

# Famillēduc

Juin 2015

**Le trouble de  
l'attachement**

**Groupe de soutien**

**Les proches face  
à la maladie mentale**

**Déprime et dépression**

**Le trouble de  
personnalité limite**

**L'apprentissage  
de l'anglais**

**Première expérience  
de travail**

## La santé mentale

# FAMiLLE

Point Québec



CONFÉRENCES  
ATELIERS  
ET RÉSEAUTAGE  
ENTRE ORGANISMES

INVITATION  
CONGRÈS  
ANNUEL

Samedi 3 octobre à l'Hôtel Mortagne  
de Boucherville

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

Suivez-nous sur  [facebook](https://www.facebook.com/famillepointquebec) [famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)



## Entre le printemps...

...et l'été, le soleil, les beaux jours, les vélos, trottinettes et patins à roues alignées refont surface et nos rues reprennent vie. Je troque volontiers bottes et manteaux contre les lunettes de soleil. Le mois de juin est un de mes mois préférés.

Votre Familléduc de juin aborde le thème de la santé mentale. Il y a tant à dire sur ce sujet. Du vécu d'un parent, à l'expertise d'un médecin, du trouble de la personnalité limite au trouble de l'attachement. La santé mentale, c'est l'affaire de tout le monde. Une affaire d'équilibre. Un équilibre dans les différentes sphères de notre vie. Longtemps considérée comme un sujet tabou, on en parlait peu. On commence enfin à en parler un peu plus et à reconnaître les problèmes de santé mentale comme étant, justement, un problème de santé. À reconnaître l'être humain derrière la maladie. Récemment, on a vu à la télévision des publicités qui visent à contrer la stigmatisation par rapport à la maladie mentale. Des publicités qui incitent à la réflexion. Des publicités comme on les aime.

Mon coup de cœur du mois? Le Centre de la nature à Laval. Un grand parc avec un lac, des espaces de jeux, une petite ferme, des sentiers de marche et une serre, le parc de la nature a tout pour plaire. En plus, c'est gratuit.

Ce 17 juin, les membres de **FamillePointQuébec** sont invités à l'assemblée générale de l'organisme dès 16 h à l'Hôtel Mortagne de Boucherville. Un cocktail de réseautage suivra. Au plaisir de s'y croiser !

Bonne lecture  
Bonne fête des pères à tous les papas,



Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com



# Table des matières

La découverte 5

**Les troubles de l'attachement : bien plus qu'une relation conflictuelle**

Parole du parent 6

**Partager. Oui, c'est beau de partager.**

À votre service 8

**Les proches face à la maladie mentale**

**5 moyens d'intégrer l'anglais dans la vie quotidienne des enfants** 14

La rubrique 10

**Trouble de l'attachement et regard porté sur les parents**

Entrevue 12

**Le trouble de la personnalité limite**

La jasette 16

**Première expérience : comment, comme parent, puis-je aider mon enfant à franchir ce pas?**



La pédagogie 18

**Distinguer déprime et dépression chez les adolescents**



10



**Famillēduc.ca** Juin 2015

**RÉDACTION**

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

**COLLABORATEURS**

Dr. Pierre David, psychiatre, l'USMM  
Valérie Fortier, intervenante à l'AQPAMM  
Danielle Marchand, PÉTALES Québec  
Véronique Pearson, gestionnaire et professionnelle en ressources humaines  
Première ressource, aide aux parents  
Rémis Sirois, parent  
Joathan Sullivan, Directeur de l'école de langue Kodojo  
Diane Toupin, PÉTALES Québec

**PRODUCTION**

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

**CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE**  
Viva Design Inc.

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
Sophie Matou

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Shutterstock

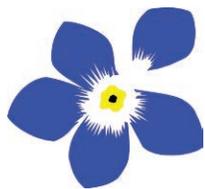
La revue Famillēduc est produite par



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

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

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec



**PÉTALES  
QUÉBEC**

## Les troubles de l'attachement : bien plus qu'une relation conflictuelle

Par Danielle Marchand, PÉTALES QUÉBEC

PÉTALES Québec est un organisme communautaire national qui vient en aide aux parents d'enfants présentant des défis ou des troubles de l'attachement, à leurs proches ainsi qu'à toute personne préoccupée par cette problématique. Nous avons à cœur de faire connaître et reconnaître les troubles de l'attachement afin que tombent les mythes et les tabous autour de l'attachement.

Les troubles de l'attachement sont une affection mentale qui peut survenir chez des enfants victimes d'une rupture du lien entre mère et enfant, trouvant son origine dans des événements traumatiques (ou vécus comme tels) de la toute petite enfance ou de l'enfance (avant l'âge de 4-5 ans), voire au cours de la vie in utero.

Nous préconisons la prévention précoce pour assurer un meilleur avenir à ces enfants. PÉTALES Québec favorise le partenariat entre les parents et les professionnels dans le but d'un partage de leurs connaissances et expertises respectives. Nous sommes convaincus de la nécessité d'implanter des ressources en réadaptation répondant aux besoins spécifiques de ces enfants tant au niveau de la santé mentale que psychosociale.

Souvent isolés, ces parents ont besoin d'être écoutés, entendus et compris sans crainte d'être jugés. Ils ont besoin de savoir et de comprendre afin de mieux accompagner leur enfant, leur adolescent ou leur

jeune adulte présentant des défis ou des troubles de l'attachement. Ce sont des parents à la recherche de solutions et de ressources. Devant la complexité des lois et des réseaux de la santé, des services sociaux et scolaires, ils ont besoin d'être guidés.

PÉTALES Québec leur offre un accueil psychosocial, du soutien et de l'accompagnement. Des conférences pour le grand public et des cafés rencontres sont au

programme annuel de PÉTALES Québec sur la route, et ce, dans plusieurs régions du Québec. Les personnes intéressées peuvent nous rejoindre grâce à notre ligne sans frais. Notre site Internet, notre infolettre et notre page Facebook sont des sources de référence appréciées. Dans un objectif de sensibilisation, nous offrons des ateliers de formation à l'intention des professionnels, des groupes de parents et des organismes

communautaires.

Malgré les progrès de la recherche scientifique, la croyance actuelle attribuant les troubles de l'attachement à une relation parentale conflictuelle demeure largement véhiculée. PÉTALES Québec croit qu'il est impératif de considérer les troubles de l'attachement sous l'angle de la santé mentale. ■

**PÉTALES Québec  
croit qu'il est  
impératif de  
considérer les  
troubles de  
l'attachement sous  
l'angle de la santé  
mentale.**

**Pour nous rejoindre :**  
PÉTALES Québec  
Tél. : 1-877-326-4154  
[www.petalesquebec.org](http://www.petalesquebec.org)



# Partager.



Voici plus de vingt ans,  
Pascal, mon fils aîné,  
a reçu son diagnostic :  
schizophrénie.

Oui, c'est beau  
de partager.

Par Rémi Silois

**Un partage  
tout simple,  
tout vrai, et  
qui soulage.  
Se sentir écouté,  
compris.**

Ses fantaisies de jeune cégépien montréalais étaient bien plus graves que les écarts d'un ado se croyant déluré avec ses petites gangs, dans les arcades du centre-ville.

Une hospitalisation de quelques jours, puis une autre. Et une troisième... Pascal ne prenait pas sa médication. Et moi, qui ne savais quasiment rien des maladies mentales, je pensais : « Qu'il se prenne en mains, c'est tout! » Mes tentatives, douces ou fermes, pour qu'il se responsabilise ne donnaient rien.

À l'hôpital où mon fils avait brièvement séjourné, le personnel m'avait offert de l'aide, de l'aide pour moi... J'ai décliné poliment. Moi, de l'aide? Non.

Dans la petite chorale de quartier où j'aimais chanter, un autre choriste, médecin, me demande : « Ça va, Rémi? T'as l'air fatigué... – Bof... Je dors mal, et ça ne me ressemble pas. Je m'inquiète pour mes ados... – Tiens, Rémi, je te prescris de quoi relaxer et mieux dormir. »

Me voilà médicamenté, alors que Pascal, lui, refuse de prendre ses pilules...

Non, ça ne va pas.  
À l'hospitalisation suivante, j'accepte l'offre du personnel : une rencontre, autour d'une table, avec une bonne douzaine de proches de malades mentaux : parents, conjoints, enfants...

Tiens : des situations analogues à celle que je vis avec Pascal; plusieurs variantes, mais un point commun : ça soulage de dire que « c'est un peu comme ça, pour moi aussi, avec mon gars... »

Un partage tout simple, tout vrai, et qui soulage. Se sentir écouté, compris.

J'ai poursuivi ce genre de rencontres à l'AQPAMM.

Une cousine lointaine, qui a du « millage » en matière de psy, m'a dit : « Rémi, au début, avec ton Pascal, t'étais pas mal dans le champ... – Oui, je le sais. J'ai fini par apprendre à l'accueillir tel qu'il est, dans ses crises de

démence, sans le juger. Suffit de lui dire, avec les yeux : « Je suis là, mon grand. Je suis content de venir te voir. »

Et ces innombrables visites à Albert-Prévost où, miracle, on l'a gardé. Pendant quatorze mois.

Pendant plusieurs années, j'ai fait part, dans le bulletin de l'AQPAMM, de ce que je vivais par rapport à Pascal. De nos dialogues ou de nos non-dialogues. Du désarroi que vivait sa sœur avant la longue réhabilitation à l'hôpital. Elle le croisait parfois au centre-ville. Un jour où ils échangeaient quelques mots, voilà Pascal qui s'éloigne d'elle vivement (on savait qu'il avait des hallucinations) et se lance au milieu du trafic : « Mais, Pascal, t'es fou! »

Nous en sourions aujourd'hui : la rémission espérée s'est confirmée au fil des années.

Le partage s'est largement articulé sur la famille. Cela a été parfois difficile. Quand j'ai écrit à mon beau-frère, parrain de Pascal, pour l'informer de la situation, sa réponse a été ma propre lettre assortie de commentaires en rouge : il me mettait sous le nez l'éducation relâchée que j'avais donnée à mes enfants. J'aurais pu lui répondre, mais le partage a des limites.

Un des effets, pour moi inattendu, de la maladie de Pascal est que la famille s'est ressoudée. La maman, mon ex-épouse, la fratrie de Pascal et Pascal lui-même ainsi que ma conjointe et moi, tous, il nous arrive régulièrement de nous retrouver pour des fêtes familiales chez l'un ou l'autre.

Je pense que Pascal a, sur nous, un avantage d'ordre philosophique ou spirituel : le renoncement véritable aux rêves glorieux de ses quinze ans m'incite à prendre mon fils pour exemple. C'est parce qu'il en est venu, un jour, au plus creux de sa maladie, à se considérer lui-même comme « rien », qu'aujourd'hui, modestement, il peut tout accueillir de la vie comme un présent unique à savourer. ■

À votre service

# Les proches face à la maladie mentale

Par Valérie Fortier, Intervenante à l'AQPAMM



**L'AQPAMM** soutient les proches et amis d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.  
**L'objectif** : leur permettre de mieux aider tout en prenant soin d'eux.



Aider son conjoint, sa conjointe, son enfant, son parent ou son amie peut paraître aller de soi lorsque nous nous sentons impliqués dans une relation réciproque et intime. Mais qu'arrive-t-il lorsque la relation avec un proche est teintée par de l'impulsivité, de la colère, de l'anxiété ou encore des grands changements d'humeur? Comment venir en aide sans nuire à notre relation? Malgré la difficulté d'accepter le fait que la personne qu'on aime souffre d'un problème de santé mentale, malgré les obstacles qui peuvent paver le parcours d'un « proche aidant », on aime et on veut aider. Comment vivre avec une personne atteinte de maladie mentale lorsque nous ne sommes pas l'acteur mais le spectateur?

## Incompréhension et impuissance

Le parent, conjoint ou ami vit très souvent une immense impuissance face à la souffrance de l'autre. Il a le sentiment que peu importe ce qu'il tentera de faire, il n'y arrivera pas. Il aimerait faire pour l'autre, prendre les bonnes décisions, mais il ne peut pas. Il se peut aussi que la personne concernée par la problématique n'ait pas envie d'accepter l'aide offerte parce qu'elle-même n'accepte pas la maladie. Nous remarquons que peu importe la problématique de santé mentale, que ce soit la schizophrénie, la bipolarité, la dépression, les troubles alimentaires, un trouble de personnalité, ou encore un trouble anxieux, vivre avec une personne ayant un problème de santé mentale signifie vivre une incompréhension et une grande impuissance qui affecte parfois, à son tour, l'équilibre mental et physique du proche aidant.

Pour réduire leur propre détresse et les guider pour soutenir leur proche, l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM) s'est donné comme mission de venir en aide à l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Avant tout, nous permettons au proche aidant de prendre conscience et de nommer les difficultés qu'il vit et de pouvoir se sentir compris. C'est en offrant du support et des outils que les intervenantes arrivent à favoriser un climat de confiance dans lequel la personne se sent libre de se confier et d'admettre souvent qu'elle

se sent épuisée. Ayant une approche non directive et respectueuse du rythme de chacun, l'AQPAMM valorise le proche dans son rôle de proche aidant auprès d'une personne présentant une problématique de santé mentale.

## Support et outils nécessaires à un cheminement

Plusieurs services sont offerts. Nous proposons un suivi individuel, de couple ou familial dont le but est d'offrir un support et des outils nécessaires à un cheminement pour une meilleure communication avec le proche et une aide efficace. L'AQPAMM offre également des groupes de soutien, visant différentes problématiques de santé mentale (trouble de personnalité limite, paranoïa...), thématiques (aspects juridiques, art thérapie...) ou différents publics (hommes...). Animés par une intervenante, ils permettent aux proches de partager les situations difficiles auxquelles ils peuvent être confrontés. Nous offrons également une formation permettant de mieux comprendre ce que vit un proche avec un trouble de personnalité limite pour mieux interagir avec lui, et le soutenir tout en prenant soin de soi. Des conférences sont ouvertes à nos membres ainsi qu'au grand-public chaque mois alors qu'un professionnel est invité pour offrir de l'information sur un thème particulier. Les dernières ont par exemple porté sur le stress et l'anxiété, la bipolarité ou encore l'ABC d'une communication efficace.

Les familles qui ont bénéficié de notre soutien témoignent à quel point cela a changé leur quotidien et leur manière de percevoir les choses! Avec l'AQPAMM, elles ont effectué tout un cheminement. Et malgré la présence de la maladie mentale, elles ont retrouvé un certain équilibre, un espoir en l'avenir, et surtout, elles sont plus outillées pour affronter de nouvelles difficultés si elles se présentaient. ■

**C'est en offrant du support et des outils que les intervenantes arrivent à favoriser un climat de confiance dans lequel la personne se sent libre de se confier et d'admettre souvent qu'elle se sent épuisée.**

**AQPAMM**

Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale

1260 Sainte-Catherine Est, bureau 208  
Montréal (Qc) H2L 2H2

Tél. : 514-524-7131 • [www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca)



A young child with curly hair is resting their head on a plaid shirt. The child is looking towards the camera with a slight smile. The background is softly blurred, showing a warm light source on the right.

# Trouble de d'attachement et regard porté *sur les parents*

---

Par Danielle Marchand • Direction et coordination des activités PETALES Québec

Un lien d'attachement dans l'adversité fragilise considérablement la santé mentale d'un enfant. Qu'en est-il des mythes et des tabous?

## Compassion, empathie et pitié....Quel est le point commun entre ces trois mots?

Un regard vers l'autre serait une réponse adéquate. Cependant, il y a des nuances non négligeables rendant unique chacun de ces regards.

### Selon le dictionnaire

**La compassion** est un sentiment, qui revient à ressentir la souffrance de l'autre, animé d'une intention d'amour, entraînant une réaction de solidarité active, voire engagée.

**La pitié** est un sentiment qui porte à compatir aux souffrances ou à la faiblesse d'autrui, à le considérer avec commisération, à le traiter avec une indulgence particulière.

**L'empathie** oblige à avoir des aptitudes et des capacités à partager les émotions avec autrui, sans confusion entre soi et l'autre.

Souvent d'autres diagnostics accompagnent celui des troubles de l'attachement. Cela complexifie grandement leur état. Plusieurs d'entre eux sont des enfants carencés, négligés et abandonnés. Au premier regard, ils sont des victimes. Instinctivement, indignés, nous cherchons les coupables. Ces enfants suscitent notre pitié et notre compassion. Sans commune mesure, nous nous engageons à les consoler, les protéger tout en espérant réparer. Ce sont de nobles sentiments.

### La victimisation

*C'est un schéma de comportement créant un obstacle aux relations authentiques. L'attitude de « martyr » amène aussi la victime à rejeter la responsabilité de sa vie et à la remettre entre les mains de son conjoint, de sa famille, de son entourage. La victime a une grande capacité à se plaindre et à attirer la pitié, mais elle a également une forte tendance à critiquer, à accuser et à culpabiliser l'autre, représentant un autre aspect du pouvoir.*

*Ginette Plante, auteure, conférencière et formatrice*



Un enfant, adolescent ou adulte au profil de victimisation utilisera à son avantage ces sentiments nobles de la pitié et de la compassion. Dans cette position, il cherchera à éviter son vide intérieur gardien de sa honte, de sa culpabilité et de sa peur de l'abandon. Il espère ostraciser sa souffrance. Il y a ici, un piège inévitable, le clivage. Dans la noblesse de nos sentiments, nous pouvons nous octroyer la vérité. Les coupables identifiés, accusés de tous les torts, n'ont surtout pas raison.

### Un climat de clivage

*Séparation, différenciation, fractionnement.*

*Il est le résultat d'une pensée dichotomique. Tout est blanc ou tout est noir, tout est bon ou tout est mauvais.*

Les parents d'enfants présentant des troubles de l'attachement sont évidemment du mauvais côté totalement isolés. Sous le regard de la pitié et de la compassion, ces enfants adoptent facilement une position de victimes obligeant à trouver les responsables de leurs malheurs et à combler leurs manques. Les parents sont rapidement accusés de négligence, de rejet et d'abandon.

Sous la foi de la connaissance, sous l'influence des préjugés, sous l'effet de fausses interprétations, dans un cadre d'analyse trop rigide ou dans un rapport d'autorité, est-ce possible de verser insidieusement vers une forme de calomnie et de médisance? Il y a un risque de porter atteinte à l'intégrité et à la réputation des parents. Nos enfants sont alors littéralement pris au piège, confrontés au clivage et au conflit de loyauté. L'objectif d'assurer leur sécurité et leur bien-être n'est surtout pas atteint.

### Dénouer l'impasse

Avant tout, il nous faut développer des aptitudes empathiques. Notre objectif ultime est de tous nous engager solidairement pour la sécurité et le bien-être de nos enfants pour éviter de tomber à pieds joints dans le piège du clivage. ■

**Notre objectif ultime est de tous nous engager solidairement pour la sécurité et le bien-être de nos enfants pour éviter de tomber à pieds joints dans le piège du clivage.**



PÉTALES  
QUÉBEC

Tél. : 1-877-326-4154  
www.petalesquebec.org





## Le Trouble de personnalité limite

Rencontre avec Dr. Pierre David, psychiatre et chef du programme des troubles relationnels et de la personnalité de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal • Par Lydia Alder

Dans les médias, on parle de plus en plus de santé mentale. La Ville de Montréal a même une équipe de soutien aux urgences psychosociales composée de policiers du SPVM et d'intervenants sociaux. Malgré ses efforts, il reste encore beaucoup à faire pour mieux répondre aux besoins des personnes avant qu'ils soient en situation de crise.

Le 30 avril dernier, lors de la rencontre des Points de vue de **FamillePointQuébec** sur la santé mentale, Dr. Pierre David a présenté une conférence sur le Trouble de personnalité limite (TPL). Le vidéo de la conférence est sur le site [www.FamillePointQuébec.com](http://www.FamillePointQuébec.com)

**La personnalité se forme tranquillement au fil des années.**

### Qu'est-ce qu'un trouble de personnalité limite?

Tout le monde a une personnalité avec des caractéristiques qui les distinguent. On parle cependant d'un trouble lorsque les traits de la personnalité causent une souffrance significative ou une altération importante du fonctionnement. Pour ce qui est du trouble de la personnalité limite, on réfère surtout aux gens qui sont très instables aux niveaux émotionnel et relationnel avec grande réactivité aux stress, qui présentent des éléments de colère, souvent de l'impulsivité, avec des patterns répétitifs problématiques. Tous des éléments sévères et très soutenus dans le temps, au fil des semaines, des mois, des années.



## Quels sont les symptômes et comment se manifestent-ils?

La personnalité se forme tranquillement au fil des années. Pour recevoir le diagnostic du trouble de la personnalité limite, il faut présenter 5 des 9 critères suivants :

1. Des efforts éffrénés afin d'éviter un abandon réel ou imaginé.
2. Des relations interpersonnelles instables et intenses caractérisées par une alternance entre les extrêmes de l'idéalisation et de la dévalorisation.
3. Perturbation de l'identité : instabilité marquée et persistante de l'image de soi ou de la notion de soi.
4. Impulsivité dans au moins deux domaines ayant un potentiel autodestructeur (ex. : dépenses, sexualité, toxicomanie, conduite automobile dangereuse, boulimie).
5. Comportement, gestes ou menaces suicidaires ou d'automutilation récurrents.
6. Instabilité affective causée par une réactivité marquée de l'humeur (ex. : dysphorie épisodique intense, irritabilité ou anxiété qui dure habituellement quelques heures et rarement plus de quelques jours).
7. Sentiments chroniques de vide.
8. Colères inappropriées et intenses ou difficulté à maîtriser sa colère (ex. : sautes d'humeur fréquentes, colère constante, bagarres récurrentes).
9. Idées passagères de persécution ou symptômes dissociatifs graves en situation de stress.

## Quelles sont les différentes options de traitements?

La psychothérapie demeure le traitement privilégié. Différentes thérapies développées au cours des 15 dernières années ont été validées scientifiquement. Elles aident le jeune adulte à mieux prendre en compte son état affectif et ses problématiques et à apporter des solutions et stratégies concrètes ou encore à développer des compétences pour mieux prendre en compte ses intentions et celles des autres. Les suivis sont le plus souvent multidisciplinaires impliquant des psychologues, travailleurs sociaux, psychiatres et ergothérapeutes.

En situation de crise ou de danger, il ne faut pas hésiter à se diriger vers un centre de crise ou aux urgences.

## Quel est le principal enjeu au Québec dans le traitement du TPL?

Le trouble de personnalité limite est à la psychiatrie ce que la psychiatrie est à la médecine. L'accès à des traitements adéquats est ainsi souvent difficile. Les programmes de soins sont insuffisants en quantité et l'offre inconstante sur le territoire québécois. Plusieurs hôpitaux ont d'excellents traitements en psychiatrie, mais pas encore pour le TPL. D'autres n'offrent que des services de crise ou d'urgence. Le TPL est cependant une condition pour laquelle, lorsqu'on offre un traitement et que la personne est soutenue dans ses efforts, l'évolution est très bonne. Souvent, avec un traitement spécialisé,

plusieurs personnes vont perdre leur diagnostic de TPL! Humainement surtout mais aussi économiquement, il s'agit d'un investissement très rentable.

## Où pouvons-nous trouver plus d'information sur le TPL?

Du 13 au 16 octobre prochain, il y aura un colloque international sur les troubles de la personnalité en général, dont le TPL, à l'hôtel Bonaventure à Montréal. Le 13 octobre est une journée famille. Cette journée bilingue (accessible en anglais et en français) sera une occasion de réseautage et de partage d'information pour en apprendre beaucoup sur le TPL. ■

### RÉFÉRENCES ET INFO PRATIQUES

- Pour le site web du congrès : [www.isspd2015.org](http://www.isspd2015.org)
- Information générale : [www.carrefourtpl.com](http://www.carrefourtpl.com)
- Soutien pour les proches : Association qui soutient les proches d'une personne atteinte de maladie mentale : [www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca)
- Livre : Vivre avec un proche impulsif, intense et instable de Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond publié chez Bayard

À votre service



# 5 *moyens* d'intégrer l'anglais dans la vie quotidienne des enfants

Par Jonathan Sullivan, directeur de Dojo Linguistique, une école de langues spécialisée pour le monde des affaires et de Kodojo, une école de langues qui offre des cours d'anglais pour les enfants de 3 à 12 ans, et un camp d'immersion en anglais pendant l'été.

L'apprentissage de l'anglais par nos enfants n'est pas évident si on ne le parle pas à la maison. Mais comment s'y prendre si on veut leur offrir les avantages qui viennent avec une aisance à s'exprimer dans la langue de Shakespeare : le succès académique, la facilité de voyager et de communiquer avec la communauté mondiale, un plus grand choix de carrière...? Les premières étapes sont de susciter l'intérêt chez vos enfants et d'atténuer la gêne associée à l'apprentissage d'une nouvelle langue. Bref, il faut que ça soit amusant et que vos enfants perçoivent les avantages d'apprendre cette nouvelle langue. En tant que professeur d'anglais et directeur de l'École de langues Kodojo, je vous propose cinq moyens d'intégrer l'anglais dans leurs activités quotidiennes.

## La musique

Les enfants adorent chanter et répéter les paroles qu'ils trouvent « cool ». Pour les jeunes de 3 à 9 ans, je recommande les chansons de The Wiggles, The Backyardigans ou Imagination Movers, tous disponibles en CD, DVD, et avec YouTube. Pour les plus âgés, la musique populaire et les « hits » des vedettes comme Katy Perry, One Direction, et Taylor Swift sont très accrocheurs. Si vos enfants hésitent, vous pouvez présenter trois clips YouTube par des artistes différents et leur demander leur préféré, et ensuite les laisser rechercher plus de chansons par ce groupe.

## Les cours de langue

Rien de mieux pour le développement de langue qu'un cours d'anglais ciblé pour les enfants. Le point le plus important est qu'avec les cours, vous introduisez une routine dans la vie de votre enfant qui inclut l'anglais, donc enlève la peur de parler une autre langue. À l'école Kodojo, les enfants commencent leurs études de l'anglais dans un environnement chaleureux et accueillant. Après quelques semaines, la gêne de communiquer (entendre

Rien de mieux pour le développement de langue qu'un cours d'anglais ciblé pour les enfants. Le point le plus important est qu'avec les cours, vous introduisez une routine dans la vie de votre enfant qui inclut l'anglais, donc enlève la peur de parler une autre langue.

et parler) en anglais s'atténue. Dès la fin de la première session, les connaissances grammaticales et le vocabulaire acquis leur permettent de communiquer des messages simples.

## Lecture

Même si on ne sait pas parler en anglais, on peut toujours lire des livres simples avec nos enfants. Pour les très jeunes, *The Very Hungry Caterpillar* par Eric Carle est facile à lire et

contient de belles images. Les plus âgés s'identifient facilement aux histoires de Robert Munsch. Si la définition d'un mot n'est pas évidente, vous pouvez en profiter pour apprendre ensemble en le cherchant dans un dictionnaire et en pratiquant sa prononciation « pronunciation of (le mot) » sur Google.

## Activités sportives ou culturelles

Inscrire votre enfant dans une activité en anglais est un excellent moyen d'apprendre la langue en s'amusant. Les scouts, les cours de karaté ou les cours de danse permettent à votre enfant d'apprendre par l'action. Personnellement, quand j'habitais le Japon, j'ai appris la langue dans mes cours de karaté et de poterie!

## Camp de jour

Les camps de jour en anglais offrent une immersion linguistique aux enfants qui favorise l'apprentissage de l'anglais. La répétition des mots et des consignes facilite l'intégration de la langue aux activités quotidiennes. L'approche cours, projets et sports permet à l'enfant de pratiquer l'anglais qu'il a appris dans des contextes authentiques. L'École de langues Kodojo offre ce type de camp de jour en anglais pour les francophones et les allophones! Good luck!

A B C  
D E F . . .





# *Première expérience*

comment, comme  
parent, puis-je aider mon  
enfant à franchir ce pas?

---

Par Véronique Pearson, gestionnaire et professionnelle en ressources humaines

---

L'été qui approche veut dire, pour certains, que la première expérience de travail se pointe à l'horizon. En effet, que ça soit de la simple tonte de gazon ou encore un poste de moniteur dans un camp de jour, la première expérience est significative et marque le début de ce que nous pouvons appeler « l'identité professionnelle ».

Comme parent, quel est notre rôle dans la construction de l'identité professionnelle de nos enfants? Je dirais que nous devons d'abord et avant tout les guider et être présent. Rappelez-vous vos premiers pas sur le marché du travail... que de questions, de stress et de défis!

Voici quelques pistes pour amorcer la discussion avec votre enfant.

### 1. Il n'y a pas de « sot métier »

En fait, notre jeune doit comprendre que, peu importe le travail convoité, il commence à bâtir son identité professionnelle, donc « son nom » sur le marché du travail. Être le meilleur et le plus fiable pour tondre le gazon ou pour garder les enfants dans le quartier, ça compte! C'est souvent ce jeune-là que les gens auront en tête pour un poste avec plus de responsabilités dans le futur.

### 2. Il n'y a jamais une deuxième chance pour faire une bonne première impression

Que ce soit une entrevue formelle ou une simple rencontre, il ne faut rien laisser au hasard. Un jeune qui se présente et s'exprime bien laisse une bonne impression. Il faut savoir se vendre! Même en tant qu'adulte expérimenté avec un CV bien garni, c'est souvent la portion la plus difficile. En fait, il ne s'agit pas d'en mettre plein la vue, mais bien de se présenter avec confiance et d'exposer

nos expériences sous leur meilleur jour. Voici un exemple : Question d'entrevue : « Parle-moi de tes expériences de travail passées ».

Réponse A : « Ben j'ai tondu le gazon chez mes voisins! »

Réponse B : « J'ai tondu le gazon dans mon quartier. La première année, j'avais seulement deux clients, mais comme je faisais du bon travail, ils ont parlé en bien de moi et les contrats se sont ajoutés. »

La réponse est la même dans les deux cas, mais avouez que nous avons davantage envie d'embaucher le candidat qui a donné la réponse B!

### 3. Être recommandé c'est bien, mais ce n'est pas tout!

Votre frère connaît bien le propriétaire de l'épicerie où votre fils souhaite travailler, donc il est assuré d'avoir le poste? Super! Ceci dit, il ne faut pas négliger les points mentionnés plus haut. Être recommandé, c'est une belle porte d'entrée, mais n'en demeure pas moins que votre enfant a tout intérêt à se démarquer pour être retenu par choix et non par dépit. Faire bonne impression, même dans ce contexte, lui ouvrira plein de possibilités par la suite... sans parler que ça rendra son oncle d'autant plus fier!

Comme parent, n'hésitez pas à proposer des mises en situation à votre enfant. Cela lui permettra de voir quelles questions sont susceptibles de lui être posées et de réfléchir avec vous aux réponses possibles. Sachez également que différents sites donnent accès à des trucs et à des informations très utiles pour la recherche d'emploi. C'est le cas notamment du site d'Emploi Québec.



En conclusion, votre enfant vivra sans aucun doute des échecs et des déceptions dans tout ce processus. Soyez à l'écoute et rassurez-le. Un refus n'enlève absolument rien à la qualité de l'individu. Tout le monde passe par là... c'est le métier qui entre!



## Distinguer

## DÉPRIME

## et DÉPRESSION

chez les

# adolescents



Par Première ressource, aide aux parents

Tous les jeunes qui sont déprimés sont-ils en dépression? Non. Il est important de bien connaître la différence entre la dépression et ce qu'on appelle couramment « la déprime » ou « les bleus ».

L'adolescence est une période de recherche qui véhicule son lot de changements et de stress : découvrir son identité, vivre les transformations de son corps, consolider ses relations sociales et développer son autonomie. Des sautes d'humeur imprévisibles de même qu'un désir de se retrouver seul avec soi-même sont typiques de ce passage à l'adolescence. La plupart des adolescents réussissent à traverser cette période sainement, malgré les hauts et les bas qui la caractérisent.

Comme les adultes, les jeunes traversent des moments plus difficiles suite à des déceptions, des conflits, des pertes...; il s'ensuit fréquemment une « déprime », réaction normale liée à des situations contraignantes. La déprime n'empêche pas de ressentir du plaisir par moments et de continuer à fonctionner globalement. Elle est limitée dans le temps et peut durer quelques heures, quelques jours ou semaines, mais pas plus. Par la suite, tout rentre dans l'ordre. La dépression, quant à elle, présente un tableau complètement différent. La détresse est grande et incessante, le mal d'être est interminable, tout devient une montagne et le jeune n'arrive plus à fonctionner normalement. Les symptômes peuvent perdurer et nécessiter une aide professionnelle.

**Il ne s'agit pas d'être alarmiste à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais d'être aux aguets lorsqu'on ne reconnaît plus son enfant. La dépression est une maladie et elle se soigne.**

De façon générale, les symptômes de la dépression varient d'un jeune à l'autre mais le signe le plus souvent observé est une rupture dans le comportement habituel du jeune : son entourage ne le reconnaît plus... La dépression se manifeste le plus souvent par « une irritation excessive, continue ou complètement imprévisible (un coup de tonnerre dans un ciel bleu), une hostilité et non de simples grognements. La tristesse se manifeste par un manque de confiance dans l'avenir.

On remarque aussi une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités qui, auparavant, le passionnaient. Il peut couper les ponts avec les amis ou sa famille, s'isoler et commencer à fréquenter de nouveaux types de personnes. Les ados dépressifs souffrent d'une faible estime de soi, ce qui les rend très vulnérables à l'égard de la critique, au rejet et à l'échec.

Il ne s'agit pas d'être alarmiste à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais d'être aux aguets lorsqu'on ne reconnaît plus son enfant. La dépression est une maladie et elle se soigne. N'hésitez pas à consulter un professionnel en cas de doute. ■

**Première ressource,  
aide aux parents**

514-525-2573 ou 1-866-329-4223  
[www.premiereresource.com](http://www.premiereresource.com)



# Famillēduc

...on en parle  
sans tabou



les entrevues sont diffusées sur les ondes de Radio LaSalle CKVL 100,1FM à 18 h 05 du lundi au jeudi  
Aussi disponibles en podcast sur notre site [www.FamillePointQuebec.com](http://www.FamillePointQuebec.com)

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

Découvrez  
nos organismes membres.

Visionnez  
nos conférences.

Consultez  
les Famillēduc.

Écoutez  
nos entrevues  
radiophoniques.

Suivez  
notre veille politique.

Abonnez-vous  
à notre Bulletin électronique.



**FAMILLE**  
Point Québec

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉSEAUTAGE ET COCKTAIL

**FAMiLLE**  
Point Québec



**Mercredi 17 juin à 16 h  
à l'Hôtel Mortagne de Boucherville**

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304  
Suivez-nous sur [facebook](#) [famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)