGRÈS
ANNUEL**
*au service
de la famille!*



Le samedi 18 octobre 2014

Les organismes membres du RIOPFQ sont invités à se regrouper et à y tenir leur assemblée générale. **Au programme :** conférence de Jean-Marc-Chaput, ateliers et réseautage de qualité pour les organismes et leurs membres.

Une expérience unique!

Pour plus d'information, visitez le www.riopfq.com
ou téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 



RIOPFQ

Regroupement inter-organismes pour
une politique familiale au Québec