

# Famill **ēduc**.ca

Décembre 2013

**L'intergénérationnel  
à tous âges**

**Les allergies alimentaires**

**Cybergénération**

**Une cadeau techno**

**Le massage bébé**

**Arts  
culture  
technologie**

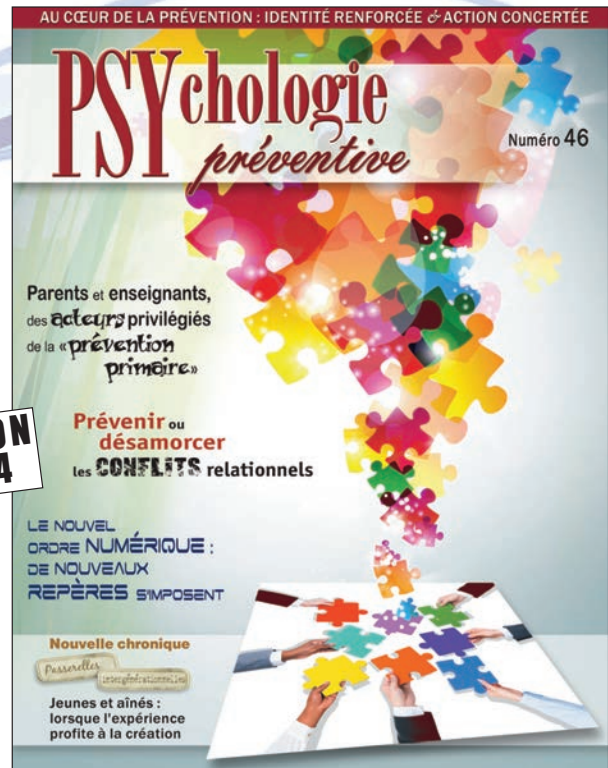
Pour une vision de l'humain dans la société

# REVUE **PSY**chologie préventive



À lire dans le **prochain** numéro 46

**PARUTION**  
janv. 2014



Les Éditions de la SROH

Consultation d'articles et abonnement : [www.sroh.org/revue/psychologie-preventive](http://www.sroh.org/revue/psychologie-preventive)

[www.sroh.org](http://www.sroh.org)

facebook

[www.facebook.com/RIOPFQ](http://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](http://www.riopfq.com)



## Art, culture et technologie...

...font partie de notre quotidien, au travail, comme à la maison. Pourtant, je ne peux m'empêcher de constater à quel point notre société en sous-estime leur importance.

Nous pouvons être consommateurs d'art et de culture sans vraiment en retenir l'essentiel. Sans vraiment les comprendre ni les enseigner à nos enfants, et surtout sans leur donner envie de s'en imprégner. Le bricolage, le dessin, la danse, le théâtre sont des disciplines qui contribuent au développement de l'enfant au même titre que d'autres matières scolaires. Plusieurs études font le lien entre la réussite et l'art, et pourtant, les enfants font de moins en moins d'arts plastiques à l'école.

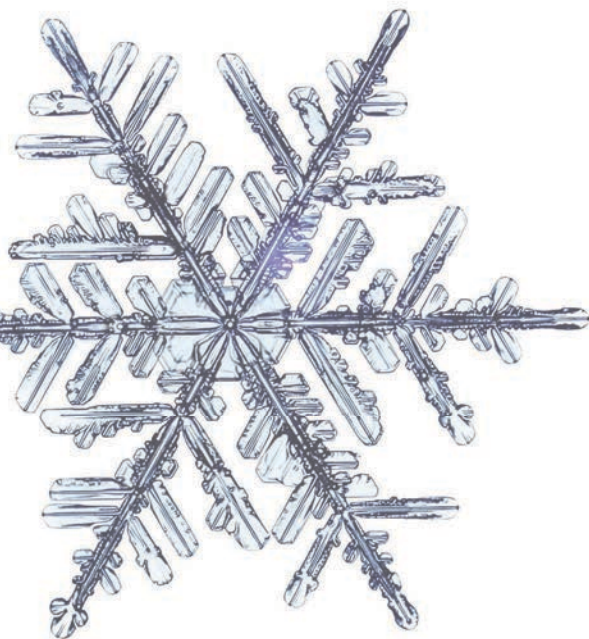
En même temps, l'art et la culture n'ont jamais été aussi accessibles, en partie grâce aux nouvelles technologies qui en diversifient l'accès. Les médias sociaux contribuent à diffuser rapidement l'information à travers le monde. Par exemple, à la suite de l'annonce de la loi anti-gai en Russie, la campagne « Art speaks louder than Words » d'une agence montréalaise a fait le tour du monde, comme vous le constaterez dans l'entrevue avec M<sup>me</sup> Anna Goodson, en page 11.

Mon coup de cœur du mois : L'exposition *Vérité ou mensonge* au Centre des sciences de Montréal. Les illusions optiques sont bien expliquées. Je la recommande à partir de 6 ans, même si les plus jeunes y trouveront aussi du plaisir.

Je vous souhaite de « Joyeuses fêtes » remplies de rires, de joies et d'amour. Profitez-en pour faire une tourtière ou des biscuits, aller voir une pièce de théâtre, bricoler ou visiter un musée, mais surtout pour passer un bon moment en famille.

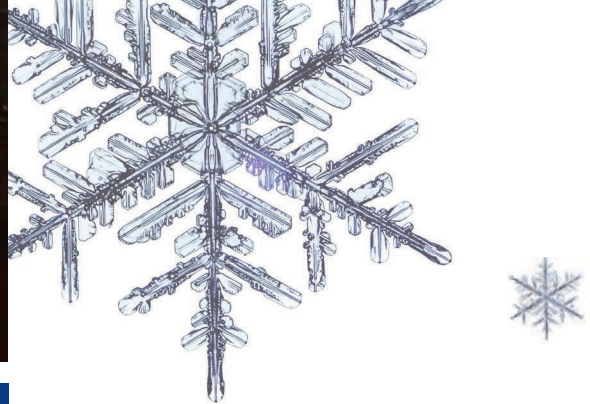
A handwritten signature in black ink that reads "Lydia Alder".

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com





# Table des matières



La découverte 5

L'intergénérationnel à tous âges

Entrevue 11

L'art parle plus fort que les mots

Parole du parent 6

Les allergies alimentaires ont changé notre vie

La jasette 14

Cyber génération, Cyber ignorance, Cyber intimidation...

À votre service 8

Pourquoi l'enseignement des arts et par qui ?

Pédagogie 16

Un cadeau mais avec un mode d'emploi!

La rubrique 10

Vivement la culture!

À votre santé 17

Le massage bébé



Activités 18

Étoiles de Noël



**Famillēduc.ca** Décembre 2013

**RÉDACTION**

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

**COLLABORATEURS**

Myriam Bonfils, L'Amitié n'a pas d'âge  
Dominique Seigneur, parent  
Pauline Isabelle, directrice, Ateliers beaux-arts  
Manon Gauthier, conseillère de ville, Verdun, Montréal  
Mariane Sawan, startège web et assistante de recherche-doctorante, UQAM  
Éducation Coup-de-Fil  
Carole Brebion Dupuis, massothérapeute

**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 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

**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.



## L'intergénérationnel à tous âges

Par Myriam Bonfils

**Des aînés qui transmettent leur savoir et vécu dans les écoles, des jeunes qui initient les moins jeunes aux nouvelles technologies... Voilà quelques-uns des projets mis de l'avant et soutenus par l'Association l'amitié n'a pas d'âge qui s'est donné pour mission de favoriser le rapprochement entre aînés et plus jeunes pour le développement d'une société plus inclusive et solidaire.**

**...offrir des occasions aux plus âgés de transmettre leurs divers savoirs aux plus jeunes; responsabiliser ces derniers envers les aînés en perte d'autonomie...**

L'Association y parvient en offrant divers moyens de promotion tels que la *Semaine l'amitié n'a pas d'âge*, la revue de presse et le bulletin « Les âges communicants ». Les membres de l'organisme sont aidés et soutenus dans l'élaboration de projets intergénérationnels, le jumelage, la production et la diffusion d'outils, le recrutement d'aînés bénévoles, la formation, la réalisation de témoignages de vie dans les écoles. ■

Organisme à but non lucratif, L'Association l'amitié n'a pas d'âge a vu le jour à la suite d'une étude, faite en 1986 dans le sud-ouest de Montréal, révélant que l'isolement était le problème prioritaire des aînés. De ce constat sont alors nées des initiatives, lancées par de jeunes écoliers et des organismes de quartier, pour rapprocher les générations. Ces initiatives ont porté leurs fruits comme en témoigne notamment le fait que l'Assemblée nationale ait reconnu officiellement la date du 25 mai comme Journée québécoise l'amitié n'a pas d'âge.

### Faire tomber les préjugés liés à l'âge

Créer des liens entre les générations; faire tomber les préjugés des jeunes à l'égard des aînés et vice-versa; offrir des occasions aux plus âgés de transmettre leurs divers savoirs aux plus jeunes; responsabiliser ces derniers envers les aînés en perte d'autonomie et les sensibiliser au vieillissement sont les objectifs visés par l'organisme.

### RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Intéressés par les relations intergénérationnelles dans votre quartier, votre ville, au Québec ? Vous souhaitez exprimer votre opinion sur le sujet ? Ou simplement raconter une expérience d'échange interG dans votre quotidien ? Participez à notre colloque L'intergénérationnel à tous âges le 6 décembre prochain au Centre d'Archives de Montréal. Vous pourrez notamment débattre avec Gabriel Nadeau Dubois, Martine Lagacé, des porte-parole du sommet jeunesse 2013, des parents, grands-parents et jeunes issus de différentes sphères de la société québécoise.



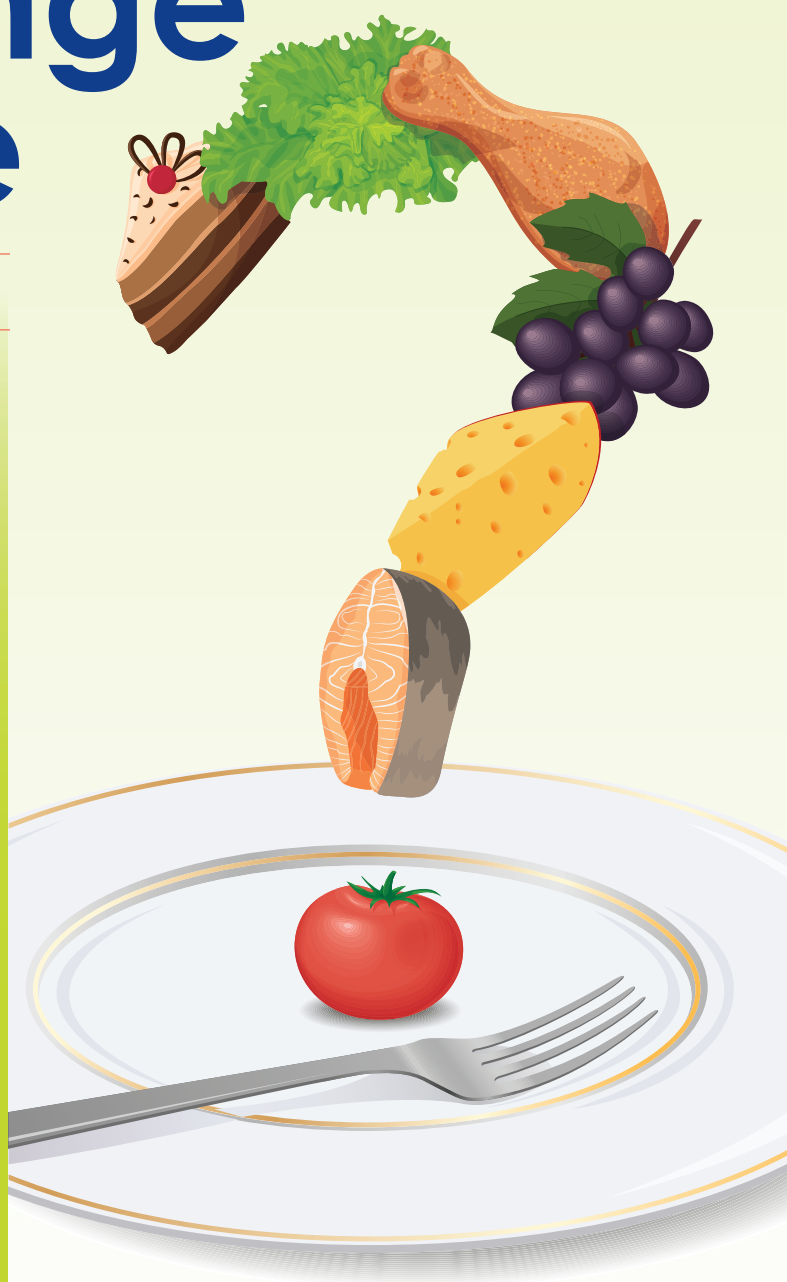
**Vous pouvez consulter tous les détails et vous inscrire au [www.amitieage.org](http://www.amitieage.org)**

# Les allergies alimentaires ont changé notre vie

Dominique Seigneur, maman de Victoria, 4 ans, et de Christophe, 1½ an

**Il y a quatre ans, je donnais naissance à une belle grosse fille de huit livres. Pendant plus de quarante heures suivant sa naissance, notre fille a pleuré presque sans arrêt et n'a pas dormi une seule minute. Dans les jours qui ont suivi, elle a démontré des signes d'inconfort grandissant, en plus de vomir violemment plusieurs fois par jour. Nous devons l'avoir continuellement dans nos bras ou dans le porte-bébé. Après une nuit passée à l'urgence, les médecins ont diagnostiqué une simple gastroentérite. Mon intuition de mère n'y croyait pas!**

Lors de la première rencontre avec notre pédiatre, alors que Victoria avait six semaines, elle nous a proposé de poursuivre l'allaitement en modifiant sévèrement ma diète. J'ai alors dû éliminer les produits laitiers, le bœuf, le veau, le soja et quelques autres aliments. Notre fille a dû, en plus, prendre des médicaments contre le reflux gastrique. Quatre semaines plus tard, ne voyant pas de changements significatifs, j'ai dû cesser l'allaitement et passer à la formule hypo-allergène. Nous avons accepté à contrecœur cette option, mais rapidement nous avons réalisé qu'il s'agissait là de la seule solution.





**À la maison, tout doit être continuellement sous contrôle et nous avons fait notre deuil des sorties spontanées au restaurant, si simples pour la plupart des gens. Les activités à l'extérieur sont pour nous une source d'angoisse.**

En moins de quarante-huit heures, nous avions un nouveau bébé. Elle était plus détendue, ne pleurait presque plus et acceptait d'être déposée quelques minutes. Elle faisait des siestes de quarante-cinq minutes et... nous revivions! Enfin, nous pouvions goûter à l'automne, prendre de belles grandes marches et profiter des premiers sourires de notre bébé.

Quand Victoria a eu neuf mois, nous avons réalisé qu'elle était véritablement allergique au lait, après qu'elle ait fait une crise d'urticaire. Quelques gouttes de lait avaient touché sa peau. Notre fille avait un an lorsque l'allergologue a diagnostiqué une sévère allergie aux produits laitiers et aux œufs.

Vers deux ans, comme notre fille tolérait bien les légumineuses et les noix, l'allergologue nous a suggéré d'intégrer les arachides, ce qui lui a valu une nouvelle crise d'allergie. À deux ans et demi, Victoria a reçu par accident du lait sur elle à la garderie. Elle a immédiatement fait un choc anaphylactique, ce qui a nécessité une injection d'EpiPen ainsi qu'un traitement en milieu hospitalier.

Notre fille est poly-allergique. Un simple contact des produits laitiers, des œufs et des arachides avec sa peau déclenche une vive allergie. Aujourd'hui, à quatre ans, elle comprend assez bien sa situation. À la maison, tout

doit être continuellement sous contrôle et nous avons fait notre deuil des sorties spontanées au restaurant, si simples pour la plupart des gens. Les activités à l'extérieur sont pour nous une source d'angoisse.

Les allergies alimentaires ont bousculé notre vie, mais aujourd'hui, nous acceptons la situation. Suite au diagnostic des allergies multiples, j'ai rejoint le conseil d'administration de l'Association québécoise des allergies alimentaires (AQAA). J'ai été nommée présidente de ce conseil, poste que j'ai occupé pendant un an. Je me suis, par la suite, jointe à temps partiel à l'équipe à l'interne à titre de Directrice des communications. À trente-trois ans, je suis et je demeure une maman avant tout, et je me plais à croire que ma petite part a son importance.

Cette cause, qui est aussi notre cause, touche 300 000 personnes au Québec. Que je le veuille ou non, elles font aussi partie de la vie de ma fille. De ma vie. ■

## **Association québécoise des allergies alimentaires**

6020 rue Jean-Talon Est, bureau 315

Montréal (Québec) H1S 3B1

Tél. : 514 680-2575 • Téléc. : 514 255-4180

[www.aqaa.qc.ca](http://www.aqaa.qc.ca)

À votre service

A photograph of two young girls sitting at a table, focused on painting. The girl in the foreground is wearing a light blue dress and has white paper flowers in her hair. She is using a paintbrush to apply yellow paint to a white sheet of paper. The girl behind her is wearing a pink cardigan over a white floral top and has a yellow hair tie. She is also painting. The background is bright and shows some greenery.

# Pourquoi *l'enseignement* des arts et par qui ?

Pauline Isabelle, directrice des Ateliers beaux-arts



J'habite une coopérative d'habitation d'artistes depuis 2010. Je fais partie des membres fondateurs de ce projet qui rassemble plus de 48 artistes. En interrogeant le parcours des artistes résidents sur leur apprentissage à l'école et l'influence de cet enseignement dans leur choix de vie, je réalise l'importance de l'enseignement spécialisé des arts à l'école.

Selon Émilie, spécialiste en arts plastiques : « Les arts plastiques développent la motricité fine ou globale; la réalisation d'une activité d'art développe beaucoup l'autonomie de l'enfant. Les arts plastiques sont essentiels au développement global d'un individu au même titre que toutes les autres matières enseignées à l'école.

lant où le sentiment d'appartenance au groupe se développe par le travail d'échange en équipe.

Pour Josée, comédienne et chanteuse, enseigner le théâtre aux enfants, c'est leur apprendre à travers des exercices de jeu : le travail de groupe, le respect et l'acceptation de l'autre avec sa différence. Elle note, après un certain temps, une augmentation visible de la confiance en soi de chacun.

À titre d'enseignante et de peintre, je peux confier que les langages du dessin et de la peinture me sont nécessaires comme moyens de communication au même titre que de parler.



**À titre d'enseignante et de peintre, je peux confier que les langages du dessin et de la peinture me sont nécessaires comme moyens de communication au même titre que de parler.**

Par un enseignement qualifié de l'art, l'enfant bénéficie d'une approche qui aide au développement d'une pensée créative; il développe son imagination, sa sensibilité et sa culture. La classe d'art peut facilement devenir un lieu unique pour aborder les sujets les plus variés. La classe devient un lieu d'échange et d'ouverture; l'élève échange sur ce qu'il fait et apprend sur les autres et leurs cultures... »

D'après une étude de la firme de recherche canadienne Hills Stratégie parue dans le Devoir de novembre dernier : l'éducation aux arts est un facteur de réussite scolaire et sociale : « Je pense que l'éducation aux arts est non seulement importante pour les milieux artistiques et les comportements culturels futurs des jeunes, mais cela est important pour leur succès dans la vie en général. Être initié à l'art jeune veut dire plus qu'en apprendre sur les arts. Cela développe toutes sortes d'aptitudes fondamentales à d'autres types d'apprentissages » fait valoir M. Hill.

Marilyne, chorégraphe, a découvert, par le biais d'un cours de danse à l'école, un mode d'expression unique et libérateur qui sollicite à la fois le corps et l'esprit. Elle enseigne aussi la danse.

Myriame, marionnettiste, a rencontré, au secondaire, un professeur de théâtre passionné, ce qui a révélé chez elle ce désir de communication et de création. Le souvenir qu'elle en garde est celui d'un lieu d'imagination stimu-

À la lumière de ces témoignages, je crois qu'il est nécessaire de dire que l'art enseigné par des spécialistes fait la différence dans l'apprentissage de l'art.

Je suis fondatrice et directrice d'un OBNL qui offre des camps de jour spécialisés en arts plastiques, céramique et arts de la scène aux enfants de 5 à 12 ans. Depuis 15 ans, beaucoup d'enfants ont profité, aux Ateliers beaux-arts, d'un enseignement des arts par des spécialistes qualifiés. La diversité des activités offertes est stimulante et de plus, chaque camp se clôture par une exposition des œuvres et un spectacle offert aux parents.

D'année en année, les enfants veulent revenir aux camps, où ils pratiquent plusieurs formes d'art, développent leur imagination créative et acquièrent ainsi diverses aptitudes.

Je tiens à souligner que l'enseignement des arts est bénéfique pour tous les enfants, et le but n'est pas d'en faire des artistes, mais bien de contribuer qualitativement à leur développement global.



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



## Vivement la culture!

Par Manon Gauthier, conseillère de ville, Verdun, Montréal; ancienne chef de la direction du Centre Segal des arts de la scène, maman et infatigable défenseuse de la cause culturelle

Peut-on encore s'interroger sur la place de la culture dans le développement individuel, social et cognitif de nos jeunes ? En comprenons-nous pleinement les impacts sur l'identité, l'inclusion, la persévérance scolaire et l'ouverture sur le monde ?

Les études sur l'impact de la culture sur la jeunesse abondent. Que l'on parle de culture à l'école ou de participation culturelle des jeunes, il y a consensus quant à l'importance du rôle des arts dans la société.

Lors d'un récent débat de l'Organisation des Nations Unies le 12 juin dernier, la directrice générale de l'UNESCO, Irina Bokova, renchérissait sur la nécessité de reconnaître pleinement la puissance de la culture dans l'agenda mondial : « Aucune société ne peut prospérer sans culture et il ne peut y avoir de développement durable sans elle », affirmait-elle à cette occasion.

Lors de cette rencontre internationale, les témoignages ont renforcé la place de la culture dans la persévérance scolaire, la prévention de la violence, le partage des traditions orales, la préservation de la langue, l'intégration socioculturelle et dans la promotion de la coexistence et de la paix sociale.

Plus près de chez nous, l'Agenda 21 de la Culture du gouvernement du Québec manifeste une véritable préoccupation pour l'intégration de la culture au déve-

loppement durable du Québec. L'un des grands objectifs prévoit notamment l'intégration de la culture dans les politiques familiales municipales ainsi que l'accessibilité des familles aux lieux et activités culturels.

**« La culture est la possibilité même de créer, de renouveler et de partager des valeurs, le souffle qui accroît la vitalité de l'humanité. »**

(Proverbe africain)

Par ailleurs, une étude sur la participation culturelle des jeunes, réalisée en 2012 par l'Institut national de recherche scientifique pour Culture Montréal, met en lumière le regard citoyen des jeunes en matière de culture. Si la fréquentation des arts et de la culture est un sujet bien docu-

menté au Québec, ce nouveau regard en profondeur chez nos jeunes permettra enfin de mieux outiller tous les acteurs du développement durable, qu'ils soient issus du milieu des affaires, de l'éducation, de l'intégration sociale, des regroupements jeunesse et familiaux.

La culture doit impérativement faire partie des priorités, non seulement des milieux culturel et scolaire, mais doit devenir un enjeu de société, un véhicule identitaire et un cadre inspirant pour la jeunesse québécoise.

*« La culture est la possibilité même de créer, de renouveler et de partager des valeurs, le souffle qui accroît la vitalité de l'humanité. » (Proverbe africain) ■*

Sources :  
La participation culturelle des jeunes à Montréal. INRS, Centre – Urbanisation Culture et Société, pour Culture Montréal, 2012  
Agenda 21C, Ministère de la Culture et des communications, Gouvernement du Québec, 2011



Illustration : Denis Carrier

# L'art parle plus fort que les mots

Par Lydia Alder.

Entrevue avec Anna Goodson, CEO et fondatrice d'Anna Goodson Illustration Agency

Lors de l'annonce du projet de loi anti-gay en Russie, et devant tout le bruit médiatique qui a suivi à l'approche des Jeux olympiques tenus l'hiver prochain à Sochi, Anna Goodson, propriétaire d'une agence internationale d'illustrateurs basée à Montréal, a lancé une campagne originale dénonçant la position des autorités russes concernant les gais et lesbiennes. À en juger par les textes publiés un peu partout sur le web, l'initiative connaît un grand succès et semble faire le tour de la planète comme la flamme olympique en direction de Sochi.

« Dans la vie, il y a des causes qui nous touchent plus que d'autres; c'est ce qui fait que les gens s'impliquent. Je ne supporte pas la haine, ni l'injustice. Je préfère promouvoir l'amour ». Anna Goodson ne pouvait donc rester silencieuse devant cette controverse, devant les mots et les images de violence qu'elle voyait dans les médias sociaux. « J'étais profondément triste. Je voulais faire quelque chose, mais je ne savais pas quoi ».

Elle a donc eu l'idée de lancer une invitation aux illustrateurs de son agence à travers le monde pour dénoncer la discrimination des autorités russes à l'égard des droits des gais et lesbiennes. Ceux-ci ont répondu en grand nombre. Vous pouvez visualiser 48 illustrations d'artistes des quatre coins du monde sur le site de l'agence : [www.annagoodson.com/illustrations/](http://www.annagoodson.com/illustrations/).

**À travers l'art, l'agence dénonce toute discrimination et violence axée sur la religion, les races et l'orientation sexuelle.**

À travers l'art, l'agence dénonce toute discrimination et violence axée sur la religion, les races et l'orientation sexuelle. Madame Goodson a invité les internautes à partager les illustrations sur le web, espérant ainsi contribuer à rendre notre monde plus tolérant. Son message a été entendu, et en l'espace de quelques semaines, les illustrations des artistes qu'elle représente ont fait le tour du monde! Facebook, blogues personnels, blogues professionnels, journaux, magazines : ces illustrations pour le droit des gais et des lesbiennes sont devenues incontournables.




Illustration : Julia Bereciartu

Anna Goodson ne s'attendait pas à un tel succès. Un peu surprise au début de voir les illustrations de ses artistes sur des sites comme Huffington Post, BuzzFeed, Dailynews, elle est maintenant soulagée. « J'ai dit ce que j'avais à dire. Je me sens soulagée d'avoir réussi à faire passer le message et je suis fière de l'ampleur que prend le mouvement ». Mission accomplie.



anna goodson  
illustration agency

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



**CYBER GÉNÉRATION,  
CYBER IGNORANCE,  
CYBER INTIMIDATION...**



**Par Mariane Sawan,**  
maman, stratège web et assistante de recherche-doctorante, UQAM

Il est 8 heures du matin. Je vois les petites lumières de notre modem de connexion Internet qui clignotent et se hâtent : « Messages à livrer, données à transmettre, vidéos en *streaming* à télécharger... » comme les phares alarmés d'un ambulancier... Aucune sirène cependant... Silence total... C'est normal : j'ai deux adolescents à la maison (réveillés au lit, munis de leur « appareil intelligent »), et deux adolescents CYBERACTIFS et FIERS de l'être...

Cependant, gisant dans ma boîte de courriels, un article paru dans un récent (2012) numéro de la revue *Thestar* patiente et attend, lui aussi silencieux... mais aucun clignotement ni phare ni sirène.

Colombie Britannique : une adolescente se suicide, postant des photos en ligne, elle s'était engagée sans le savoir dans une série d'événements. Maintenant, elle est classée ex-déprimée, victime de cyberintimidation...

C'est étrange et vraiment révélateur comme on trouve toujours aussi facilement des noms et des classifications (est-ce une tentation de justification ?), « dépression », « victime d'intimidation », « histoire de viol », « autisme », « élèves avec difficultés d'apprentissage », « ADH », « AAXY », « déficience », « immigrants », « techsavvy »... Mais « IGNORANTS », ça existe aussi, non ?

Selon le Larousse<sup>1</sup>: Ignorant signifie « qui n'est pas au courant de quelque chose, qui n'a pas la connaissance d'une chose déterminée ».

Et je me demande : « Internet » et « Réseaux sociaux » sont-ils déjà « une chose déterminée » ? En a-t-on une connaissance suffisante ? N'est-ce pas un de nos DEVOIRS essentiels comme parents d'apprendre à nos enfants comment se servir d'un outil avant de le mettre à leur disposition (un couteau par exemple!) ? N'est-ce pas un de leurs DROITS fondamentaux de mieux CONNAÎTRE cet outil, d'APPRENDRE, de SAVOIR, de se PRÉPARER et de se MUNIR contre ses dangers et ses risques ? Or Internet, Skype, Youtube, réseaux sociaux et autres ne viennent pas avec un manuel d'utilisation! Nos enfants sont-ils prêts à affronter cette géante TOILE d'araignée (Internet, the WEB= la toile) et à faire bon usage de ces outils, sans être pris dans ses fils ?

Selon des références professionnelles, ces jeunes, ceux que nous pensons EXPERTS d'Internet (techsavvy), dont nous sommes fiers, les Chopin du clavier numérique, ne le sont vraiment pas!

Et nous, parents, savons-nous vraiment ce qui se passe sur ces pages web qui défilent quotidiennement devant nos yeux (ou à notre insu), et sous les regards insouciantes de nos enfants/adolescents ? Ces pages défilent et nous défilent. « Chats », courriels, publicités, commentaires, invitations, vidéos, photos, secrets de vie privée, sourires, lèvres rouges, muscles gonflés, et j'en passe.

Je pense, chers amis et parents, qu'il est temps :

**Neuf fois sur dix,  
un intimidateur  
a besoin  
d'un ignorant**

1. D'admettre notre IGNORANCE.
2. D'OSER demander de l'aide.
3. De nous réveiller et d'EXIGER que parents, écoles et ministères réveillent nos enfants et adolescents avant qu'il ne soit trop tard.
4. De raccourcir les longues discussions ministérielles, planifications, réunions, exigences, procédures administratives et *paper work* visant la mise en œuvre de politiques pertinentes, mesures ou autre action... Il est URGENT d'agir!
5. POSONS-nous la question : Si les administrateurs font déjà quelque chose, est-ce suffisant ? Et si la réponse est non, exigeons de notre direction et conseil d'établissement de l'école de FAIRE QUELQUE CHOSE et vite!
6. Visitez le site <http://www.mels.gouv.qc.ca/violenceEcole/> et essayons d'agir ensemble.

« Neuf fois sur dix, un intimidateur a besoin de témoins, de spectateurs pour poser son geste. Or, si j'interviens deux fois sur trois, le geste cesse. Donc, il faut qu'on arrête d'être des témoins muets de l'intimidation ».

Line Beauchamp, ex-ministre de l'Éducation

...Neuf fois sur dix, un intimidateur a besoin d'un ignorant...

Ressources :

<sup>1</sup> Livre : La cyberintimidation : des conséquences sans fin : les paroles s'envolent, mais les photos et les écrits restent!

Par Marthe Saint-Laurent, Longueuil : Béliveau éditeur 2012

<sup>2</sup> <http://marianesawan.wordpress.com/>



Déjeuner, c'est entamer la journée du bon pied! D'où l'importance d'intégrer ce repas à la routine matinale des enfants. Consommé à la maison ou au service de garde, le déjeuner doit comprendre une variété d'aliments. Il peut même être l'occasion de découvrir d'autres cultures. Vous verrez que ce repas est loin d'être ennuyant et répétitif.

## Le réveil sonne... c'est le temps de déjeuner!

### Repartir la machine

Comme une voiture a besoin d'essence pour rouler, le corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Au lever, le corps n'a pas reçu de carburant depuis un bon moment. Il est donc important de « dé-jeûner » afin de lui fournir les aliments dont il a besoin pour refaire le plein d'énergie. Ainsi, les enfants seront plus attentifs et auront l'énergie nécessaire pour participer aux activités matinales.

### Une saine habitude à acquérir

Les tout-petits ont de grands besoins en énergie. C'est pourquoi le déjeuner est essentiel dans leur routine quotidienne. Des études ont révélé que les enfants qui sautent le déjeuner consomment moins de fruits, de légumes et de produits laitiers que ceux qui déjeunent. On remarque aussi que les enfants qui ne prennent pas le temps de manger au lever auront tendance à ne pas déjeuner à l'adolescence et à l'âge adulte. Il est donc important de leur faire adopter cette bonne habitude dès l'enfance.

### Un bon réveille-matin

Pour un déjeuner nourrissant, il faut rassembler des aliments provenant d'au moins trois groupes du *Guide alimentaire canadien*. Les aliments des groupes Légumes et fruits et Produits céréaliers permettent de refaire les réserves d'énergie et d'activer le cerveau. Ceux des groupes Lait et substituts et Viandes et substituts maintiennent l'énergie et rassasient l'enfant jusqu'au prochain repas. Voici quelques idées de déjeuners équilibrés:

Exemples de déjeuners	Groupes alimentaires			
	Légumes et fruits	Produits céréaliers	Lait et substituts	Viandes et substituts
Bol de <b>gruau</b> préparé avec du <b>lait</b> , garni de <b>pommes pelées et coupées en dés</b> et d'une pincée de cannelle	X	X	X	
<b>Banane</b> enroulée dans une <b>tortilla de blé entier</b> tartinée de <b>beurre d'arachide crémeux</b> avec un verre de <b>lait</b>	X	X	X	X
Lait frappé ( <b>lait</b> , <b>yogourt à la vanille</b> et <b>fruits frais ou congelés</b> ) servi avec un <b>muffin maison</b>	X	X	X	
<b>Bagel de grains entiers</b> garni d'un mélange d' <b>œufs brouillés</b> et de <b>fromage Cheddar râpé</b> , accompagné de <b>morceaux d'orange</b>	X	X	X	X



**F R O M A G E**

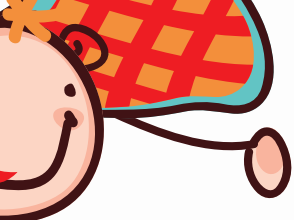
Contrairement à la croyance populaire, le fromage ne cause pas la constipation. Ce problème intestinal chez les enfants est dû à d'autres facteurs:

- un manque de fibres dans l'alimentation (elles se retrouvent dans les légumes, les fruits, les produits céréaliers de grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines)
- une hydratation insuffisante
- un stress causé par la peur d'aller à la toilette

En aucun cas, le fromage n'est à pointer du doigt. N'hésitez pas à l'intégrer à l'alimentation des enfants. Il renferme 15 éléments nutritifs dont le calcium: un allié pour la croissance et le développement des os et des dents!

Même si un tout-petit veut toujours manger les mêmes aliments lorsqu'il sort du lit (rôties, céréales chaudes, lait frappé, etc.), la variété est de mise! Le pain à griller peut changer (pain aux raisins, muffin anglais de grains entiers, pain plat, etc.), de même que les fruits du lait frappé. Le déjeuner devient alors un moment de découvertes alimentaires.





Lentilles



Oignons verts



Fromage



Coriandre



## À vos tabliers, les enfants!

Après s'être lavé les mains, les enfants seront ravis de vous aider en :

- coupant le poivron et la tomate;
- ciselant ou déchiquetant la coriandre;
- formant un cercle dans un moule à muffins avec leur tortilla;
- déposant le mélange de lentilles et de légumes dans leur tortilla;
- garnissant de fromage leur tortilla.

## Non, je n'ai pas faim!

Il peut arriver qu'un enfant n'ait pas faim à son lever. Le cas échéant, servez-lui tout de même son déjeuner en lui proposant d'y goûter, sans le forcer. Pourquoi ne pas lui offrir ses rôties en les coupant différemment? En pointes, en lanières, en carrés... l'aspect visuel de l'assiette pourrait l'inciter à manger quelques bouchées. Vous pouvez aussi vous servir d'une vaisselle spéciale pour le déjeuner (de sa couleur préférée, en forme de fleur, etc.). Ainsi, ce repas sera plus intéressant aux yeux de l'enfant!

## Déjeuner autour du monde

Les différentes cultures alimentaires ont une influence sur le contenu du déjeuner. Que l'on soit d'origine chinoise ou indienne, le déjeuner traditionnel ne ressemble pas du tout au bol de céréales canadien. Planifiez un déjeuner « explorateur » en faisant découvrir une nouvelle culture aux tout-petits. La recette proposée ci-contre vous amènera en Inde, où des plats à base de légumes, de lentilles et d'épices sont servis au déjeuner. Vous voulez d'autres idées? Une soupe tonkinoise (Vietnam), un pandolce (pain sucré d'Italie), des œufs brouillés épicés (Mexique) sont autant de belles surprises à proposer aux enfants.



## Avec l'aide de nos petits chefs

### BALUCHONS COLORÉS INSPIRÉS DE L'INDE

Rendement: 12 baluchons

#### Ingrédients

- 1 oignon vert
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- 30 ml (2 c. à table) coriandre fraîche
- 1 conserve de 540 ml de lentilles, rincées et égouttées
- 5 ml (1 c. à thé) poudre de cari
- 125 ml (½ tasse) bouillon de poulet
- 6 petites tortillas de blé entier
- 375 ml (1½ tasse) fromage Suisse ou Cheddar râpé

**Préparation :** Préchauffer le four à 180°C (350°F). Hacher l'oignon; couper le poivron et la tomate en dés. Ciseler la coriandre avec des ciseaux ou la déchiqueter avec les doigts. Dans une poêle, faire revenir les légumes, la coriandre, les lentilles et le cari dans le bouillon de poulet jusqu'à son évaporation. Remuer à quelques reprises. Pendant ce temps, couper les tortillas en deux. Déposer les demi-cercles dans 12 moules à muffins en les tournant pour obtenir un cercle (baluchon). S'assurer que le fond des moules est entièrement couvert avec la tortilla. Cuire les tortillas au four pendant 7 minutes. Séparer le mélange de lentilles et de légumes dans les 12 moules. Ajouter le fromage sur le dessus. Remettre les tortillas dans le four à « Griller » (Broil). Laisser fondre et dorer le fromage de 1 à 2 minutes. Retirer les tortillas des moules. Servir chaud. **Bon appétit!**



**NUTRITION**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

[educationnutrition.org](http://educationnutrition.org)

## Un cadeau *tech* mais avec un mode d'emploi!



Par Marlène et Nicole, intervenantes à Éducation-Coup-De-Fil

Noël approche et les demandes fusent. Parmi celles-ci, bien sûr, domine le fameux dernier modèle de téléphone intelligent. Chaque parent doit se préparer à cette « exigence incontournable » des ados d'en posséder un. Considérant la pression sociale, la tentation est forte de dire « oui », mais il est nécessaire d'évaluer l'impact de cet achat avant d'y consentir. N'oubliez pas qu'avec ce cadeau viennent aussi des responsabilités partagées par le parent et l'adolescent.

De prime abord, ce cadeau implique un engagement financier à long terme pour les parents. Ceux-ci doivent donc s'assurer que cette aventure ne nuira pas au budget familial et ne sera pas un obstacle au développement de leur jeune. D'où l'importance de lui faire prendre conscience que cet objet lui est « prêté » et qu'il doit s'engager à respecter les conditions établies.

Voici quelques pistes de réflexion pour élaborer votre propre stratégie :

- Il est non négociable de TOUJOURS répondre aux appels de papa et de maman.
- Il peut être nécessaire pour les très jeunes ados (13-15 ans) que les parents connaissent leur mot de passe pour des motifs de sécurité.
- Il est préférable de déterminer à l'avance avec l'ado les heures d'utilisation quotidienne : un moment précis pour l'activer le matin et le fermer le soir et la nuit.
- Il est important de lui faire prendre conscience que le cyberspace est immense et très puissant : tout ce qui y est envoyé (textos, courriels, photos, vidéos) ne s'efface plus. Un bon critère est de lui apprendre à écrire ou

montrer seulement ce qu'il assumerait en présence d'une personne réelle.

- Par respect pour les autres, il devra apprendre à le mettre sur le mode silence, l'éteindre ou le ranger dans les lieux publics tels que le cinéma et le restaurant ou pendant une conversation avec quelqu'un. La relation humaine réelle demeure une habileté à développer et conserver.
- Il est important que le jeune sache qu'en cas de bris, de perte ou toute négligence, il devra en assumer le coût de remplacement.

Finalement, comme cadeau additionnel, ces conditions pourraient être écrites sous forme de contrat signé conjointement par les parties. Si le jeune en néglige un aspect, le téléphone pourrait lui être confisqué et une discussion pourrait s'amorcer.

N'oubliez pas que vous ne pouvez exiger d'eux que ce que vous appliquez personnellement. Votre propre conduite à l'égard de cet objet viendra appuyer vos exigences.

### Joyeux Noël!

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](http://www.education-coup-de-fil.com)





# Le massage bébé

Par Carole Brebion-Dupuis, massothérapeute et instructeur en massage bébé

Quel beau cadeau pour commencer dans la vie! Il n'y a pas d'école pour devenir parents, mais vous pouvez apprendre à masser votre bébé.

Le premier sens qui se développe in utero, autour de la 6<sup>e</sup> semaine après la conception, est le toucher. Le toucher joue un rôle important dans la vie de votre bébé : il permet le développement de la conscience de son corps et de son environnement. Je préconise donc le massage bébé dès le début de la vie de votre bébé. Bien sûr, il n'est jamais trop tard pour apprendre à masser son bébé.

## Quels sont les bienfaits du massage bébé ?

- L'interaction entre le bébé et ses parents favorise le lien. Le massage bébé peut aussi aider les enfants prématurés ou adoptés.
- La stimulation du système immunitaire et hormonal, bénéfique pour le bébé et la maman. Le massage permet la sécrétion d'ocytocine dite « hormone de l'amour » qui réduit le risque de dépression postnatal.
- La détente et la relaxation favorisent le sommeil du bébé. Bébé trouve son rythme de vie.
- Le soulagement des coliques, gaz et constipation.

Le massage apporte des moments privilégiés en famille et crée une unité familiale : vous pouvez impliquer les grands frères et sœurs, ce qui les responsabilise et réduit la rivalité dans la fratrie. Le massage apprend aussi le respect du toucher et de l'autre.

Pour les papas, le massage bébé aide à faciliter le lien d'attachement avec le nouveau-né. Pour les mamans, le lien d'attachement avec le bébé est souvent plus présent puisque la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et le congé parental favorisent la fusion avec le bébé. Les papas peuvent alors se sentir à l'écart ou exclus de la relation papa-bébé. Le massage papa-bébé leur permet de se découvrir mutuellement et d'être en tête à tête avec leur petit ange. Le papa trouvera plus facilement sa place au sein de sa nouvelle famille et intégrera le maternage dans sa vie de papa pour vivre l'évolution du bébé en collaboration avec la maman.

Je vous souhaite à tous de beaux massages à venir et beaucoup de bonheur en famille.

**Carole BREBION-DUPUIS**  
**Massothérapeute**  
Instructeur en massage bébé  
5, Place du commerce • Île-des-Sœurs  
514 562-7595



## Étoiles de Noël !

Noël arrive bientôt ! Faites patienter les enfants avec ces trois activités mettant en vedette l'étoile de Noël !

**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

### Petite étoile, grande étoile (comptine à mimer)

Les enfants récitent la comptine en écartant les doigts pour faire une étoile.

Petite étoile	<i>(se placer en petit bonhomme)</i>
Grande étoile	<i>(écarter les jambes et les bras)</i>
Étoiles scintillantes	<i>(ouvrir et fermer les mains)</i>
Étoiles filantes	<i>(balayer les bras dans les airs)</i>

Petite étoile	<i>(se placer en petit bonhomme)</i>
Grande étoile	<i>(écarter les jambes et les bras)</i>
Étoiles dans le ciel	<i>(bouger les doigts dans les airs)</i>
Étoile de Noël !	<i>(mettre une main sur la tête)</i>



### 2

### Étoiles brillantes

**Matériel nécessaire :** des formes d'étoile en papier construction, des bâtons de popsicle, des paillettes et des brillants de couleurs variées, du ruban gommé, de la colle blanche

**Atelier d'arts plastiques :** Les enfants décorent leur étoile avec des paillettes et des brillants. Collez le bâton à l'arrière afin que les enfants puissent la tenir.



### 3

### Étoiles de Noël

**Matériel nécessaire :** les étoiles bricolées par les enfants

**Activité de groupe :** Les enfants tiennent leur étoile et suivent les mouvements et les consignes que vous donnez. Par exemple :

- Étoiles en haut;
- Étoiles en bas;
- Étoiles à l'envers;
- Étoiles derrière le dos;
- Étoiles entre les pieds;
- Etc.

Lorsque vous dites : « Étoiles de Noël », les enfants tiennent leur étoile au-dessus de leur tête et tournent doucement sur eux-mêmes !

#### À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ/ASGA 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](http://ziraf.com), cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-DC79EN65

# Les troussees Ziraf...



Choisir Ziraf, c'est vous offrir un outil qui...

- vous aide à planifier votre journée... et votre année
- vous économise temps et argent
- met en valeur vos qualités d'éducatrice
- est un programme qui répond vraiment aux besoins des petits et aux exigences du gouvernement
- vous offre des moments de qualité avec vos petits



Et si la solution se trouvait dans votre boîte aux lettres ?



La trousse et la trotti-trousse Ziraf...

La trousse multi-âge et la trotti-trousse Ziraf (18 mois à 3 ans) 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](http://ziraf.com)

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



Ziraf inc • 2150, de la Province • Longueuil, Qc • J4G 1R7 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413

# Le 24 mai 2014, un 2<sup>e</sup> colloque pour les membres du RIOPFQ!


Dans le cadre du 20<sup>e</sup> anniversaire de **L'Année Internationale de la Famille**, les membres auront l'opportunité de réfléchir à l'espace que la famille occupe dans le paysage politique et collectif. Prenons notre place, faisons entendre notre voix !



**Les organismes membres du RIOPFQ** sont invités à se regrouper et à y tenir leur assemblée générale. Offrez à vos membres une journée exceptionnelle : conférence, ateliers, réseautage de qualité et moment privilégié exclusif à vos membres pour les affaires de leur organisme.

## Une expérience unique !

Pour plus d'information, visitez le [www.riopfq.com](http://www.riopfq.com)  
ou téléphonez au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 



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