

# Famillēduc.ca

Août 2014

**Parents Secours**

**L'aide à la  
maison**

**Réseautage  
et entraide  
au féminin**

**Accompagnement  
à la naissance**

**Rivalité entre frères et soeurs**

**Le massage pour améliorer  
votre santé**

**Services à  
domicile**

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)

## Outil administratif

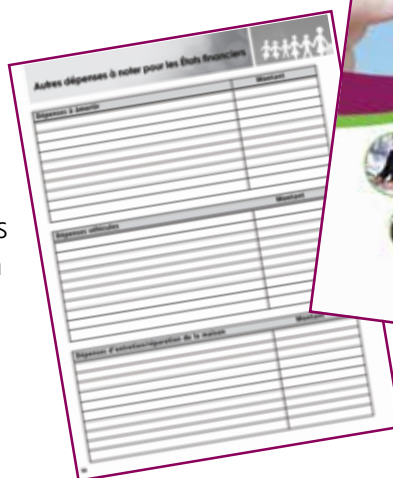
### L'outil par excellence pour votre gestion!

Un agenda, un système de comptabilité complet et une source de références

- Un OUTIL simplifié
- Un OUTIL de gestion « exclusif »
- Un OUTIL unique à conserver dans vos archives
- Un OUTIL créé pour vous par votre Association

#### Caractéristiques :

- Calendrier des présences
- Agenda
- Registre des dépenses du mois
- Feuille de route cumulative des revenus pour l'an
- Relevé 24 et sommaire 24
- Modèle de reçu pour le fédéral
- Annexe A (Les amortissements)
- Annexe B (Les dépenses automobiles)
- Annexe C (Les dépenses maison)
- États des revenus et dépenses
- Notes (Épicerie et comptable)
- Tout ce qu'il faut savoir sur l'assistante
- Exemples de formulaires du MFE



[www.aemfq.com](http://www.aemfq.com) • 1-877-530-2363

SEULEMENT  
**25\$**

Pour le commander, faites parvenir votre demande accompagnée de votre paiement au :

1287, rue St-Paul, L'Ancienne-Lorette (Qc) G2E 1Z2



## Bien chez soi...

...et profiter de services dans le confort de sa maison, voilà une façon de concilier famille et travail ou de maintenir une certaine qualité de vie (ou les deux !). De plus en plus d'entreprises et d'associations offrent des services à domicile. Il suffit de « googler » services à domicile pour s'en convaincre.

Votre Familléduc du mois d'août aborde le thème des services à domicile. Même si le laitier et le camion à crème glacée sont choses du passé, et qu'il faut parfois courir au dépanneur le soir chercher un litre de lait pour le déjeuner du lendemain, de plus en plus de services sont offerts à la maison. Du proche aidant à la nounou en passant par les visites médicales, un réseau d'information et d'entraide version 2.0, ou encore les foyers-refuges Parents-Secours, vous découvrirez au fil des pages une variété de services offerts à partir du domicile ou dans le confort de votre maison.

Mon coup de cœur du mois ? Du kayak à domicile... ou presque ! La base nautique Navi propose des sorties en kayak sur le fleuve Saint-Laurent à Verdun et à l'Île-des-Sœurs. À 5 minutes de vélo de la maison, j'ai testé le kayak double avec mes filles et l'expérience a été concluante. Un peu d'exercice pour la maman et une balade sur le fleuve pour les enfants (à partir de 12 ans, les enfants peuvent utiliser un kayak simple).

Profitez bien de l'été, des vacances et de votre quartier !



Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com

# Table des matières

La découverte 5

Parents-secours du Québec • Ouvrir les portes de sa maison

Parole du parent 6

L'aide à la maison

Entrevue 8

Des médecins dans les équipes de soins à domicile de nos CLSC !

La jasette 10

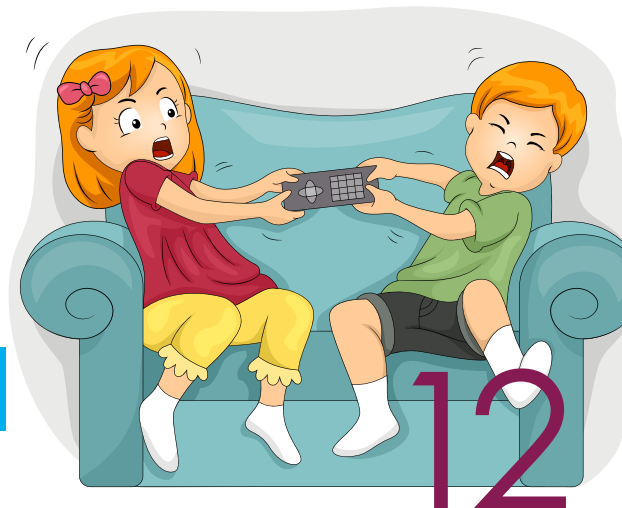
Les services à domicile... Une ressource inestimable

À votre service 12

Méto, boulot, dodo : non merci!

Pédagogie 14

Jalousie, rivalité entre frères et sœurs : une réalité



La rubrique 16

Réseautage et entraide au féminin

Santé 18

Le massage pour réduire le stress et améliorer votre santé

**Famillēduc.ca** Août 2014

**RÉDACTION**

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

**COLLABORATEURS**

Carole Brebion Dupuis, massothérapeute  
Éducation Coup-de-fil  
Geneviève Nadeau, parent et  
co-fondatrice de Women in Mind  
Sylvia Otvos, doula

**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@riopfq.com / www.riopfq.com

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

Par Lydia Alder

Les foyers-refuges Parents-Secours sont constitués de gens pour qui la sécurité des enfants et des aînés de leur communauté est une priorité. Ils ouvrent les portes de leur domicile pour leur venir en aide.

Parents-Secours du Québec Inc. (PSQI) est un organisme à but non lucratif qui assure la sécurité et la protection des enfants et des aînés en offrant un réseau de foyers-refuges sécuritaires tout en contribuant à promouvoir la prévention par l'information. PSQI a vu le jour en 1976, à la suite de la disparition d'un enfant à Sainte-Thérèse. Puis en 1992, Parents-Secours a élargi ses services à la clientèle aînée à la suite d'une intervention auprès d'une dame âgée qui avait reconnu l'affiche Parents-Secours et sonné à cette porte pour demander de l'aide.

L'élément essentiel du programme est l'affiche-fenêtre rouge et blanche, placée en évidence dans la fenêtre à l'avant du foyer-refuge. L'enfant ou l'aîné en détresse peut ainsi compter sur un réseau sécuritaire de gens aptes à lui venir en aide, qu'il soit perdu, malade, blessé, poursuivi ou agressé.

Chaque adulte qui œuvre au sein de Parents-Secours doit faire vérifier ses antécédents avant d'y être accepté. Les Services de police filtrent les candidatures de tous les bénévoles. Le réseau étendu de foyers-refuges de PSQI est donc un réseau fiable et crédible.

La responsabilité d'un foyer-refuge est de recevoir l'enfant ou la personne âgée en difficulté et d'en informer immédiatement le parent, la famille ou la police selon le cas. La disponibilité d'un foyer-refuge est le moment où le bénévole est disponible et disposé à apporter de l'aide au besoin. Dans le cas où le bénévole n'est pas disponible, il doit enlever son affiche-fenêtre.



**PARENTS-SECOURS  
DU QUÉBEC INC. (PSQI)**

# Ouvrir les portes de sa maison



**Pour information ou pour devenir  
un foyer-refuge :**

**Ligne sans frais et télécopieur : 1 800 588-8173**

**Courriel : [info@parentssecours.ca](mailto:info@parentssecours.ca)**

**<http://www.parentssecours.ca>**

Dans les années 80 et 90, les affiches-fenêtre faisaient partie du quotidien. Parents-Secours a même inspiré d'autres pays comme la Belgique et l'Australie à instaurer un service similaire. Mais avec le nombre croissant de femmes sur le marché du travail, le nombre de bénévoles a diminué au cours des dernières décennies. Heureusement, dernièrement, de plus en plus de responsables de service de garde en milieu familial (RSG) se sont jointes à Parents-Secours en affichant fièrement leur affiche Parents-Secours dans leur fenêtre. Jusqu'à 15 000 RSG pourraient devenir foyers-refuges; ces éducatrices travaillent de leur domicile et leurs antécédents sont déjà vérifiés : devenir un foyer-refuge s'avère une étape logique. ■



# L'aide à la *maison*

Par Geneviève Nadeau, maman d' Arthur 3 ans et Tristan 1 an

J'ai deux très jeunes garçons, mon mari travaille des heures de fou, je démarre actuellement une entreprise Web, et savez-vous quoi ? C'est le bonheur ! Depuis quand ? Depuis qu'on a une perle à la maison. En effet, à défaut d'avoir une place en garderie au printemps, nous avons dû combler six mois entre la fin de mon congé de maternité et l'entrée en garderie du plus jeune avec l'aide d'une « Super Nanny ». J'insiste particulièrement sur le « Super », parce qu'en plus de s'occuper des enfants à merveille, elle trouve le temps de faire le ménage, le lavage, la vaisselle, en plus de concocter des mets dont les enfants raffolent et de tenir la maison comme si personne n'y avait mis les pieds ! Non mais, comment elle fait ??? Il y a définitivement quelque chose que je n'ai pas compris, ou un gène qui ne m'a pas été transmis, parce que pendant mes deux années de maternité, le seul endroit où j'ai progressé dans mon rôle de « femme temporairement à la maison » est la cuisine, et encore là ! En plus, j'ai eu la chance d'être élevée par une mère au foyer, il me semble que j'aurais dû retenir un minimum de compétences de base. Je vous confirme que non ! J'avais d'autres priorités. Toute ma vie, on m'a dit que je devais travailler fort et étudier longtemps si je voulais devenir quelqu'un de grand. Et c'est ce que j'ai fait, j'ai étudié près d'un quart de siècle, j'ai lancé mon entreprise de consultation et travaillé cinq courtes années avant que le rôle de « mère de famille » me tombe sur la tête comme une tonne de briques. Imaginez ! Plus

de 20 ans d'études à temps plein pour être une professionnelle accomplie, pas étonnant que mes 3 heures de cours prénataux n'ont fait de moi qu'une mère perdue ! Est-ce que toutes ces compétences devaient être innées ? Dans mon cas et celui de mon cher mari adoré, je vous assure qu'elles ont été acquises sur le tas et à la dure. Être parents, c'est le défi d'une vie face auquel nous n'avons aucune préparation et sommes pratiquement livrés à nous-mêmes. Il me semble qu'on pourrait nous y préparer un peu mieux. Nous envoyer en stage avec des « Super Nanny » serait un bon début ! En regardant aller la mienne, je me rends compte que j'ai des croûtes à manger et que oui, être une femme à la maison, même à temps partiel, c'est un art qui prend aussi des années à maîtriser.

Bref, depuis que cette chère personne est dans notre vie, on a retrouvé l'équilibre. Quand il n'y a pas de courses le matin, pas d'heure limite le soir, pas de tâches ménagères, à l'exception des soupers, il n'y a également pas de tension dans l'air ! Tout notre temps libre est dédié à profiter de nos enfants et de notre couple. C'est donc six mois de pur bonheur que nous nous sommes offerts. De l'argent très bien investi ! Malheureusement, cette situation est financièrement non viable pour nous à long terme, alors pour celles qui sont à bout et qui auraient besoin de quelques mois de répit, j'ai quelqu'un pour vous ! ■

**Quand il n'y a pas de courses le matin, pas d'heure limite le soir, pas de tâches ménagères, à l'exception des soupers, il n'y a également pas de tension dans l'air !**



Entrevue



# *Des médecins*

**dans les équipes  
de soins à domicile  
de nos CLSC !**

Entrevue avec D<sup>re</sup> Geneviève Dechêne





**La visite commune médecin-infirmière permet d'arrimer tous les services du CLSC avec le diagnostic du médecin...en plus de désengorger les urgences.**

C'est une femme passionnée qui m'a accueillie au CLSC de Verdun pour parler des soins de la santé

à domicile. Les CLSC ont un mandat de base de donner des soins à domicile pour tous les Québécois en perte d'autonomie, mais qui n'inclut malheureusement pas les soins médicaux. Le CSSS du Sud-Ouest a incorporé sept médecins dans son équipe interprofessionnelle afin de mieux servir les patients qui en ont le plus besoin.

Les lundis et les jeudis, D<sup>re</sup> Dechêne visite des patients chez eux. Pas des visites de routine. Non, ça elle en fait quelques-unes tout au long de l'année, mais le lundi et le jeudi, c'est un peu comme du sans rendez-vous à la maison. Si la condition du patient nécessite une visite médicale, ce dernier ou son infirmière téléphone au CLSC le matin. Pas besoin de se déplacer à l'hôpital; le médecin administre les soins au domicile du patient. En plus d'offrir un service de qualité et de répondre rapidement à une urgence, les soins médicaux à domicile désengorgent les urgences.

## **Q. Comment est venue l'idée d'intégrer des médecins dans vos équipes ?**

Au Québec, et c'est unique en Occident, on n'a pas pensé d'intégrer de façon obligatoire les médecins aux équipes de soins à domicile des CLSC. Ça semble logique, mais nos syndicats et le Ministère n'y ont pas pensé. Ce qui est dommage puisque les patients les plus malades sont ceux qui ne peuvent pas se rendre au cabinet. Pas de médecin à domicile, ils sont obligés de se rendre à l'hôpital !

Nous trouvons que ça n'avait pas de bon sens. Nous nous sommes intégrés à l'équipe de soins à domicile du CLSC : nous sommes sept médecins à faire des visites à domicile en équipe avec les infirmières du CLSC. Nous avons développé un modèle interprofessionnel qui reproduit ce qui se fait déjà en Europe, au Canada anglais

et aux États-Unis. Nous reproduisons à petite échelle, ici, à Verdun, ce qui se fait déjà ailleurs. Le Québec accuse un retard, et c'est malheureux puisque nous avons la structure nécessaire dans les CLSC et qu'il n'y manque que les médecins.

## **Q. Pourquoi il n'y a pas plus de médecins à domicile au Québec ?**

La rémunération et la formation des résidents en médecine familiale sont les principaux obstacles. Le médecin qui décide de faire de la pratique à domicile est payé la moitié, voire le tiers d'un médecin qui travaille en milieu hospitalier. Les visites à domicile auprès d'une clientèle en fin de vie demandent plus de temps. Puis il y a des punaises, des logements insolubles, il faut pelleter pour s'y rendre, trouver un stationnement. Est-ce que la rémunération pourrait suivre ?

Les étudiants en médecine sont découragés de faire du domicile : le CLSC de Verdun est le 1<sup>er</sup> au Québec à offrir un stage d'un mois de médecine intensive à domicile dans le cadre d'une restructuration du programme de médecine familiale à l'Université de Montréal.

## **Q. Qui peut recevoir des soins à domicile ?**

Toute personne trop malade pour se déplacer au cabinet. Nous avons beaucoup de soins gériatriques et palliatifs, que ce soit une insuffisance pulmonaire, une dialyse rénale ou un cas de cancer avancé. Au bureau, ou même à domicile, l'examen annuel d'un patient en bonne santé n'apporte aucune plus-value. Par contre, voir un patient rapidement lorsqu'il a un problème de santé aigu ou une détérioration de son état est essentiel.

## **Q. Quels sont les avantages des soins de santé à domicile ?**

La visite commune médecin-infirmière permet d'arrimer tous les services du CLSC avec le diagnostic du médecin... en plus de désengorger les urgences. Cela permet de stabiliser la situation à la maison. Je visite uniquement des patients qui en ont besoin et leur évite une visite à l'hôpital. Notre équipe est basée sur la visite médicale à domicile lorsque le patient en a besoin, ce que l'on appelle l'accès ouvert. Lorsque nos médecins visitent à domicile des patients en fin de vie, 60 % resteront à domicile jusqu'au décès contre 10 % pour des patients suivis à distance par des médecins de cabinet ou d'hôpital. Les patients en fin de vie désirent tous éviter l'hospitalisation : vivre à domicile signifie pour eux « vivre » alors qu'à l'hôpital, cela signifie « attendre la mort » dans un milieu qui n'est pas toujours agréable, confortable et calme. Leur qualité de vie à domicile est nettement supérieure et tous nos efforts vont dans le sens d'éviter pour eux les hospitalisations.

Espérons que plusieurs autres CLSC suivront l'exemple. ■

# *Les services à domicile... Une ressource inestimable*

---

Entrevue avec Paulina Podgorska,  
fondatrice de SOSgarde • Par Lydia Alder

---

**Un enfant malade, un congé pédagogique, un parent âgé qui doit aller chez le médecin, les vacances sans animaux... voilà des situations auxquelles les familles sont souvent confrontées.**



Entre les enfants, les parents vieillissants, le travail, le ménage, le service de garde, les activités et les devoirs ou encore trouver une gardienne occasionnelle... les familles d'aujourd'hui courent beaucoup.

Une maman, qui courait aussi beaucoup, a eu l'idée, en 2009, de mettre sur pied une entreprise qui offre des services pour trouver facilement de l'aide à domicile et donner un peu de répit aux familles.

Avant de reprendre le travail, elle a cherché une garderie ou une gardienne pour son petit garçon. Pas facile ! Heureusement, elle a eu de la chance et est tombée sur une personne extraordinaire et compétente. Mais le processus était compliqué et le choix limité. De retour au travail, après un congé parental, M<sup>me</sup> Paulina Podgorska a constaté qu'elle n'était pas seule à s'essouffler à force de vouloir tout concilier.



« À la suite d'une réorganisation au sein de l'entreprise, je me suis retrouvée sans emploi et avec du temps et une envie folle de me partir en affaires », relate M<sup>me</sup> Podgorska. C'est ainsi qu'est né SOSgarde. Forte de son expérience en marketing et de sa volonté d'offrir un service de qualité aux familles, M<sup>me</sup> Podgorska s'est donné comme mission d'aider les familles dans leurs responsabilités, tant auprès de leurs enfants que de leurs parents vieillissants, de leur animal de compagnie ou des tâches ménagères. Depuis 2 ans, SOSgarde compte aussi des candidates qualifiées pour venir en aide aux personnes à besoins spéciaux.

« J'ai tout de suite compris que le besoin des familles se situe bien au-delà de la responsabilité des enfants. Il y a aussi parfois le chien à s'occuper ou encore la grande tante qui doit aller chez le médecin, alors nous offrons des services élargis pour aider les familles. Dernièrement, nous avons ajouté le service d'aides ménagères, ce qui

comble un besoin réel, explique la fondatrice de SOSgarde. « Chaque famille a des exigences et des besoins différents. C'est pourquoi nous avons un grand bassin de candidates à travers le Québec. Notre mission est de trouver la bonne candidate pour la bonne famille » poursuit-elle.

SOSgarde effectue une première sélection des candidates de plus de 18 ans et avec expérience. Leur profil détaillé offre beaucoup d'informations sur l'expérience et les préférences de la candidate. Les familles utilisatrices laissent aussi des commentaires, ce qui s'avère utile pour choisir son aide à domicile. SOSgarde offre aussi un forfait corporatif aux employeurs afin d'aider leurs employés à concilier travail et famille, que ce soit de façon ponctuelle ou régulière.

En s'abonnant au site de SOSgarde, les familles et les entreprises ont accès au portail complet et peuvent choisir, contacter et embaucher la gardienne ou une autre aide à domicile de leur choix. Ces dernières ne travaillent pas pour SOSgarde, mais bien pour la famille qui les embauche. Seuls les frais d'abonnement (mensuels, trimestriels ou annuels) sont perçus par SOSgarde.

Avec plus de 20 000 candidates et plusieurs familles utilisatrices laissant des commentaires positifs sur leur site, SOSgarde est devenu le trait d'union entre les familles et un service à domicile efficace et rapide près de chez soi et pour toute occasion.

Voici quelques commentaires d'utilisateurs :

**« Je suis très satisfait de votre service. En une semaine, j'ai pu trouver une gardienne formidable pour un enfant en bas âge avec des troubles de comportement. Je reviendrai c'est sûr ! »**

- Vincent, Montréal

**« Trouver une personne pour donner de l'assistance à une personne âgée n'est pas facile. En deux semaines, j'ai pu trouver les aides qu'il me faut pour l'assistance 24/7 pour ma mère. »**

- Micheline, Montréal

**Pour plus d'information :**  
[www.sosgarde.com](http://www.sosgarde.com)



# Métro, boulot, dodo

# *Non merci !*

---

Par Sylvia Otvos, doula

---

Il y a plus de deux ans, j'ai décidé de laisser ma carrière de gestionnaire de côté et de m'embarquer sur une nouvelle voie : celle de doula ou accompagnante à la naissance. Ce fut ma meilleure décision au niveau carrière. J'adore ce que je fais et j'ai rarement le sentiment de travailler ! Mon emploi consiste à offrir des services aux mamans enceintes, tels que des cours prénataux, du soutien pendant l'accouchement, et de l'aide suivant l'arrivée de bébé. Je me sens très privilégiée d'être invitée par les familles afin de partager un moment aussi intime que la naissance d'un enfant.

## Rencontres à domicile

Une des choses que j'aime le plus dans mon travail, c'est de passer du temps avec mes clientes et leurs partenaires et apprendre à les connaître. Ils ont tous un point en commun – l'excitation entourant l'arrivée d'un nouveau-né. C'est contagieux ! On se rencontre environ deux à trois fois pendant la grossesse et les rendez-vous se déroulent chez elles. J'aime bien visiter leur chez-soi, car c'est moins formel qu'un café ou qu'un bureau, et on peut jaser comme des bonnes amies. Ça me permet aussi d'entrer dans leur intimité, ce qui aide beaucoup quand on parle de sujets sérieux, tels leur dossier médical, leur plan de naissance et d'autres sujets nécessitant un endroit privé. Je me verrais mal dans un café imitant une maman en train d'accoucher !

## Enseignement personnalisé

De plus en plus, je reçois des appels pour les cours prénataux privés à domicile. Les couples cherchent de l'information sur l'accouchement, l'allaitement et les soins de bébé, mais ne veulent pas nécessairement assister aux cours de groupe offerts par les CLSC ou par les hôpitaux. La flexibilité est importante pour ces couples. Comme les gens sont très occupés, participer à une série de quatre à sept cours le soir, d'une durée de deux heures en moyenne, ne convient pas à tous. Un autre grand avantage des cours privés est que le contenu est personnalisé – je discute avec mes clients à priori et je bâtis mes cours selon leurs besoins. Par exemple, on passera plus de temps sur la gestion de la douleur de l'accouchement quand une maman veut accoucher

sans médicaments comparé à celle qui ne veut pas. De plus, comme les cours se donnent chez mes clients, ils peuvent sortir leurs trucs pour bébé afin de demander conseil. Par exemple, comment utiliser un porte-bébé du style wrap. Pas toujours évident !

## De l'aide aux relevailles

Un service qui est méconnu est celui des relevailles, soit de l'aide à domicile une fois que bébé est né. Souvent, les couples sont épuisés et n'ont pas l'aide de la famille ou des amis, alors comme accompagnante aux relevailles, j'entre chez eux pour les aider. Je prends soin du bébé pendant que maman s'occupe d'elle-même (douche, dîner, dodo), j'aide avec l'allaitement, je fais un ménage léger de la maison, ou je prépare un repas pour les jours à venir. Je fais tout ce que maman nécessite pour se remettre en forme et se sentir bien dans sa peau. On se prépare beaucoup pour l'arrivée du bébé, mais souvent, on ignore tout ce qui se passe après ! J'aime beaucoup l'aspect de soutenir les mamans durant cette période fragile.

Après deux ans, je me vois mal retourner travailler dans un bureau devant un ordinateur. J'adore être mon propre patron, je rencontre des gens formidables, et j'assiste à une étape de la vie spéciale et miraculeuse. Je ne pourrais pas demander mieux. ■

**Une des choses que j'aime le plus dans mon travail, c'est de passer du temps avec mes clientes et leurs partenaires et apprendre à les connaître. Ils ont tous un point en commun – l'excitation entourant l'arrivée d'un nouveau-né.**



De la bedaine au berceau

**SYLVIA OTVOS \* DOULA**

sylvia@rockthecradle.ca \* 514.975.8973  
rockthecradle.ca



Jalousie, rivalité  
entre frères et sœurs :  
*une réalité*

---

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

---

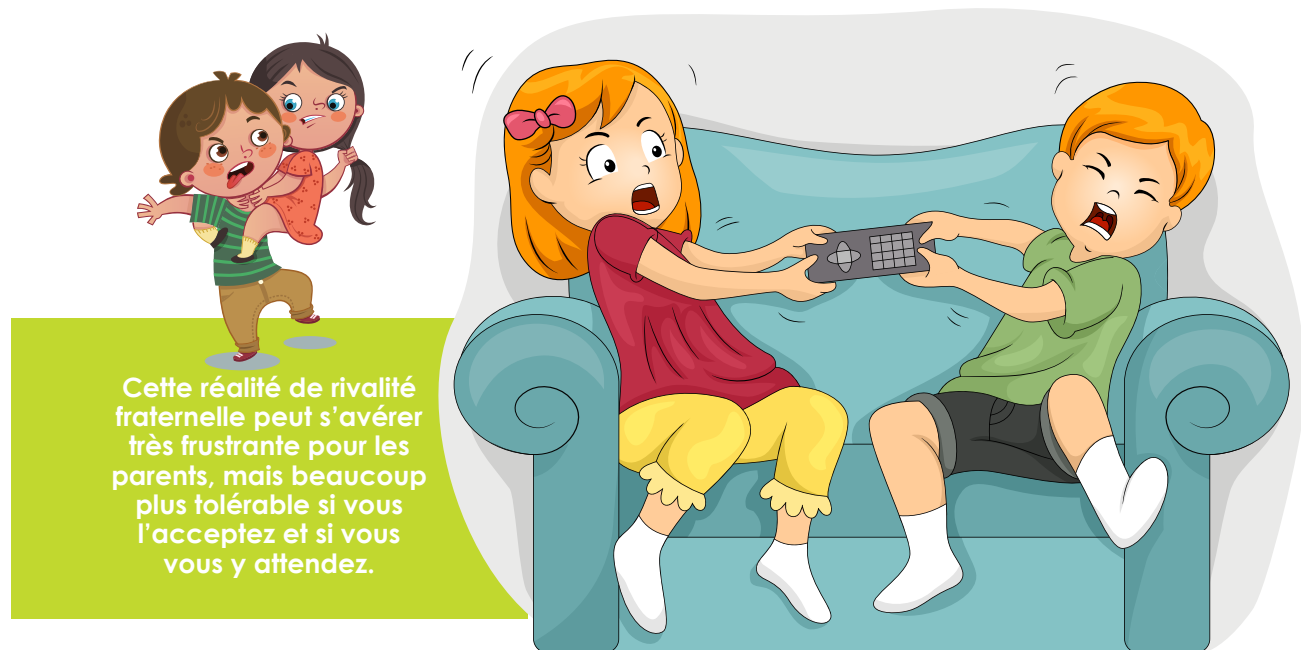
« Mon enfant aime beaucoup sa petite sœur ! Je lui consacre du temps à lui tout seul, mais il veut la mettre à la poubelle... » Bien oui, chers parents, la jalousie peut se montrer le bout du nez... et c'est normal. Jalousie, rivalité, ce sont des concepts qui n'ont pas la cote, mais qui se retrouvent dans toutes les familles où il y a plus d'un enfant. La venue d'un second enfant suscite une réorganisation de la cellule familiale pour tous les membres.

La jalousie est une inquiétude qui apparaît lorsque l'enfant sent une menace face à l'amour possessif qu'il éprouve pour ses parents ; très souvent, c'est la maman qui est l'objet d'amour le plus intense, l'enfant voulant l'avoir à lui seul. La jalousie marque le début d'un nouvel apprentissage où il aura à faire l'expérience de ce nécessaire partage qui se vit différemment selon chaque enfant et d'autres variables (l'arrivée d'un nouvel enfant, le rang dans la famille...).

Les manifestations de la jalousie évoluent avec l'âge des enfants. Chez les tout-petits, on retrouvera des comportements physiques tels que les coups, les tapes ou encore une régression à certains niveaux de développement : propreté, sommeil, langage, alimentation, etc. Vers 4-8 ans, elle pourra prendre la forme d'agressivité verbale comme des insultes ou de l'arrogance. En

diennne, avec un ou l'autre parent ; ceci peut impliquer que papa prenne bébé pendant que maman raconte l'histoire, par exemple. Il est avantageux d'inviter l'aîné à vous accompagner ou de l'impliquer dans les soins du nouveau-né tel qu'apporter une couche lorsque vous le changez. Il est primordial de ne jamais comparer les enfants entre eux, comme : « ton frère ne chiale pas, lui ». Que chaque enfant sache qu'il a un petit moment personnel juste pour lui, une histoire, un jeu d'une durée de dix minutes et le dire à l'enfant. Dans la mesure du possible, favoriser les activités familiales ; aller à la piscine, faire un pique-nique. Apprendre à votre enfant à identifier les émotions qu'il ressent et l'aider à les exprimer : « Oui, tu es fâché contre maman parce qu'elle ne s'occupe pas de toi actuellement ». L'enfant peut crier qu'il est fâché, mais vous n'acceptez pas qu'il vous frappe.

Cette réalité de rivalité fraternelle peut s'avérer très frustrante pour les parents, mais beaucoup plus tolérable si vous l'acceptez et si vous vous y attendez. Le temps nécessaire à l'adaptation et les gestes appropriés sont vos meilleurs alliés. Rappelez-vous votre propre histoire familiale avec vos frères et sœurs. En puisant dans vos souvenirs, vous serez plus conciliants. ■



Cette réalité de rivalité fraternelle peut s'avérer très frustrante pour les parents, mais beaucoup plus tolérable si vous l'acceptez et si vous vous y attendez.

d'autres mots, elle fait partie des réalités familiales. Il faut donc s'y attendre et surtout, la reconnaître, l'identifier pour trouver des moyens de l'atténuer.

Que faire pour la diminuer ? De façon générale, il faut essayer d'agir sur la cause de cette inquiétude : la peur de perdre l'amour des parents... Les gestes sont beaucoup plus convaincants que les mots. Concrètement, lorsqu'il s'agit d'un nouveau bébé, malgré le bouleversement familial, il faut essayer que l'enfant retrouve le plus possible les moments privilégiés de sa routine quoti-

## 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)





# Réseautage et entraide au féminin

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

---

Par Geneviève Nadeau, cofondatrice de Women In Mind

---





**Nous offrons un nouveau mouvement social, celui des femmes à proximité. Women In Mind, c'est le voisinage réinventé et amené à l'ère 2.0.**

À l'époque de nos grands-mères, les femmes n'avaient qu'à sortir sur leurs balcons pour socialiser, demander un coup de main, partager leurs vies quotidiennes et leurs expériences. Le voisinage battait son plein ! À notre époque, les femmes travaillent, les parcs sont pratiquement déserts en semaine et les balcons aussi ! Ce précieux réseau de soutien et d'entraide que constituaient les voisines a pratiquement disparu, mais le besoin, lui, est toujours présent. Le quotidien de la mère de famille qui travaille est de plus en plus complexe et essoufflant. La femme d'aujourd'hui doit composer avec le travail, la maison, les enfants, le couple... Où va-t-elle chercher de l'aide pour se bâtir une vie riche, fonctionnelle et satisfaisante ? C'est en partie en réponse à cette problématique que repose la mission de *Women In Mind*. Nous offrons un nouveau mouvement social, celui des femmes à proximité. *Women In Mind*, c'est le voisinage réinventé et amené à l'ère 2.0.

Ce mouvement a été fondé en janvier dernier par trois Québécoises : Anna Goodson, Rowena Roy et moi-même. *Women In Mind* a pour mission d'enrichir la vie des femmes et celle de leur quartier. Comment y arrive-t-on ? En offrant une plateforme web gratuite et privée aux femmes d'un même quartier afin qu'elles puissent interagir, partager, transiger et même se rencontrer ! Pourquoi une plateforme exclusive aux femmes ? Pour la même raison qu'il existe des « soupers de filles » ! Entre filles, on ne parle pas des mêmes choses. Nous voulons créer un environnement de confiance où chacune se sentira libre de s'exprimer, de s'ouvrir et de partager ses expériences. Vous cherchez une gardienne, un plombier ou vous souhaitez faire réparer votre vélo dans le quartier ? Demandez des références à vos voisines ! Il y a une activité de quartier, une rue bloquée ou un resto que vous adorez ? Informez vos voisines via la plateforme *Women In Mind* !

Actuellement, *Women In Mind* compte une quinzaine de quartiers au Québec et près de 1500 voisines interagissent quotidiennement. Lorsqu'un quartier est lancé, les utilisatrices s'entraident quasi spontanément. Elles demandent de l'aide, trouvent des références, des contacts et partagent de l'information sur les activités du quartier. Après quelques mois, les filles commencent à se rencontrer, soit en organisant des sorties sportives ou encore des cocktails ; le dernier ayant attiré plus de 50 voisines ! C'est l'avantage d'habiter à côté : les relations ne restent pas seulement virtuelles... on se croise à l'épicerie !

Vous avez une entreprise locale, ou simplement un talent particulier ? Faites-en profiter vos voisines ! *Women In Mind*, c'est aussi un marché local en ligne. Par exemple, une voisine du quartier de Rosemère se passionne pour les coussins. Pourquoi aller se perdre dans une grande surface pour trouver votre coussin de rêve quand votre voisine peut vous en faire sur mesure ? Vous êtes la richesse d'un quartier et *Women In Mind* vous aidera à la partager.

Nous croyons que les voisins constituent un des réseaux les plus importants dans la vie d'une personne, et que le simple voisinage peut briser l'isolement, améliorer le bien-être en société, voire changer des vies. Le lancement de la nouvelle plateforme est prévu pour le mois d'août. Je vous invite à nous rendre visite, vous serez surprise de savoir qui habite près de chez vous ! ■

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



## *Le massage* pour réduire le stress et améliorer votre santé

Par Carole Brebion-Dupuis, massothérapeute

Le massage n'est pas né d'hier. Cela fait plus de 6000 ans que cette technique du toucher aide les gens dans leur vie quotidienne. Le massage a été mis au goût du jour siècle après siècle avec l'apparition de différentes techniques et nouvelles civilisations.

La massothérapie est un ensemble de techniques manuelles qui a pour but de favoriser la détente musculaire et nerveuse, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique, d'éliminer des toxines, d'aider le système immunitaire à défendre le corps et d'améliorer le sommeil.

Le massage suédois, qui est un massage musculaire, peut être relaxant ou tonifiant ; il peut être léger ou plus profond selon les besoins du receveur (massé). Tout en considérant le corps dans son ensemble, le massothérapeute travaille par segment de muscle pour un travail en précision, soit de l'origine à l'insertion du muscle.

Ce massage comporte un travail musculaire ciblé sur certaines zones du corps généralement plus tendues que les autres. Bien que particulièrement adapté aux sportifs, le massage suédois convient à tous, y compris aux femmes enceintes de plus de 3 mois.

Le rythme et l'enchaînement de manœuvres permettent

l'échauffement du muscle et l'activation de la circulation sanguine, ce qui favorise l'élimination de l'acide lactique (qui cause les crampes dans les muscles) pour les sportifs et stimule la lymphe, ce qui favorise un meilleur système immunitaire. Le massage permet aussi la sécrétion d'hormones, ce qui nous fait nous sentir bien, ou encore euphorique, et donc baisser l'hormone du stress.

Des résultats ont montré qu'il fallait à peine 10 minutes de massage pour activer les capteurs biochimiques qui envoient des signaux aux cellules musculaires réduisant l'inflation. Ces signaux améliorent la capacité des cellules musculaires à créer de nouvelles cellules, qui jouent un rôle central dans la production d'énergie. Le massage accélérerait donc la récupération des muscles.

Il existe différents types de massages : le massage sur table, sur chaise, sur futon, massage habillé ou en sous-vêtement, massage à l'huile ou sans rien, le massage suédois, californien ou shiatsu, le massage prénatal, le massage-bébé. Tout le monde peut se faire masser, du nouveau-né à l'aîné et la femme enceinte, sauf contre-indication. Les bienfaits de la massothérapie sont nombreux. Il ne vous reste plus qu'à savoir quelle technique sera la meilleure pour vous. ■


**Nouveau!**  
Découvrez le site  
du RIOPFQ

# DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS DU RIOPFQ ET DES ORGANISMES MEMBRES.

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



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 



## RIOPFQ

Regroupement inter-organismes pour  
une politique familiale au Québec



**2<sup>e</sup>**  
**CONGRÈS  
ANNUEL**  
*au service  
de la famille!*




**Le samedi 18 octobre 2014**

Les organismes membres du RIOPFQ, et leurs membres, sont invités au congrès annuel du RIOPFQ. **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](http://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