

Famillēduc

Août 2015

À la conquête
de l'équilibre

L'enfant face à
ses émotions

La route du tricot graffiti

Maman politicienne

Le yoga sur chaise

Un chien dans
votre famille

L'intelligence émotionnelle

Famillēduc

...on en parle
sans tabou



les entrevues sont diffusées sur les
ondes de Radio LaSalle CKVL 100,1FM
à 18 h 05 du lundi au jeudi
Aussi disponibles en podcast sur notre
site www.FamillePointQuebec.com

www.FamillePointQuebec.com

Découvrez
nos organismes membres.

Visionnez
nos conférences.

Consultez
les Familléduc.

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.

Suivez
notre veille politique.

Abonnez-vous
à notre Bulletin électronique.



FAMILLE
Point Québec



L'intelligence...

...permet de comprendre bien des choses. Mais le QI à lui seul ne suffit pas. Il y a plusieurs types d'intelligence qui nous servent à tous les jours. Est-elle innée ou acquise ? En tout cas, une chose est certaine, il existe une autre forme d'intelligence, l'intelligence émotionnelle, que l'on peut stimuler et développer dès l'enfance.

Ce mois-ci, votre Familleduc aborde le thème de l'intelligence émotionnelle. Je n'avais pas beaucoup entendu parler de l'intelligence émotionnelle avant de rencontrer Karine Trudel et Denise Normand-Guérette, deux collaboratrices à cette édition. Elles sont toutes deux venues en parler sur les ondes de CKVL 100,1FM dans le cadre des chroniques Familleduc (les entrevues sont disponibles sur notre site www.famillepointquebec.com). Et depuis... il me semble que l'intelligence émotionnelle est partout ! Au travail, en amour, avec les enfants. Prendre le temps de reconnaître et d'apprivoiser ses émotions et aider nos enfants à en faire autant peut paraître un ambitieux projet... mais pourquoi ne pas profiter du rythme un peu moins effréné de l'été pour le faire ? Avec un peu de pratique, et un peu de lecture sur le sujet, ça deviendra presque un automatisme.

Mon coup de cœur du mois ? Sans aucun doute le film Sans dessus dessous (Inside Out) ! Même Disney nous parle d'intelligence émotionnelle ! Ces petites voix dans notre tête, ces émotions qui nous guident... ce sont Joie, Tristesse, Dégoût, Peur et Colère. Ces personnages sont au centre de contrôle des émotions, notre console intérieure en quelque sorte !

Profitez des beaux jours de l'été et bonne lecture !



Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières

15



La découverte 5

Savez-vous planter des choux ?

Parole du parent 6

À la conquête de l'équilibre

La jasette 8

L'enfant face à ses émotions



6

La pédagogie 10

Découvrir ce qui est à l'origine de la réaction chez l'enfant

À votre service 13

La route du tricot-graffiti des Cercles de Fermières du Québec

Maman politicienne 14

La santé 16

Le yoga sur chaise une pratique idéale en milieu de travail



8

La rubrique 18

Un chien dans votre famille : êtes-vous prêts?



18

10



Famillēduc.ca

Août 2015

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Karine Trudel, Savez-vous planter des choux ?
Mélanie Trudel, Savez-vous planter des choux ?
Véronique Pearson, parent
Aurélien Crétin, psychologue TCC - Lyon
Denise Normand-Guérrette, orthopédatrice
Mairie-Eve Brunet, conseillère d'arrondissement
Julie Banville, professeur de yoga
Caroline Kilsdonk, vétérinaire et zoothérapeute

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

FAMILLE
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435
www.famillepointquebec.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.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec



Savez-vous planter des choux ?

Karine Trudel et Mélanie Trudel, cofondatrices de savez-vous-planter-des-choux.com

Pour jardiner, il est utile de posséder un minimum de connaissances et de savoir-faire afin de maximiser la croissance des pousses. Qu'en est-il lorsque l'on veut faire croître sainement nos petits bouts de chou? Comme le dit l'adage, on ne naît pas parent, on apprend à le devenir, et tout le monde le sait, un enfant ne naît pas avec son mode d'emploi!

Depuis plusieurs années, les parents semblent de plus en plus préoccupés par leurs habiletés parentales, la qualité de leurs interventions auprès de leurs enfants ainsi que du développement de ces derniers. Pour nous en convaincre, il n'y a qu'à considérer le nombre de livres écrits sur le sujet.

Inspirés de Haim Ginott, Elen Faber, Adele Mazlish, Thomas Gordon, Carl Rogers, Daniel Goldman, Isabelle Filliozat, des auteurs dont la réputation n'est plus à faire, ces écrits débordent de trucs, d'astuces, de théories et de suggestions d'outils à utiliser pour favoriser l'épanouissement et le développement de l'intelligence émotionnelle des bouts de chou. Plusieurs parents nous ont confié qu'en plus de manquer de temps pour dessiner un tableau de motivation, confectionner un thermomètre à émotion ou préparer des passes à dodo, ils se sentaient souvent démunis quant à l'utilisation efficace et appropriée de ces outils.

Plusieurs parents nous ont confié qu'en plus de manquer de temps pour dessiner un tableau de motivation, confectionner un thermomètre à émotion ou préparer des passes à dodo, ils se sentaient souvent démunis quant à l'utilisation efficace et appropriée de ces outils.

Motivée par ces demandes, notre équipe d'experts complices travaille depuis plusieurs années à la création et au développement d'outils de coaching parental axés sur le développement de l'intelligence émotionnelle. Dorénavant, tous les parents francophones peuvent, en un clic, télécharger des outils qui nécessitent peu de préparation. De plus, chaque outil est accompagné d'une fiche d'activité regorgeant d'informations pertinentes et expliquant, pas à pas, les étapes à suivre pour l'utiliser de manière efficace avec les enfants.

Également, nous ajoutons régulièrement toutes sortes d'articles sur notre blogue qui répondent aux questions de parents, présentent les nouveaux outils développés, partagent des expériences, des trucs et des réflexions à propos du développement de l'intelligence émotionnelle des enfants 0-10 ans.

Nous avons la conviction qu'en aidant les parents à devenir des jardiniers épanouis, qualifiés et outillés, ces derniers pourront assurer les soins favorisant l'épanouissement de leurs petits bouts de chou! ■

Pour nous rejoindre :

www.savezvousplanterdeschoux.com

Téléphone : 514-651-6201

Courriel : LuceConfidence@gmail.com





À la conquête de *l'équilibre*

Par Véronique Pearson • Maman de Pierre-Olivier, 5 ans et Élodie, 9 mois



Lorsque j'étais une jeune professionnelle sans enfant, j'écoutais, d'une oreille distraite, les discours portant sur l'équilibre travail-famille. Je me souviens à l'époque d'avoir naïvement pensé que ce n'était qu'une question d'organisation. J'étais organisée, donc j'allais m'en tirer haut la main le moment venu!

Et fiston est arrivé! C'est à ce moment que j'ai constaté toutes les subtilités derrière le concept d'équilibre. J'ai aussi constaté que c'est non seulement un équilibre au niveau de l'horaire familial, mais aussi au niveau de la santé mentale des parents. En effet, le congé de maternité aidant, l'horaire n'a pas été un défi au cours de la première année de mon fils (c'est complètement autre chose quand le deuxième arrive toutefois!). Mais que dire des questionnements quotidiens remettant sans cesse en question nos compétences de parent. Jour après jour, nous sommes bombardés d'articles, de commentaires, d'émissions sur ce qu'il faut faire et ne pas faire comme parent. Chaque jour, nous devons tenter de rester sains d'esprit face à tous ceux qui tentent de nous influencer, de nous apprendre comment être et comment faire. Suce ou pas suce? Purée maison ou du commerce? Permettre à nos poupons de socialiser le plus tôt possible, leur apprendre le langage des signes, les inscrire à la natation dès que possible, etc. Rien de dramatique me direz-vous. En effet, je ne vivais pas de détresse, mais clairement, je vivais les défis de l'équilibre et aussi une remise en question continuelle.

Et le retour au travail a donné le coup de grâce. Moi qui n'avais jamais compté mes heures, j'avais soudainement un horaire de garderie à respecter, sans parler que mon fils était constamment dans mes pensées. Est-il heureux à la garderie? L'ai-je bien habillé ce matin? Est-ce qu'il s'ennuie? La culpabilité me hantait régulièrement.

Je me sentais coupable de le laisser à la garderie, mais aussi d'être bien au travail. La culpabilité de me réaliser pleinement et d'avoir une certaine « liberté ». J'étais constamment déchirée entre ma volonté de passer du temps avec mon fils et mon désir de m'accomplir professionnellement. Je cherchais désespérément la fameuse recette de l'équilibre.

Et un jour, la lumière fut! Dans le cadre d'un colloque professionnel réunissant des femmes d'affaires, une leader d'entreprise, mère de famille, a lancé : « Il n'y a pas de recette miracle. L'équilibre travail-famille, c'est tout simplement la capacité de faire des choix et d'assumer ses choix!

Et un jour, la lumière fut! Dans le cadre d'un colloque professionnel réunissant des femmes d'affaires, une leader d'entreprise, mère de famille, a lancé : « Il n'y a pas de recette miracle. L'équilibre travail-famille, c'est tout simplement la capacité de faire des choix et d'assumer ses choix! Par exemple, je choisis

de mettre ma carrière en retrait pour me consacrer à mes enfants ou encore, je choisis d'avoir de l'aide à la maison afin de saisir la promotion qui m'est proposée au travail. L'important est de faire des choix en fonction de nous et de les assumer. » Et voilà! Rien de révolutionnaire, mais pour moi, c'est ce qu'il fallait. Tout d'un coup, elle venait de mettre du rationnel et du concret dans ma quête. Prendre des décisions et faire des choix, je m'y connais. Certes, ces choix sont parfois difficiles et déchirants. Parfois, on fait le mauvais choix et on doit revenir en arrière. Le défi constant est pour moi d'assumer ces choix et de ne pas craindre le jugement des autres.

L'arrivée récente de notre fille dans notre vie est bien entendu venu « bousculer » de nouveau notre équilibre et amener des nouveaux défis. Oui, j'ai encore des questionnements et des doutes. Toutefois, j'aborde la situation de façon beaucoup plus sereine et confiante. J'ai fait le choix de me concentrer sur les petits bonheurs au quotidien sachant que le temps passe très vite et que nos enfants grandissent trop vite. ■



L'enfant face à ses *émotions*

Par Aurélie Créatin – Psychologue TCC - Lyon
Auteur de « Vivre mieux avec les émotions de son enfant », Ed. O. Jacob.

Oscar 8 ans rentre après l'école et s'aperçoit que le bateau pirate de son jeu de construction a été cassé. Il est pris d'une colère qui l'amène à crier et jeter ses si précieuses pièces. Ses parents ne le comprennent pas : « ce n'est qu'un jeu, ce n'est pas grave ! Je ne comprends pas pourquoi il se met dans des états pareils », « En même temps c'est insupportable de le voir ainsi, je ne peux pas le laisser comme ça, il faut que je l'aide par tous les moyens ».

Il est vrai qu'en tant que parents, il peut être parfois déroutant, inquiétant, paralysant, agaçant... de ne pas comprendre la réaction de son enfant face à une situation qui peut paraître peu importante aux yeux de l'adulte.

Pensées > Emotions > Réactions

Il est important de se rappeler que l'émotion que ressent l'enfant est liée à sa manière d'interpréter une situation à travers le prisme de son âge, de ses expériences... En fonction, entre autres, de son interprétation de la situation, sa réaction sera bien différente ! L'enfant est en apprentissage. Avant d'essayer de trouver des solutions en partant du principe que son enfant n'arrive pas à gérer ses émotions, demandons-nous s'il gère si mal ses émotions ? Il est important de se rappeler que l'enfant est en construction. Son développement cérébral et cognitif n'est pas encore terminé. Cela implique que les aires cérébrales lui permettant d'identifier et gérer ses émotions ne sont pas encore matures, tout comme leurs connexions. Il ne peut donc gérer rapidement et rationnellement les émotions qu'il rencontre. Par ailleurs, le langage qui permet à l'enfant de pouvoir extérioriser ses émotions est également en cours d'acquisition. Il n'a donc pas accès à tous les moyens pour comprendre, extérioriser, et gérer ses émotions. Avec ces quelques premiers éléments, il me semble que nous pouvons donc

Avant d'essayer de trouver des solutions en partant du principe que son enfant n'arrive pas à gérer ses émotions, demandons-nous s'il gère si mal ses émotions ? Il est important de se rappeler que l'enfant est en construction.

plus facilement accepter qu'un enfant puisse ressentir des émotions fortes et avoir besoin de temps pour les digérer et apprendre à faire avec.

Les émotions sont utiles et nécessaires à l'enfant. Par exemple, la peur permet à l'enfant de comprendre qu'une situation peut être dangereuse, mobilisant ainsi plus rapidement des stratégies protectrices. La tristesse permet de « digérer » et de développer des stratégies pour limiter les pertes (ranger son jeu à tel endroit par exemple). La colère permet à l'enfant d'identifier que quelque chose n'est pas respecté chez lui, de montrer à l'autre ce qu'il ressent et de se mettre en action pour être respecté. Et puis, il y a aussi la joie ! Source si importante et nécessaire pour que l'enfant ait envie d'avancer, pour qu'il se sente bien. L'enfant ayant besoin de tout ce panel d'émotions, il est donc important de l'accompagner afin qu'il apprenne à faire avec. Si nous lui évitons toute émotion désagréable (ce qui est bien évidemment impossible), il en sera l'esclave. Ainsi, un enfant qui vit au mieux avec ses émotions est un enfant qui ne vit pas que des émotions de plaisir.

Comment accompagner l'enfant sur le chemin des émotions ?

Parfois, nous pouvons être tentés de rechercher des solutions pour faire diminuer rapidement les émotions de l'enfant... Toutefois, le fait de rechercher à les atténuer si vite ne permettra pas à l'enfant d'être à leur contact et d'apprendre à faire avec.

Accueillir ses émotions

Permettre à l'enfant de ressentir ses émotions, lui montrer qu'il a le droit de les ressentir et qu'elles sont légitimes sera à son service ... « Et oui, c'est difficile de voir que ton bateau est cassé. En plus tu y tenais beaucoup ! Je comprends que ça te rende triste ». La bienveillance et l'accueil des émotions de l'enfant sont très puissants et rassurants. L'enfant se sent ainsi entendu, pris en compte, en sécurité et non jugé. ■





Découvrir ce qui
est à l'origine de
la réaction chez l'enfant
**pour développer
son intelligence
émotionnelle**

Par Denise Normand-Guérette, orthopédagogue
Rédactrice en chef de la revue Psychologie préventive
Professeure associée, Département d'éducation et formation spécialisées, UQÀM

Développer son intelligence émotionnelle est de plus en plus considéré comme nécessaire pour vivre en équilibre avec soi-même et avec les autres. Reconnaître et comprendre ses propres émotions rejaille sur le bien-être personnel ainsi que sur les relations interpersonnelles, que ce soit dans la famille, avec les amis, dans le couple ainsi qu'au travail. Tout parent souhaite donner à son enfant les outils qui lui permettront de vivre sa vie en développant tout son potentiel. L'intelligence émotionnelle est l'un de ces outils et les parents peuvent jouer un rôle préventif auprès de leurs enfants en suscitant le développement de cette intelligence émotionnelle.

Est-ce qu'un jeune enfant peut comprendre quand on lui explique ce qu'il vit au plan émotionnel ? Oui, il est capable de comprendre. Il ressent les émotions, mais il n'a pas nécessairement les mots pour en parler. Alors, quand les adultes mettent des mots sur ce qu'il ressent, cela contribue à diminuer le stress qu'il peut éprouver par rapport à ce qu'il vit intérieurement, ce qui l'aide à être à l'écoute. Il est important d'utiliser un langage qu'il comprend pour lui expliquer ce qu'il vit et l'amener à nommer ses émotions. Mais il est aussi nécessaire d'aller plus loin que de les nommer pour l'aider à découvrir ce qui stimule ses réactions émotionnelles. Pourquoi est-il fâché, joyeux, triste, excité, découragé ? On peut lui demander pourquoi il éprouve ces sentiments. Mais, il faut d'abord, en tant qu'adulte, être attentif pour l'observer dans différentes situations et déceler ce qui peut être la source de sa réaction émotionnelle. Il est important de prendre le temps de l'observer.

Pour illustrer comment on peut soutenir l'enfant dans le développement de son intelligence émotionnelle, utilisons l'exemple du plus jeune enfant de la famille qui dit :

« c'est injuste » quand on lui refuse de faire comme le plus grand qui verse du jus dans son verre. Pour comprendre ce qui stimule la réaction de l'enfant, l'adulte se demande : « Que veut-il m'exprimer quand il dit " c'est injuste " » ? Dans cette situation, l'enfant voit que son grand frère ou sa grande sœur peut se verser du jus. Il perçoit que ses parents reconnaissent les compétences du plus grand et qu'ils le valorisent parce qu'il est capable de verser sans renverser. On peut expliquer au plus jeune : « Quand ton grand frère ou ta grande sœur avait ton âge, il ne savait pas comment faire. Il l'a appris. Comment penses-tu qu'il l'a appris ? Il s'est entraîné pour devenir capable. Toi aussi tu pourrais t'entraîner. Je vais te donner des verres de différentes grosseurs et un pichet d'eau. Tu vas t'installer dans le bain pour verser dans tous les verres. Même si tu renverses de l'eau, ce n'est pas grave, cela ne fera pas de dégât. Tu vas t'entraîner et quand tu verras que tu es capable de verser de l'eau dans les verres sans qu'il en tombe à côté, à ce moment-là, tu pourras toi aussi verser du jus dans ton verre. »

On peut aller encore plus loin en expliquant à l'enfant : « Quand tu dis : "C'est injuste", au fond, tu veux dire : "Je veux que tu me trouves aussi bon que mon frère ou ma sœur" ». Voilà une façon simple d'identifier avec l'enfant quel est le stimulus à l'origine de la réaction émotionnelle. On peut ajouter : « Moi je pense que ce qui est le plus important, c'est que, toi, tu te trouves capable de verser de l'eau. En t'entraînant dans le bain, tu vas voir toi-même à quel moment tu deviens capable de verser et tu n'auras pas besoin que quelqu'un d'autre te dise que tu es bon ou que tu es capable ». Cette explication a pour but de montrer à l'enfant qu'il peut développer ses capacités pour devenir fier de lui-même et de ce qu'il apprend. ■

Oui, il est capable de comprendre. Il ressent les émotions, mais il n'a pas nécessairement les mots pour en parler. Alors, quand les adultes mettent des mots sur ce qu'il ressent, cela contribue à diminuer le stress qu'il peut éprouver par rapport à ce qu'il vit intérieurement, ce qui l'aide à être à l'écoute.





Développer son intelligence émotionnelle est de plus en plus considéré comme nécessaire pour vivre en équilibre avec soi-même et avec les autres.

Prenons un deuxième exemple. Dans ce cas-ci, c'est le plus vieux qui dit « c'est injuste » parce que le parent aide le plus petit à mettre ses bottes. Il est important d'apprendre à l'enfant à exprimer ce qu'il ressent au fond de lui. Ici, il veut dire : « Maman, je veux que tu t'occupes de moi aussi, pas seulement de mon petit frère ou de ma petite sœur », car il voudrait recevoir autant d'attention au même moment. Il est nécessaire que l'adulte prenne conscience du stimulus qui est sous-jacent à la réaction émotionnelle, ainsi, il pourra aider l'enfant à développer un aspect de son intelligence émotionnelle en lui apprenant à dire ce qu'il ressent vraiment plutôt que de dire « c'est injuste ». On peut aussi faire un rappel de l'aide qu'il a reçue quand il a appris à mettre ses bottes et lui expliquer qu'on va lui donner l'aide dont il a besoin quand il rencontre des difficultés dans ses apprentissages actuels, par exemple, pour apprendre à lire.

Pour aider l'enfant à grandir non seulement intellectuellement, mais aussi émotionnellement, il est essentiel de l'amener à mettre des mots sur les émotions qu'il vit et à aller au-delà de la première réaction émotionnelle pour chercher ce qui provoque cette réaction. On peut en discuter avec l'enfant afin qu'il

explique pourquoi il réagit de telle ou telle façon. On peut aussi formuler des hypothèses sur la source de sa réaction et lui proposer ces hypothèses. Il est possible, à certains moments, qu'il dise : « Non, non, non, ce n'est pas ça ». En l'observant bien, on peut se rendre compte que son regard, sa mimique, le ton de sa voix indiquent qu'il a bien compris ce qu'on vient d'expliquer, mais que ce n'est pas facile de l'admettre spontanément. Il faut lui laisser le temps de digérer la raison qu'il vient de découvrir comme étant à l'origine de l'émotion vécue. ■

Les parents et les intervenants, qui souhaitent avoir plus d'information pour soutenir l'enfant dans le développement de son intelligence émotionnelle et dans ses apprentissages, peuvent :

- écouter plusieurs courtes entrevues sur le site : sroh.org/video/entrevues-a-ckvl
- s'abonner à la revue Psychologie préventive : sroh.org/revue/le-numero-47-est-maintenant-en-kiosque

La route du tricot graffiti

des Cercles de Fermières du Québec



Par Lydia Alder

Le tricot graffiti est une forme d'art urbain ou de graffiti qui utilise le tricot ou les fils colorés. L'un des objectifs est d'habiller les lieux publics en les rendant moins impersonnels, en les humanisant et en suscitant la réaction des passants. Je crois que les Cercles de Fermières du Québec ont relevé le défi !

J'ai rencontré à quelques reprises une «Fermière» pas ordinaire. En fait, je vous avoue que toutes ces femmes membres des Cercles de Fermières du Québec sont plutôt extraordinaires. Elles sont actives dans leur communauté, transmettent leur savoir aux plus jeunes, soutiennent des causes humanitaires et encouragent l'engagement social. Elles ont su s'adapter à leur époque en 100 ans d'existence.

Pour célébrer ces 100 ans, justement, M^{me} Yolande Chrétien a eu l'idée de faire du tricot graffiti. Ça vous donne une idée du personnage. Plus moderne que

fermière, c'est certain ! En fait, aujourd'hui, moins de 2 % des membres sont en milieu rural.

Les membres des 25 Fédérations des Cercles de Fermières ont relevé ce défi et se sont mises au tricot graffiti. Elles ne se doutaient pas de l'ampleur que prendrait ce mouvement... Il suffit de rechercher « tricot graffiti » sur Google pour comprendre...

Les Cercles de Fermières ont donc tricoté maille par maille un carré, une fleur, une bande pour orner leur municipalité de ce qu'on appelle le tricot graffiti. C'est avec plaisir qu'elles ont montré leur côté ludique et leur talent et vous invitent à venir marcher avec elles sur la route du tricot graffiti. De magnifiques œuvres vous attendent sur la route des 25 Fédérations. Vous pourrez les admirer dans près de 500 municipalités à travers le Québec. Vous en aurez vraiment pour tous les goûts : bornes-fontaines, arbres, bancs, colonnes, poteaux, vélos et même un avion ! Ils seront là pour vous tant que la température le permettra. Vous n'avez qu'à visiter le site www.cfq.qc.ca et cliquer sur la Fédération de votre choix puis suivre la route que vous préférez. Amusez-vous et bonne route! ■



RÉFÉRENCES ET INFO PRATIQUES

Les adresses de la route sont disponibles sur le site : www.cfq.qc.ca

À votre service



Maman politicienne

Par Marie-Eve Brunet, conseillère d'arrondissement, district Champlain-L'Île-des-Soeurs



Le yoga sur chaise, une pratique idéale en milieu de travail

Par Julie Banville, fondatrice de ZEN&CIE, professeur de yoga et auteure du livre YOGA SUR CHAISE

Tout d'abord, qu'est-ce que le yoga ? La définition de cette activité populaire mérite d'être précisée, car les fondements de celle-ci semblent souvent méconnus ou confus en raison de la diversité des informations véhiculées sur le sujet. Certaines personnes vont parler du yoga en termes d'étirements doux alors que d'autres parleront du « hot yoga », une pratique généralement dynamique. Le mot « yoga » signifie « union » et il fait référence à l'équilibre ressenti à la suite d'une pratique qui harmonise les aspects physique, émotionnel et mental. Le yoga utilise le corps afin de favoriser, entre autres, une plus grande conscience corporelle, ce qui aide à mieux ressentir et cerner les déséquilibres.

Le yoga présente des vertus en matière de gestion de stress, de perte de poids et de soulagement des douleurs chroniques. Il apporte également des bénéfices pour les personnes vivant une épreuve difficile, leur permettant de prendre du recul par rapport à une situation, mais aussi de développer de la compassion. Finalement, le yoga est une solution que l'on peut apporter aux problèmes de souffle court et comme un outil permettant d'atteindre une respiration optimale.

Lorsque le stress s'en va, tout va ! Un stress élevé, nous le savons, a des conséquences importantes sur la santé. Maintenir un stress élevé, c'est comme avoir constamment le pied sur l'accélérateur. À la longue, cet état épuise l'organisme et la qualité de vie en est diminuée. Dans un état de stress, pour poursuivre notre allégorie routière, peut-on dire que le chemin que l'on parcourt est vraiment apprécié ? Actionner le frein,

Maintenir un stress élevé, c'est comme avoir constamment le pied sur l'accélérateur. À la longue, cet état épuise l'organisme et la qualité de vie en est diminuée.

un peu à chaque fois, mais régulièrement, permet à l'organisme de ralentir, de se rééquilibrer et de trouver un rythme de croisière agréable où l'on voit mieux le paysage. Et la bonne nouvelle est que plus on active ce mécanisme, plus il devient facile de le faire ! Le yoga procure ce « coup de frein » si bénéfique. Oui, il y a les postures, mais cette discipline millénaire va bien au-delà de cet aspect. Elle inclut aussi la relaxation, la méditation et surtout, la respiration. Le souffle est au cœur de la pratique traditionnelle et également de celle du yoga sur chaise.

Le yoga sur chaise est une adaptation du yoga traditionnel qui est idéale si nous ne disposons que de quelques minutes. Il est à la portée de tous, peu importe l'âge, la condition physique ou le niveau de flexibilité.

Cette discipline n'exige aucune tenue spécifique et ne requiert pas d'espace dégagé puisqu'elle se pratique sans tapis de sol. Une simple chaise suffit, ce qui permet de pratiquer l'activité partout et à tout moment de la journée. Cette nouvelle méthode est une excellente façon de s'initier au yoga et elle s'avère un outil très efficace pour mieux gérer le stress. De plus, grâce à l'aspect thérapeutique du yoga, les séances de yoga sur chaise permettent de mieux gérer l'anxiété, de combattre l'insomnie, d'améliorer la concentration, de soulager le haut et le bas du dos, de diminuer les douleurs chroniques et les migraines.

Le livre *YOGA SUR CHAISE*, publié aux éditions Hachette, se veut un guide pratique facile d'utilisation pour toute personne qui souhaite inclure le yoga à son horaire et pour les professionnels de la santé qui souhaitent recommander des exercices à leurs clients. En plus des séances thématiques, il propose un glossaire des postures avec les bienfaits, les contre-indications et un plan d'action de 21 jours où il est possible de choisir une pratique quotidienne de 5, 10 ou 15 minutes.

Bonne pratique !



espace
zen
votre oasis urbain

ESPACE ZEN / ZEN&CIE

4035 Saint-Ambroise, loft 413
Montréal (Québec) H4C 2E1
T : 514 277.7905
espacezenmontreal.ca
juliebanville.ca



Un chien dans votre famille : êtes-vous prêts ?

Par Caroline Kilsdonk. L'auteure est vétérinaire, mère de quatre enfants devenus adultes et pratique la zoothérapie. Après des études en gérontologie, dans sa maîtrise en bioéthique, elle s'intéresse entre autre au lien humain-animal. Vous pouvez la retrouver sur Facebook ou à carolineetleschiens.com.

Vivre une belle relation de complicité et d'affection avec un chien est un rêve partagé par plusieurs d'entre nous. Les parents, souvent, souhaitent offrir ce bonheur à leurs enfants. Je suis bien placée pour le dire : vivre une belle relation humain-chien est très gratifiant et enrichissant. Je suis encore fascinée de constater combien leur extraordinaire intelligence sociale les rend attachants. À regret, je dois rappeler que nous devons toutefois être réalistes : l'adoption d'un chien représente une décision importante et on ne le dira jamais assez.

Par définition, un chiot est un bébé chien; il a tout à apprendre : la propreté, les bonnes manières, tolérer votre absence, s'occuper sans détruire vos possessions. Ce que je souhaite souligner, c'est que parallèlement à ces apprentissages, il a surtout besoin de sécurité et d'une bonne relation avec vous. Les premiers mois sont cruciaux : il est primordial de profiter des premiers mois pour le socialiser le plus possible. C'est exigeant, mais cela lui assurera un bon départ.

Vous pouvez éviter cette étape en adoptant un chiot d'un refuge... c'est une excellente idée, mais n'allez tout de même pas oublier qu'il s'agit d'un engagement à long terme. Prenez en considération le fait que les chiens sont

des animaux sociaux et que nombre d'entre eux vivent mal des absences quotidiennes de neuf ou dix heures. Pour évaluer les coûts d'entretien, probablement beaucoup plus élevés que vous ne le croyez, je vous invite à consulter amvq.quebec.

Êtes-vous déjà surchargés, les soirs de semaine, entre les devoirs, les activités sportives, le souper et les bains ? Si oui, attendez donc quelques années pour ajouter un chien dans la mêlée ! Surtout si vous vivez seul, réfléchissez bien aux contraintes quotidiennes. Si vous envisagez ajouter un membre à quatre pattes à votre maisonnée, mon meilleur conseil est de commencer par garder les chiens de vos amis et de votre famille. Vous verrez comment les soins requis s'intègrent dans votre quotidien.

Un chien de famille équilibré et comblé apporte une merveilleuse contribution à l'ambiance familiale, mais il faut pour cela de bonnes conditions. Le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre famille, c'est d'attendre que ces conditions soient réunies avant d'adopter. ■

Prenez en considération le fait que les chiens sont des animaux sociaux et que nombre d'entre eux vivent mal des absences quotidiennes de neuf ou dix heures.

Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

FAMILLE Point Québec



Devenir membre :


- Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :
- L'organisation de conférences « La rencontre des Points de vue »
 - Un réseautage de qualité
 - Le Familéduc, la revue des familles
 - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
 - Des tables de discussions
 - Une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille

www.FamillePointQuebec.com

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

Suivez-nous sur [facebook](https://www.facebook.com/FamillePointQuebec)
www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec



CONFÉRENCES
ATELIERS
ET RÉSEAUTAGE
ENTRE ORGANISMES

INVITATION
CONGRÈS
ANNUEL

Samedi 3 octobre à l'Hôtel Mortagne
de Boucherville