

Famillēduc.ca

Octobre 2012 • www.aemfq.com



L'art d'élever
des enfants

La famille, le travail
et le quotidien

Le défi du 24 heures

Persévérance
sociale

De bonnes
habitudes de vie

L'implication sociale

La persévérance

Le blogue de Nathalie D'Amours



Désirez-vous connaître mon opinion sur le sujet du jour? Ma compréhension des dossiers en cours au sujet des services de garde? Comment interpréter ou appliquer un règlement? Ce blogue est pour vous!

www.familleduc.ca



Blogue

La famille au coeur de nos priorités
NATHALIE D'AMOURS

Suivez l'AÉMFQ sur 

**Un blogue où les vraies choses seront dites.
Fini le politiquement correct. Ceci est un engagement!**

Bien protéger votre responsabilité civile :

c'est réglé.

Jour après jour, vous donnez le meilleur de vous-même aux enfants.

La Capitale est heureuse de vous aider à protéger ce qui est vraiment essentiel au quotidien en vous offrant, à titre de membre de l'AEMFQ, des plans de protection adaptés à votre réalité.

Pour en savoir plus sur votre programme d'assurance, n'hésitez pas à appeler un de nos agents.



AEMFQ

La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages

1 800 644-0607 • lacapitale.com/aemfq



La persévérance...

Quel beau mot! Quel grand mot! Un mot que j'aime beaucoup... la plupart du temps!

Après avoir parlé de la persévérance scolaire, nous abordons ce mois-ci le thème de la persévérance sociale.

La persévérance, c'est aussi, pour plusieurs d'entre nous, la conciliation travail-famille. La fameuse. Il en faut effectivement, de la persévérance, pour concilier la vie de famille et la vie professionnelle. De la persévérance et de l'énergie.

Je fais partie de cette génération de femmes qui ont toujours voulu faire carrière, à qui on a dit qu'elles pouvaient aspirer à leurs rêves les plus fous, ces femmes qui se sont toujours senties égales aux hommes... mais qui ont peut-être sous-estimé le défi de réussir une carrière, d'élever leurs enfants et d'être une femme épanouie.

J'ai de la chance. Entre un excellent service de garde à proximité de la maison et une conciliation travail-famille me permettant beaucoup de flexibilité, j'ai trouvé mon équilibre. Cet équilibre me permet de prendre le temps de respirer, de vivre sans constamment m'essouffler, et de passer beaucoup de temps avec mes enfants tout en faisant un travail qui me passionne.

En parlant de passion, voici mon coup de cœur de l'automne : une randonnée en famille au Mont Saint-Hilaire. Pour les jeunes familles, je recommande fortement la balade du Pain de sucre. Nous l'avons testée avec des championnes de 3 ans, 4 ans et 6 ans. Avec un peu de patience et de persévérance, c'est une randonnée fort agréable qui a beaucoup plu aux enfants!

Bonne lecture,

A handwritten signature in black ink that reads "Lydia Alder".

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com

A large, vibrant red maple leaf with a brown stem, positioned diagonally across the lower left portion of the page.

Visitez la page de l'AÉMFQ sur
facebook et partagez les informations
qui vous intéressent.



Table des matières

La découverte 5

L'art d'élever des enfants

Parole du parent 6

La conciliation travail-famille : un défi de taille!

La jasette 8

L'art d'être équilibriste

Entrevue 10

La famille, le travail et le quotidien



Pédagogie 12

Conciliation travail-famille, le défi du 24 heures

AÉMFQ 13

La persévérance sociale

À votre service 14

L'implication sociale

À votre santé 16

De bonnes habitudes de vie, c'est la médecine préventive au quotidien!



16



Activités 18

Citrouilles d'Halloween

6



Familléduc.ca

Octobre 2012

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Isabelle Legris, maman
Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique
Éducation Coup-de-Fil
Nathalie D'amours, PDG AÉMFQ
Agnès Alder, infirmière

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET
RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

PRÉPARATION POSTALE
Poste Express

La revue Familléduc est produite par
l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec inc.
1287, rue Saint-Paul
L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2
Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363
aemfq@oricom.ca – www.aemfq.com

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

L'art d'élever des enfants



Rencontre avec Madame Ugo Oparah, directrice d'ARC – Art of Raising Children • Par Lydia Alder

La relation d'un parent avec son enfant joue un rôle primordial dans le développement de cet enfant tout au long de sa vie. Le rôle de parents est complexe, mais aussi gratifiant, et surtout, très important.

C'est justement pour aider les parents et les outiller à remplir ce rôle à la hauteur de leur potentiel qu'ARC (Art of Raising Children) a été fondé en 2007. Cette association à but non-lucratif, dont la mission principale est de renforcer les relations familiales, offre des formations et des séminaires en français et en anglais dans la région du Grand Montréal.

ARC offre des forums pour faciliter l'échange d'idées à travers des ateliers interactifs, des cours, des discussions, et des groupes de support qui sont offerts dans les écoles, les lieux de travail et les centres communautaires locaux. ARC réunit des experts, des éducateurs et des professionnels afin de promouvoir la croissance personnelle et des relations interpersonnelles saines, essentielles à l'apprentissage. Dans le but d'améliorer l'expérience parentale et de renforcer l'unité familiale, l'organisme offre, cet automne, une première série d'ateliers sur le rôle parental qui s'intitule : Parlez pour que les enfants écoutent ! Ces ateliers visent à aider les parents à :

- s'y prendre avec les sentiments négatifs de l'enfant
- établir des limites
- favoriser l'image positive de l'enfant
- résoudre les conflits dans le calme
- favoriser la responsabilité chez l'enfant
- créer un climat d'amour et de respect

ARC croit aussi à l'implication sociale et à la contribution de chacun dans sa communauté. Un climat familial positif facilite l'implication des familles dans la société. C'est dans cette optique que l'organisme propose différentes activités dans la communauté, comme un concours de dessin pour la Saint-Valentin ou un concours de citrouilles pour l'Halloween. Cet été, ARC a organisé une soirée cinéma en plein-air avec Virgin Radio ainsi qu'un Marché familial à l'Île-des-Sœurs. ARC y invite des fermiers régionaux, des auteurs jeunesse et des musiciens locaux. En plus d'encourager de saines habitudes de vie, ce Marché est un lieu de rencontres et de plaisir.

Le rôle de parents est complexe, mais aussi gratifiant, et surtout, très important.

Cet automne, l'organisme ouvre son premier Centre familial, au centre communautaire Elgar à l'Île-des-Sœurs. Ce local se veut un lieu de rencontres et d'échanges pour les parents. Différents ateliers y seront

aussi offerts, entre autres pour les femmes enceintes, les mamans qui allaitent, les mères monoparentales et les parents qui souhaitent un groupe de support. Des cours de yoga, de pilates et de massages maman-bébé y sont aussi offerts. D'autres centres verront le jour en 2013 dans le Grand Montréal. ■

Pour plus d'informations :

Art of Raising Children
www.raisingchildren.com
Tél. : 514 553-1507





La conciliation travail-famille :

UN DÉFI DE TAILLE!

Par Isabelle Legris, maman de Frédérique 14 ans et Sofia 4 ans

La plupart des femmes qui retournent au travail après leur congé de maternité l'affirment : concilier métró, boulot et bébé relève de tous les exploits!

Lorsque j'ai eu ma première fille, je travaillais au Casino de Montréal. Je mettais à profit mes études universitaires en administration et je terminais un bac en enseignement, déjà que concilier travail-études n'était pas toujours ciel bleu...

Je regardais mon amour de fille et je ne pouvais m'imaginer la laisser en garderie, vers l'âge de 9 mois (nombre de mois de congé de maternité auquel j'avais droit à cette époque). Pour moi, c'était inconcevable!

Mon instinct maternel prit le dessus! Mon conjoint et moi avons alors décidé de remettre certains projets à plus tard et d'offrir à notre belle et à moi-même du temps de qualité. J'ai donc pris donc un congé sans solde de 2 ans... avantage social offert par mon employeur. Ce fut ma première étape pour concilier, si on veut, travail-famille. À plus tard projet de voyage, resto, mode dernier cri... Welcome budget budgétisé! En cours de route, j'ai eu l'idée de mettre à profit mes études en enseignement en offrant du tutorat dans mon quartier pour les enfants du primaire après l'école, accompagnée de ma fille de 20 mois, bien sûr! Mes services ont été très rapidement connus et fort appréciés; et moi-même j'étais satisfaite d'être avec ma puce et de gagner un petit revenu qui complétait mon budget budgétisé...

Plus le temps défilait, moins je ne pouvais me résigner à me séparer de ma fille et de ne pas la voir grandir quotidiennement : dire ses premiers mots, ne pas pouvoir la consoler, la voir courir le matin, et surtout, à l'époque, trouver LA garderie... J'angoissais!

La fin du sans solde approchait; je devais retourner travailler ou démissionner... alors j'ai dit : « bye, bye boss »; bye bye avantages sociaux, bye bye permanence, sans pour autant cesser d'angoisser. Mais pas pour les mêmes raisons!

Je crois que pour les parents qui désirent être pleinement auprès de leurs enfants, conciliation travail-famille finit par rimer avec travail autonome et création d'emploi!

Je pense très sincèrement qu'en tant que femme et mère, il faut avoir le côté maternel plus fort que son égo pour arriver à avoir la motivation de réorganiser travail et famille et laisser tomber certaines de nos ambitions professionnelles... car concilier travail-famille demande de réajuster le tout! Je crois que pour les parents qui désirent être pleinement auprès de leurs enfants, conciliation travail-famille finit par rimer avec travail autonome et création d'emploi!

En effet, même si on en parle beaucoup, très peu d'employeurs ont mis sur pied des projets pour amélio-

rer la conciliation travail-famille. On ne se le cachera pas, l'employeur sera davantage intéressé à investir dans des projets de conciliation travail-famille en autant que la productivité des employés n'en soit pas affectée! Réalité et non mythe! Arrivent les garderies en milieu de travail! Mais ça n'augmente pas le temps passé avec nos enfants, le temps passé à les éduquer!

Pour ma part, je suis devenue travailleuse autonome et j'ai fait preuve de créativité. J'ai surtout su saisir l'opportunité! Le gouvernement avait annoncé dans sa réforme que le programme d'anglais offert dans les écoles débuterait dès la maternelle; du même coup, il annonçait clairement sa position face à l'importance de l'apprentissage de l'anglais comme 2^e langue. J'ai donc eu l'idée de jumeler un service de garde en milieu familial offrant des activités ludiques en apprentissage de l'anglais! J'ai d'abord sondé les parents avec qui je faisais du tutorat pour connaître leur opinion sur mon idée. Les commentaires furent excellents et très positifs! Mon idée a fait du chemin. J'offre ce service depuis 14 ans déjà!

Évidemment, le travail autonome entraîne ses hauts et ses bas, mais aussi de la liberté d'horaire et de la flexibilité! Et c'est ce qu'il faut pour réussir à concilier travail-famille!

Je ne regrette en rien mon choix! J'ai pleinement profité de mes filles, de leur enfance, de leur sourire, de les voir en pyjama le matin, de leur petit nez qui coule, de leurs niaiseries... Finalement, j'ai pris plaisir à les voir profiter de LEUR PETITE ENFANCE! Et le fait qu'elles étaient toujours avec moi, elles ont profité d'une maman présente et ont été témoins d'une maman épanouie au travail! ■





L'art d'être équilibriste

Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique CPE Enfants Soleil



Sentez que vous avez un contrôle sur la situation. Certains aspects de vos vies ont des contraintes, mais n'oubliez pas que d'autres sont sous votre gouverne exclusive.

Préoccupation bien réelle, la conciliation travail-famille est au cœur de nos vies. Depuis les dernières années, les contextes sociaux et économiques n'ont cessé de se chambarder. Jean-Pierre Brun, auteur du livre « les 7 pièces manquantes du management », note que les exigences liées au travail et à la maison tendent de plus en plus à augmenter et à s'opposer. Selon Statistique Canada, 58 % des Canadiens se sentent d'ailleurs surchargés.

Grâce aux recherches faites sur le sujet, les répercussions sont désormais connues. Les domaines de la santé (obésité, dépression, migraine, fatigue, etc.), de la vie familiale (perte de transmission des valeurs, diminution de la socialisation, diminution de l'entente conjugale, etc.), de la collectivité (diminution de l'implication sociale, etc.) et du travail (absentéisme, difficulté de concentration, démotivation, etc.) sont atteints.

L'interférence des rôles parentaux et professionnels est donc substantielle. Elle engendre directement un sentiment dont il est difficile de se débarrasser quand il s'imisce... la culpabilité! Ce sentiment destructeur et envahissant n'augure rien de bon. Il nous met dans un état qui ouvre la porte, entre autres, à l'anxiété, à l'impatience, à la colère et à la tristesse.

Avoir l'impression de ne pas être à la hauteur, d'échouer là où d'autres réussissent, est une douche froide sur l'estime de soi des parents. La valorisation parentale est troublée. Chaque humain étant à la recherche de source de plaisir et non de déplaisir, le fait de rester sur cette perception entraîne de l'insatisfaction à l'égard de la vie familiale. Sentez-vous le cercle qui s'installe de façon insidieuse ? Le parent n'éprouve plus de sentiment de réussite. Il devient donc plus vulnérable, ce qui réduit sérieusement sa VRAIE capacité de jouer pleinement son rôle. L'équilibriste est déconcentré et perd pied... la chute est imminente.

Et nos enfants dans tout ça ? Ils assistent passivement au spectacle... Vous n'aurez donc aucun mal à imaginer

qu'ils vivent eux aussi les impacts de cette situation, et ce, tant au niveau du développement cognitif et émotif qu'au niveau des comportements qu'ils développeront. Les conséquences se feront assurément sentir.

Un parent tendu et stressé aura de la difficulté à offrir à son enfant des moments stimulants, sains et calmes qui favorisent les précieux apprentissages cognitifs.

Quand vient le temps de faire des choix sur les stratégies disciplinaires, il aura tendance à être plus réactif. S'en suivent donc des punitions plus nombreuses au détriment d'une approche éducative préventive. Les méthodes choisies qui sont plus fréquemment inappropriées influencent le développement émotif des enfants. L'enfant peut se mettre à douter de lui, fragiliser son estime de soi et vivre une diminution de ses compétences sociales. Une des réactions possibles de l'enfant qui vit cette situation est de devenir désobéissant et de développer des comportements d'agression envers les autres.

Vous qui n'aviez déjà plus de temps, vous voici donc encore plus occupés, avec votre petit trésor qui se transforme en volcan en éruption!

En résumé, quand un parent est épuisé, c'est toute la dynamique relationnelle entre lui et son enfant qui en souffre. Mais la bonne nouvelle, c'est que vous pouvez y faire quelque chose!

J'aimerais vous tendre une perche pour aider l'équilibriste en vous à rester stable... mais comme chaque réalité que vous vivez est unique, il n'y a pas de solution unique. Par contre, ce que je sais, c'est qu'encore une fois, la prise de conscience du conflit est le premier pas vers le changement. Sentez que vous avez un contrôle sur la situation. Certains aspects de vos vies ont des contraintes, mais n'oubliez pas que d'autres sont sous votre gouverne exclusive.

La vie est parfois un cirque, mais vous pouvez la traverser, bien en équilibre sur votre fil de fer! ■

La famille, le travail et le quotidien

Rencontre avec M^{me} Janic Allard, présidente chez Consilia. Consilia est un cabinet de conseil en développement organisationnel spécialisé dans la gestion de la conciliation travail-famille. Par Lydia Alder.

La conciliation travail-famille représente un des grands défis de notre époque. Jongler entre la famille, le travail et les tâches quotidiennes requiert beaucoup d'énergie. Je me suis entretenue avec M^{me} Janic Allard, présidente chez Consilia et consultante en conciliation travail-famille. Cette rencontre me laisse envisager un bel espoir pour la conciliation travail-famille.

Qu'est-ce que la conciliation travail-famille ?

Souvent, les gens pensent que c'est une affaire de femmes et de parents de jeunes enfants. Il faut déconstruire le mythe. La conciliation travail-famille est l'affaire de tous. Tout le monde a une famille et des responsabilités : des enfants, petits ou grands, des parents vieillissants, un conjoint, une sœur ou un frère qui a besoin qu'on s'occupe d'eux.

Pour les employeurs, il faut élargir la notion de la conciliation travail-famille. C'est bien au-delà de l'implantation d'un service de garde en milieu de travail ou d'horaire réduit.

La conciliation travail-famille est basée sur le bien-être des employés et le rendement de la compagnie. Le but est de répondre au besoin de la compagnie et du personnel.

Quels sont les avantages pour l'employeur ?

En diminuant les contraintes des employés, une compagnie gagne en rendement. L'investissement est souvent minime en comparaison au rendement d'employés efficaces et productifs. La motivation des employés est plus élevée, tout comme le sentiment de loyauté.



Pour une entreprise, le coût en frais directs et indirects associé au remplacement d'un employé représente au moins 60 % du salaire annuel de cet employé, explique Mme Allard. Une PME a récemment évalué ce coût à 24 000 \$. Dans un grand cabinet d'avocats, cela peut représenter plus de 300 000 \$.

Quelles mesures peuvent être adoptées afin de créer des situations gagnantes-gagnantes ?

Au-delà de la norme, il y a des mesures que chaque entreprise peut mettre en place. Chaque entreprise est unique. Les contraintes diffèrent. Parfois, la flexibilité du temps de travail n'est pas possible, mais d'autres mesures peuvent être implantées, entre autres des mesures de soutien aux responsabilités quotidiennes.

Le soutien aux responsabilités quotidiennes contribue à la qualité de vie des employés. M^{me} Allard cite en exemple une entreprise qui offre un service d'emballage de cadeaux dans le temps des Fêtes. Il y a aussi des compagnies qui facilitent le quotidien de leurs employés en rendant des services plus accessibles, ce qui, par le fait même, diminue l'absentéisme et le temps de travail consacré aux tâches personnelles. Par exemple, à l'automne et au printemps, offrir le service de changement de pneus dans le stationnement de l'entreprise. Ou encore, un service de coursier. M^{me} Allard se souvient d'un employeur qui a eu recours au service d'un jeune retraité pour faire les courses de ses employés à la pharmacie ou à l'épicerie; le coût de ce service est minime en comparaison du gain en rendement.

Le salaire est un facteur important pour tous, mais la qualité de vie est tout aussi importante. Un employé ne sera pas tenté de changer d'emploi pour 4 000 \$ de plus par année si son employeur actuel lui offre une qualité de vie. Les valeurs des générations qui suivent celle des « boomers » ont évolué. Considérant le contexte actuel du marché de l'emploi, il est avantageux pour l'employeur actuel de considérer ces nouvelles valeurs.

Comment inciter les entreprises à adopter des mesures de conciliation travail-famille ?

M^{me} Allard et son équipe sondent toujours tous les employés sur leurs besoins et leurs difficultés afin de pouvoir établir quels sont les véritables besoins, et ensuite générer des solutions.

Afin que davantage de travailleurs aient accès à des mesures de conciliation travail-famille au sein de leur organisation, nous devons parler de ce qu'est réellement la conciliation travail-famille. Ce n'est pas qu'une « affaire de femmes ». Il faut que cela devienne une « affaire d'adultes ». Les entrepreneurs doivent comprendre que la conciliation travail-famille est bénéfique pour leur entreprise et le rendement de leurs employés. Il y a 25 ans de recherche qui le disent... maintenant il faut l'actualiser. ■

Jongler entre la famille, le travail et les tâches quotidiennes requiert beaucoup d'énergie.



JANIC ALLARD M.B.A.

Présidente chez CONSILIA

Consilia est un cabinet-conseil en développement organisationnel spécialisé dans la gestion travail-famille.

MONTRÉAL QUÉBEC

info@consilia.ca
www.consilia.ca

418.951.0140

Une première rencontre gratuite nous permettra de déterminer avec vous vos besoins ainsi qu'un portrait de votre projet d'intervention en conciliation travail-famille.



Conciliation travail-famille :

le défi du 24 heures

Par Éducation-Coup-de-Fil

La conciliation travail-famille est un défi de taille pour les parents québécois comme pour les parents de nombreux pays industrialisés. L'élément qui crée le plus haut taux de stress est lié au manque de temps. Comment gérer ces 24 heures ?

Le mot *concilier* signifie : rendre compatible des choses diverses, des intérêts contraires, mettre d'accord, réconcilier. Appliqué à la famille et au travail rémunéré, ce concept implique d'arrimer deux entités qui exigent temps et énergie. Les jeunes parents se voient dès lors confrontés à des réalités qui entraînent des choix difficiles : diminuer le temps de travail pour demeurer plus longtemps avec les enfants ou réduire le temps consacré à la famille pour investir davantage dans le travail. Ou encore, lorsque c'est possible, un des deux parents peut faire le choix de mettre en veilleuse temporairement son travail pour s'occuper de la vie familiale et y retourner éventuellement. Enfin, plusieurs parents optent pour une mission « essoufflante » qui pose des standards élevés de performance aux deux niveaux.

Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles.

Avant de faire un choix, chaque parent devrait se questionner sur ses priorités personnelles et ses valeurs. Il importe de se dégager de la pression sociale qui va dans un sens ou dans l'autre pour connaître ses vraies priorités personnelles. Il y a des réalités sur lesquelles les parents n'ont pas ou peu de contrôle, soit l'horaire de travail et les besoins réels des enfants, qui varient avec l'âge. Tout choix implique nécessairement des renoncements qui peuvent cependant permettre l'émergence d'une satisfaction personnelle.

Depuis quelques années, plusieurs conditions de travail et mesures sociales ont déjà été mentionnées (quelques-unes sont mises en application déjà...) comme pistes de solutions pour cette conciliation tant recherchée : un

horaire de travail flexible, une banque d'heures utilisables au besoin, une semaine de travail réduite sur une base volontaire, la possibilité de travail à domicile, une structure de travail à temps partiel, un poste à temps complet partagé par deux jeunes parents ou un jeune parent et une personne en préretraite, un retour progressif au travail après un congé parental, par exemples. Comme dans certains pays d'Europe, une allocation aux familles, pour les parents qui désirent rester à la maison avec leurs enfants, permettrait un vrai choix.

La conciliation réussie est celle qui respecte une distribution du temps qui s'approche des priorités personnelles des parents et des besoins des enfants. ■

Source : Institut national de santé publique du Québec. La difficulté de concilier travail-famille; ses impacts sur la santé physique et mentale des familles québécoises. Montréal; INSSPQ, 2011.



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



Persévérance sociale

Par Nathalie D'Amours, PDG de l'AÉMFQ

La thématique dernière était la persévérance scolaire. Nous aborderons cette fois-ci la persévérance sociale. Je vois une responsabilité accrue de cette persévérance. Elle ne doit pas être seulement remise aux enfants avec le message « crée ton avenir », ou aux parents dans leur persévérance plutôt nommée « conciliation travail-famille » avec le message « soyez responsables et créatifs ». Cela serait trop simple !

Les organismes ont à leur tour cette responsabilité de persévérance. Les organismes gouvernementaux ne doivent pas baisser les bras devant les grandes problématiques de financement ou de structure. Le gouvernement lui-même se doit absolument de garder le cap sur la persévérance sociale malgré les changements politiques. Les municipalités à leur tour doivent intégrer de plus en plus de mesures sociales dans leur gestion administrative.

Mais, plus près des gens encore, les organismes communautaires ou professionnels doivent également persévérer malgré les contraintes financières, humaines ou encore la problématique liée à leur mission propre.

Quoi qu'il ne soit pas simple d'être impliqués de nos jours, quoique les doutes nous envahissent parfois, il est primordial de continuer. Cette mission de continuité est une responsabilité collective.

Ensemble, chacun à notre manière, nous contribuons à fortifier le Québec. Le mot clé à toujours rendre vivant « persévérance »!

Les organismes sont un pilier de la vie des gens. Leur proximité est un élément rassurant pour leur clientèle. Leur personnel est dédié à leur mission. À ce titre, aujourd'hui, je consacre ces lignes à souligner cet effort constant au service de votre communauté.

Aux membres des organismes, je souhaite que, collectivement, nous puissions faire reconnaître ce travail social difficilement rendu de jour en jour. Et comme à toute reconnaissance, je souhaite également que la responsabilité de cette contribution soit une pierre angulaire pour le développement de vos organismes.

Ensemble, chacun à notre manière, nous contribuons à fortifier le Québec. Le mot clé à toujours rendre vivant : « persévérance »! ■



L'implication sociale

Par Judith Gagnon, femme, conjointe, mère et grand-mère
Vice-présidente de l'AQDR Québec
Présidente de la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale

« Les concepts de bien commun et de bien public sont en voie de disparition. De plus en plus, le caractère sacré de la vie et les droits universels sont relégués au domaine de la rêverie, alors que le pragmatisme du monde des affaires, la primauté accordée à la rationalité dominent le monde occidental. Il n'y a plus de droits collectifs, il n'y a que les intérêts individuels, surtout ceux des plus riches, des plus forts et des plus compétitifs. »

Cette citation est tirée d'un bref résumé du livre de Riccardo Petrella, *Désir d'humanité*. Le droit de rêver démontre bien la difficulté pour nous qui vivons dans une société riche où il fait bon vivre de nous centrer sur nos rêves d'humanité : des rêves de paix, d'amitié, de fraternité et de bien-être collectif. Je vous raconte l'itinéraire qui m'a fait choisir de vivre mes rêves d'humanité.

Le droit de vivre exclusivement pour soi et son petit monde

J'ai 61 ans. Je suis une femme scolarisée qui a travaillé toute sa vie active et qui a aussi 2 enfants et 1 petit-fils. Je vis en couple et suis heureuse. J'ai suffisamment les moyens financiers, les intérêts pour me centrer exclusivement sur moi, mon couple, ma famille, mes loisirs et les voyages. Je peux continuer ma vie tout doucement sans aucune contrainte sociale.

Le choix de rêver

Je ne le fais pas. J'ai des horaires chargés et beaucoup de travail. POURQUOI ? Je n'ai tout simplement pas le goût de vivre dans mon nombril. J'ai des rêves que je veux réaliser et qui m'habitent. J'ai aussi le goût de faire ma marque et de participer à la création de l'univers. L'âge n'a aucune importance. Je ne me vois pas vieille, tout simplement. En fait, on est vieux quand on n'a plus d'intérêts dans la vie. Moi, je m'intéresse à plein de choses et j'aime créer. J'aime voir plus loin, plus large que moi...

MES CHOIX SOCIAUX

La défense des droits des personnes les plus démunies

Plusieurs personnes n'ont aucune voix dans la société. Elles ne peuvent se faire entendre parce qu'elles n'ont pas de voix. Je les appelle les **no name**, du nom des produits sans nom. Cela m'a toujours interpellé.

J'ai choisi de me regrouper avec d'autres personnes qui ont les mêmes désirs d'humanité que moi pour défendre leurs droits et faire entendre leur voix.

Plusieurs aînés fragilisés par la maladie, considérés comme un poids social, ont besoin qu'on les supporte et qu'on les aide à se maintenir en vie.

Coup de pouce aux aînés

J'ai mis en place un programme de défense individuelle des droits des aînés en juillet 2009 au sein d'un organisme de défense de droits : l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées l'AQDR Québec.

www.aqdr-quebec.org

Table de concertation des personnes âgées de la capitale-nationale

Animée d'un désir d'aller plus loin et de participer davantage à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées, je me suis impliquée dans un regroupement d'organismes d'aînés : la table de concertation des personnes âgées de la Capitale-Nationale

www.ainescapnat.qc.ca

Ma vision de la vie

Je ne m'imaginai pas côtoyer autant de personnes âgées riches d'humanité et vivantes. Plusieurs aînés contribuent à enrichir la société de leurs connaissances et de leur savoir-faire. Ma conscience s'est élargie. Je ne crois

plus être capable maintenant de retraiter ma vie et de la réduire au simple plan individuel. Il y a tant de choses à réaliser. Je me sens de plus en plus citoyenne et enracinée dans mon action sociale.

Des racines et des ailes

Je crois aussi que les aînés ont un rôle important à jouer dans leur famille propre. Ils donnent des racines et des ailes à leurs petits-enfants. Plusieurs psychiatres reconnaissent l'importance pour un enfant d'avoir une place bien définie dans la vie, d'avoir une histoire et de suivre les pages de leur livre. Plusieurs grands-parents sont des capteurs de rêves pour leurs petits-enfants.

Je crois aussi profondément qu'il est plus productif et plus humain de construire des ponts entre les générations et de créer des moments et des lieux de communication.

Des lieux intergénérationnels

J'aimerais contribuer au développement de lieux qui favorisent l'intergénérationnalité. C'est important, surtout quand je vois les prisons dorées dans lesquelles on retrouve des aînés.

Je rêve du jour où il n'y aura plus d'absences de contacts entre les humains en raison de leur âge ou de leurs conditions sociales.

« Je rêve du jour où il n'y aura plus d'absences de contacts entre les humains en raison de leur âge ou de leurs conditions sociales. »





De bonnes habitudes de vie, c'est la médecine préventive au quotidien!

Par Agnès Alder, infirmière en soins intensifs au CHUS et mère de quatre enfants

Les bonnes habitudes de vie sont la base d'une vie saine et épanouie, et surtout pas synonyme d'une vie ennuyante.

Prévisible, vous fait économiser, et surtout vous serez un bon exemple!

Manger mieux peut aussi être savoureux. Bouger plus procure des endorphines, l'hormone du bien-être. Ne pas fumer diminue énormément vos risques d'une vieillesse mi-

Prendre du temps ensemble, en cuisinant ou en bougeant, permet de consolider l'identité familiale et de resserrer nos liens, ce qui génère une sécurité émotionnelle et affective.



Aspect important, car le stress affecte notre système immunitaire.

En tant que parents, nous sommes les premiers agents influençant les habitudes de vie de notre progéniture. Notre exemple parlera plus que nos mots. Ce n'est pas toujours facile de faire de bons choix, mais ça vaut véritablement le coût. Les saines habitudes de vie commencent à la maison, dès la petite enfance.

S'alimenter est un besoin fondamental et quotidien que nous comblons en moyenne trois fois par jour. Puisque l'alimentation constitue notre carburant vital, il est primordial qu'il contribue à optimiser notre capital santé et non à le ruiner.

Notre rythme de vie et la course contre la montre nous incitent à consommer de la restauration rapide ou des mets congelés. Mais soyons vigilants et informés afin de bien choisir. Les aliments préparés industriellement contiennent une quantité impressionnante de sucre, de gras, de sel et de farine raffinée. Chaque année, environ 10,000 nouveaux produits alimentaires tentent de se tailler une place sur un marché qui en compte déjà 300,000.

Cette grande capacité d'innovation se fait souvent au détriment de la santé du consommateur. En effet, l'augmentation de l'embonpoint et de l'obésité est directement proportionnelle à l'augmentation de la disponibilité et de la consommation d'aliments super caloriques fabriqués et distribués à grande échelle par l'industrie alimentaire de la malbouffe.

Il est alarmant de constater que plus du quart des jeunes Canadiens de 2 à 17 ans ont un surplus de poids. Plusieurs d'entre eux deviendront des adultes obèses. On sait maintenant que l'obésité est beaucoup plus qu'un excès de gras qui entoure un problème esthétique avec des conséquences psychologiques. Il s'agit avant tout d'une condition médicale sérieuse qui augmente dramatiquement les risques d'être affectés par un grand nombre de maladies chroniques graves, comme le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, l'arthrose...

Pour faire de bons choix, soyez branchés, informez-vous! Cuisinez des recettes santé avec vos enfants afin qu'ils apprennent les rudiments de base, ils seront ainsi moins démunis plus tard et moins tentés de consommer du «néfaste Food». Faites-en une activité ludique et amusante, cela contribuera à bâtir des souvenirs associant moments privilégiés avec papa ou maman et bonne bouffe. Consultez des ouvrages d'Isabelle Huot, Dr en nutrition (*Kilo santé**), de Geneviève O'Gleman (*Boîte à lunch santé, Rapido Presto*), de Richard Béliveau et Denis Gingras (*La santé par le plaisir de manger*), pour n'en nommer que quelques-uns. Donnez l'exemple en consommant des fruits et des légumes quotidiennement.

Amenez-les visiter des marchés et choisir des aliments. Troquez les boissons gazeuses (littéralement un poison!) pour de l'eau et mangez plutôt des fruits. Ajoutez des légumineuses, des noix (non rôties ni salées), des graines, des germinations dans vos salades, sautés de légumes ou soupes. Ils ajouteront de la saveur et de la texture et surtout des fibres et des nutriments d'excellentes qualités. Soyez créatifs!

Pour contrer le sédentarisme, bougez avec vos enfants, ils adorent ça, et ça ne coûte pas cher de jouer à la cachette, de sauter à la corde, de se lancer la balle, d'aller à la

piscine ou de faire un bonhomme de neige... ça vous fera du bien aussi! Amusez-vous avec vos petits! Quand vous le pouvez, faites de petites emplettes à pied ou en vélo, prenez les marches avec eux plutôt que les ascenseurs; ils apprendront aussi à être moins sédentaires. Faites de l'exercice en famille.

Tout est à gagner avec de bonnes habitudes de vie. C'est un des meilleurs investissements que vous pouvez faire dans votre vie et celles de vos enfants. Voilà un précieux cadeau qui a plus de valeur que beaucoup de cadeaux matériels et qui aura un impact positif toute leur vie durant! ■

*Consulter cet ouvrage est un must! Il illustre visuellement les quantités de gras et de sucre contenues dans plusieurs plats populaires servis dans la restauration rapide et suggère des alternatives santé.

Les bonnes habitudes de vie sont la base d'une vie saine et épanouie, et surtout pas synonyme d'une vie ennuyante.



Citrouilles d'Halloween !

Le temps des citrouilles annonce l'arrivée de l'Halloween, cette fête tant attendue des enfants ! Profitons-en pour bricoler, chanter et explorer la citrouille !

Nous sommes fières d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.

1

Les citrouilles

Matériel nécessaire : Des citrouilles de grosseurs différentes et une couverture

Activité de groupe : Pour déclencher cette mini-thématique, couvrez les citrouilles d'une couverture. Invitez les enfants à s'asseoir autour des citrouilles et à deviner ce qui se cache sous la couverture. Les enfants peuvent tâter par-dessus la couverture. Retirez-la. Ce sont des citrouilles ! Laquelle est la plus grosse ? Les enfants peuvent les placer en ordre de grandeur. Ils peuvent les soulever. Laquelle est la plus lourde ? De quelle couleur sont-elles ? Invitez les enfants à les toucher. Sont-elles rugueuses ou douces ? Ont-elles une queue ? À quelle fête sont associées les citrouilles ? Que faut-il faire pour transformer ces citrouilles en citrouilles d'Halloween ?



2

Je suis ronde (comptine)

Je suis ronde
Je suis orange
Et je roule, roule, roule
Comme une grosse, grosse boule !

J'ai deux yeux
Un nez, une bouche
Et j'éclaire la nuit
Quand je souris ! Hi ! Hi ! Hi !



3

Ma citrouille d'Halloween

Matériel nécessaire : Des feuilles de papier tactile, du papier construction noir, de la peinture tactile ou de la gouache orange, des ciseaux et de la colle blanche

Préparation : Coupez une forme de grosse citrouille dans le papier tactile.

Atelier : Invitez les enfants à couvrir, avec leurs doigts, la citrouille de peinture orange. Laissez sécher. Plus tard, les enfants découpent des formes dans le papier construction noir pour faire des yeux, un nez et une bouche de citrouille, puis les collent sur leur citrouille. Quelle belle citrouille d'Halloween !



À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, ziraf.com, cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-CTC22H65K

Cette année avec Ziraf...

TROUSSE MULTI-ÂGE (2 à 5 ans) Thèmes pour l'année 2012-2013

| | |
|--|---|
| Septembre 2012 La rentrée des petits artistes La parade des amis ! | Février 2013 Valentins... à la poste ! Découvrons le grand Nord |
| Octobre 2012 À la météo... Toiles d'araignées Bonbons et petits monstres... d'Halloween | Mars 2013 Au trot, au galop ! Une fête sur la plage ! Coin, coin, petits canards ! |
| Novembre 2012 Pattes et museaux ! De la tête aux pieds | Avril 2013 Les petits cochons Fêtons la Terre ! Le grand ménage du printemps |
| Décembre 2012 Biscuits de Noël Noël autour du monde ! | Mai 2013 Allons au parc ! Jolis papillons Des pissenlits partout ! |
| Janvier 2013 Comme des petits singes ! Quel spectacle ! Drôles de robots ! | Été 2013 Petits jardiniers Partons en camping ! |

NOUVEAUX
THÈMES !

TROTTI-TROUSSE (18 mois à 3 ans) (série 1*)

| | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Septembre Me voici, me voilà ! | Février Maman, papa et moi ! |
| Octobre Bou ! C'est l'Halloween ! | Mars À la ferme de Pâques |
| Novembre Je m'habille ! | Avril Qu'est-ce qu'on mange ? |
| Décembre Fêtons Noël ! | Mai En voiture ! |
| Janvier Vive la neige ! | Été Vive l'été ! |

Tous nos thèmes sont sujets à changement.

* Mêmes trotti-trousses que celles de 2007 à 2010.

La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse (18 mois à 3 ans) Ziraf sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !



Ziraf inc.

Un grand coup pour les petits

Consultez notre site Internet ziraf.com

ou appelez-nous ! Il nous fera plaisir de vous conseiller.

Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec (RIOPFQ) mobilisé pour la famille québécoise !!



Mission du Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec

- Regrouper les organismes familiaux et les groupes à intérêt familial.
- Effectuer toute recherche concernant la famille.
- Informer ses membres et leur fournir de la documentation.
- Agir auprès des pouvoirs publics et des médias pour promouvoir les intérêts des familles.



NOUVELLE FORMULE pour vos événements

Les déjeuners-croissants évoluent. Le RIOPFQ offre maintenant sa collaboration pour organiser vos événements selon la formule qui convient à votre organisme.

Vous choisissez :

- la thématique
- la date et le lieu
- la formule qui vous convient (déjeuner, conférence, etc.)

Le RIOPFQ vous offre :

- l'assistance pour l'organisation de votre événement
- l'invitation aux membres via le Bulletin, le Familléduc et Facebook
- le service d'un vidéographe pour votre événement
- le dvd souvenir de votre événement



Pour plus d'information, consultez notre site Internet et notre page [facebook](#) ou communiquez avec nous au 1 877-527-8435, poste 304 ou par courriel à info@riopfq.com.

Pour nous contacter :

Courriel
info@riopfq.com

Site Internet
www.riopfq.com

Webdiffusion
<http://riopfq.com/webdiffusions/>