

Famillēduc.ca

Février 2014

**Les valeurs et
l'estime de soi**

**Le questionnement
des enfants
sur la mort**

Le mentorat

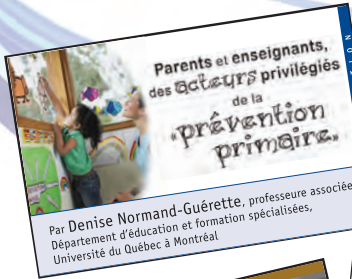
**Médecine
chinoise**

**La préparation
des impôts**

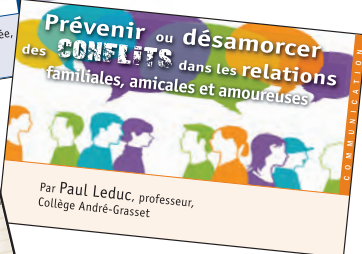


**La force invisible
des valeurs**

Abonnez-vous en ligne!
Deux numéros : 9,50\$
www.sroh.org



Par Denise Normand-Guérrette, professeure associée,
 Département d'éducation et formation spécialisées,
 Université du Québec à Montréal



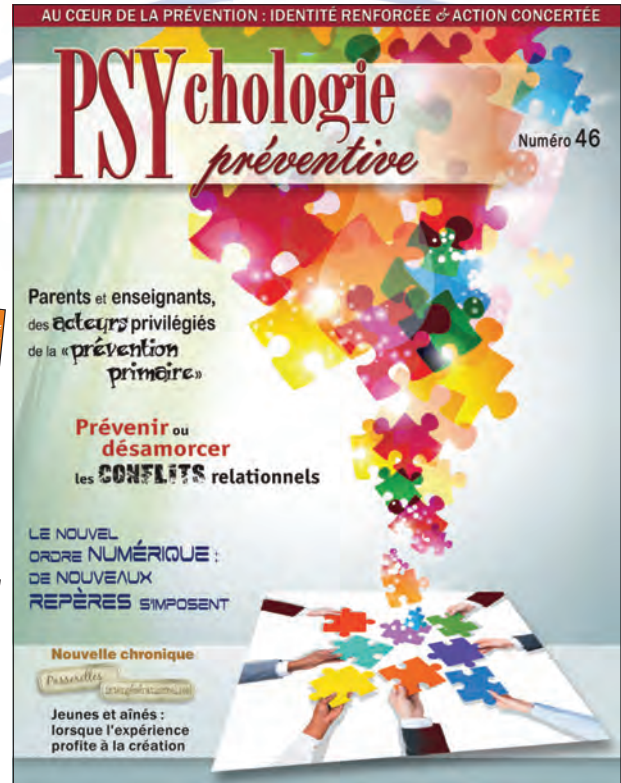
Par Paul Leduc, professeur,
 Collège André-Grasset



Par Lorraine Brodeur,
 enseignante



Par P. Luc Dupont,
 spécialiste en affaires internationales
 et président de la SROH



Vient de paraître



www.facebook.com/RIOPFQ

**Un outil de
 communication
 pour le RIOPFQ
 et de réseautage
 pour les membres**



**Vous y trouverez les activités du RIOPFQ et des organismes membres.
 Partagez vos activités sur notre page.
www.riopfq.com**



D'où viennent nos valeurs ?

Qu'est-ce qui façonne notre pensée, nos convictions ? Notre famille, notre vécu, les gens qui nous entourent, ce qu'on entend, ce qu'on lit, ce qu'on voit : la vie façonne nos valeurs. Certaines nous sont inculquées, d'autres sont apprises. Certaines restent, d'autres se dissipent. Voilà le thème de votre FamillÉduc ce mois-ci : la transmission des valeurs, cette force invisible.

Je suis québécoise, mon père est suisse et mon conjoint est français. J'ai vécu au Québec, aux États-Unis et en France. Vous imaginez un peu le mixte des cultures et des valeurs que nous transmettons à nos enfants ! À la maison, parmi les jouets, nous avons le couple Cendrillon-Napoléon. Et le cheval de Barbie se nomme Pégase (l'une des créatures fantastiques les plus célèbres de la mythologie grecque). Cette diversité, même dans le jeu, me plaisent et me font sourire.

Dans le respect de l'autre, nous devons accepter la différence et faire preuve d'une certaine ouverture d'esprit. Nos références éducatives et perceptions sociales et culturelles acquises lors de la petite-enfance modèlent notre monde. Convaincue de la richesse d'un mixte des cultures, il n'en demeure pas moins que parfois, ça complique un peu les choses. De l'introduction aux aliments chez le bébé, au rôle de l'homme et de la femme à la maison, aux habitudes de vie, les différences sont bien réelles, et au quotidien, nous n'avons que le choix de jongler avec ces dernières !

Mon coup de cœur du mois ? Le parc Michel-Chartrand à Longueuil ! Glissade (avec remontée sur tapis), patin, initiation au ski alpin pour les enfants : tout est gratuit. Même les skis, les bottes et le casque sont fournis ! Ce programme d'initiation au ski, Expérience maneige, offert par l'Association des stations de ski, est aussi proposé dans des parcs à Laval, Saint-Hyacinthe, Québec et Gatineau. Pour plus d'information, visitez www.maneige.com.

Bonne lecture, bon ski
et Joyeuse St-Valentin !

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com





Table des matières



La découverte 5

Prendre un enfant pour l'emmener vers demain

Parole du parent 6

Ce n'est que par l'amour que l'on construit, et par le passé que l'on s'instruit

La jasette 8

Valeurs et estime de soi

Entrevue 10

Le mentorat

À votre service 12

La préparation des impôts approche à grands pas!

Pédagogie 14

Le questionnement des enfants sur la mort : quelles valeurs transmettre?

À votre santé 16

Pas de bobo que du bon-bon

Le massage bébé 17

La rubrique 18

L'estime de soi à l'école et difficultés d'apprentissage

10



8



14



Famillēduc.ca

Février 2014

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Denise Landry, directrice générale de la Fondation de la Visite
Mariane Sawan, parent
Émilie Desautels, B.Sc.Psy
Isabelle Legris, Excell Consultant
Éducation-Coup-de-Fil
Tuyet Nga Tô, acupunctrice

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.qc.ca / www.riopf.qc.ca

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.

« Prendre un enfant pour l'emmener vers demain »



Par Denise Landry, directrice générale de la Fondation de la Visite

« Elle a été comme une deuxième maman pour nous »; « Il occupe la place d'un père pour moi »
Voilà le genre de témoignages que la Fondation de la Visite recueille depuis 25 ans à propos des parents-visiteurs. La mère-visiteuse et le père-visiteur sont des parents intervenants qui offrent un service gratuit de soutien à domicile et d'accompagnement aux femmes enceintes et aux parents de nouveau-nés.

« Elle a été comme une deuxième maman pour nous »; « Il occupe la place d'un père pour moi »

Une recherche-action menée par trois chercheurs du Département de Santé communautaire de 1985 à 1987 avait pour objectif d'évaluer l'impact de l'intervention de non-professionnels dans la prévention de la négligence et des abus à l'égard des enfants.

Les résultats furent probants. En effet, la recherche démontra que des visites à domicile réalisées par des mères et des pères du quartier permettent de briser l'isolement des familles, d'accroître leurs habiletés parentales et de favoriser une meilleure relation parent-enfant. Pour donner suite à cette recherche et répondre à la volonté du milieu, la Fondation de la Visite devient un OBNL en 1988.

Depuis 25 ans, grâce aux visites à domicile des parents-visiteurs, les familles bénéficient d'une écoute, de moments de répit, de conseils dans une approche de non-jugement et un esprit d'ouverture; elles sont aussi accompagnées, selon leurs besoins, dans leurs démarches d'immigration ou vers diverses ressources institutionnelles et communautaires.

Toujours dans le but de soutenir les familles, les parents-visiteurs organisent régulièrement des activités de regroupement avec les parents et leurs enfants. Ils planifient et animent des cafés-rencontres thématiques, des ateliers artistiques ou encore des activités de loisirs. Ces rencontres sont précieuses, car elles favorisent des échanges entre parents et permettent de créer de nouvelles amitiés en plus de stimuler le développement des enfants. ■

Le parent-visiteur est respectueux du rythme des familles et est disponible 24 HEURES SUR 24 ET 7 JOURS SUR 7 pour répondre à leurs urgences.

Actuellement, les services De la Visite sont offerts aux parents résidant dans 8 secteurs montréalais. Au fil des années, plusieurs milieux ont manifesté de l'intérêt à recevoir ou à offrir le service. La Fondation de la Visite a donc répondu à cette demande en réalisant un outil de transfert de connaissance : le Guide d'implantation du programme De la Visite. Fraîchement sorti du four à l'automne 2013, ce guide est conçu pour faciliter le démarrage du service selon la philosophie et les principes expérimentés et évalués de 1985 à aujourd'hui.

En cette année de 25^e anniversaire, la Fondation de la Visite souhaite qu'un plus grand nombre de familles puisse bénéficier des services *De la Visite*.

Pour davantage d'informations, communiquez directement avec la Fondation de la Visite au 514-329-2800 ou visitez le site internet: <http://www.delavisite.org/>.



Ce n'est que par
l'amour que l'on
construit
et par le passé
que l'on
s'instruit



Par Mariane Sawan, maman de Joël (16 ans), de Sarah (12 ans) et de Fred (8 ans)

Libanaise sur papier, congolaise de naissance, fille de parents libanais, je ne me sens pas plus congolaise que libanaise, ni plus libanaise que québécoise ! Étrange, non ? Mon identité ? C'est « moi ». Mon appartenance ? C'est ce monde merveilleux qu'est « l'ouverture à l'autre » ! Et c'est juste envers ce monde-là que j'essaie d'inculquer à mes enfants le sentiment d'appartenance.

Ma fille me parle « tsé, comme, genre », mon petit chou m'appelle « mâma » (à la libanaise), comprend les gros mots arabes dits par ses copains, se force de prier avec moi le soir, et vient me faire un câlin lorsque je n'arrive pas à refouler mes larmes nostalgiques. Mon plus vieux, lui, parle mieux l'arabe que mes cousins qui n'ont jamais quitté Beyrouth et me fait parvenir en ligne les plus récentes nouvelles sur le Moyen-Orient tout en poursuivant ses conversations électroniques enflammées avec tous ses amis montréalais et « internationaux ».



**Ce que nous essayons de transmettre à nos enfants ?
S'ouvrir à l'autre sans s'effacer,
s'intégrer et se fondre dans la société
tout en sachant d'où l'on vient,
savoir écouter mais s'exprimer à son tour,
enfoncer ses racines, s'épanouir sans écraser
ni étouffer l'autre.**

Je suis peut-être « devenue québécoise », non pas par les 1100 jours et nuits officiellement vécus au sein des tempêtes de verglas (1998) ou baignés dans le soleil d'été du Québec, mais grâce à ma maternité ! Eh oui, puisque, en « immigrants » tombés amoureux du « système » québécois et par trois nuits solitaires de dur « travail » (accouchement), « nous » avons fièrement mis au monde trois futurs « Québécois de souche » !

Et pourquoi pas ? Origine, culture, religion, couleur, valeurs ? Après tout, à quoi serviraient-elles ? Vraiment ? Si ce n'est pour permettre à notre progéniture de se procurer « une souche », s'enraciner et bourgeonner à leur tour, avec succès, et avec bonheur ? Origine, culture, religion, langue et obstacles... pourquoi permettre que ceci me sépare de mes semblables ? Si nous avons dû immigrer, c'est dans un pays « déjà peuplé » et non dans un désert mort que nos ailes nous ont fait atterrir, après avoir tout laissé derrière, lâché carrière et amis, vidé coffrets et comptes bancaires, rangé photos et souvenirs, effacé traces et désirs sur nos belles plages en fumée. Rien que pour une vie différente qui nous a accueillis. Or, cette terre nous interpelle et nous invite encore et encore à mieux semer nos graines. Bien que ceci ne nous empêche jamais de faire la grimace lorsque nos enfants bégaiant l'arabe, ou piquent des crises de nerfs en regardant à la télévision une image de l'horreur causée par une voiture piégée dans une rue bondée, qui fut un jour, « notre rue » et « notre quartier » beyrouthin ! Transmettre les valeurs, la belle histoire, les traditions et l'appréciation de notre terre ancestrale demeure

primordial, pour nous, parents, comme pour notre descendance, malgré leur enracinement réussi, « icit » ! Reste à savoir de quelle façon ? Sans brusquer ni comparer, ni blâmer ni juger : mais en expliquant, en respectant, et en montrant objectivement, des deux bords de l'océan : les fières différences, les bonnes et les mauvaises habitudes, les gestes gentils ainsi que les actes méchants et les choix qui les rendront « meilleurs citoyens de ce monde » ! Ce que nous essayons de transmettre à nos enfants ? S'ouvrir à l'autre sans s'effacer, s'intégrer et se fondre dans la société tout en sachant d'où l'on vient, savoir écouter, mais s'exprimer à son tour, enfoncer ses racines, s'épanouir sans écraser ni étouffer l'autre. Car ce n'est que par l'amour que l'on construit et ce n'est que par le passé que l'on s'instruit ! Et je cite :

Il existera toujours deux visions extrêmes de l'immigration : « [...] celle qui considère le pays d'accueil comme une page blanche où chacun pourrait écrire ce qu'il lui plaît, ou pire, comme un terrain vague où chacun pourrait s'installer avec armes et bagages, sans rien changer à ses gestes ni à ses habitudes. L'autre conception extrême est celle qui considère le pays d'accueil comme une page déjà écrite et imprimée, comme une terre dont les lois, les valeurs, les croyances, les caractéristiques culturelles et humaines auraient été fixées une fois pour toutes, les immigrants n'ayant plus qu'à s'y conformer. Les deux conceptions me paraissent également irréalistes, stériles et nuisibles. » Amin Maalouf, *Les identités meurtrières*, cité aussi par Nicole Lacelle, sociologue montréalaise. ■

Valeurs *et estime de soi*



Par Émilie Desautels, B.Sc.Psy

Le temps des Fêtes vient juste de passer et pendant cette période, durant laquelle nous rencontrons bien du monde, nous nous posons souvent des questions sur le pourquoi des choses.

Il arrive que nous ressentions des non-dits. C'est souvent ce qui confronte les valeurs que nous tenons sous silence. Mais en fait, tout le monde le sait car tous le ressentent... nous transmettons nos valeurs même inconsciemment !

Au premier abord, on peut dire que ce qu'on entend par « nos valeurs » : ce sont nos lois personnelles à chacun, auxquelles nous tenons **mordicus**. Nos valeurs personnelles ne sont pas nécessairement les mêmes pour chacun et surtout, n'occupent pas, non plus, le même ordre hiérarchique pour tous.

On peut dire qu'avoir un système de valeur, c'est avoir une ligne de conduite qui guide nos choix. Il faut de bonnes raisons pour persévérer et mettre des efforts devant un obstacle. Nos valeurs nous ramènent à qui nous sommes et à ce que nous voulons. Un système de valeurs donne une motivation importante en rapport avec l'action.

Les parents s'évertuent, comme tous bons mentors, à vouloir enseigner aux enfants les « bonnes valeurs ». Tout fonctionne pour le mieux, mais voilà qu'à 12 ans, ces derniers raflent le terrain et rejettent tout! Nous ne connaissons rien, nous autres! L'hypothèse n'est pas totalement fautive : nous ne savons pas toujours comment ils perçoivent leur environnement, leur école, leurs amis. L'acquisition des valeurs ne dépend pas seulement des parents.

Pour se créer un système de valeurs personnelles, il faut en tout premier lieu être capable de se poser la question de ce que nous valons soi-même. En fait, l'individu doit être apte à faire une évaluation globale de lui-même. Qu'est-ce que je vauds à mes propres yeux ? Eh oui, je vous parle d'estime de soi. L'enfant de 8-9 ans a les capacités cognitives pour développer son estime de soi puisqu'il se regarde et se compare aux autres dans différents contextes. Avant cet âge, vos valeurs sont les siennes, car son cerveau immature ne peut effectuer les tâches complexes que nécessite l'introspection.

En fait, dans notre quête de l'évaluation de notre valeur, il y a inévitablement la dimension du regard des autres. « ... l'estime de soi est un produit du regard d'autrui, avant tout. C'est une évaluation réfléchie des autres sur soi. Je me vois dans le miroir qu'autrui m'offre de moi-même. »¹ Dès la naissance, la construction et l'évolution du soi passe par le regard et la sensibilité aux besoins de l'enfant.

RÉFÉRENCE

- 1- La théorie du soi miroir de Cooley et Mead
- 2- Tiré du compte rendu de l'intervention de Pascal Bressoux lors de la conférence « Approche psychologie de l'enfant et estime de soi », mercredi 9 septembre 2009, document réalisé par François Villebrun et Fabienne Touraine

« Vous, parents, êtes les premiers miroirs de votre enfant. »

À 12 ans, votre ado a les habiletés cognitives nécessaires pour réfléchir sur lui-même à partir de son propre vécu. Son besoin d'émancipation tend à tout rejeter pour sélectionner lui-même ses alternatives.

« Devenir délinquant, c'est trouver dans un groupe, une bonne image de soi. »²

Il est primordial que vos enfants sachent que **tout ne se vaut pas** et qu'il y a des règles de famille établies selon vos valeurs, à respecter. Un contrat familial vous appuie fortement pour maintenir un encadrement constant et peut leur servir de guide pour se situer.

Très certainement, si vos valeurs ne vous rendent pas heureux et n'apportent pas de réalisations positives, il y a très peu de chance que vos enfants veuillent y adhérer. Les valeurs se transmettent par observation, alors c'est à vous, en premier lieu, de montrer l'exemple. Tout le monde est contre l'intimidation, comment se fait-il qu'il y en ait encore ?



L'enfant de 8-9 ans a les capacités cognitives pour développer son estime de soi puisqu'il se regarde et se compare aux autres dans différents contextes.



Avec Emilie...
Coaching familial

438-398-3478

www.avecemilie.com
info@avecemilie.com

Facebook.com/avecemiliecoachfamilial



Le mentorat

Entrevue avec Kim Auclair, présidente et animatrice de communauté Web chez Niviti.

Kim Auclair a un parcours impressionnant et un emploi du temps sûrement bien rempli. Son goût pour l'entrepreneuriat s'est développé très jeune; elle a fondé sa première entreprise lorsqu'elle était étudiante. Elle a eu la chance de profiter de l'expérience de plusieurs mentors alors qu'elle n'avait que 18 ans, ce qui, dit-elle, l'a beaucoup aidée.

Qu'est-ce que le mentorat ?

Le mentorat est une relation de confiance qui est volontaire entre deux individus : une personne qui possède l'expérience et qui souhaite la partager pour faire bénéficier l'autre qui cherche à se développer personnellement ou professionnellement. Le mentorat, c'est en quelque sorte décider d'apprendre par l'exemple.

À qui le mentorat peut-il être bénéfique ?

Le mentorat peut être bénéfique pour toute personne souhaitant se développer en tant qu'individu. Il peut s'appliquer autant dans la vie personnelle d'une personne que dans sa carrière. Il n'y a pas d'âge, selon moi, pour profiter du mentorat. Pour ma part, c'était pour me développer en tant qu'entrepreneure.

Quel est le rôle du mentor ?

Le rôle d'un mentor est d'accompagner le « mentoré » dans le développement de ses compétences. Il ne lui dit pas quoi faire. Il le guide en donnant des pistes de réflexion qui lui permette de réfléchir par lui-même et prendre des décisions. C'est aussi un excellent confident.

Avec Academos, par exemple, le cybermentor guide le jeune dans son choix de carrière en répondant à ses questions et en partageant son expérience de son métier.

Est-ce une pratique répandue au Québec depuis longtemps ?

Le mentorat existe depuis plusieurs années. Au Québec, j'ai commencé à entendre parler du mentorat en 2002, grâce à Academos et la Fondation de l'entrepreneurship. Je dirais qu'il est aujourd'hui de plus en plus connu.

Il existe également des organismes pouvant accompagner les organisations dans l'implantation d'un programme. L'organisme Mentorat Québec en est un exemple.

Pour les étudiants qui souhaitent avoir l'accompagnement pour leur choix de carrière, il y a Academos : <http://www.academos.qc.ca>

Pour les entrepreneurs, il y a le Réseau M de la fondation de l'entrepreneurship. <http://www.entrepreneurship.qc.ca/mentorat-pour-entrepreneurs>

Quelle a été votre expérience avec le mentorat, en tant que « mentorée » ? En tant que mentor ?

J'ai connu Academos alors que je me demandais si je voulais être graphiste ou infographiste. Je suis tombée sur un cybermentor qui m'a beaucoup accompagnée dans le démarrage de ma première entreprise. Puis, quelques années plus tard, j'ai fait appel au Réseau M pour poursuivre mon parcours entrepreneurial avec un nouveau mentor qui m'a permis de développer des compétences de gestionnaire. Mes mentors m'ont donné le goût de consulter régulièrement avant de prendre une décision. Ils m'ont aussi aidée à être plus rationnelle dans ma façon de penser.

Je ne suis pas mentor pour le moment, car je ne suis pas prête à m'engager à 100 % avec un « mentoré ». Je me concentre sur le développement de Niviti et MacQuébec. Je m'inspire toutefois des valeurs du mentorat dans ma façon d'accompagner les clients de Niviti à lancer leur entreprise sur le Web et améliorer leur façon d'animer leur communauté Web. Je réponds aussi aux questions de plusieurs entrepreneurs sur mon blogue et celui de Niviti en m'appuyant sur mon expérience et celle des entrepreneurs référés par nos clients.

Kim Auclair publie régulièrement des articles dans son blogue, une véritable mine d'informations et d'inspiration que je vous invite à visiter : www.kimaclair.ca/blog ■

Mes mentors m'ont donné le goût de consulter régulièrement avant de prendre une décision. Ils m'ont aussi aidée à être plus rationnelle dans ma façon de penser.



Kim Auclair

Site Web : www.kimaclair.ca

Blogue : www.kimaclair.ca/blog

Twitter : @kimaclair

Facebook : www.facebook.com/kimaclair

Niviti

Site Web : www.niviti.com

Blogue : www.niviti.com/blogue

Twitter : @niviti

Facebook : www.facebook.com/niviti

À votre service



La préparation *des impôts*

**approche
à grands pas!**

Soyez informé et augmentez vos remboursements fiscaux!

Par Isabelle Legris, Adm. • Consultante en fiscalité

Même si vous ne faites pas vous-même vos impôts, il peut être intéressant de vérifier si votre préparateur n'a pas oublié certains crédits d'impôt ou déductions auxquels vous auriez droit. En général, les familles peuvent profiter de plusieurs avantages fiscaux. Voici un survol des principaux crédits et déductions pour les particuliers et les familles; ces crédits peuvent s'appliquer selon des situations particulières à chacun.

Au provincial

- Crédit d'impôt pour frais de garde
- Crédit pour activités des enfants
- Crédit d'impôt non remboursable pour enfants majeurs aux études / études post-secondaires ou en formation professionnelle
- Crédit pour frais d'études
- Crédit d'impôt pour frais d'adoption et traitement de l'infertilité
- Allocation-logement : aide financière accordée aux ménages à faible revenu
- Crédit d'impôt pour dons; vous pouvez réclamer les montants non utilisés pour les années 2008 à 2013
- Crédit pour personne à charge (différent de celui des enfants, conjoint)
- Crédit pour personne vivant seule
- Crédit pour intérêts sur prêts étudiants (rétroactif si non utilisé pour les années passées)

Au fédéral

- Crédit impôt pour enfants
- Crédit pour frais de garde
- Crédit pour l'achat d'une première maison
- Crédit pour condition des enfants (activités sportives, artistiques)
- Crédit pour frais de scolarité et déductions pour étudiants
- Crédit pour le transport en commun
- Crédit pour les frais d'adoption
- Déduction si vous contribuez au REER de votre conjoint
- Crédit pour personnes à charge



Le crédit d'impôt pour personne vivant avec des problèmes de santé physique ou mentale

Le gouvernement fédéral et provincial offrent un crédit d'impôt fort intéressant (+ de 7 000 \$ au fédéral et + de 2 000 \$ au provincial) pour les personnes vivant avec des problèmes de santé physique ou mentale. Ce crédit diffère des autres puisqu'il faut vérifier votre admissibilité auprès des deux paliers gouvernementaux. On peut le demander pour soi-même, notre conjoint, notre enfant ou encore une personne à notre charge. Vous pourriez réclamer jusqu'à 10 ans d'arrérages, ce qui peut représenter un remboursement fiscal de plus de 12 000 \$ non-imposable. Ce crédit s'obtient sous certaines conditions de votre problème de santé

Si vous ou une autre personne de votre entourage vivez avec un handicap, une maladie chronique ou un

problème de santé physique ou mentale qui vous limite dans vos activités, je vous encourage fortement à faire appel à des spécialistes, pour bénéficier du crédit d'impôt. Le processus en vaut la peine et représente un important avantage fiscal !

Soyez vigilant et informé pour profiter de tous les avantages et prestations. Ne laissez pas votre argent dormir dans les coffres des gouvernements ■

Pour plus d'information, vous pouvez communiquer avec l'auteur de cet article ou consulter les sites suivants :
Revenu Canada : <http://www.cra-arc.gc.ca/ndvdl-fmls/menu-fra.html>
Revenu Québec : <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/>

Isabelle Legris
consultante en fiscalité



ExcellConsultants
Avantages fiscaux • Remboursements

514-543-5403 sans frais 1-855-543-5443
excell@videotron.qc.ca
www.excellconsultants.com

Le questionnement
des enfants sur la mort :
quelles valeurs

transmettre ?

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

Les questions des enfants concernant la mort nous confrontent à nos valeurs personnelles sur le sens de la mort et aussi à notre propre difficulté à en parler. Mais soyez assurés qu'ils s'attendent à des réponses claires, car il est sain qu'un enfant s'interroge sur la mort et s'il le fait, c'est qu'il va bien.

Lorsqu'une occasion se présente, il est bon de la saisir et ainsi présenter la mort comme une chose naturelle. À l'automne, les feuilles meurent et tombent des arbres, les fleurs d'une plante se fanent, un poisson rouge ne nage plus dans son bocal et il en est de même des êtres humains : tout naît et meurt... Donc lorsqu'une mort plus douloureuse surviendra, l'enfant aura déjà été en contact avec cette réalité.

Il est important que l'enfant apprenne la nouvelle d'un décès par un proche ou par quelqu'un en qui il a confiance, et surtout avec des mots vrais. La mort signifie : ne plus parler, ne plus rire, ne plus respirer et non pas, être « parti » ou être « endormi ». L'enfant comprend les mots au premier degré et il pourrait développer des peurs de s'endormir ou se mettre à attendre la personne disparue. Il est recommandé de répondre à partir des questions posées par l'enfant et non de prononcer un long discours sur la vie et la mort. Vers 5-6 ans, l'enfant comprendra que la mort est irréversible. « Et toi, maman, tu vas mourir un jour ? » « Oui, je vais mourir un jour, quand j'aurai terminé ma vie. Tout le monde va mourir un jour. Grand-papa était malade, il est mort, il a terminé sa vie. Mais à chaque fois que tu penses à lui ou que tu t'ennuieras, tu pourras lui parler dans ton cœur. » L'enfant voudra savoir ce qui se passe après la mort, où est grand-papa, grand-maman... C'est un bon moment, pour tout parent, de transmettre sa compréhension personnelle ou ses croyances religieuses sur la vie après la mort. Souvenez-vous qu'un enfant à qui on aura menti ne croira plus la vérité et se sentira trahi et en colère.

On peut proposer à l'enfant d'apporter une lettre, de faire un dessin ou d'apporter une fleur, ce qui lui permet de participer au processus de deuil qu'il entame. S'il le souhaite, on peut amener l'enfant voir le corps et assister aux funérailles, dans la mesure où il sera bien entouré. Comme parents, permettez-vous d'exprimer votre peine devant votre enfant, sans entrer dans les détails et sans en faire votre confident. Vous lui laissez ainsi le droit à sa propre peine, vous restez un modèle pour lui.



Il est recommandé de répondre à partir des questions posées par l'enfant et non de prononcer un long discours sur la vie et la mort.

Perdre un être aimé avec qui l'on a passé de doux et bons moments est l'occasion pour l'enfant d'apprendre que l'amour est source de joies et de peines. C'est normal de s'ennuyer de ceux qu'on aime, mais on garde de beaux souvenirs dans notre cœur. ■

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



PAS DE BOBOS QUE DU BON-BON

Par Tuyet Nga Tô, acupuntrice

Voilà ! Encore l'hiver qui est arrivé avec ses grands froids. On n'a pas le choix de faire avec. Mes patients me demandent souvent comment éviter le rhume ou la grippe durant l'hiver. Selon la vision de la médecine traditionnelle chinoise, il faut mettre l'accent plutôt sur la prévention que sur le curatif. En principe, il s'agit de mettre le système immunitaire dans sa meilleure forme pour éviter de contracter les microbes.

Je vous propose aujourd'hui trois ingrédients de base à consommer régulièrement et même quotidiennement si vous le pouvez. Ces trois ingrédients sont : l'oignon, l'ail et le gingembre. Vous pouvez les ajouter dans votre soupe, soit les parsemer dans votre salade, les faire sauter avec les autres légumes ou les faire mijoter dans tout plat réconfortant en cette période hivernale.

VOICI LA RICHESSE DES VERTUS DE CES TROIS INGRÉDIENTS.



OIGNON :

Riche en vitamine C. Favorise le bon fonctionnement des reins. Facilite la digestion. Élimine les flatulences. Régularise le taux de sucre dans le sang. Active la circulation du sang. Clarifie les mucus. Élimine les sécrétions. Favorise une meilleure récupération lors d'épisodes de rhume, grippe ou asthme.



AIL :

Diurétique et expectorant. Combat les infections. Antibiotique et antiseptique très puissant. Bon autant pour les enfants que les adultes tout en respectant les quantités selon l'âge et l'usage. Permet de mieux contrôler l'hypertension. Bon nettoyeur pour le sang et les toxines dans le foie pour favoriser la récupération d'énergie.



GINGEMBRE :

Cultivé en Chine depuis 5000 ans, possède de multiples propriétés curatives. Mérite d'être consommé quotidiennement. Est un stimulant. Augmente l'énergie et active la circulation sanguine. Favorise la digestion. Réchauffe le corps. Clarifie les mucus dans les cas de rhume, grippe et asthme. Dégage les sinus. Excellente racine à ajouter dans vos recettes.


En plus de ces trois éléments, il ne faut pas oublier de se mettre en mouvement une demi-heure par jour. Soit par l'exercice cardio-vasculaire, une marche de santé, ou encore mieux, jouer dehors avec les enfants pour mieux s'oxygéner quotidiennement. Et surtout, n'oubliez pas de boire deux litres d'eau par jour, c'est essentiel. Tout cela pour maintenir la santé physique, énergétique et mentale.

Selon la vision de la médecine traditionnelle chinoise, il faut mettre l'accent plutôt sur la prévention que sur le curatif. En principe, il s'agit de mettre le système immunitaire dans sa meilleure forme pour éviter de contracter les microbes.



*À vous de jouer
et à la prochaine!*

Tuyet Nga Tô
acupunctrice à Saint-Lambert
Téléphone : 450-672-8129



Le projet CIBLE et les activités permettent aux élèves de découvrir leurs capacités et de prendre confiance en eux.

L'estime de soi à l'école et difficultés d'apprentissage

Rencontre avec Madame Brigitte Raymond, directrice de l'école Lucien-Guilbault • Par Lydia Alder

Imaginez une école où les défis à relever sont adaptés aux forces et aux besoins de chaque élève. Une école où l'enseignement offert permet de progresser de façon continue et de vivre des succès. Une école où l'enfant peut vivre ses différences et s'épanouir. Voilà ce qu'offre le Centre pédagogique Lucien-Guilbault.

Cette école accueille 135 élèves en difficulté d'apprentissage au primaire et 81 au premier cycle du secondaire. Ils ont des difficultés langagières, une déficience motrice légère, une fragilité émotive, un déficit d'attention avec ou sans hyperactivité, etc.

Plusieurs élèves arrivent à l'école Lucien-Guilbault vers 8 ou 9 ans. Le parcours scolaire traditionnel a été difficile et ils ont pris du retard. Ils prendront souvent un peu plus de temps pour terminer leur primaire; ici, chacun y va à son rythme et l'estime de soi demeure primordiale. Les enfants sont bien outillés et encadrés pour atteindre leur plein potentiel. Des activités éducatives et thérapeutiques font partie du programme.

Les mercredis après-midi, les élèves adhèrent au projet CIBLE. Pendant 30 semaines, ils participent à différents ateliers qui visent à renforcer des faiblesses, travailler l'estime de soi, découvrir de nouvelles activités. Depuis

son implantation en septembre 2012, les ergothérapeutes constatent des progrès marquants pour la plupart des élèves. Une chose est certaine, tout le monde est gagnant avec ce programme; les élèves s'épanouissent à travers ces ateliers.

L'environnement est adapté à l'enfant, et non le contraire. Les groupes sont petits et les activités d'apprentissage diversifiées. Selon M^{me} Raymond, la directrice de l'école, un des plus grands défis est de convaincre ces jeunes qu'ils sont capables. Redonner à ces enfants la confiance en soi est au cœur des priorités des enseignants et des professionnels de l'école. Le projet CIBLE et les activités permettent aux élèves de découvrir leurs capacités et de prendre confiance en eux.

Les places sont limitées et la plupart des élèves sont référés par leur commission scolaire. Quelques places sont disponibles pour des enfants dès l'âge de 6 ans.

Observer son enfant, jouer avec lui et remarquer ses difficultés et sa progression ou non-progression permettent de lever de « petits drapeaux rouges » et poser des questions lors de la prochaine visite chez le pédiatre. Le médecin pourra alors observer l'enfant et vous diriger vers des ressources et des services adéquats au besoin. ■



RIOPFQ

Regroupement inter-organismes pour
une politique familiale au Québec

Le RIOPFQ rassemble les organismes partageant un intérêt marqué pour la famille, afin de réfléchir, inspirer et contribuer à une politique familiale dont la réalité de tous ses membres est tenue en compte.


Les membres du RIOPFQ bénéficient de plusieurs avantages et services, dont l'organisation d'un Déjeuner-croissant en collaboration avec le RIOPFQ. L'organisme hôte choisit le thème et le lieu de l'activité. Le RIOPFQ aide à l'organisation et offre les services d'un vidéographe afin de capter les conférences et d'en faire un dvd souvenir, qui pourra aussi servir d'outil promotionnel pour cet organisme.

DEVENIR MEMBRE DU RIOPFQ

LE RIOPFQ OFFRE UNE VITRINE À SES MEMBRES PAR :

- Organisation d'un Déjeuner-croissant en collaboration avec le RIOPFQ
- Des micros-sites sur www.riopfq.com
- Le *Familléduc*, la revue des familles
- Le bulletin du RIOPFQ pour partager les informations des membres
- Un réseautage de qualité
- Des tables de discussions

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

Suivez-nous sur 

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




**Le samedi 24 mai 2014
à l'hôtel Mortagne à Boucherville**

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