

# Famillēduc

Avril 2015

L'éducation  
numérique

Cyber-parents

Les  
cyberorganismes

Women In Mind

Sur Internet,  
soyons prudents

Intimidation et  
cyberintimidation

La zoothérapie  
et la solitude  
des aînés

L'anxiété des  
personnes âgées

## La cyber-citoyenneté



Jusqu'à  
**360 \$** DE RÉDUCTION  
EN REGROUPANT  
VOS ASSURANCES<sup>1</sup>



### **RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL**

sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de l'AEMFQ.

### **PROTECTION AIRMEDIC**

offerte gratuitement ou à tarif réduit<sup>2</sup>.

### **ASSISTANCE ROUTIÈRE GRATUITE**

si vous possédez à la fois vos assurances auto, habitation et protection juridique chez nous.

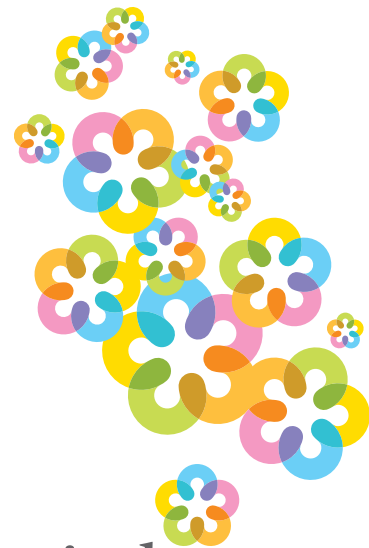
### **CONCOURS**

20 week-ends détente à gagner<sup>3</sup>!

Obtenez une soumission!

**1 800 322-9226**

[lacapitale.com/aemfq](http://lacapitale.com/aemfq)



**La Capitale**  
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Économies applicables sur les nouvelles polices 2 ans. Remboursement de promotion par chèque ou dépôt bancaire. 2. Inclus gratuitement pour les clients détenant une assurance auto ou habitation ET une assurance quad, motoneige, bateau ou résidence secondaire. Tous les détails sur [lacapitale.com/Airmedic](http://lacapitale.com/Airmedic). 3. Le concours se termine le 31 décembre 2015. Détails et règlement disponibles au [lacapitale.com/aemfq](http://lacapitale.com/aemfq).



## Lire, partager, interagir, s'informer, s'instruire, se divertir...

...Internet a révolutionné nos vies. Le Web ouvre tout un monde de possibilités et d'opportunités. L'ordinateur est présent dans la plupart des foyers québécois. D'un simple clic, nous pouvons payer nos comptes, inscrire les enfants aux activités parascolaires, écouter les dernières musiques, lire les nouvelles, communiquer avec des amis, comparer, acheter ou vendre des biens. Nos enfants utilisent déjà cette technologie avec une aisance que je leur envie parfois.

Votre Familléduc d'avril aborde le thème de la cyber-citoyenneté. Nous sommes des cyber-citoyens, parfois bien malgré nous! Dans ce monde technologique qui évolue à la vitesse grand V, je tente de guider mes deux apprenties cyber-citoyennes à travers les dédales d'Internet (ici, j'ai une mention spéciale pour notre collaboratrice, Mariane Sawan et ses précieux conseils; vous pouvez lire ses articles, visionner sa conférence, accéder à son blogue ou écouter nos entrevues radiophoniques sur notre site [www.FamillePointQuebec.com](http://www.FamillePointQuebec.com)). Je navigue tant bien que mal à travers toutes ces opportunités, mais aussi les risques qui viennent avec. Je m'aventure sur les réseaux sociaux, explore, expérimente, m'informe. C'est fascinant. Captivant. Je dois continuellement faire un effort pour ne pas devenir trop « accro » et demeurer un modèle pour mes enfants dans mon utilisation (limiter par exemple le temps que je passe devant l'ordinateur et le téléphone intelligent), mais aussi être suffisamment à l'affût pour comprendre leur univers.

Internet et les réseaux sociaux sont aussi de puissants outils professionnels. Comment les organismes communautaires peuvent-ils pleinement profiter de cette technologie? Certains hésitent, d'autres se lancent à l'aveugle. Découvrez ce que nos experts en disent dans cette édition de votre Familléduc.

Mon coup de cœur du mois? Cette fois, ce n'est pas une sortie, mais une machine karaoké! Celle-ci a révolutionné notre façon de faire les devoirs. On chante les tables de multiplications et les conjugaisons à travers du Katie Perry ou du William Pharell (en plus de pratiquer la lecture en anglais).

Bonne lecture et bon congé pascal!

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
[alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)



Écoutez mes  
entrevues radiophoniques  
sur notre site  
[WWW.FAMILLEPOINTQUEBEC.COM](http://WWW.FAMILLEPOINTQUEBEC.COM)



# Table des matières



**La découverte 5**

**Grandir sans frontières  
L'éducation numérique**

**À votre service 10**

**Women In Mind :  
la richesse d'une  
communauté**

**La rubrique 18**

**Le web des  
organismes  
communautaires**

**Parole du parent 6**

**Cyber-parents :  
pour le meilleur  
ou pour le pire ?**

**La jasette 12**

**Sur Internet, soyons  
prudents**

**Entrevue 8**

**Les cyberorganismes :  
comment optimiser  
la présence de votre  
organisme sur les  
réseaux sociaux**

**Intimidation et  
cyberintimidation 14**

**À votre santé 16**

**Solitude des aînés en  
établissement : est-ce  
que la zoothérapie  
peut y remédier ?**



**14**

**Traiter l'anxiété des  
personnes âgées en  
utilisant la réalité  
virtuelle : 17**



**12**

**Famillēduc.ca**

Avril 2015

**RÉDACTION**

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

**COLLABORATEURS**

Agnès Bohn, Grandir sans frontières  
Mariane Sawan, parent  
Geneviève Nadeau, Women In Mind  
Henri Lafrance, AGPQ  
Juliette Jannin, Tel-Jeunes | LigneParents  
Tania St-Laurent Boucher, Tel-Jeunes | LigneParents  
Caroline Kilsdonk, vétérinaire et zoothérapeute en CHSLD  
Dr. Sébastien Grenier, IUGM  
François Gloutney, formateur

**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



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



GRANDIR  
SANS  
FRONTIÈRES

# L'éducation numérique

Par Agnès Bohn, directrice générale de Grandir sans frontières

Grandir sans frontières (GSF) est un organisme de bienfaisance qui existe depuis 2003. Dans une société où l'informatique fait partie de la vie courante, GSF a pour mission de donner les clés aux plus démunis pour devenir acteurs des technologies qui les entourent.

Alors qu'Internet est présent dans près de 80 % des ménages québécois, les lacunes et le manque de connaissances de l'informatique persistent et s'aggravent. Il existe même un terme qui illustre cette problématique : on parle d'analphabétisme numérique. Ce phénomène récent touche les plus jeunes comme les plus âgés. Ils sont les victimes de machines qu'ils utilisent tout le temps, mais dont ils ne connaissent pas vraiment le fonctionnement. Quand il s'agit de répondre à une question technique ou de régler un problème, même les générations dites connectées sont vite dépassées. L'informatique fait peur. Elle est sacralisée et ne paraît accessible qu'aux professionnels du domaine.

Pour toutes ces raisons, l'éducation numérique dès le plus jeune âge représente un enjeu capital pour GSF. C'est pourquoi l'organisme a mis en place un projet de formation à la programmation informatique dans les écoles pour les jeunes de 9 à 17 ans. Créer son propre jeu vidéo ou son site web tout en apprenant les langages de la programmation, c'est l'objectif de cette activité qui a permis de former 200 jeunes en l'espace de quelques

mois. Fort de ce succès, GSF développe à présent de nouvelles formations orientées vers la création d'applications mobiles et l'animation d'objets.

Porté vers la collaboration inter-organismes, GSF est également ouvert à la mise en place de projets avec des organismes intéressés pour explorer le domaine de l'informatique. Gérer ses comptes avec Excel, mettre des documents en page, créer son site web ou sa page Facebook...Ce sont quelques exemples de projets déjà réalisés. Tous les citoyens sont également les bienvenus s'ils souhaitent apprendre à se servir de l'outil informatique ou se perfectionner.

Parce que prolonger le cycle de vie du matériel informatique fait partie des priorités de GSF, l'organisme propose un service de réparation d'ordinateurs accessible à tous au prix unique de 30 \$ pour tout type de problèmes. Il suffit de prendre un rendez-vous pour venir à l'atelier. Il est également possible d'acheter du matériel informatique de seconde main (tour d'ordinateur, laptop, écran, composantes...) à prix accessible. ■

#### Pour nous rejoindre :

Tél. : 514 581-3223

[info@grandirsansfrontieres.org](mailto:info@grandirsansfrontieres.org)

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

<http://facebook.com/grandirsansfrontieres>





# *Cyber-parents :* pour le meilleur ou pour le pire ?

---

Par Mariane Sawan, maman de Joël (17 ans), de Sarah (13 ans) et de Fred (9 ans)

---

Pris dans cette toile d'araignée (Internet) qui ne cesse de s'élargir, notre rôle de parents se trouve à jamais transformé, et d'une manière radicale. Cyber-sécurité, netiquette, cyber-citoyenneté et cyber-intimidation sont des mots émergents dont on entend de plus en plus parler et peut-être un peu trop. Une appartenance volontaire ou involontaire au monde virtuel fait de nous des personnes qui exercent des droits et des devoirs : des « cyber-citoyens ». Quant à la netiquette, cet ensemble de règles applicables aux usages en ligne, elle doit jouer le rôle de guide et de ressources! Hélas! Ce n'est pas toujours le cas! Des problématiques cruciales émergent alors lorsque, entre autres problèmes, nous affrontons la cyberintimidation. Si, depuis des années, des plans de lutte sont mis en place pour bannir l'intimidation (à l'école p. ex.) et lorsque « cyber-intimider » est défini comme intimider en utilisant les technologies ou Internet, alors des actes comme obliger, harceler autrui, se moquer de lui (d'elle), manquer de respect à autrui ou partager des informations confidentielles sans consentement préalable, sont des actions à combattre. Des enjeux qui nous concernent au plus haut niveau.



**En tant que maman, je pense : nous n'avons plus le choix! Nous devons s'intégrer et s'adapter au nouvel univers virtuel, le nôtre et celui de nos jeunes!**

Or ce que nous vivons et ce qui nous surprend au jour le jour, c'est la mutation de l'éducation parentale et de la communication parent-enfant, de même, les changements des aspects de toutes nos activités sociales. Ces dernières, qui se voient « médiées » – dans le sens de : usant d'un médiateur – par des outils électroniques dits intelligents, exigent désormais un réapprentissage des façons de faire et un remodelage de l'éducation que l'on donne à nos jeunes. De nos jours, « cyber-appartenir » vise beaucoup plus que juste « être actif sur Internet ». Maîtriser « un réseau social » et le contrôler ne veut plus rien dire : d'autres logiciels ou « applis » sortent toutes les minutes et nous bouleversent! Plusieurs risques reliés aux aspects de la vie privée et de liberté d'expression en ligne nous interpellent, mais que pouvons-nous faire ? Plusieurs acteurs peuvent intervenir : politiciens, éducateurs ou spécialistes de la psychoéducation, mais en fin de compte, ne sommes-nous pas, parents, les acteurs de premier plan ?

Au-delà de la philosophie et des théories, ce qui nous intéresse, c'est comment agir sur le terrain. En tant que maman, je pense : nous n'avons plus le choix! Nous devons s'intégrer et s'adapter au nouvel univers virtuel, le nôtre et celui de nos jeunes! Les suivre, les imiter, communiquer avec eux, mais aussi utiliser leur vocabulaire (textos :

tsé, lol, OMG, emoticons...) pour mieux les comprendre, les encourager à partager leurs soucis et leurs expériences sans les brusquer, ne pas paniquer à la découverte d'une « infamie »... afin de pouvoir les guider vers des pratiques cadrées par l'éthique, l'autorespect et le respect, tout en différenciant ce qui est « privé » de ce qui est « public » et potentiellement partageable! Regardons les choses d'un angle positif et mettons Internet à notre service, soyons-en les maîtres au lieu de se sentir victimes! Le web n'est-il pas un canal nouveau qui permettrait d'exercer notre citoyenneté ? De nouveaux espaces communs se construisent : le web a maintes fois prouvé son efficacité comme formidable vecteur pour mobiliser les gens : un clic, un partage ou un « j'aime » prolifère collectivement et bâtit de vastes communautés! Profitons-en pour promouvoir une idéologie positive, de « cyber-parents avertis » (voir la page Facebook qui porte ce titre, voir mes modèles des 5R et des 10P dans le FamilEduc de février 2015). Et surtout, osons apprendre à nos jeunes comment dire « non », bloquer, supprimer et dénoncer des utilisateurs ou des partages irrespectueux. Ainsi, nous aurons réussi à promouvoir des initiatives leur permettant de devenir des cyber-citoyens responsables! ■



Entrevue

# Les cyberorganismes comment optimiser la présence de votre organisme **sur les réseaux sociaux**

Entrevue avec Kim Fuller, fondatrice et directrice de la création chez de Phil Communications  
par Lydia Alder



Par Émilie Desautels, B.Sc.Psy

A beau



## Internet est un puissant moyen de s'informer et de s'exprimer. Comment les organismes communautaires peuvent-ils utiliser les réseaux sociaux ?



Les médias sociaux sont maintenant si puissants que la plupart des OSBL ont adopté cette méthode de communication. La plupart du temps, c'est sans stratégie et sans suffisamment de connaissances pour profiter pleinement des outils ou pour bien mesurer les résultats.

Être présent en ligne et sur les réseaux sociaux est particulièrement important pour les OSBL. J'insiste sur l'importance d'avoir, dans un premier temps, un site web à jour avec des informations pertinentes et intéressantes. Les organismes doivent déjà composer avec des ressources limitées; les médias sociaux peuvent apporter une visibilité à moindre coût. Même si une présence sur les médias sociaux demande du temps et des efforts constants, car il faut constamment les alimenter, le potentiel est intéressant. C'est une excellente façon de faire connaître sa cause.

Aujourd'hui, plus de 80 % des organismes profitent au moins d'une présence Facebook et bien d'autres sont actifs sur YouTube, Twitter et Instagram.

### Quels réseaux sociaux sont indispensables pour les organismes communautaires ?

Facebook! Pour sa flexibilité. Vous pouvez créer un événement, partager des vidéos, des photos, des textes. De plus, exploiter les statistiques de Facebook peut vous aider à mieux rejoindre votre public cible. Facebook permet aux OSBL de :

1. Condenser l'information que l'on trouve sur le site Internet
2. Diffuser cette information de bouche-à-oreille
3. Voir l'intérêt que la communauté d'internautes porte à une cause, à un organisme
4. Créer de l'interaction au sein de sa communauté
5. Annoncer et promouvoir des événements
6. Écouter pour mieux répondre

Facebook vous permet de rejoindre directement et très rapidement des centaines de membres dans votre réseau, de même que dans celui de vos amis... Cela vous permet facilement de nouer des partenariats avec d'autres entreprises et organismes qui ne sont pas en concurrence avec vous. Il existe même plusieurs applications dédiées à la gestion des organismes de bienfaisance pour vous assister dans votre tâche.

### Est-ce qu'il y a des règles ? Des choses à faire ou ne pas faire ?

Dans un premier temps, chaque organisme devrait se faire une liste de règles de bonne conduite et une charte de modération des commentaires. Il faut l'afficher publiquement sur sa page Facebook pour éviter des problèmes.

Voici quelques conseils :

Créez une page pour votre organisme; évitez d'utiliser des comptes personnels pour les communications de l'organisme. Il faut bien utiliser les outils : un organisme utilise une page Facebook et non pas un compte « utilisateur ». Une page a des « fans » (avec des mentions « j'aime »), tandis qu'un utilisateur a des « amis ». C'est différent. L'utilisation personnelle des médias sociaux est très différente de l'utilisation professionnelle.

Évitez de donner trop de pouvoir à un employé ou à un bénévole et assurez-vous que le compte de l'organisme appartienne entièrement à l'organisme. Changez vos mots de passe régulièrement!

Favorisez la publication d'éléments visuels (photos, images) et de commentaires pour inciter les internautes à commenter et à partager.

Soyez prudent quant à la surpublication d'informations. Si vous publiez sur votre page de façon excessive, il se pourrait fort bien que vos membres vous suppriment. Vous pouvez planifier à l'avance vos publications, par exemple les lundis, mercredis et vendredis.

Commencez petit, essayez, expérimentez et trouvez ce qui fonctionne pour votre organisme. Il ne suffit pas de copier ce que font les autres (ils n'ont sûrement pas les mêmes objectifs que vous!). Si cela s'avère un peu trop complexe pour vous, gardez en tête qu'il y a des professionnels, comme l'équipe chez Phil, qui offrent des formations sur mesure et des services. ■

**Les organismes doivent déjà composer avec des ressources limitées; les médias sociaux peuvent apporter une visibilité à moindre coût.**

#### Pour plus d'information :

PHIL COMMUNICATIONS

1514, avenue Docteur-Penfield, Montréal, QC H3G 1B9  
Tél. : 514 932.0314 • www.phil.ca

À votre service



# Women In Mind, la richesse d'une communauté

---

Par Geneviève Nadeau, co-fondatrice de Women In Mind

---

Combien de fois par année saluez-vous quelqu'un à l'épicerie ? Avez-vous déjà osé demander de l'aide à un ou une voisine ? Vos propres réponses à ces questions sont probablement représentatives de l'état du voisinage au Québec.

Avec l'apparition des banlieues, des téléviseurs, de la quantité phénoménale de voitures, combinée à la désertion des églises et l'entrée massive des femmes sur le marché du travail, la culture urbaine, l'identité des quartiers et la manière de socialiser ont profondément changé. On déserte l'épicerie du coin pour les grandes surfaces et les soirées sur le perron pour celles sur le sofa devant la télé. On recherche un maximum de confort chez soi.

Un effet malheureux de cette modernité fut la diminution des occasions de socialiser. « Les sociabilités forment une part importante de l'expérience du quartier et plus globalement de toute culture urbaine. La famille et le voisinage occupent une place importante dans ces sociabilités. » Mais avec 2 mamans sur 3 habitant loin de leur famille, il ne reste que les amies et le voisinage! Il n'est donc pas étonnant que 53 % des mamans se sentent « seules et isolées », parce que qui a le temps de voisiner ?

Personnellement, j'ai vécu cet isolement quand je me suis installée dans un nouveau quartier pour fonder ma famille. La sédentarisation qui vient avec les enfants m'a frappée de plein fouet et pour la première fois, j'ai compris que mon bonheur allait dépendre de ma capacité à m'intégrer dans ma nouvelle ville. J'avais besoin d'aide, j'avais besoin de parler, j'avais besoin d'activités plaisantes à proximité. Je suis alors tombée sur un regroupement virtuel de femmes du quartier sur une plateforme sociale connue. Du jour au lendemain, j'étais au courant de tout ce qui se passait autour de moi. Les informations échangées m'ont aidée à découvrir et à apprécier ma nouvelle ville en plus de me donner envie de m'intéresser aux enjeux locaux discutés.

Mais le plus fascinant de cette cybercommunauté était l'entraide qui s'y véhiculait de manière quotidienne. Il suffisait de publier une question pour que dix filles nous

viennent en aide spontanément. Selon Dale Gilbert, les « discussions, les activités et l'entraide ponctuent et facilitent la vie quotidienne ». C'est exactement ce que je retrouvais enfin. Ce groupe me facilitait la vie et je me sentais supportée, tout simplement! Quel phénomène extraordinaire!

Trois mois plus tard, mes cofondatrices Anna Goodson, Rowena Roy et moi, écrivions les premières lignes du plan d'affaire de Women In Mind, un réseau social destiné exclusivement aux femmes pour qu'elles se connectent à leur quartier. La mission que l'on s'est donnée est d'enrichir la vie des femmes et celle de leur quartier, parce que ces deux concepts sont intimement liés.

**Mais le plus fascinant de cette cybercommunauté était l'entraide qui s'y véhiculait de manière quotidienne. Il suffisait de publier une question pour que dix filles nous viennent en aide spontanément.**

L'univers social local, qui constitue une des grandes richesses de la communauté, repose sur diverses facettes : les relations familiales, les relations de voisinage, les relations avec les commerçants, les relations vécues dans les lieux et espaces de loisir, les relations d'amitié et les relations d'entraide. Women In Mind focalise sur ces diverses relations en connectant les femmes

du quartier, mais également en offrant une vitrine unique aux commerçants locaux et en promouvant les rencontres populaires.

La plateforme Beta est lancée, les quartiers s'ouvrent un à la fois en fonction des demandes et toujours plus de femmes se connectent, se rencontrent et s'entraident quotidiennement. L'idée a même fait Time Square en décembre dernier!

Venez rejoindre vos voisines sur [www.womeninmind.com](http://www.womeninmind.com), ou faites la demande si votre quartier n'y est pas encore. Aidez-nous à ramener dans votre quartier l'esprit de communauté. ■



# Sur Internet, soyons prudents

Par Henri Lafrance, Association des grands-parents du Québec



Internet, c'est un outil super dont on ne saura plus se passer. Mais il faut savoir s'en servir avec intelligence et éthique et surtout il faut éviter les pièges. Et ceux-ci sont très nombreux.

Vous avez tous entendu parler des virus, des chevaux de Troie et des malwares (logiciels malveillants) dont il faut se méfier et se protéger. Vous avez un anti-virus ? Sinon, faites-le. Je vous recommande l'un ou l'autre des anti-virus Avast et AVG.

Sur Internet, mais même par téléphone, les arnaqueurs sont nombreux. Vous connaissez, l'arnaque du grand-parent. Votre soi-disant petit-fils vous appelle d'un pays lointain avec une voix que vous ne reconnaissez pas. Il prétend avoir besoin d'urgence d'un gros montant. Ne courez pas à la banque pour retirer de l'argent d'urgence de votre compte pour l'envoyer par exemple en Afrique. Vérifiez d'abord, il pourrait être encore chez lui ou chez un ami.

Vous recevez un courriel vous informant que vous avez été choisi pour toucher un fabuleux héritage. Mais pour toucher l'héritage, vous devez verser au préalable plusieurs milliers de dollars. Dans ce genre d'escroqueries, on termine souvent en invoquant Dieu. Par exemple : « Que la paix et la miséricorde de Dieu soient avec vous. » ou encore « Que Dieu vous bénisse »

Il y a aussi les chaînes de courriels de légendes urbaines (hoax) qui racontent des histoires invraisemblables. Ou encore, on vous annonce l'arrivée d'un virus excessivement dangereux en invoquant Microsoft ou une autre source crédible. Ils se terminent souvent par les mots « Transférer ce message à tous vos contacts ». Ne le faites pas avant vérification, même si ces courriels vous viennent d'un proche ou d'un ami. Vérifiez sur GOOGLE et faites une recherche avec les mots importants du message transféré en y ajoutant « hoax ». Vous avez de bonnes chances de retrouver le message sur le site hoaxbuster.com. Ces canulars sont une grande source de pollution dans Internet

Voici un exemple d'arnaques cherchant à utiliser la crédibilité d'un organisme via sa page Facebook



Dans le message ci-haut, vous voyez un homme qui se cache derrière la photo d'une jolie jeune femme pour tendre un piège aux amis de la page Facebook de l'Association des grands-parents du Québec.

Dans ce cas, on cherchait à obtenir les informations financières de personnes ayant de la difficulté à obtenir un prêt de leur banque ou caisse populaire.



Bien sûr, cela a été éliminé rapidement de la page Facebook de l'Association.

Le ou les arnaqueurs dont il est question ici utilisent le même stratagème sur plusieurs autres pages Facebook, dont celle de la Société canadienne du Cancer. Dans ce cas, cela mène sur une fausse page Facebook d'une honnête entreprise de Micro-crédit. Encore là, on incite les gens à contacter les arnaqueurs par courriel.

Je ne peux, dans ce court texte, vous décrire tous les pièges que l'on rencontre sur Internet, mais retenons ceci : quand c'est trop beau pour être vrai, c'est rarement vrai. Surtout quand cela vient d'inconnus

L'Association des grands-parents du Québec est un organisme national voué à la défense des droits et des intérêts des grands-parents, des petits-enfants et des familles élargies. Nous venons en aide aux grands-parents, aux petits-enfants et aux aînés.

**Pour information :**  
www.grands-parents.qc.ca  
1 866 745-6110 • 514 745-6110



La jasette

# Intimidation et cyberintimidation :



*le point de vue  
des jeunes*

Par : Juliette Jannin et Tania St-Laurent Boucher, Tel-jeunes et LigneParents

L'intimidation et la cyberintimidation sont des sujets dont les jeunes entendent régulièrement parler à l'école, dans les médias ou dans leur cercle familial. Il est aussi intéressant de voir ce qu'ils en pensent réellement et ce qu'ils ont à dire sur le sujet. Voici quelques points soulevés par le Service de formation de Tel-jeunes et LigneParents, qui intervient quotidiennement auprès des jeunes dans les écoles.

## Intimidation directe ou indirecte ?

Au primaire comme au secondaire, les jeunes nous parlent surtout de situations d'intimidation indirecte : rumeurs pour nuire à la réputation, exclusion, rejet. L'intimidation va également prendre la forme d'insultes sur l'apparence physique, les comportements sexualisés ou de séduction. Particulièrement, les garçons rapportent des menaces directes ou virtuelles et les filles disent vivre beaucoup de cyberintimidation. Les jeunes confirment également qu'un geste d'intimidation vient rarement seul.

## Ce qu'ils en pensent

Tout au long de leur parcours scolaire, les jeunes en entendent beaucoup parler. Ils possèdent de l'information sur les concepts, savent pourquoi c'est grave, mais constatent qu'il y a encore de l'intimidation. On note également qu'ils semblent « tannés » d'en entendre parler toujours de la même façon!

*« Pour eux, cette façon d'aborder le sujet est un peu épuisée, et ils souhaitent être orientés vers autre chose. À force d'en parler, c'est un mot qui est sur-employé, banalisé »* explique Tania St-Laurent Boucher, formatrice Tel-jeunes et LigneParents.

## Encore une difficulté de différencier conflit et intimidation

Comment savoir s'il s'agit d'intimidation ? Et si le geste a été posé une seule fois ? Qu'en est-il si le jeune est victime de plusieurs personnes différentes ?

Par exemple, lorsqu'un jeune pose un seul geste de cyberintimidation, d'autres vont y avoir accès, vont le voir, « aimer » ou partager. Cela vient alors multiplier les gestes.

*« C'est quelque chose qui est plus difficile à conceptualiser pour les jeunes, de se mettre dans la peau de la personne qui est victime, comprendre qu'elle en vit beaucoup. »*

## Le lien de confiance avec l'adulte :

Même lorsque les adultes entretiennent des bons liens avec les jeunes, ceux-ci expriment leur difficulté à se confier au personnel scolaire ou à leurs parents. Souvent, le jeune va avoir peur que la situation s'aggrave s'il en parle, des moyens employés par l'adulte ou que sa situation se retrouve exposée publiquement. Lorsqu'il s'agit de cyberintimidation, le jeune craint par exemple que son parent lui coupe l'accès à Internet. ■



Même lorsque les adultes entretiennent des bons liens avec les jeunes, ceux-ci expriment leur difficulté à se confier au personnel scolaire ou à leurs parents.

## Les 4 conseils de LigneParents pour les parents et adultes.

- **Enseigner des comportements préventifs sur Internet.** Par exemple : changer son mot de passe régulièrement et le garder pour soi. Apprendre comment signaler les comportements inadéquats en ligne.
- **Valoriser l'estime de soi du jeune et leur apprendre à bien s'affirmer.** Développer des habiletés sociales, apprendre à se faire des amis et à interagir. Apprendre à faire confiance aux adultes.
- **Développer une approche « responsabilisante » :** c'est trouver un juste milieu comme adulte entre protéger nos enfants, mais aussi les outiller pour qu'ils puissent faire face à ces situations-là. Faire du coaching, pratiquer des mises en situation.
- **Miser sur la communication :** c'est important de toujours maintenir un lien avec les jeunes, autant pour les parents que pour les adultes significatifs. La communication, c'est un canal, donc il faut en prendre soin pour qu'il reste ouvert.





# Solitude des aînés

## en établissement : est-ce que la zoothérapie peut y remédier ?

Par Caroline Kilsdonk

L'auteure est vétérinaire, mère de quatre enfants et pratique la zoothérapie en CHSLD. Après des études en gérontologie, dans sa maîtrise en bioéthique, elle s'intéresse entre autres aux neurosciences de nos interactions sociales.

Malgré la tendance actuelle à favoriser les soins à domicile, de nombreuses personnes âgées finissent leurs jours dans un établissement de soins de longue durée. Nos familles sont plus petites et notre organisation sociale sépare les générations : les tout-petits à la garderie, les enfants à l'école, les parents au travail, et les aînés essaient de rester autonomes le plus longtemps possible, mais... la perte d'autonomie peut survenir sans crier gare.

Les personnes âgées vivant en milieu d'hébergement font souvent face à un sentiment de solitude et à la perte de leur réseau social – le maintien de liens intergénérationnels étant difficile en établissement – entraînant une baisse de leur qualité de vie. Certaines de ces personnes ne peuvent pas bien communiquer verbalement à cause d'une aphasie, d'une paralysie ou d'une démence comme la maladie d'Alzheimer.

L'étude de la cognition, de la communication et des émotions des chiens démontre leur sensibilité au langage humain verbal et non-verbal. Ils peuvent faire preuve d'empathie et développer de véritables liens affectifs. Des visites animalières et des séances de zoothérapie (celles-ci nécessitent une triade : patient, chien et intervenant) peuvent constituer un substitut ou un complément à un réseau social actif. Dans certains cas, l'animal est au service de la communication entre patient et intervenant et dans d'autres, l'intervenant sera le facilitateur du lien patient-animal. La zoothérapie peut encourager la communication verbale en stimulant la réminiscence ou donner la possibilité d'interactions sociales sans mots. Le toucher est maintenant étudié pour son rôle affectif, en plus de fournir des informations sensorielles.

Des études de neurosciences étudient la communication, l'empathie et l'attachement. Elles nous apportent de plus en plus un éclairage essentiel pour la compréhension des mécanismes sous-jacents au lien humain-animal. Nous en connaissons de plus en plus sur la nature et la biologie de nos relations d'attachement avec des animaux : ce sont les mêmes mécanismes que pour nos relations entre humains!

Les connaissances actuelles démontrent que la zoothérapie réduit la solitude ainsi que les sentiments dépressifs et l'anxiété qui viennent souvent avec. Les bénéfiques à la santé psychologique et mentale des humains sont bien loin d'un quelconque pouvoir magique. ■

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



# Traiter l'anxiété des personnes âgées en utilisant la réalité virtuelle : *est-ce possible?*

Par le D<sup>r</sup> Sébastien Grenier, psychologue, chercheur boursier (FRQS) au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et professeur adjoint (sous octroi) au Département de psychologie de l'Université de Montréal

Au Québec, environ 25 % des personnes de 65 ans et plus souffrent d'anxiété d'intensité variée. Chez les aînés, la présence d'anxiété augmente les risques de souffrir de dépression et diminue la qualité de vie. Au même titre que le diabète ou l'arthrite, l'anxiété doit être traitée afin d'éviter les complications médicales.

Une intervention psychologique souvent utilisée pour traiter l'anxiété est l'exposition en imagination. Cette stratégie est particulièrement efficace lorsque la situation redoutée est intangible ou difficilement contrôlable (p. ex. : la peur des maladies). Durant une séance d'exposition en imagination, la personne doit imaginer un scénario catastrophique (p. ex. : qu'elle doit se rendre à l'hôpital...) et s'exposer à celui-ci tant et aussi longtemps que l'anxiété ne diminue pas. Or, pour que l'exposition en imagination soit efficace, il est indispensable que l'individu soit en mesure de générer des images mentales détaillées qui provoqueront de l'anxiété (c'est le principe à la base de l'exposition; pour apprivoiser son anxiété, il faut sortir de sa zone de confort et en vivre!). Le problème est que plus la personne vieillit, moins elle devient habile pour générer des images mentales qui provoqueront suffisamment d'anxiété.

C'est ici que la réalité virtuelle entre en jeu! En effet, si l'hôpital est reproduit en réalité virtuelle, la personne âgée qui a peur des maladies n'est plus obligée d'imaginer qu'elle s'y rend. Elle peut s'asseoir dans une salle d'attente virtuelle et être confrontée à différentes maladies de façon contrôlée. Avant de pouvoir utiliser l'exposition en réalité virtuelle comme stratégie de traitement pour l'anxiété des personnes âgées, il faut tout d'abord vérifier comment elles réagissent à cette technologie. Seront-elles dérangées par l'équipement? Vivront-elles des malaises insupportables (comme des nausées)? Afin de répondre à ces questions, nous menons actuellement une étude où les participants sont immergés dans une salle d'attente virtuelle. Pour participer à l'étude, les personnes doivent être âgées de 65 ans et plus ou entre 18 et 35 ans (nous avons surtout besoin de participants âgés entre 18 à 35 ans). Nous acceptons les gens qui s'inquiètent à propos de leur santé et ceux qui ne s'inquiètent pas.■

Pour vous renseigner ou vous inscrire à l'étude, vous pouvez consulter le [www.laboleader.ca](http://www.laboleader.ca) ou contacter Fethia, coordonnatrice de recherche, au **514 340-3540, poste 4788**.



# Le web des organismes communautaires

L'enjeu ? Être reconnus et surtout recommandés par des serveurs tels qu'Altavista (l'ancêtre), Yahoo et le très influent Google.

Par François Gloutnay, formateur au Centre St-Pierre

Il y a vingt ans, de nouveaux mots et de nouvelles expressions ont fait leur apparition dans notre vocabulaire quotidien. Pensons à web, liens hypertextes, adresse numérique. Des entreprises et des services ont rapidement réservé des espaces dans ce monde bien étrange qu'était ce qu'on appelait alors le cyberespace.

Les groupes communautaires ont par la suite, d'abord timidement avouons-le, suivi ce mouvement. Mais au début de l'an 2000, la plupart des associations, regroupements, collectifs et groupes, peu importe leur taille ou leur influence, animaient des pages sur le Web. C'est là qu'ils ont créé de véritables dépliants virtuels, accessibles à toute heure du jour et de la nuit. Des sections telles que « qui nous sommes », « notre histoire » et « nos activités » ont été ajoutées à ces sites qui ont ensuite tenté de courtiser les moteurs de recherche.

L'enjeu ? Être reconnus et surtout recommandés par des serveurs tels qu'Altavista (l'ancêtre), Yahoo et le très influent Google.

Dorénavant, les groupes communautaires ajoutent de nouveaux outils à leur présence numérique. Certains animent des blogues et cherchent à influencer l'opinion publique. D'autres dirigent leurs pas vers Facebook ou Twitter, des lieux de conversation qui permettent de rejoindre une vaste communauté locale, régionale et même mondiale.

Les organismes ont aujourd'hui tout intérêt à soigner leur image, à la fois dans les médias sociaux et les sites Internet. C'est là qu'ils présentent leurs activités et leur programmation annuelle. Mais c'est aussi l'endroit où ils affichent leurs préoccupations devant les questions de l'heure et leurs propositions pour améliorer la société.

Les groupes savent que c'est souvent par Internet que s'établit le premier contact avec des usagers, des bénéficiaires ou des clients. On voit le nom d'un organisme dans le journal et on le cherche dans Google afin de connaître son adresse. Un individu inscrit un de ses besoins dans Google (par exemple, *garderie + Rosemont ou endettement + solutions ou maison d'hébergement + Québec*) et c'est une ressource communautaire qui s'affiche dès les premiers résultats.

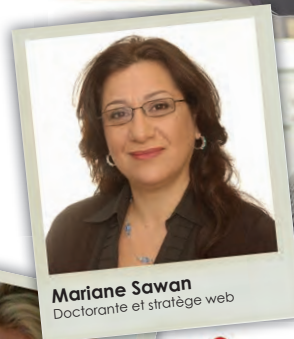
Les membres du personnel, les administrateurs, les administratrices et les bénévoles des organismes communautaires devraient être encouragés à recevoir de la formation sur ces médias qui occupent une place essentielle dans leur travail de conscientisation et de mobilisation. ■

## Pour plus d'information :

CENTRE ST-PIERRE  
[www.centrestpierre.org](http://www.centrestpierre.org)  
TÉL. : 514 524-3561

# 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](http://www.FamillePointQuebec.com)

[www.FamillePointQuebec.com](http://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



**Points  
DE VUE**

Décideurs

Intervenants

Chercheurs

# INVITATION

à des conférences au sujet de

## Santé mentale : le trouble de personnalité limite

Date : 30 avril 2015 de 10 h à midi  
Accueil et réseautage dès 9 h 30.

Lieu : Association québécoise des parents et amis  
de la personne atteinte de maladie mentale  
1260 Rue Sainte-Catherine E, Montréal

Touchant 1 à 2% de la population générale, le trouble de personnalité limite (TPL) trouve son origine dans une combinaison complexe de facteurs. De nombreux parents inquiets du comportement de leur enfant – colère sans cause apparente, isolement, défiance de l'autorité – appellent l'AQPAMM pour trouver des réponses.

### NOS CONFÉRENCIERS PARLERONT :

- Des enjeux et accès aux soins de santé mentale.
- Est-ce une crise d'adolescence ou trouble de personnalité limite?
- Des services aux familles, suivi d'un témoignage d'un parent sur le soutien reçu grâce à l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale.

### Activité gratuite. Place limitées. Réservation obligatoire

- Par téléphone au 1-877-530-2363 boîte vocale 304
- Par courriel à [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)

Cette activité est organisée conjointement par :

**FAMILLE**  
Point Québec

[famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)

  
**AQPAMM**  
Association québécoise des  
parents et amis de la personne  
atteinte de maladie mentale