

# Famillēduc

Octobre 2016

## Les parents

**Logement abordable**

**Maman caféine**

**L'enfant et le stress  
de la rentrée scolaire**

**L'épargne pour les études**

**Parents débordés**

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

**Écoutez**  
nos entrevues  
radiophoniques.

**Consultez**  
les Familéduc.

**Suivez**  
notre veille politique.

**Découvrez**  
nos organismes membres.

**Abonnez-vous**  
à notre Bulletin électronique.

**Visionnez**  
nos conférences.



**FAMILLE**  
Point Québec

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304  
Suivez-nous sur [facebook](https://www.facebook.com/famillepointquebec) [famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)





## Après la rentrée scolaire...

...j'ai envie de vous parler du parent. Je ne sais pas pour vous, mais par moment, je cours et m'essouffle un peu. Tout va si vite.

Quand on est un parent, c'est facile de s'oublier, de mettre sur pause des projets ou des rêves dans le tourbillon du quotidien pour fonctionner en mode pilote automatique. Entre une réunion, un dossier important, les couches, les devoirs, le ménage, la popote, une fête d'anniversaire, un nez qui coule, un rendez-vous chez le médecin, ... le temps manque parfois. Le sommeil aussi. Pas le temps de penser à soi, pas de temps à consacrer à un projet ! Et pourtant. L'accomplissement personnel et la poursuite de ses rêves ne sont pas incompatibles avec le rôle de parent. Je vous invite à lire le témoignage de Maman Caféine en pages 6 et 7.

Vous connaissez le bon vieil adage qui dit *Ça prend un village pour élever un enfant...* Le parent a besoin d'un bon réseau. Un réseau de proximité. Un réseau communautaire. Un réseau professionnel. Se sentir entouré, soutenu et valorisé dans son rôle de parent, c'est important. J'en profite d'ailleurs pour saluer tous ces organismes qui œuvrent jour après jour auprès des familles pour outiller le parent ou le diriger vers les ressources adéquates.

Mon coup de cœur du mois ? Le réseau des pistes cyclables ! En particulier la route verte. Nous avons profité de la belle température pour faire du vélo en famille, traverser le fleuve ou longer le canal !

Je vous souhaite un bel automne. Bonne lecture !



Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com



# Table des matières

La découverte 5

**FROHQC : un réseau régional actif pour le développement du logement abordable**

Parole du parent 6

**Maman Caféine**

La jasette 8

**Comment aider son enfant à surmonter le stress... après la rentrée ?**

À votre service 10

**Se créer un nouveau réseau**

**Des solutions aux parents débordés 12**

La pédagogie 14

**1, 2, 3, mon cheval de bois**

La santé 16

**Dans L'action nous voyons le résultat**

La rubrique 18

**Un toit pour tous, l'avenir du logement en question**



# 12



## Famillēduc.ca

Octobre 2016

### RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Marie-Eve Piché, parent  
Bruno Dion, FROHQC  
Solène Bourque, Éditions midi trente  
Geneviève Dufour, Éditions midi trente  
Sandra Morin, Éditions midi trente  
Charlaine St-Jean, doctorante en éducation  
Université du Québec en Outaouais  
Johanne April, professeure en éducation  
Université du Québec en Outaouais  
Nathalie Bigras, professeure en éducation  
Université du Québec à Montréal  
Judith Marie, AQPAMM

### PRODUCTION

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

**CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE**  
Viva Design Inc.

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
La Boîte blanche

**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

## La FROHQC :

# un réseau régional actif pour le développement du logement abordable

Par Bruno Dion, FROHQC

La Fédération régionale des OBNL d'Habitation de Québec, Chaudière-Appalaches, la FROHQC, s'est incorporée en 1997 pour regrouper tous les organismes d'habitation communautaire et assurer leur représentation auprès des élus. Au fil du temps, la FROHQC a noué des liens de confiance avec les OBNL-H ainsi que les principaux acteurs du logement communautaire de son territoire, à la fois les acteurs institutionnels (SHQ, SCHL, les Villes), communautaires (tables de concertation) et techniques (les Groupes de ressources techniques). Si le palier fédéral a longtemps eu la haute main sur le développement de logements abordables au Canada, à partir des années 1990, il se retire du financement du logement. Certaines provinces mettent alors sur pied des programmes alternatifs, comme le Gouvernement du Québec en 1997 avec la création du programme AccèsLogis de la Société d'Habitation du Québec (SHQ).

Ainsi, au Québec, en 2016, les logements sociaux (HLM, OBNL-H et coopératives) représentent seulement 11 % du parc de logements locatifs. Pour se donner un ordre de comparaison, il convient de noter que la Belgique est à 23 %, la France 45.5 % et les Pays-Bas 76.8 %.

Or, comme le FRAPRU l'affirme depuis quelques années, nous vivons une crise lourde du logement. Celui-ci n'a, en effet, pas été épargné par la politique d'austérité conduite par le gouvernement provincial qui a brutalement coupé le programme en budgétant seulement le financement

de 1 500 logements supplémentaires (en 2015 et en 2016), au lieu de 3 000, et en délivrant des subventions au logement auprès des propriétaires privés.

Dans ce contexte, l'organisation au même moment, par les paliers provincial et fédéral, de rencontres sur le logement est une opportunité unique pour tous les acteurs du logement de faire part de leurs préoccupations, de leurs attentes et aussi de participer à l'élaboration d'une vision nouvelle pour développer le logement communautaire du futur.

**Dans ce contexte, l'organisation au même moment, par les paliers provincial et fédéral, de rencontres sur le logement est une opportunité unique pour tous les acteurs du logement de faire part de leurs préoccupations, de leurs attentes et aussi de participer à l'élaboration d'une vision nouvelle pour développer le logement communautaire du futur.**

La FROHQC va mobiliser ses membres pour que les premières personnes concernées soient parties prenantes de cet exercice démocratique. L'enjeu est important pour les personnes âgées qui représentent plus de 50 % des locataires, mais aussi pour les familles. Ces dernières ont des besoins très différents selon les périodes (nombre d'enfants, situation professionnelle des parents).

La FROHQC aidera ses membres à participer et à formuler leurs demandes pour un logement communautaire flexible et adapté aux besoins locaux des résidents de Québec, Chaudière-Appalaches. ■



Pour nous rejoindre :

Tél. 418-614-2495

Tél. 1-877-499-9656 (sans frais)





# Maman caféine

Par Marie-Ève Piché, maman de Léo 4 ans, Robinson 3 ans et Balzac 1 an





Après avoir été spectatrice de nombreux blogs sur la maternité, je bouillonnais d'idées de vidéos, de titres de textes et de conseils à donner aux futures mamans. J'avais envie de dédramatiser le quotidien des parents, mais aussi de souligner l'importance de rester une femme après la maternité.

Depuis 10 mois, ma vie de maman a complètement changé. Bien qu'elle ait toujours été assez mouvementée, surtout avec 3 enfants en quatre ans, je ne me doutais pas de l'expérience qui m'attendait. Après avoir été spectatrice de nombreux blogs sur la maternité, je bouillonnais d'idées de vidéos, de titres de textes et de conseils à donner aux futures mamans. J'avais envie de dédramatiser le quotidien des parents, mais aussi de souligner l'importance de rester une femme après la maternité. J'ai décidé de débiter un blog sur la vie de maman et de femme : Maman Caféine.

Près d'un an après, avec plus de 91 000 abonnées fidèles et engagées, je me vois dans l'obligation de croire que j'ai bâti un petit empire. Un business, voilà ce que mon "petit blog" est devenu. Les couches n'ont pas cessé d'être changées, le lavage n'a pas arrêté d'être fait, les enfants n'ont pas stoppé d'être malades ou exigeants par moment. C'est simplement qu'en ajout, j'ai une page Facebook qui me demande autant sinon plus d'attention que ma marmaille. Non, ça, je ne m'en doutais vraiment pas !

Pourtant, quel vent de fraîcheur cela m'a apporté jusqu'à maintenant. Quelle énergie j'ai et je continue de ressentir face à ce mouvement de la mère et de la femme en action autour de moi. Je ne suis pas parfaite, je ne cherche plus à l'être. Je suis une maman qui fait son possible au quotidien tout en essayant de s'épanouir dans un projet bien à elle. Projet qui, je l'espère, saura inspirer et motiver une tonne d'autres femmes. Les médias sociaux, c'est puissant, ça coupe l'isolement chez les parents et je crois que bien utilisés, ils peuvent être une source de réconfort pour certains.

Avec le temps, j'ai dû recevoir plus de 300 messages de

mamans à bout, se confiant, se vidant le cœur sur leur quotidien, leurs craintes, leurs angoisses de parent. Des femmes dépassées, d'autres désespérées, d'autres simplement reconnaissantes, mais toutes finissaient par me remercier. Des remerciements pour avoir fait une capsule humoristique à un moment noir de leur vie, un merci pour être inspirante à leurs yeux, un *thumbs up* pour une photo qui les aurait fait sourire. J'ai alors pris conscience que la Maman Caféine que j'étais devenue était alors un modèle, une source de motivation. J'avais maintenant un rôle de plus que celui d'être une mère et une conjointe. C'est donc avec honneur que j'ai commencé à prendre cette aventure plus au sérieux : je suis plus pointilleuse.

Je crois après coup que mon boulot de maman en a même bénéficié auprès de ma tribu. Je me suis bâti peu à peu une meilleure estime de moi, j'ai découvert que j'étais forte et foncée, j'ai développé une tolérance envers les attaques de certaines personnes, et cela me sert à garder mon sang froid dans une panoplie de situations stressantes du quotidien. Mes enfants ont découvert une femme plus épanouie, plus créative et plus comique, à chaque jour. Je crois finalement que cette expérience grandissante n'aura que du positif dans l'histoire de ma vie de femme et de maman.

J'encourage donc chaque parent, hommes et femmes, à poursuivre leurs idées, leurs projets, leurs inspirations. On se bloque trop souvent dans notre quotidien mouvementé et la peur de perdre le contrôle nous brime dans nos choix finaux. Mais il faut aussi se dire que parfois, en nous, veille une petite flamme qui peut mener au succès et à l'épanouissement personnel. Ce détail important, il ne faut pas le banaliser, laissez-le s'éveiller en vous... qui sait ? ■



La jasette

# Comment aider son enfant à surmonter le stress... après la rentrée ?

Par Solène Bourque, Geneviève Dufour et Sandra Morin, psychoéducatrices



**Nouvelle classe, nouveaux enseignants, nouveaux amis... Le tourbillon de la rentrée est passé, mais vous sentez encore votre enfant fébrile, nerveux ou stressé. Comment l'accompagner pour que son quotidien à l'école se déroule de façon harmonieuse ?**

Bien entendu, la vie scolaire comporte des défis durant toute l'année, pas seulement à la rentrée ! Pour les plus petits, cela pourrait être un nouvel apprentissage en classe (la lecture ou l'écriture) ; pour les plus grands, une nouvelle technologie à apprivoiser. Sur le plan social ou affectif, on pourrait penser à des mésententes ou à des conflits, ou encore à des travaux d'équipe qui stimulent l'esprit de compétition (ou de comparaison, c'est inévitable !).

### Comment être là... sans être tout à fait là!

Dans ces situations, l'important est que votre enfant sente que vous lui faites confiance, que vous êtes là pour l'écouter, pour l'aider à exprimer ses émotions et pour le guider dans sa recherche de solutions. Beaucoup de parents ont tendance à présenter les choses de façon idéalisée lorsqu'ils sentent que leur enfant vit un stress (« Tout va bien aller ! »), ou à minimiser les émotions qu'il vit (« Tu t'en fais pour rien ! »). Or, cela peut engendrer chez l'enfant davantage de stress ou d'émotions difficiles. Mieux vaut présenter les choses de façon réaliste en lui disant qu'il est possible que ça ne se passe pas comme il l'imaginait, mais qu'il saura trouver des solutions par lui-même. Ainsi, vous favoriserez son autonomie et vous ferez en sorte qu'il sera encore plus fier de vous parler de ses journées à l'école.

### Des stratégies pour vaincre le stress

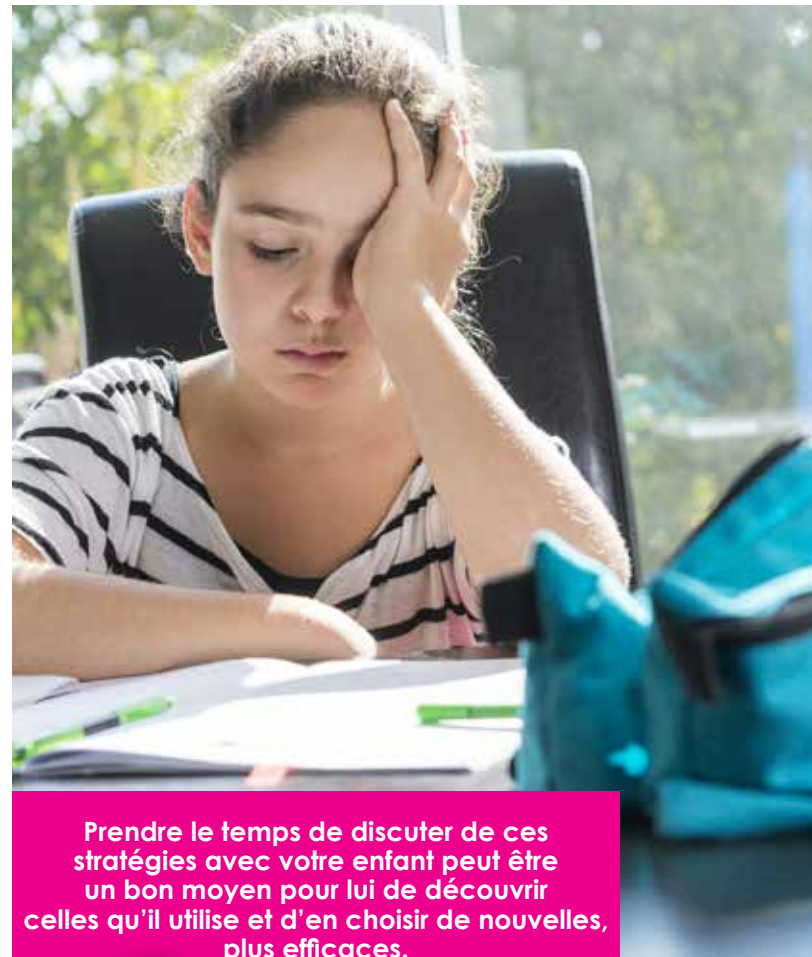
Vous pouvez également aider votre jeune à reconnaître et à comprendre les comportements qu'il adopte lorsqu'il est confronté à une situation stressante ou à une difficulté. Ces comportements, que l'on nomme aussi stratégies d'adaptation, visent à se sentir mieux, mais certains sont moins productifs que d'autres. Par exemple, avant un examen important, Xavier ne note pas la date à son agenda et préfère ignorer le problème, Sophie procrastine et attend à la dernière minute pour étudier alors que Henri, au contraire, se met à la tâche rapidement. Prendre le temps de discuter de ces stratégies avec votre enfant peut être un bon moyen pour lui de découvrir celles qu'il utilise et d'en choisir de nouvelles, plus efficaces. Apprendre à mieux gérer son stress peut enrichir son estime de soi, son sentiment de compétence et son bien-être général.

### Stratégies à mettre dans son « sac à dos » :

- **Relaxer** : prendre un bain au retour de l'école (avec des chandelles, pourquoi pas !), aller marcher ou méditer, par exemple. Cela permet de mettre les soucis de côté et de refaire le plein d'énergie. Il peut être aidant pour votre enfant de se détendre avant un examen ou après avoir passé une journée difficile.
- **Utiliser l'humour pour entrer en contact avec les nouveaux amis de l'école**, par exemple. Quoi de mieux qu'un bon fou rire pour commencer une journée ?

- **Bouger !** Dans les situations de stress, faire de l'activité physique peut aider à se sentir mieux rapidement. L'exercice permet d'évacuer l'agressivité, de libérer les tensions et d'avoir les idées plus claires ensuite.

En ayant un « sac à dos » de stratégies bien rempli, en sentant que vous êtes à l'écoute et que vous lui faites confiance, votre jeune sera plus outillé pour faire face aux défis du quotidien, pas seulement lors de la rentrée, mais durant toute l'année scolaire ! ■



**Prendre le temps de discuter de ces stratégies avec votre enfant peut être un bon moyen pour lui de découvrir celles qu'il utilise et d'en choisir de nouvelles, plus efficaces.**



**Pour aller plus loin :**  
**Petit loup se sent bien à l'école**, Solène Bourque, Éditions Midi trente

**Cartons des stratégies d'adaptation**, Geneviève Dufour et Sandra Morin, Éditions Midi trente

**Pour nous rejoindre :**

Éditions Midi trente  
418 914-9804 • [www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)



## Se créer un nouveau réseau

Rencontre avec Amélie Caron, présidente du Centre d'Animation Mère-Enfant de Saint-Bruno

**Devenir parent représente un moment charnière. Il y a inévitablement le *avant* et le *après*. Les activités et les priorités changent. Il est donc logique de penser que le réseau s'agrandit et évolue aussi.**

Rencontrer d'autres parents qui vivent les mêmes réalités, recherchent des activités similaires et qui sont disponibles aux mêmes moments de la journée facilite la merveilleuse aventure de la parentalité. Qu'on soit en congé parental ou parent à la maison, le réseau de proximité joue un rôle important dans l'épanouissement personnel. Souvent, ce réseau de quartier perdurera tout au long de la scolarité des enfants.

Les parcs sont souvent déserts en semaine alors que les centres commerciaux regorgent de poussettes. Mais entre la maison et le centre d'achats, où sont les parents ? Bon nombre d'entre eux sont justement en quête d'un nouveau réseau qui partage leurs nouvelles préoccupations ! Plusieurs pages et groupes Facebook de mamans existent et répondent à un besoin bien réel des parents. Il y a aussi des organismes communautaires de quartier qui permettent aux parents de se rencontrer et d'échanger en plus d'offrir des activités aux enfants.

C'est dans cette optique que le **Centre d'Animation Mère-Enfant de Saint-Bruno** (C.A.M.E.) a vu le jour en 1980. Le C.A.M.E. est un organisme communautaire qui offre aux parents d'enfants 0-5 ans des moments de répit afin d'échanger avec leurs pairs pendant que les

enfants sont pris en charge. Deux matinées par semaine, les mamans, et les papas, se rencontrent lors d'un café-causerie pendant que les enfants participent à diverses activités (bricolage, jeux, préparation à la maternelle, etc.). Le C.A.M.E. offre également un service de halte-garderie communautaire à ses membres. ■

**Qu'on soit en congé parental ou parent à la maison, le réseau de proximité joue un rôle important dans l'épanouissement personnel. Souvent, ce réseau de quartier perdurera tout au long de la scolarité des enfants.**

*« Nous sommes tous des parents de jeunes enfants et nos réalités se rejoignent à plusieurs niveaux. Ça fait du bien de se sentir comprise. Nous sommes un grand réseau d'entraide. J'ai le goût de dire à tous les parents de jeunes enfants : tu as besoin d'un CAME dans ta vie... et tes enfants aussi ! » – Marie-Élise*

*« Je suis venue du Liban, sans famille et sans amis. C'était déprimant jusqu'au jour où j'ai connu le CAME ! » – Dania*

*« Support, réconfort, ateliers, conférences, divertissement, répit... On y retrouve des ressources inestimables ! » – Sophie*

**Le BAZAR du C.A.M.E** est un incontournable pour les parents de la Rive-Sud de Montréal. On y retrouve de tout pour les enfants : articles de puériculture, vêtements, jouets, etc.

**La CAME organise 2 bazars annuels. Pour plus d'information :**

[www.camestbruno.com](http://www.camestbruno.com) • [info@camestbruno.com](mailto:info@camestbruno.com)





# Épargnes

# Études + Avenir

Par Amira Bouallagui • Consultante en REEE

Je suis le genre de maman qui se préoccupe beaucoup de l'avenir de ses enfants et je ne suis certainement pas la seule. Je me lève chaque matin afin de travailler fort pour leur garantir un présent décent et un avenir fleurissant. D'ailleurs, je suis consciente de tous les défis auxquels je dois faire face à court, mais aussi à long terme.

Comme maman et surtout comme adulte, je sais que l'avenir de mes enfants et la réalisation de leurs rêves dépendront en grande partie de leurs études, diplômes et qualifications. Mais qui dit études, dit aussi dépenses. Et malheureusement, les études post-secondaires ne sont pas gratuites, donc il faut nous organiser et nous mettre à épargner dès la naissance de nos enfants ou à leur jeune âge, ce qui va nous aider en temps voulu.

Heureusement que le gouvernement est aussi conscient de ces défis. Ainsi, il a mis en place les régimes épargnes études enregistrés (REEE) pour encourager les parents à épargner pour les études post-secondaires de leurs enfants en offrant des subventions de 30 %, 45 % ou 60 % selon le revenu familial et ce, de la naissance jusqu'à leurs 17 ans.

Ainsi, les familles à revenus faibles auront droit à 60 % de subvention, mais aussi recevront le Bon d'Études Canadien (BEC) qui est une aide supplémentaire de 2 000 \$.

C'est certain qu'épargner n'est pas aussi évident, surtout avec les coûts actuels de la vie, mais en commençant à le faire dès la première année de vie de nos cocos, il est possible de commencer par 10 \$ par mois que nous pourrions même prendre de leurs allocations.

Essayons de visualiser tout cela, et prenons l'exemple des familles aux revenus faibles. À une épargne de 10 \$, ils recevront 60 % de subvention, soit 6 \$ ainsi que le BEC sous forme de 500 \$ la première année et 100 \$ chaque année subséquente. N'est-ce pas génial ?!!

Et comme les régimes épargnes sont enregistrés, les revenus générés et accumulés par vos épargnes sont à l'abri de l'impôt jusqu'à leur retrait par vos enfants.

Ce qui serait important de faire maintenant, c'est de chercher conseil par rapport aux REEE et les programmes auxquels vous pouvez adhérer afin de faire le choix d'épargne le plus judicieux pour vous et pour vos enfants. ■

**Ainsi, les familles à revenus faibles auront droit à 60 % de subvention, mais aussi recevront le Bon d'Études Canadien (BEC) qui est une aide supplémentaire de 2 000 \$.**

#### Pour nous rejoindre :

Tél. : (514) 342-7377 Ext. 2324. ou (514) 918-4422  
amira.bouallagui@cstresp.com  
www.cst.org à www.cstreee.com/2324

À votre service

# *Des solutions* **aux parents débordés**

Par Lydia Alder. Rencontre avec Paulina Podgorska, fondatrice de SOSgarde.

Nombreux sont les parents qui jonglent en gérant leurs enfants, leur travail, leur parenté, leurs animaux de compagnie et les multiples tâches domestiques.





Le plus grand défi des Québécois, c'est la gestion professionnelle, sociale et domestique. La fameuse conciliation travail – famille ! Entre le travail, le ménage, les enfants, les parents vieillissants, la promenade du chien, sans oublier les journées pédagogiques, le rendez-vous chez le médecin ou le dentiste... on manque vite de temps pour sa tendre moitié, la famille et les amis !

### Et si en un clic, une famille pouvait trouver des aides à domicile dans sa région ?

C'est le défi que relève une entreprise québécoise, SOSgarde ! Que ce soit pour s'occuper des enfants, aider les personnes âgées dans leurs tâches quotidiennes, garder les animaux domestiques ou aider dans le nettoyage !

SOSgarde a été créé par une maman montréalaise monoparentale qui, considérant toutes les difficultés pour trouver des gardiennes disponibles et flexibles, a décidé de simplifier la vie de tous les parents en créant ce portail.

### Une gardienne de confiance

Pour un soir, une fin de semaine, les journées pédagogiques, les semaines de relâche ou les huit semaines en été, SOSgarde vient à la rescousse pour trouver une gardienne. SOSgarde est un trait d'union entre les gardiennes et les familles. « Je suis papa d'un garçon autiste de 13 ans, j'ai utilisé les services de SOSgarde et j'ai finalement trouvé la perle rare grâce à ce site, et ce, en moins de cinq jours. En ce qui me concerne, le répit n'a pas de prix », a déclaré Jean-François L., un parent de Montréal.

SOSgarde met à la disposition des familles et des candidats toutes les informations pertinentes afin que leur choix soit éclairé. De plus, des outils ont été mis en place, tel qu'un processus de sélection, pour assurer le plus de sécurité possible lors de l'utilisation de SOSgarde. « Conscients des inquiétudes légitimes des parents, nous avons pris une entente avec la plus grande compagnie de **vérification des antécédents au Canada**, myBackCheck.com, qui offre une procédure aux candidates permettant de valider l'identité de la

personne et vérifiant si cette personne n'a pas un casier judiciaire », déclare Paulina Podgorska, la fondatrice de SOSgarde.

### De l'aide avec le ménage

Entretien ménage résidentiel ou commercial, visites régulières ou occasionnelles, nettoyage léger ou en profondeur... il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Avec son code postal, on a accès à la liste des femmes de ménage disponibles près de chez soi selon nos besoins.

### Un peu de répit pour le proche aidant

Le rôle de proche aidant n'est pas de tout repos ! Voilà pourquoi SOSgarde offre aussi des services de dame de compagnie, de répit, d'accompagnement, de soutien à domicile et d'aide en résidence. Encore une fois, une famille y trouve des personnes qualifiées dans son quartier selon ses besoins.

### On n'oublie pas pitou

Un animal de compagnie demande aussi du temps. Que vous cherchiez quelqu'un pour promener votre chien ou pour garder vos animaux à domicile pour une courte ou une longue durée, SOSgarde vient à la rescousse.

Entre le travail, le ménage, les enfants, les parents vieillissants, la promenade du chien, sans oublier les journées pédagogiques, le rendez-vous chez le médecin ou le dentiste... on manque vite de temps pour sa tendre moitié, la famille et les amis !



### À propos de SOSgarde

SOSgarde est un **trait d'union entre gardiennes à domicile et les familles**. SOSgarde offre un service efficace, rapide et abordable. Il permet à toute personne cherchant un ou une gardienne pour son enfant, aide pour un parent âgé, garde pour un animal domestique ou aide dans les tâches ménagères de prendre le relais alors qu'ils sont pris ailleurs, que ce soit en raison du travail ou pour un répit bien mérité. ■



### Pour nous rejoindre :

www.sosgarde.ca  
www.sossitter.ca  
SOSgarde : 1 888 767-7330

# 1, 2, 3,



# mon cheval de bois!

Charlaine St-Jean, doctorante en éducation, Université du Québec en Outaouais  
Johanne April, professeure en éducation, Université du Québec en Outaouais  
Nathalie Bigras, professeure en éducation, Université du Québec à Montréal



Des chercheurs nord-américains soulignent l'importance de l'éveil aux mathématiques dès la petite-enfance pour favoriser le développement cognitif et la réussite éducative en troisième année du primaire (Clements et Sarama, 2009; Duncan et al., 2007; McCain et al., 2007). En effet, pendant cette période, les habiletés en mathématiques atteignent un stade plus abstrait, complexe et moins intuitif. Ces connaissances suggèrent de privilégier l'usage de notions de quantités et de nombres très tôt dans la vie, puisque les enfants seraient naturellement sensibles à ces notions et que même les jeunes bébés (dès six mois) auraient une conscience du nombre. Cette notion de quantité fait référence à la conscience du nombre d'objets contenus dans un ensemble (Clements et Sarama, 2009). Afin de mieux comprendre ces notions, prenons par exemple deux enfants qui participent au même événement.

En regardant la parade au cirque, Oliviane (3 ans) s'exclame « Regarde les clowns ! Il y en a beaucoup et de toutes les couleurs ! ». « Oui et regarde les trois chevaux » crie son grand frère Antoine de quatre ans. Puisque chaque enfant est sensible à différents aspects de son environnement, il est fort probable qu'Antoine ait été sensibilisé à la notion de quantité par les adultes de son environnement.

Qui plus est, selon Samara et Clements (2009) il semble que dès leur première année de vie, les bébés puissent reconnaître une certaine notion de quantité, tel qu'avoir conscience que trois objets est supérieur à deux. À cet égard, Sarama et Clements (2009) ont élaboré une progression développementale des notions de quantité et de nombre.

Le premier niveau fait référence à la reconnaissance globale du nombre d'objets sans toutefois reconnaître/nommer le nombre exact. Ce premier niveau est appelé la reconnaissance intuitive. Au fil de ses expériences, la reconnaissance des nombres de l'enfant se développe et il parvient à percevoir instantanément combien d'objets se trouvent devant lui. Cette capacité à reconnaître directement et immédiatement un nombre d'objets se nomme la subitisation. Par exemple, si on vous montre quatre doigts, il suffit d'une fraction de seconde pour que vous reconnaissiez le nombre sans devoir compter. Selon la progression développementale de Sarama et Clements (2009), la subitisation se développe vers l'âge de quatre ans. Ce type de reconnaissance rapide est essentiel aux additions et soustractions de plus en plus complexes que les enfants devront réaliser à l'école. Plusieurs enfants additionneraient en effet  $3 + 2$  en comptant trois objets, puis deux objets, puis en comptant tous les cinq. Mais si un enfant est capable de subitisation, il est plus susceptible de compter en commençant par trois, puis quatre et cinq, ce qui est plus efficace. Ainsi, il passe à la reconnaissance conceptuelle du nombre d'objets (le stade suivant) ce qui

**Ces connaissances suggèrent de privilégier l'usage de notions de quantités et de nombres très tôt dans la vie, puisque les enfants seraient naturellement sensibles à ces notions et que même les jeunes bébés (dès six mois) auraient une conscience du nombre.**

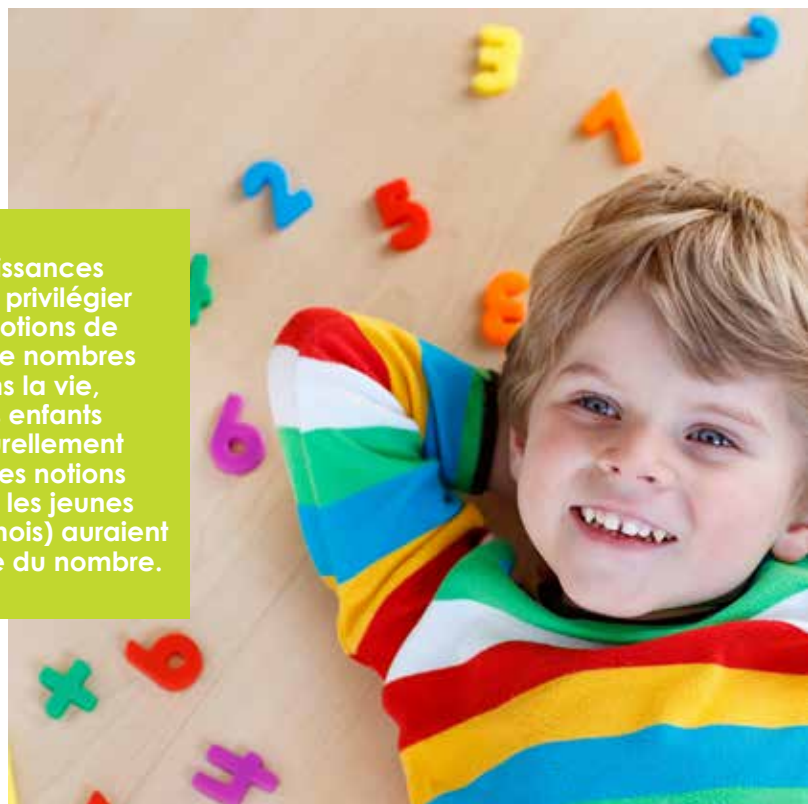
le prépare à se représenter mentalement les nombres (0 à 10) sur un continuum.

## Comment accompagner l'enfant à développer les notions de quantité et de nombre ?

Afin d'aider les enfants à développer ces notions, on peut insérer des notions de nombre dans les activités quotidiennes. On peut nommer des actions posées telles que « Oups, mes deux crayons sont tombés » ou « je vais couper trois carottes pour le souper. Peux-tu choisir trois carottes ? ». Ces verbalisations au sujet du concept de nombre permettront de sensibiliser votre enfant au mot nombre et de l'aider à établir une relation entre le mot nombre et une quantité spécifique (Clements et Sarama, 2009).

Ainsi, on peut demeurer attentif à l'environnement de l'enfant afin de saisir toutes les occasions pour nommer des petits regroupements de la vie quotidienne. Par exemple, en jouant dehors on peut dire : « regarde, il y a un avion dans le ciel ! » ou « compte avec moi les fleurs rouges ».

En somme, les mathématiques font partie de notre quotidien. En abordant ces concepts de quantité avec votre enfant, vous l'initiez aux bases des mathématiques essentielles à sa réussite scolaire ultérieure. ■



## RÉFÉRENCES

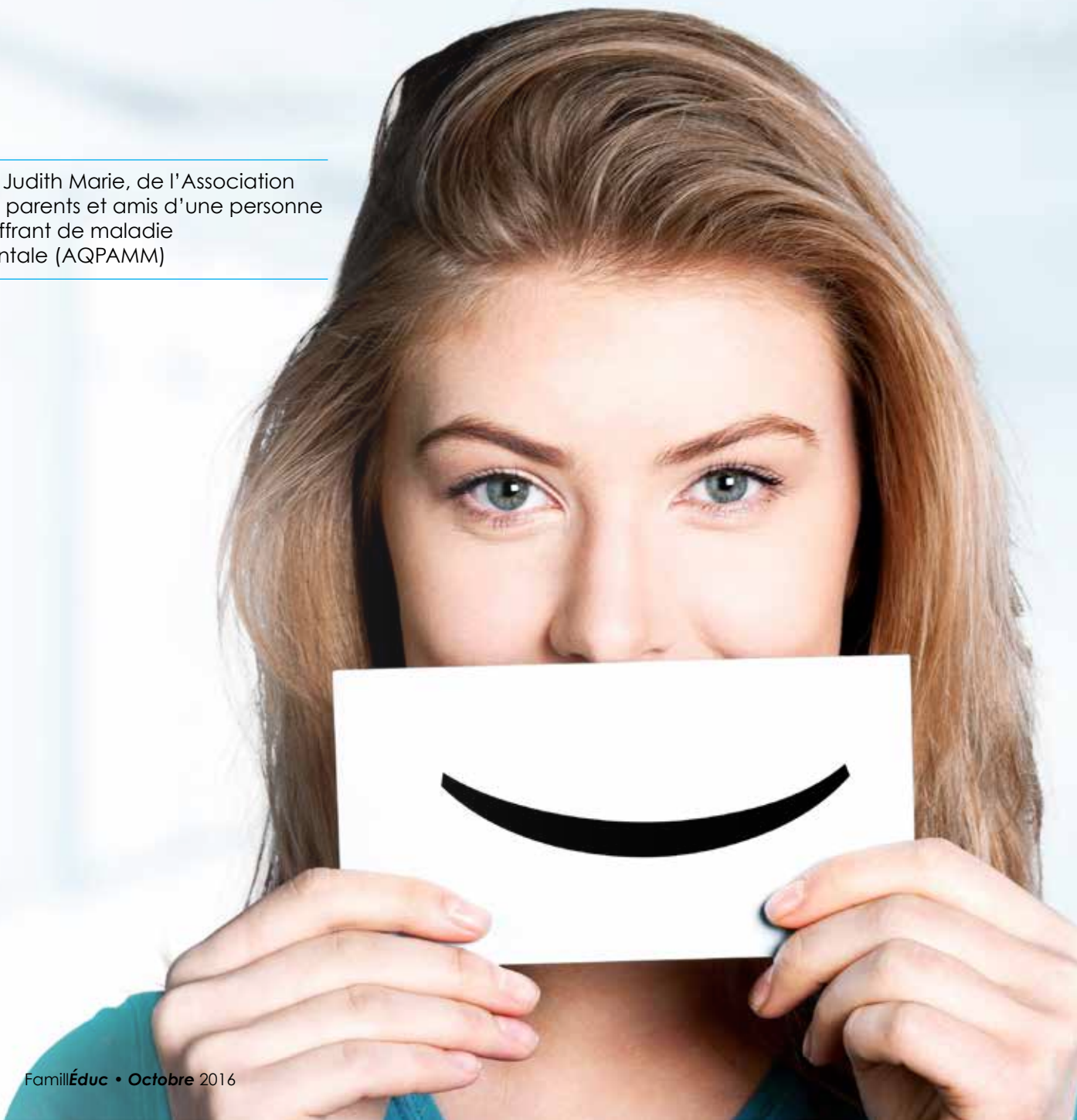
- Clements, D.H. et Sarama, J. (2009). *Early Childhood Mathematics Education Research*. Routledge, 409 p.
- Clements, D.H. et Sarama, J. (2016). *Mathematics Everywhere, Every Time*. The National Council of Mathematics, 2, 322-324.
- Duncan, G. J., Dowsett, C. J., Claessens, A., Magnuson, K., Huston, A. C., Klebanov, P., ..., Japel, C. (2007). School readiness and later achievement. *Developmental Psychology*, 43(6), 1428-1446.
- McCain, M.N., Mustard, J.F. et Sankers, S. (2007). *Early years study 2: putting science into action*. Toronto, Ontario: Council for early child development.

# *Dans l'action,* nous voyons le résultat !

---

Par Judith Marie, de l'Association  
des parents et amis d'une personne  
souffrant de maladie  
mentale (AQPAMM)

---





## Après des années de questionnements face aux difficultés de leur fille – dépression, tentative de suicide, consommation et conflits récurrents – Marina et Paul\* ont franchi la porte de l'AQPAMM.

Marina a senti qu'une distance s'installait. « Elle a cherché à travailler sur son problème, mais nous, je m'en rends compte maintenant, nous n'avancions pas ! » À chaque fois, les relations restaient difficiles, « prêtes à exploser ». Avec l'envie de la soutenir, mais sans savoir comment faire ni par où commencer, Marina et Paul sont allés au CLSC qui les a orientés vers l'AQPAMM. Ils ont bénéficié d'un suivi de couple avec une intervenante et participé à un groupe de soutien.

### Changement de regard

Ils ont fait tout un cheminement en quelques mois. « Notre fille est une femme. Nous avons toujours trouvé des solutions pour elle, ça n'aidait pas » explique Paul. « Nous avons négligé cet aspect : lui permettre de se développer en tant qu'adulte. » « C'est le moment qu'elle prenne ses décisions seule et qu'elle assume leurs conséquences », ajoute Marina. « Nous allons toujours l'aider bien sûr, comme on peut, mais elle a tous les atouts en mains, et beaucoup de qualités pour se débrouiller dans la vie. Je la valorisais moins avant » souligne-t-elle.

### Des connaissances, une « discipline »

L'accompagnement de l'AQPAMM leur a permis de mieux comprendre leur fille. « Paul a lu les livres qu'on nous a conseillés. On a retrouvé tellement de choses de son fonctionnement ! On n'avait pas les balises, on

ne la connaissait pas ! Comment pouvait-on l'aider ? » s'exclame Marina. Très vite, tous deux ont pu constater les changements. « La relation est totalement différente maintenant. Nous avons regagné confiance en tant que parents pour donner des conseils utiles. Je n'ai plus peur de dire non ou de parler des vraies affaires. Nous avons acquis une certaine assurance quand on lui parle. Je détecte les manipulations ». « Et nous suivons une discipline » complète Paul. « Quand on décide quelque chose, on lui dit et on ne lâche pas ! On lui a dit "on va t'aider, on a un certain budget, on va te donner tant, puis après ce sera fini." Elle a compris le message ».

**Un chemin résumé en quelques mots par sa compagne : « Comprendre pour accepter et travailler ce qu'il faut travailler ».**

### Mieux équipés pour de nouveaux obstacles

« Action : c'est un mot que j'ai toujours en tête aujourd'hui » insiste Marina. « Avec l'AQPAMM, on a eu des devoirs à la maison, des choses à lire, d'autres à écrire. On pratique ! J'apprends à l'écouter par exemple. Et on voit les fruits. En étant vraie, en suivant ce que mon nouveau cœur me dit, je ne fais pas de gaffe. Ça sort en positif, elle le ressent et revient vers nous avec du positif. La peur et le stress sont encore là, mais ils ont disparu à 80 % ». « On se sent plus équipés pour faire face à de nouveaux obstacles s'ils se présentent, dit Paul, et on sait le chemin que nous avons décidé ». Un chemin résumé en quelques mots par sa compagne : « Comprendre pour accepter et travailler ce qu'il faut travailler ». ■

**En étant vraie, en suivant ce que mon nouveau cœur me dit, je ne fais pas de gaffe. Ça sort en positif, elle le ressent et revient vers nous avec du positif. La peur et le stress sont encore là, mais ils ont disparu à 80 %.**

\*Les prénoms ont été changés pour respecter l'anonymat de leur fille.



**Pour plus d'information pour les proches d'une personne atteinte de TPL :**  
[www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca)



# Un toit pour tous :



## l'avenir du logement en question

Par Bruno Dion, Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec Chaudière-Appalaches

La rentrée se fait sous le signe de l'habitation. En effet, le monde de l'habitation connaît actuellement de grandes transformations.

Petit retour historique : en 1994, le gouvernement fédéral s'est retiré du financement du logement social et communautaire, laissant chaque province décider ou non de mettre en œuvre leur propre programme. Au Québec, le gouvernement a ainsi mis sur pied le programme AccèsLogis en 1997, géré par la Société d'habitation du Québec. Celui-ci a permis la construction de 22 000 logements supplémentaires sous forme de coopératives ou d'OBNL-H.

Malheureusement, lors des coupes gouvernementales décidées par le gouvernement de P. Couillard à partir de 2014, le logement communautaire a payé un prix lourd puisque le programme a été drastiquement réduit de 50 %, passant de 3 000 unités supplémentaires par an à seulement 1 500 unités d'habitation tout en développant des subventions dans des logements privés pendant 5 ans.

Cette rupture signifie très concrètement qu'il y a moins de logements permanents construits au service de la communauté, moins de logements adaptés pour les personnes âgées et moins de logements pour les familles. Ainsi, 480 000 ménages locataires versent encore plus de 30 % de leur revenu et 228 000 y consacrent même plus de 50 %.

Or, nous observons depuis plusieurs années un embal-

lement du marché du condo. À la fin de l'été 2016, il y a désormais 2.5 fois plus de condos disponibles à Montréal qu'à Toronto et autant de condos sur le marché de Québec que de Toronto. La difficulté des promoteurs privés à vendre tous leurs condos les a poussés à les mettre sur le marché locatif.

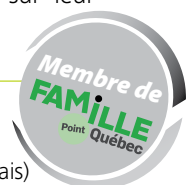
Cette situation illustre donc un déséquilibre entre l'offre de logement et le type de logement souhaité par des milliers de personnes au Québec. Le vieillissement de la population nous oblige collectivement à repenser les parcours résidentiels et à planifier des logements adaptés en fonction des étapes dans la vie des personnes. Du jeune qui entre aux études à la famille avec des enfants en bas âges, jusqu'aux personnes en légère perte d'autonomie, les logements communautaires sont à même d'apporter des réponses innovantes et flexibles.

C'est pourquoi, le mouvement du logement communautaire s'implique dans toutes les concertations et invite tous les groupes de défense des droits et les personnes sensibles à ces questions à remplir les questionnaires en ligne, à rencontrer leurs élus locaux et à participer en grand nombre aux rencontres organisées sur leur territoire. ■

... le monde de l'habitation connaît actuellement de grandes transformations.



Pour nous rejoindre :  
Tél. 418-614-2495  
Tél. 1-877-499-9656 (sans frais)





**Points  
DE VUE**

RECHERCHE

COMMUNAUTAIRE

POLITIQUE

# INVITATION

à des conférences au sujet de



## L'intégration des communautés culturelles

en collaboration avec le Service à la famille chinoise du Grand Montréal

Date : le 7 octobre 2016

Heure : 14 h à 16 h (accueil dès 13 h 30)

Lieu : Montréal



## Accessibilité du logement pour les familles

en collaboration avec la FROHQC (Fédération régionale des OBNL d'habitation de Québec et Chaudière-Appalaches)

Date : le 18 octobre 2016

Heure : 13 h 30 à 15 h 30 (accueil dès 13 h)

Lieu : Québec

Activité gratuite. Places limitées. Réservation requise.

**FAMILLE**  
Point Québec

RSVP: [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)

Messagerie : 1-877-530-2363 poste 304

# 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 PointsDeVue** »
  - Un réseautage de qualité
  - Le **Familléduc**, la revue des familles
  - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
  - Les tables de discussions **ProposDeFamille**
  - **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

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

Pour plus d'informations, communiquer avec nous  
au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 

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

## FAMILLE Point Québec