

Famillēduc

Décembre 2014

Mère à la maison

L'anxiété de performance

La garde partagée

Le trampoline

Le bonheur est dans la musique

Noël et le partage

La Coalition
des familles
LGBT

Les joies invisibles

Famill̄educ

...on en parle sans tabou

Nouvelle chronique radio dans laquelle Lydia Alder invite des organismes membres, des collaborateurs au Famill̄educ et des gens impliqués et engagés dans leur communauté.



Lydia et Karine Trudel, collaboratrice au Famill̄educ et co-fondatrice de Savez-vous planter des choux?



Entrevue avec Agnès Bohn, directrice générale de Grandir sans frontières

Écoutez les chroniques du Familleduc sur les ondes de CKVL 100-1FM dans l'émission La Bon-Heur du lundi au jeudi entre midi et 13h ou au www.100-1fm.com



Les entrevues sont régulièrement postées sur la page facebook : www.facebook.com/FamillePointQuebec





Un sourire...

...un fou rire, une nouvelle étape franchie, un petit pas vers l'avant ou un grand progrès, nos petites joies du quotidien passent souvent inaperçues auprès des autres. Après les forces, les valeurs, le travail, les familles et les fils invisibles, nous terminons l'année sous le thème des joies invisibles. Elles sont nombreuses dans la vie de famille. Et variées aussi.

Je profite de ce numéro pour vous présenter un membre de longue date, la Coalition des familles LGBT. Les joies invisibles ont été nombreuses pour les familles homoparentales au cours des dernières décennies. De la reconnaissance sociale à la reconnaissance de leurs droits, les mœurs évoluent, mais des préjugés persistent tout de même. En créant des nouvelles ressources qui peuvent être utilisées dans les écoles primaires et secondaires, les garderies, les cabinets médicaux, les organismes communautaires ou encore auprès des services sociaux, la Coalition contribue à sensibiliser le public à propos de la diversité de nos structures familiales et à la lutte contre l'homophobie.

NOUVEAUTÉ!

La chronique Familléduc sur les ondes de CKVL 100-1FM du lundi au jeudi vers 12 h 35 et 18 h 35. Aussi disponible sur facebook : www.facebook.com/FamillePointQuébec

Mon coup de cœur du mois ? La nouvelle campagne sociétale de Naître et grandir : Apprendre à vivre avec les autres, ça commence tôt. La campagne télé annuelle porte sur les habiletés sociales comme attendre son tour, écouter les consignes et exprimer ses émotions. Elles mettent de l'avant des gestes simples qui aideront les jeunes enfants à interagir de façon positive avec les autres maintenant et tout au long de leur vie.

Parmi mes joies invisibles, je tiens à souligner la contribution de mes précieux collaborateurs qui répondent toujours à mes appels aux articles. Merci pour vos textes qui font du Familléduc le merveilleux magazine que vous avez entre les mains. Je reçois beaucoup de beaux commentaires à propos du Familléduc ... voilà l'une de mes grandes joies invisibles.

Je vous souhaite de joyeuses Fêtes remplies de petits bonheurs,

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com

Table des matières



La découverte 5

La Coalition des familles LGBT

Entrevue 10

L'anxiété de performance : la peur de ne pas réussir

Parole du parent 6

« Ah, tu ne travailles pas ? »

À votre service 12

Le cheval, véritable thérapeute

Pédagogie 16

Noël, l'occasion de recevoir et de donner...

La jasette 8

Qu'est-ce que la joie ?

La rubrique 14

Garde partagée et coparentalité

Santé 18

Trampoline... prudence

Le bonheur est dans la musique

14



8



10

Familléduduc

Décembre 2014

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Nathalie Nicole Boutin, fondatrice de Ekuus
D^{re} Isabelle Cazeaux, chiropraticienne
Silvestra Charankova, parent
Alexandra Delgado, musicienne
Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique
L'équipe des intervenantes de Première ressources, aide aux parents

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 Familléduduc est produite par

FAMILLE
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
info@riopf.q.com / www.riopf.q.com

Les auteurs des articles publiés dans Familléduduc 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.



La Coalition des familles LGBT

La Coalition des familles LGBT milite pour la reconnaissance légale et sociale des familles avec parents lesbiens, gais, bisexuels et transgenres (LGBT). Ce groupe de parents et futurs parents LGBT échange des informations, partage des ressources et organise des activités avec leurs enfants.

Par Lydia Alder

La Coalition des familles LGBT est un groupe de défense des droits qui travaille en collaboration avec les organismes gouvernementaux et les médias afin d'accroître la reconnaissance des familles LGBT et pour favoriser leur visibilité, et ce, dans le but d'améliorer les connaissances du public face à la réalité des familles avec parents LGBT.

Même si plusieurs étapes ont été franchies au cours des dernières décennies, plusieurs défis attendent les parents LGBT au niveau de la reconnaissance sociale de leurs familles. Malgré une reconnaissance légale, certaines institutions de la société ont encore des réticences envers ces familles et connaissent mal leurs besoins particuliers. C'est pourquoi la Coalition s'est donné le mandat de créer de nouvelles ressources qui peuvent être utilisées dans les écoles primaires et secondaires, les garderies, les cabinets médicaux, les organismes communautaires ou encore les services sociaux afin de sensibiliser le public à propos des familles LGBT et de la diversité de leurs structures familiales.

La Coalition travaille fort pour que tous enfants grandissent dans une communauté ouverte d'esprit et respectueuse des différences.

Plus de 12 000 professionnels ont été formés pour lutter contre l'homophobie en milieu scolaire et familial. Au cours des six dernières années, des bénévoles au sein de la Coalition ont sillonné 15 des 17 régions administratives du Québec. Avec la formation *De la diversité familiale aux stratégies pour en finir avec l'homophobie*, ils ont sensibilisé, conscientisé et outillé le personnel scolaire et les futurs enseignants dans les facultés d'éducation dans toutes les universités du Québec, au sujet de l'homophobie et du harcèlement basé sur l'expression de genre. Ce sujet touche tous les jeunes en milieu scolaire.

La Coalition offre aussi la formation *Regards sur les familles homoparentales* qui vise à sensibiliser les personnes impliquées dans les services sociaux, les services de santé et les organismes communautaires jeunesse aux réalités des familles LGBT. Cette formation permet d'accroître les connaissances et suggère des pistes concrètes d'intervention afin de favoriser une meilleure intégration des enfants et des familles avec parents LGBT. Cette formation répond aux besoins exprimés par des adultes qui veulent être mieux outillés pour intervenir lorsqu'ils sont témoins d'incidents à connotation homophobe, transphobe ou sexiste.

La Coalition offre aussi des formations pour les parents et futurs parents LGBT sur différentes facettes des réalités des familles avec parents LGBT : Comment former une famille? Quels sont les droits et responsabilités des parents LGBT au Québec? Comment expliquer aux enfants leurs origines? Comment répondre aux questions stéréotypées?

La Coalition travaille fort pour que tous enfants grandissent dans une communauté ouverte d'esprit et respectueuse des différences. ■



Pour plus d'information :
www.familleslgbt.org
info@familleslgbt.org • Tél. : 514-878-7600





« Ah, tu ne travailles pas ? »



Silvestra Charankova • maman de Eliana 21 mois

soutenir le développement d'un enfant, avec toutes les difficultés et les petites joies de la vie que cela implique. Certaines journées, je ne fais pas ce que j'avais prévu faire sur mon interminable « to do list » : la maison donne l'impression qu'elle a été victime d'un cambriolage, mon souper n'est même pas en voie d'être en préparation et je suis encore en pyjama à 3 heures de l'après-midi. Et je me dis « mais qu'est-ce que j'ai fait de bon aujourd'hui ? RIEN! »

Mais je me rappelle rapidement que j'ai fait ce qui est le plus important pour moi et surtout pour ma fille : j'ai essuyé des larmes, j'ai répondu à d'innombrables demandes de câlins pour X raisons, et j'ai eu droit au plus beau rire du monde lorsque j'ai, à sa demande, soigné le lapin en plastique de sa blessure acharnée. J'essaie de profiter de certaines matinées pour rester dans le lit à côté d'elle et chérir le moment présent, sans toujours avoir à me rappeler que j'ai mille et une autres choses à faire. Et c'est ça les beaux moments de la vie pour moi présentement, ceux qui me combent de bonheur.

Et quand on réalise cela, soudainement, le travail nous manque un peu moins. Et quand on regarde notre enfant grandir, développer ses compétences, son intelligence, sa personnalité; on s'en émerveille encore plus. Et on ne se sent plus jamais seule. J'essaie chaque jour de prendre le crédit pour ces petites choses que je fais au quotidien. Je suis contente d'avoir pu faire ce choix. Et je soutiens et surtout lève mon chapeau à toutes

les mamans qui, pour des raisons de choix personnel totalement valides ou par obligation, ont dû retourner au travail et ont su, comme les « superwomen » qu'elles sont, colliger ces deux titres qui cohabitent dans le rôle de femme.

Dans notre famille, un deuxième est maintenant en route; on repousse encore un peu la date du grand retour ? ■

Et quand on regarde notre enfant grandir, développer ses compétences, son intelligence, sa personnalité; on s'en émerveille encore plus.

« Papa est au travail, Éliana », ai-je répété à ma petite fille une centaine de fois lorsqu'elle me demande où est papa le matin. « Et maman, elle, est-ce qu'elle travaille ? » lui ai-je demandé un jour. Elle m'a répondu : « Maman, elle cacaille (travaille) avec Lili ». Et c'était si pur comme affirmation, que ça m'a poussé à réfléchir, les larmes aux yeux malgré moi.

Lorsqu'on rencontre quelqu'un pour la première fois, une des questions qui vient rapidement est certainement de s'informer sur ce qu'on fait comme travail. Chaque fois qu'on me le demande, mon titre d'ergothérapeute me vient sur le bout des lèvres, puis après un moment de réflexion, je réponds : « je suis maman au foyer ». Pour l'avoir expérimenté, la réaction n'est pas la même; il me semble toujours lire une certaine forme de déception de leur part pour le fait de ne pas pouvoir « m'accomplir » entièrement ou, au contraire, une forme de joie démesurée liée au fait que je dois être si contente d'être enfin en break! Pas accomplie ? En break ? Jamais de la vie! Le rôle de mère est le travail (oui!) le plus exigeant émotionnellement, psychologiquement et physiquement, mais également le plus valorisant qui soit.

Ma petite fille est arrivée quelques mois à l'avance pendant que je terminais ma maîtrise. J'ai interrompu ma session pour la repousser à l'an prochain. Aujourd'hui, elle a 21 mois, et je n'ai toujours pas entrepris de reprendre la session inachevée qui me donnerait ce titre dont j'ai toujours rêvé. Pourquoi ? Parce que mon instinct de maman m'a fait comprendre que pour diverses raisons, ni moi ni ma petite puce n'étions prêtes à vivre ce qui nous attendait s'il fallait que je retourne au travail. J'ai donc fait le choix d'investir la totalité de mon temps à la maison, à vivre cette aventure bouleversante qu'est de



La jasette

Qu'est-ce que *la joie?*

Par Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique



En lançant une recherche sur Internet, j'ai trouvé ces mots : « ...Émotion profonde et vive... sentiment de satisfaction... réponse aux besoins, aux aspirations... ce qui forme le bonheur! »

Voilà! « Ce qui forme le bonheur ».

Bien que nous ayons tous des réponses personnelles, voici quelques idées : participer à une corvée nettoyage de votre quartier, offrir des bons de gardiennage à une amie, écrire à vos parents, contribuer aux paniers de Noël, donner votre temps pour une cause qui vous tient à cœur, cuisiner des repas pour une amie qui vient d'accoucher, etc. La liste est longue et les possibilités nombreuses.



cuisiner des repas pour une amie qui vient d'accoucher, etc. La liste est longue et les possibilités nombreuses.

Pour ce qui est de l'âge, il n'est jamais trop tôt pour bien faire. Entre 6 et 12 mois, Ti-loup commence à décoder les émotions des autres en regardant leur visage. Ensuite, vers 1-2 ans, il prend conscience qu'il y a d'autres enfants autour de lui. Il développe son intérêt pour les autres. Il veut être à côté d'eux et est



Vivre dans une ère où le bonheur se moule dans la consommation, où nos possessions nous achètent un sentiment de satisfaction, on en vient facilement à oublier le bonheur que nous procurent nos actions. Penons donc le temps de cet article pour nous y attarder un peu.

Le bonheur que nous procure l'action de prendre soin de l'autre. Le bonheur senti, mais invisible, réel, mais non tangible. Le bonheur qui ne s'obtient pas en commande en ligne. Celui qui ne tient pas dans l'éphémère. Le bonheur qui est là, à portée de main, à portée de tous.

Je vous entends dire : comment faire pour faire comprendre à mon enfant qu'il peut trouver la joie autrement que dans le jouet populaire du moment ? Ti-Loup a 2 ans, il est trop jeune pour comprendre ça...

Allons-y une chose à la fois. Comme nous avons tous des réalités différentes, et que toutes les familles sont uniques, il faut d'abord prendre le temps de penser à ce que veut dire, pour nous, prendre soin des autres. Prenez le temps de vous faire des balises concrètes et notez vos réflexions.

Bien que nous ayons tous des réponses personnelles, voici quelques idées : participer à une corvée nettoyage de votre quartier, offrir des bons de gardiennage à une amie, écrire à vos parents, contribuer aux paniers de Noël, donner votre temps pour une cause qui vous tient à cœur,


sensible à leurs émotions. Déjà à cet âge, Ti-Loup est une éponge et il s'imprègne de ce qu'il voit. Les enfants apprennent en observant bien plus qu'en écoutant. Soyez donc un modèle pour eux. En grandissant, ils seront portés plus naturellement à reproduire vos gestes.

Les enfants apprennent aussi par répétition. Il ne suffit pas qu'il vous voie 2 fois par année faire une action pour une autre personne pour en découvrir les bienfaits. Faites-en une affaire de famille. Au fur et à mesure que Ti-loup grandit, incluez-le activement dans les actions en lui donnant des tâches à sa mesure. Il passera ainsi du stade d'observateur à participant, et plus tard, à initiateur de l'action.

Finalement, prenez le temps de nommer vos actions et expliquez-lui la joie que vous en tirez ainsi que vos motivations. Lorsque l'action est terminée, faites un bilan des émotions ressenties par tous ceux qui y ont participé. Vous consoliderez ainsi l'expérience vécue. Vous pouvez faire un cahier d'entraide et y noter le tout. Ti-Loup pourra lui aussi y laisser sa trace en vous disant quoi écrire ou en réalisant un dessin de sa journée. Une façon facile de capturer ces moments et en faire des souvenirs précieux qui suivront votre famille au fil des ans.

Mais surtout, amusez-vous, car d'abord et avant tout, les enfants apprennent en jouant. ■

L'anxiété de performance : la peur de ne pas réussir



Entrevue avec Nathalie Couture, M.A.,
psychologue et co-auteure du livre
Extraordinaire Moi calme son anxiété
de performance

« La plupart des enfants vivent un stress avant un examen, une compétition ou un événement important, c'est tout à fait normal! Cependant, certains enfants accordent parfois trop d'importance à la réussite et appréhendent tellement l'échec que ces situations leur causent un niveau de stress démesuré : panique, angoisse, malaises physiques, pensées négatives, etc. C'est ce que vivent ceux et celles qui sont aux prises avec de l'anxiété de performance. »



Qu'est-ce que l'anxiété de performance et d'où vient-elle ?

C'est la peur de faire des erreurs en situations de performance et d'évaluation. On le voit particulièrement à l'école et dans les sports. On parle d'anxiété de performance lorsque le comportement nuit à l'enfant dans la vie de tous les jours.

Ce n'est jamais une cause unique, c'est toujours un ensemble de facteurs. Au départ, il y a le tempérament de l'enfant, l'environnement, les exigences parentales, la société – puisque nous vivons dans une société de performance – la façon dont l'enfant va interpréter une situation et son expérience de vie.

Quels sont les signes qu'un enfant souffre d'anxiété de performance ?

Il y a deux styles d'enfants. D'une part, il y a l'enfant qui évite la situation; par exemple, en période de devoir, on assiste à des crises pour éviter de faire les devoirs. On peut se demander s'il s'agit de paresse ou d'anxiété, mais il y a des signes physiques : l'enfant a du mal à dormir la veille de la dictée, le matin il a mal au ventre, pleure, ne veut pas aller à l'école. D'autre part, il y a l'enfant trop perfectionniste, celui qui n'arrête jamais. Il étudie ses mots de vocabulaire sans arrêt ou réécrit plusieurs fois ses mots parce que la calligraphie n'est pas assez parfaite à son goût.

Dans les deux cas, l'enfant est aussi anxieux dans d'autres situations, pas seulement lors des devoirs. Il a des pensées dévalorisantes.

Comment aider et accompagner l'enfant anxieux ?

La première étape est d'amener l'enfant à réaliser ce qu'il vit. Mettre des mots sur ses émotions lui permettra de faire la différence entre ses paroles et ses pensées. Le parent peut aider l'enfant à dédramatiser et l'amener à avoir des pensées réalistes. On peut lui demander : c'est quoi le pire qui peut arriver ? Souvent, l'anxieux ne va pas au bout de son raisonnement, car c'est anxiogène.

Quels conseils donneriez-vous aux parents ?

Dédramatiser la situation, en parler avec l'enfant, être attentif à comment l'enfant vit la situation. Lorsqu'un jeune perd dans un sport ou à un jeu, est-ce qu'il a des pensées négatives et destructives ? Aider l'enfant à associer, par exemple, son mal de ventre à son anxiété. Essayer de voir comment l'enfant interprète la situation et comment la voir de façon réaliste. Dans le livre *Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance*, on parle de lunettes déformantes qui déforment la réalité et rendent plus anxieux et de lunettes claires pour voir la situation de façon plus réaliste.

Quand consulter ?

On conseille de consulter lorsque les inconvénients prennent trop de place. Lorsqu'un enfant devient colérique et facilement irritable et lorsqu'il y a beaucoup de conflits à la maison. Le parent peut dire à l'enfant : « tu sais dans telle situation tu ne te sentais pas bien, on va aller voir quelqu'un pour nous donner un truc à toi et à moi parce qu'on en a besoin ». ■

Le parent peut aider l'enfant à dédramatiser et l'amener à avoir des pensées réalistes.



Centre psychologique et orthophonique du Vieux-LaPrairie (CPOVL)

304 Saint-Ignace, LaPrairie, QC, J5R 1E5
Tél. : 514 435-6088



Le cheval, véritable thérapeute ?

Par Nathalie Nicole Boutin, fondatrice de Ekuus

Fondé en 2008, Ekuus est un organisme de bienfaisance à but non lucratif qui vient en aide aux adolescentes victimes d'agression sexuelle en leur proposant un programme thérapeutique axé autour de la thérapie équestre. Le programme vise à donner aux jeunes victimes les outils nécessaires pour surmonter leur traumatisme et pour développer une meilleure estime de soi.

Force, vitesse, beauté, majesté, liberté. Le cheval a toujours inspiré et fait rêver. En mythologie, Pégase, le cheval ailé, est né du sang de la Méduse lorsque Persée lui a coupé la tête. Zeus en fit une constellation. Chiron, le centaure, mi-homme, mi-cheval. L'éducation d'Achille lui a été confiée. Il est d'un caractère bienfaisant. Les Grecs le considéraient comme l'un des inventeurs de la médecine. Hippocrate observait que la pratique de l'équitation en plein air empêchait les muscles de perdre de leur tonus et que l'adaptation aux différents rythmes du cheval était extrêmement bénéfique. Dans les anciennes écritures, on dit qu'on envoyait les mourants à cheval dans leur dernier moment pour qu'ils puissent retrouver la paix avant de mourir.

Le cheval est une proie. Son seul moyen de défense est de courir. Il est sensible et réactif. Les chevaux, comme les humains, sont des animaux sociaux qui vivent en communauté et qui sont sensibles aux personnes qui les entourent. Ce sont ces particularités qui font de lui le parfait partenaire en thérapie. Il est le miroir de nos émotions; il réagit au non-verbal de notre corps et nous renvoie ce qu'on lui projette. Il nous accompagne sans jugement et avec affection à travers le processus de guérison.

Les chevaux, comme les humains, sont des animaux sociaux qui vivent en communauté et qui sont sensibles aux personnes qui les entourent. Ce sont ces particularités qui font de lui le parfait partenaire en thérapie.

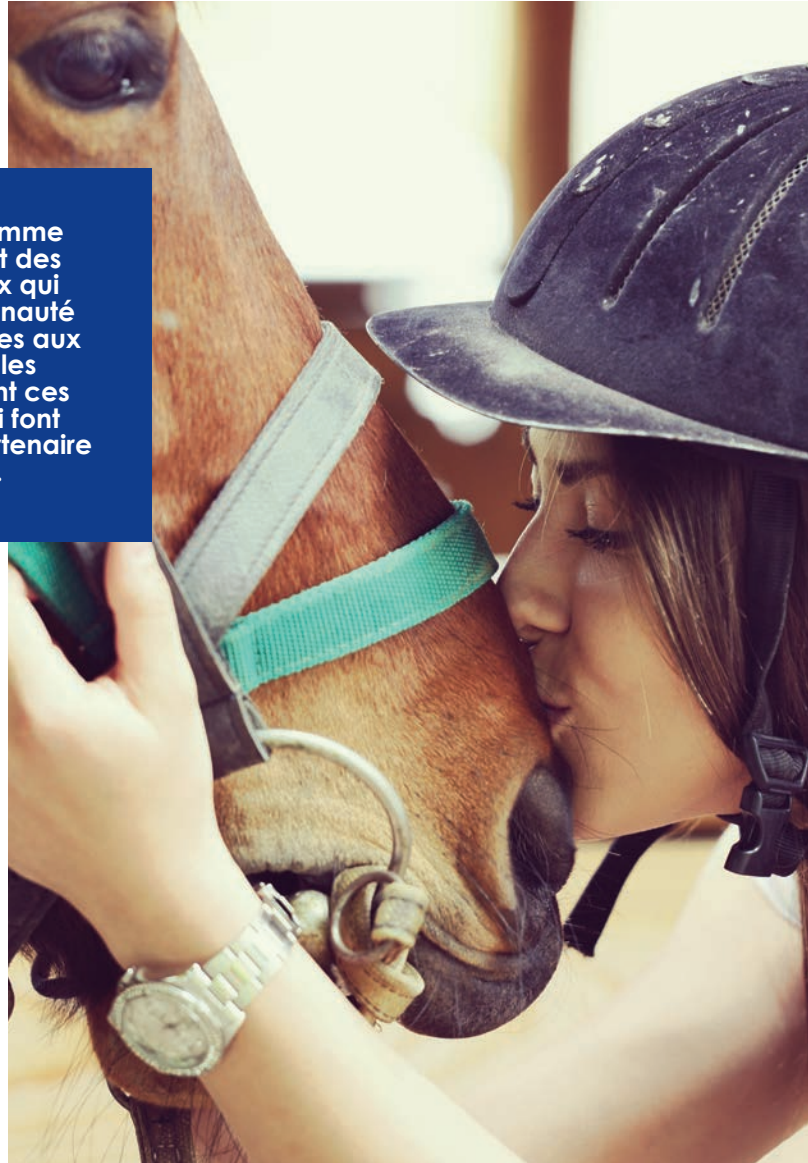
Chez Ekuus, on a remarqué que le lien affectif avec l'animal – qui se produit rapidement dès les premières heures – donne une sécurité émotive qui permet à la personne de s'ouvrir sur des sujets difficiles à verbaliser. Pour cette étape, un chien, un chat ou tout autre animal pourrait jouer ce rôle facilitateur. Un travail manuel à l'extérieur, comme l'horticulture pourrait aussi jouer ce rôle. Lors de la première journée de thérapie équestre, la sexologue d'Ekuus, qui travaillait pour la première fois avec les chevaux, a rapporté : « On vient de sauver deux semaines! ».

Le cheval se démarque des autres animaux ou facilitateurs par sa réceptivité aiguë. Il comprend un nombre incommensurable de gestuels corporels et réagit à ceux-ci. Il est sensible et réactif par sa nature. On doit être dans le moment présent et authentique pour avoir une relation privilégiée avec un cheval. Seul le dauphin a des caractéristiques comparables. D'ailleurs, à Hawaï, il existe un programme similaire au nôtre, avec des dauphins, pour aider les victimes d'agression sexuelle.

La grandeur du cheval, et le fait qu'il pèse une tonne, est aussi un facteur aidant lors du travail de confiance en soi. Imaginez-vous dire NON à un cheval. Un vrai NON assuré. Un NON de votre corps et de votre tête, un NON ferme et doux. Imaginez que la bête d'une tonne s'abaisse avec regret et respecte le NON. Imaginez le resenti de ce moment. Croyez-vous que la personne aura

de la difficulté à dire non à un personnage de 160 livres après ça ? Le cheval est un véritable thérapeute.

Chez Ekuus, on travaille en partenariat avec les chevaux pour faire vivre des expériences qui reprogramment nos fausses vérités. Il est maintenant aussi possible de suivre un programme d'aide pour d'autres groupes d'âge et d'autres problématiques traumatiques ou comportementales avec Réapprendrevivre.net ■



Pour plus d'informations :

www.ekuus.net
5415 Chemin Queen-Mary, bureau 4
Montréal, Québec H3X 1V1
514 487-2888
info@ekuus.net

Garde partagée et coparentalité

Par Lydia Alder

Les 6 et 7 novembre derniers, j'ai participé au colloque soulignant les 40 ans de la Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec intitulé « Familles monoparentales et recomposées : des victoires à célébrer et des actions à poursuivre ». La FAFMRQ regroupe une quarantaine d'associations à travers le Québec.

Près d'un mariage sur deux se termine par un divorce et environ le quart des enfants de la maternelle ont déjà vu leurs parents se séparer. La majorité vivra en garde partagée. Une question se pose : Comment réussir sa coparentalité ?

Une séparation engendre beaucoup d'émotions et de changements pour toute la famille. L'époque où la garde des enfants allait presque systématiquement à la mère est révolue. Les pères s'impliquent de plus en plus et manifestent leur désir d'être présents dans la vie de leurs enfants. S'entendre sur la garde des enfants, dans un contexte conflictuel, représente un défi de taille et l'équilibre peut être difficile à atteindre. Pourtant, les gardes partagées volontaires fonctionnent mieux que celles ordonnées par la cour. De façon générale, les experts s'entendent pour dire que la garde partagée est souhaitable, mais ce n'est pas toujours le cas. Tout en gardant en tête l'intérêt de l'enfant, il ne faut pas négliger d'autres facteurs, comme la violence, la disponibilité de chacun des parents, la capacité parentale, la proximité des résidences, etc. Même si la séparation des parents met un terme à la relation conjugale, la relation parentale persiste. Ces derniers doivent penser au mieux-être de l'enfant selon son âge et son tempérament et tenter de mettre les conflits derrière eux, ou tout au moins, loin des oreilles des enfants.

Les recherches démontrent que pour les enfants de 3 ans et plus, il n'y a pas de séquelles psychologiques à vivre une semaine chez maman et une semaine chez papa. Par contre, pour les plus petits, il est souhaitable de ne pas être séparés trop longtemps de la mère. À cet âge, les enfants sont plus fragiles et les transitions doivent se faire en douceur.



La coparentalité est exigeante pour les parents, mais elle est pleine d'avantages pour tous les membres de la famille lorsque les parents réussissent à maintenir une coopération après la rupture. De façon générale, trois ingrédients essentiels sont requis pour l'établissement d'une bonne relation coparentale :

- un partage des responsabilités familiales,
- le respect de l'autre dans une perspective de soutien au rôle parental,
- l'adoption de valeurs et d'attitudes communes quant à l'éducation et à la socialisation de l'enfant.

Il est important de savoir que ce n'est pas la séparation en soi qui traumatise les enfants, mais plutôt les tensions relationnelles et la guerre qui persistent entre les parents. Au palmarès des joies invisibles, réussir sa coparentalité arrive sans aucun doute en haut de liste! ■

Pour plus d'information : www.fafmrq.org

Références :

Les conférences de : D^{re} Francine Cyr, professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Montréal; M^{me} Denyse Côté, directrice de L'OREGAND, sociologue et chercheure à l'Université du Québec en Outaouais; M^{re} Michel Tétraud, Ad. E., avocat au Centre communautaire juridique de l'Estrie, D^r Richard Cloutier, professeur émérite associé au Centre de JEFAR à l'Université Laval et M^{me} Paryse Thibault B. Sc. intervenante psychosociale. Site <http://www.guide-coparentalite.com>

Le bonheur est dans la musique

Par Alexandra Delgado, musicienne

Quels sont les bienfaits de la musique chez les tout-petits ? Les bienfaits sont multiples! En termes de joies invisibles, la musique est assurément en haut de la liste avec les câlins et les chatouillements. On voit les bébés, qui sans encore marcher, bougent leur corps en suivant le rythme. On observe leur petit visage se tourner vers l'endroit d'où vient la musique. C'est un véritable éveil des sens. De là découleront la concentration, l'écoute et la sensibilité.

À quel âge et comment commencer à exposer les enfants à la musique ?

La première exposition à la musique débute déjà dans le ventre de la mère. Ce que maman écoute, bébé écoute aussi. Il est souhaitable d'écouter différents styles de musique ; l'enfant sera ainsi plus réceptif. Ensuite, je suggère de laisser faire les choses naturellement. N'angoissez pas si l'enfant n'écoute pas du Mozart jour et nuit. Il gravite autour de votre environnement sonore, et c'est très bien ainsi. Ceci dit, la musique classique est bénéfique pour bébé. L'enfant est très réceptif à cet âge et c'est une musique qui, à mon avis, éveille la sensibilité.

Comment la musique peut-elle aider à certains apprentissages ?

Sans être une spécialiste, je constate en tant que musicienne que lorsque je chante aux enfants des chansons qui leur sont destinées, ils cherchent naturellement à suivre les mélodies, les histoires et les mouvements qui y sont reliés. Ils améliorent donc l'écoute, la compréhension et la motricité fine sans s'en rendre compte! De plus, la mémorisation se fait beaucoup plus rapidement en chantant qu'en parlant.

Ceci dit, la musique classique est bénéfique pour bébé. L'enfant est très réceptif à cet âge et c'est une musique qui, à mon avis, éveille la sensibilité.

La musique pour apprendre les langues ?

La musique facilite absolument l'apprentissage des langues chez les jeunes et les grands. Une petite anecdote pour commencer : je donnais des cours d'anglais à un adulte. Ses lacunes étaient grandes, donc il fallait reprendre à la base : l'alphabet. Il n'arrivait simplement pas à le mémoriser. Alors, nous avons commencé à le chanter comme à la petite école. Et bien l'apprentissage a été quasi instantané. C'est encore plus facile pour un enfant. Mon CD pour enfants intitulé *Kissy Kissy Time* comporte des chansons en anglais, français et espagnol pour justement faciliter cet apprentissage. La petite enfance est le temps idéal pour l'exposition aux langues et pour apprendre en s'amusant. Les connaissances linguistiques acquises dès la petite enfance seront primordiales dans cette ère de globalisation. Soulignons qu'à cet âge, c'est la simplicité qui prime. Des mélodies simples, des rythmes enjoués, des personnages sympathiques... voilà les ingrédients gagnants pour beaucoup de plaisir ! ■

Pour mieux connaître l'artiste,

visitez son site web : www.alexandradelgado.com

CD *Kissy Kissy Time* en vente sur iTunes, Amazon, Archambault.



Noël, l'occasion de recevoir et de donner...

Par Première Ressource, aide aux parents

Noël! Une magie s'opère, les lumières scintillent, la joie et l'excitation des enfants sont à leur comble. Fêter Noël revêt diverses significations, mais c'est surtout l'occasion de se réunir en famille, entre amis, pour donner et recevoir.

L'enfant apprend dans un premier temps à « posséder » ce qu'il désire. Mais comme cette réalité ne peut perdurer, il apprend qu'il doit partager. Tranquillement, il comprend qu'il doit partager pour faire plaisir à l'autre, il veut que papa et maman soient contents de lui. Il développe ainsi une sensibilité à l'autre. L'idée de partage commence progressivement entre l'âge de 2 et 4 ans, moment où l'enfant se dégage tranquillement de son plaisir immédiat pour considérer les besoins des autres. L'empathie nécessaire au partage est une qualité

qui se développe lentement. Vous demeurez un modèle dans cette phase de développement de votre enfant, il vous voit aider, être serviable à son égard et à l'égard des autres.

Les gestes de prêter et de donner deviennent pour lui des gestes à imiter : souvent il le fera spontanément pour consoler un ami par exemple, comme vous l'avez fait avec lui. Noël devient l'occasion de le sensibiliser à donner à d'autres enfants qui sont moins choyés que lui. Il peut choisir un jouet dont il ne se sert plus et le donner à un autre enfant. Il faut être patient et suggérer à l'enfant de donner. Il est important de ne pas le forcer, car il apprend que partager amène un plaisir.

Une autre possibilité est de préparer avec lui un panier de Noël que vous irez porter dans un organisme. Voilà une belle occasion de lui faire prendre conscience que même à Montréal, juste à côté de nous, des enfants et des familles vivent d'autres réalités. Il prendra ainsi conscience que le gaspillage est un luxe...

Il est également possible de faire du bénévolat avec lui, par exemple, participer à une Guignolée pour ramasser des fonds : le fait d'être en contact avec beaucoup de personnes, surtout des adultes, qui veulent aider ceux qui en ont moins, vient appuyer l'importance de la solidarité. Il peut ainsi commencer à apprécier ou, à tout le moins, à réaliser que tous n'ont pas les mêmes avantages que lui.

Les gestes de prêter et de donner deviennent pour lui des gestes à imiter : souvent il le fera spontanément pour consoler un ami par exemple, comme vous l'avez fait avec lui. Noël devient l'occasion de le sensibiliser à donner à d'autres enfants qui sont moins choyés que lui.



Vous jouez d'un instrument de musique ou vous chantez ? Des familles offrent leurs talents à des résidences de personnes âgées pour égayer la période des Fêtes. Une autre réalité qu'il découvrira : la solitude de personnes affaiblies, âgées, qui apprécient recevoir des visites inhabituelles et de la gaieté durant cette période de l'année.

Laissez aller votre imagination! Vous n'avez sans doute pas beaucoup de temps à consacrer, mais l'idée est simplement de faire germer dans la conscience de votre enfant que Noël est une occasion de partage et non pas seulement de « consommation »... ■



Pour informations :

Première Ressource, aide aux parents

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.premiereresource.com





Trampoline... Prudence !

D^e Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

Un de mes patients a emmené son fils à ma clinique chiropratique pour que je l'examine. Le petit Frédéric est âgé de 2 ans seulement. Il est tombé de 3 pieds de haut, directement sur la tête, d'un trampoline. Ensuite, son dos s'est plié (arqué) vers l'arrière. Sur le coup, l'enfant a semblé n'avoir aucune blessure au grand soulagement des parents. Mais voilà qu'aujourd'hui, deux jours depuis sa chute, des symptômes sont apparus. L'enfant a mal dans le haut du dos. Le petit pleure lorsqu'il est en position couchée sur le dos au dodo et lorsque ses parents doivent changer sa couche. Debout, il semble toujours très à l'aise. Frédéric n'avait jamais eu d'accidents de cette ampleur ; ses parents sont inquiets et sont venus sur le champ à la clinique.

J'examine Frédéric. Heureusement, il n'apparaît aucune anomalie au cou et même que l'alignement des vertèbres cervicales est bien préservé. Par contre, le haut du dos de Frédéric est bien désaligné. C'est la 4^e vertèbre dorsale qui a été touchée et qui s'est beaucoup tournée vers la droite. Les muscles de cette même région sont en spasmes du côté droit et la vertèbre est très sensible au toucher. Ce n'est pas étonnant, cette chute lui a vraisemblablement causé un traumatisme d'hyper extension dorsale à la colonne vertébrale.

J'ai donc traité en douceur et avec précision la vertèbre désalignée (T4) de mon petit patient. Depuis, Frédéric

n'a plus mal dans le haut de son dos ! Ses parents sont tellement contents d'avoir consulté si rapidement. Le désalignement de la petite vertèbre de Frédéric était assez important pour qu'il développe, à la longue, une déviation (ou scoliose) dorsale. Mais cela a été réversible dans son cas, heureusement.

Même si les enfants aiment bouger, faire des activités physiques (qui aident à leur développement), plusieurs études démontrent que le trampoline occasionne beaucoup de blessures chez les enfants. Entre autres, cette discipline est la cause, trop souvent, des commotions cérébrales (à la tête), des foulures, des bleus aux jambes, des traumatismes dans le haut du cou, au sacrum (bas du dos) et des blessures d'hyper extension et d'hyper flexion à la colonne vertébrale. Et toutes ces études recommandent de bannir complètement la vente de trampoline aux parents et

dans les écoles (Dr Gary Smith, du *Children hospital of Columbus* et le *American Academy of Pediatric (AAP)*).

Chaque année, le nombre d'accidents augmente exponentiellement chez les enfants, avec l'utilisation du trampoline. Comme parents, nous devons rester extrêmement vigilants. ■

Même si les enfants aiment bouger, faire des activités physiques (qui aident à leur développement), plusieurs études démontrent que le trampoline occasionne beaucoup de blessures chez les enfants.

Pour plus d'information :
Centre Chiropratique Vitalité
Île-des-Soeurs et Prévost : 514-769-0007



**Points
DE VUE**

Décideurs

Intervenants

Chercheurs

INVITATION

à une conférence au sujet de

L'impact de l'intergénérationnel sur le mieux-être des aînés

Date : le mardi 2 décembre 2014

Heure : 13 h 30

Lieu : 1474, rue Fleury Est, Montréal

Comment augmenter les émotions positives, l'estime de soi, la satisfaction de vie et stimuler le fonctionnement cognitif des personnes âgées ?

Quelle est l'importance des relations intergénérationnelles sur la qualité de vie des individus et sur leur participation dans la communauté ?

Nos conférenciers partageront leur expertise et leurs points de vue sur le sujet.

CONFÉRENCIERS :

M^{me} CAROLE CHOUNARD, conseillère en développement communautaire au Service de la diversité sociale et des sports à la Ville de Montréal et M^{me} ZINA LAADJ, intervenante à la Maisonnée. La Maisonnée a un projet-pilote en collaboration avec la ville de Montréal, « Habitations partagées », qui favorise les échanges interculturels et intergénérationnels.

Dr SÉBASTIEN GRENIER, professeur adjoint au Département de psychologie de l'Université de Montréal et Chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

M^{me} MONIQUE LORTIE, présidente de l'Association l'amitié n'a pas d'âge.

Activité gratuite. **Réservation obligatoire par téléphone ou par courriel.**

FAMILLE
Point Québec

alderlydia@gmail.com
1 877-530-2363



coordination@amitieage.org
514 382-0310, poste 125

FAMILLE

Point Québec

Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec (RIOPFQ) change de nom et devient **Famille**.Québec

Pourquoi un changement de nom?

Au cours des derniers mois, les membres du RIOPFQ ont mené une vaste réflexion sur l'avenir de leur organisation, incluant son appellation. Ils se sont entendus pour poursuivre la mission, mais souhaitent se doter d'un nouveau nom pour mieux symboliser le mouvement et les familles d'aujourd'hui. Cette nouvelle appellation marque donc le point de départ d'un renouveau.




Devenir membre :

Les membres du bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :

- L'organisation de conférences « La rencontre des Points de vue »
- Un réseautage de qualité
- Le Familléduc, la revue des familles
- Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
- Des tables de discussions
- Représentation politique

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

Suivez-nous sur 

FAMILLE
Point Québec