

# Famill **ēduc**.ca

Août 2017

Le Collectif pour l'unité

Un nouveau départ  
dans un nouveau pays

Les médias, la diversité  
culturelle et l'estime de soi

Un coup de pouce pour la  
rentrée scolaire

Connaitre son cerveau

La persévérance  
scolaire

Les allergies



# L'estime de soi

**Points  
DE VUE**

RECHERCHE

POLITIQUE

COMMUNAUTAIRE



# INVITATION

à des conférences sur :

## Les réseaux sociaux, un levier pour nos organismes.

en collaboration avec la Fondation pour l'alphabétisation

**Jeudi 28 septembre 2017  
de 10 h à midi**

**Restaurant Crescendo à Verdun**

Information supplémentaire sur notre site Internet.

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

Cette activité est organisée par

**FAMILLE**  
Point Québec

 **Fondation pour  
l'alphabétisation**  
Des mots d'espoir



## L'été, le bonheur...

...dans quelques semaines, ce sera déjà la rentrée. Rentrée à la garderie, au primaire, au secondaire, au cegep ou à l'université. Avec la rentrée vient son lot de questionnements. Comment bien préparer nos enfants, faciliter la transition ?

Nous voulons le meilleur pour nos enfants. Pour offrir le meilleur, je crois sincèrement que nous devons aussi vouloir le meilleur pour nous-même. Et ça commence par une bonne estime de soi. Cette citation l'illustre bien :

*« Nul ne peut être heureux s'il ne jouit de sa propre estime. » J J Rousseau*

Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, l'estime de soi est la valeur que nous nous accordons. Elle est fondée sur la perception que nous avons de nous et sur la confiance en notre capacité à être aimé, en nos compétences et en notre individualité.

Plusieurs organismes, par leurs services et leurs programmes, par leurs intervenants et leurs bénévoles, contribuent à redonner, bonifier et valoriser l'estime de soi de leurs membres. En plus de nombreux programmes, chaque sourire, chaque bonjour et chaque encouragement font une différence.

Mon coup de cœur du mois : Montréal À LA LOUPE. Montréal À LA LOUPE vous invite à vivre une expérience ludique originale : résoudre en équipe une enquête policière grâce aux œuvres d'art public de la ville de Montréal ! Et c'est gratuit pour les enfants de moins de 10 ans accompagnés d'un adulte.

Profitez de l'été et bonne rentrée !

Lydia Alder  
Éditrice en chef  
alderlydia@gmail.com





# Table des matières

La découverte 5

Le Collectif pour l'unité

Parole du parent 6

Un nouveau départ dans une nouvelle vie



À votre service 8

Votre bout de chou entre à la maternelle

Un coup de pouce pour la rentrée scolaire 9

Pédagogie 10

Les médias, la diversité culturelle et l'estime de soi

Connaitre son cerveau 12 pour mieux apprendre et persévérer

La jasette 14

La persévérance scolaire au cœur de mon engagement de citoyen



À votre santé 16

Les allergies à l'école

FamillePointQuébec 18

Notre mission au sein des familles



## Famillēduc.ca

Août 2017

### RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Flavia, parent  
Béatrice Gravel, Planète F  
Karine Trudel, coach parentale, conférencière  
Linda Chatelain, Société de la St-Vincent -de-Paul de Verdun  
Marie-Anne Dayé, Éditions Midi trente  
Isabelle Melançon, députée de Verdun  
Dominique Seigneur, Allergies Québec  
Nathalie D'Amours, FamillePointQuébec

### 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

## Le Collectif pour l'unité

Par Lydia Alder

Nous avons toutes entendu parler des réfugiés syriens. Les Canadiens sont, en général, ouverts à l'idée de les accueillir et de leur offrir une vie meilleure. C'est ce que les sondages nous disent. C'est ce qu'on entend aux bulletins de nouvelles. Dans la vie de tous les jours, nous n'y pensons pas trop. Puis un jour, nous rencontrons l'une de ces familles.

Et là, soudainement, tout devient concret. Des familles, des enfants ont fui la guerre et ont tout quitté dans la quête d'une vie meilleure. Ils sont heureux. Souriants. Et pourtant, ils ne mangent pas à leur faim. Ils ont le strict minimum. Pas de superflu. Pas de famille. Pas d'amis. C'est de ce constat que le Collectif pour l'Unité est né en 2015.

Le Collectif pour l'Unité est un organisme à but non lucratif à visée humanitaire. Les leaders chrétiens, juifs et musulmans de L'Île-des-Sœurs unissent leur force pour la cause des réfugiés syriens. Un bel exemple qui rassemble toute une communauté pour une cause, indépendamment de leurs origines et de leur religion.

Dès le début, la cause des réfugiés syriens s'est imposée. Un appel à la communauté a été lancé sur les réseaux sociaux du quartier pour amasser des vêtements. Les dons de vêtements et d'articles de maison sont arrivés rapidement et en grande quantité. L'entrepôt situé à L'Île-des-Sœurs a vite été rempli. Plusieurs bénévoles s'y affairant, au tri des vêtements, à l'accueil des familles réfugiées.

Le centre est rapidement devenu une référence en matière d'aide aux réfugiés. Dans la dernière année, les bénévoles ont aidé des Égyptiens, Iraquiens, Guinéens, Libyens et Mexicains, souvent référés par le Centre d'aide aux Immigrants (CSAI) de Montréal.

« À chaque fois, on se consulte et on en vient toujours à la même réponse. Si on est capable d'aider, on aide », fait valoir Mme Driss, une bénévole engagée.

**Repartir à zéro pour un avenir meilleur représente un défi de taille. Plus que des biens matériels, les familles y trouvent du réconfort, un sourire.**

Repartir à zéro pour un avenir meilleur représente un défi de taille. Plus que des biens matériels, les familles y trouvent du réconfort, un sourire. De l'espoir. Se sentir soutenu et supporté, pas seul au monde dans un nouveau pays, une nouvelle culture, loin des siens, après des épreuves aussi difficiles,

peut faire toute la différence.

Les bénévoles souhaitent aujourd'hui aider davantage de réfugiés à dénicher un emploi, à apprendre le français et à s'intégrer dans leur communauté. ■



Le Collectif pour l'unité  
Île-des-Sœurs



Pour nous rejoindre :

[www.facebook.com/Collectif.unite.IDS](https://www.facebook.com/Collectif.unite.IDS)



*Un nouveau  
départ,*  
dans un  
nouveau  
pays

Comment formation et intégration  
contribuent à l'estime de soi

Par Flavia, Maman de Bruno, 2 ans

En 2014, j'ai quitté l'Argentine et laissé mon travail en tant qu'ingénieure pour accompagner mon mari qui avait une opportunité de travail à Montréal.

Quelques semaines après notre arrivée, on a découvert que j'étais enceinte. C'était une nouvelle qui ne nous a pas pris par surprise. On avait beaucoup planifié l'arrivée de notre premier enfant, mais quand même, c'était un grand défi pour nous en tant que nouveaux arrivants. On ne connaissait personne à Montréal (pas même au Canada !). Et bien sûr, mes plans pour le retour au travail devraient attendre !

Heureusement, j'ai trouvé le **Centre des femmes de Montréal**, où j'ai été reçue comme participante au **Programme Mère-Enfant**. Au programme, une équipe de professionnelles hautement qualifiées m'a donné des conseils et des outils et m'a accompagnée durant cette nouvelle étape de nouvelle arrivante et nouvelle mère. L'intervenante était responsable et toujours bien organisée. Elle a été une personne clé dans le programme. Elle était toujours prête à donner un conseil ou à nous écouter quand nous en avions besoin.

Pendant ma participation au programme, j'ai pu assister à des ateliers très intéressants, comme par exemple celui animé par une infirmière spécialisée en prévention du cancer du sein. Elle nous a rappelé l'importance des contrôles périodiques. D'autre part, les ateliers de cuisine collective ont toujours été mes préférés !

Les mères qui participaient au **Programme Mère-Enfant** ont toujours été un exemple de courage qui m'a inspirée à continuer à me battre pour mes objectifs. On a ri et pleuré ensemble. On a partagé des bonnes nouvelles et d'autres pas si bonnes. On a vu nos enfants intégrer le programme

et grandir. Dans cet espace, j'ai trouvé pas seulement des professionnelles qui donnent confiance, j'ai trouvé une famille. Le Programme m'a aidée à mieux m'adapter rapidement, à pratiquer mon français que j'avais perdu parce que je ne l'avais pas parlé depuis longtemps, à partager mes faiblesses et à reconnaître mes points forts.

Aujourd'hui, quelque temps après avoir quitté le Programme, je suis devenue étudiante au doctorat en Génie civil à Polytechnique au Département de Génie Civil, Géologie et Mines. Je suis dans ma deuxième année et je viens de réussir mon examen de synthèse qui me permet de poursuivre mes études. Cet été, je ferai mes premiers tests pour essayer d'améliorer la qualité de l'eau potable dans des petites usines de traitement. Vers la fin de l'année 2019, je devrais être capable de finir mon doctorat.

Donc, finalement, j'ai réussi à bien maîtriser les deux choses que j'aime le plus : ma famille et ma profession. Je peux sans aucun doute dire que mon passage au **Centre des femmes de Montréal** a été essentiel pour me renforcer en tant que femme. Plus précisément, ma participation au **Programme Mère-Enfant** a joué un rôle clé pour continuer ma formation et faciliter mon intégration. Je suis sortie du Programme confiante en moi-même, consciente de la force que je possède et déterminée à me battre pour mon futur. ■

La mission du Centre des femmes de Montréal est d'offrir des services à caractère professionnel et éducatif, de même que des services de conseil et d'orientation pour aider les femmes à s'aider elles-mêmes.





# Votre bout de chou entre à la maternelle

Par Karine Trudel, Coach parentale - Conférencière - Blogeuse - Enseignante

Après avoir passé quelques années en garderie ou à la maison, où il a été chouchouté, cajolé, entouré de quelques copains, le voilà qui partage un seul professeur avec 19 autres bouts de choux. Quel choc ! Fini les câlins. Fini toute l'attention. Il rentre à la maison le soir en vous disant qu'il ne veut plus aller à l'école parce qu'il s'ennuie trop de vous.

Comment l'aider à passer au travers ses journées et renforcer son estime de soi ?

D'abord, il faut savoir que c'est une autre étape dans son développement. Il est tout à fait attendu qu'il réagisse ainsi. Comme parent, il est utile de garder en tête que notre réaction à l'égard de cette situation a une grande influence sur sa capacité à s'adapter. L'estime de soi se construit très tôt chez les jeunes enfants, essentiellement dans le regard des adultes prêts à reconnaître et leurs compétences.

**Considérez-le dans son anxiété** : « Tu trouves ça difficile de passer tout ce temps à l'école ? »

**Partagez-lui votre expérience** : « Oh ! Moi aussi, quand j'ai eu mon nouvel emploi, il y avait beaucoup de

gens que je ne connaissais pas. J'aurais préféré revenir à la maison plutôt que de travailler là-bas. Et tu sais quoi ? Ça m'a pris un certain temps, mais aujourd'hui, je suis vraiment content(e) d'avoir persévéré. J'ai de nouveaux amis. »

**Démontrez-lui votre confiance en ses capacités** : « Je sais que tu as cette force en toi aussi et que tu es capable de passer des journées agréables à l'école. Tu te donnes combien de temps pour te sentir bien ? »

**L'estime de soi se construit très tôt chez les jeunes enfants, essentiellement dans le regard des adultes prêts à reconnaître et leurs compétences.**

**Évitez de le surprotéger** : Résistez à la tentation de le bercer, de le cajoler à ce moment-ci. Éviter des termes qui réfèrent à petit : Pauvre petit, mon bébé, mon petit loup...

Et pour l'aider dans cette transition, pourquoi ne pas lui proposer de fabriquer un tiroir à câlins qu'il pourra apporter ? C'est un petit objet tout simple à confectionner à partir d'une boîte d'allumettes.

Mettez-y votre photo. Dessinez-y des bisous, des câlins, des petits cœurs. Agrémentez-la au goût et hop ! Votre bout de chou pourra la glisser dans sa poche et la sortir au besoin. ■

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



# Un coup de pouce pour la rentrée scolaire

Par Linda Chatelain, Société de Saint-Vincent de Paul de Verdun

## **Opération Bonne Mine (OBM), un programme de lutte au décrochage scolaire instauré par la Société de Saint-Vincent de Paul de Montréal.**

Depuis 1994, plus de 48 000 enfants issus de milieux défavorisés, scolarisés au primaire et au secondaire sur le territoire de Montréal, Laval et de la MRC l'Assomption, ont reçu un coup de pouce : aide financière pour l'achat de fournitures scolaires, réalisation de projets artistiques permettant de faciliter les apprentissages personnels et sociaux et distribution de bourses de persévérance qui viennent reconnaître les efforts des jeunes.

Le point de service de la société de Saint-Vincent de Paul de Montréal à Verdun participe activement à cette belle initiative afin d'apporter son soutien à la jeunesse du quartier. Ainsi, à la rentrée scolaire, c'est 100 coupons de 50 \$ qui sont distribués aux familles afin de réduire la pression financière.

« On voit bien que lorsqu'arrive la rentrée des classes, les familles ont beaucoup de difficultés à y arriver et les demandes d'aide alimentaire augmentent. Il y a des familles qui viennent nous voir seulement à la rentrée des classes. » précise Jeanne Breton, responsable du point de service de Verdun.

Face à cette situation, l'équipe de bénévoles de Verdun a voulu aller plus loin. Depuis 2016, ils préparent des sacs à lunch pour 5 dîners qu'ils distribuent la première semaine de septembre. Deux dépannages alimentaires durant le mois sont également proposés, au lieu de un habituellement.

**Ainsi, à la rentrée scolaire, c'est 100 coupons de 50 \$ qui sont distribués aux familles afin de réduire la pression financière.**

« Bien trop souvent, les familles coupent dans l'alimentation pour pouvoir payer leurs factures, quand on sait que ça coûte dans les 500 \$ par enfant la rentrée ! Alors, on essaie d'en faire plus avec les moyens que l'on a, mais c'est difficile pour nous de répondre à toutes les demandes. » ajoute Linda Chatelain, bénévole au point de service de Verdun.

Si vous voulez encourager la persévérance scolaire et soutenir le programme Opération Bonne Mine, n'hésitez pas à faire un don à la Société de Saint-Vincent de Paul de Montréal en vous rendant directement sur le site internet à [www.ssvp-mtl.org/fr](http://www.ssvp-mtl.org/fr) rubrique faire un don ou en envoyant un chèque par la poste au 1930, rue de Champlain, Montréal, H2L 2S8. ■

**Si vous souhaitez soutenir les actions menées par l'équipe de bénévoles de Verdun, vous pouvez envoyer votre chèque directement au 284-A, rue De L'Église, Montréal H4G 2M4.**



Pédagogie

# Les médias, la diversité culturelle et *l'estime de soi*

Par Béatrice Gravel | Planète F





réussi dans la vie, qui ont des emplois prestigieux ou qui incarnent de super héros, peut-on lire dans l'article de CNN. Par ailleurs, Amy Jordan ajoute qu'« au cours des dernières années, plusieurs créateurs d'émissions pour enfants ont travaillé fort pour améliorer la diversité et inclure des personnages féminins importants ».

On a pu le voir récemment, avec un court métrage de Pixar, *Sanjay's Super Team*, de Sajay Patel. Ce film de courte durée met en scène, pour la première fois, un Indien comme personnage principal et fait référence à la religion hindouiste.

## DES STÉRÉOTYPES NÉFASTES POUR L'ESTIME PERSONNELLE DES ENFANTS

La représentation médiatique des enfants (et adultes) est importante, soit pour l'appartenance à un groupe, pour faire place à la parole des sous-

groupes ou véhiculer les valeurs d'un groupe social non dominant dans l'espace public et visuel.

« Lorsque l'on voit une culture être dépeinte dans les médias comme un modèle minoritaire, c'est comme si le reste n'existait pas dans l'imaginaire collectif. Alors les gens de ce groupe se demandent s'ils sont normaux, même s'ils sont non conformes aux représentations véhiculées. », Sajay Patel, directeur de *Sanjay's Super Team*

Pourquoi la diversité culturelle et corporelle sont-elles importantes ? Les médias participent à la construction sociale, même chez les enfants...

Selon une étude parue dans la *Communication Research*, en plus de l'influence des pairs et des relations familiales, les médias jouent un rôle important dans la création du concept de soi. L'exposition prolongée à certains médias de masse a un rapport étroit avec la transmission des stéréotypes, les perceptions des minorités ethniques et l'insatisfaction corporelle.

Par ailleurs, l'étude, menée sur 396 préadolescent(e)s de différents groupes ethniques (blancs et noirs), voulait évaluer les effets à long terme de la consommation de télévision sur l'estime de soi globale. Les résultats révèlent une diminution de l'estime de soi des filles blanches ainsi que des filles et des garçons noirs. Par contre, regarder la télévision pourrait augmenter l'estime de l'enfant, si celui-ci est un garçon blanc :

« Bien que l'étude a porté uniquement sur la manière dont la quantité de temps passé devant la télévision affecte l'estime de soi d'un enfant, les types d'émissions sont susceptibles de donner aux garçons blancs un regain de confiance. » *Amy Jordan, directrice du Media and the Developing Child sector of the Annenberg Public Policy Center à l'Université de Pennsylvanie.*

Ceci serait expliqué par le fait que les garçons seraient plus exposés à des modèles de personnages masculins qui ont

**La représentation médiatique des enfants (et adultes) est importante, soit pour l'appartenance à un groupe, pour faire place à la parole des sous-groupes ou véhiculer les valeurs d'un groupe social non dominant dans l'espace public et visuel.**

Aussi, toujours selon la *Communication Research*, les enfants utilisent les messages diffusés à la télévision comme base d'autoévaluation. Mais pourquoi ? Les téléspectateurs auraient de la difficulté à ne pas se comparer avec le contenu des médias, parce qu'ils dictent en quelque sorte ce qui est normatif. Si les enfants croient que d'autres (les

camarades, la famille) utilisent ces messages comme modèles, ils ne peuvent également pas ignorer les médias de masse comme référents. Pour une culture minoritaire ou immigrante, voir sa culture être représentée dans les œuvres littéraires, cinématographiques et musicales est donc crucial. ■

**Planète F Magazine** est une entreprise de contenus journalistiques multiplateformes qui brisent les stéréotypes et abordent ces enjeux sans tabous. Planète F offre différents points de vue pour aider les parents à prendre des décisions éclairées au quotidien.



On répète souvent aux enfants qu'ils sont uniques, que les expériences contribuent à forger leur personnalité. On leur dit aussi que les erreurs permettent d'apprendre et que pour devenir bons dans une activité ou pour accomplir une tâche, il faut persévérer. Et si on leur montrait concrètement comment tout cela s'articule dans leur cerveau ?

# Connaître son cerveau pour

# mieux apprendre... et persévérer !

**En modifiant la perspective de l'apprentissage chez les enfants, on les aide à voir les erreurs et les échecs comme une manière d'entraîner leur cerveau et de développer leur intelligence.**

Évidemment, les enfants savent qu'ils ont un cerveau, ce drôle d'organe de couleur rosée, plissé et un peu ratatiné. Mais savent-ils à quoi il sert réellement ? Les différentes composantes du cerveau ont chacune leurs fonctions : le cortex cérébral aide à penser et à parler, le cervelet est responsable de la coordination des mouvements et de l'équilibre, le cortex préfrontal contribue à la prise de décisions, l'hippocampe range les souvenirs, l'amygdale contrôle les émotions, et les neurones transmettent des messages aux muscles pour leur dire quoi faire. Il n'y a pas de cachette ici : le cerveau, c'est le centre de contrôle de notre corps, c'est le chef. Il voit tout et est responsable de tout. Vraiment tout !

Certaines études ont montré que parler du fonctionnement cérébral aux enfants et leur mentionner que le cerveau peut se transformer et s'améliorer à condition de faire des efforts et d'utiliser les bonnes stratégies peut les aider à apprendre. Ainsi, lorsqu'on leur enseigne dès le primaire que leur cerveau est comme un élastique qui s'étire, ou un muscle qu'il faut entraîner, il devient plus facile pour eux de comprendre la notion de persévérance. Votre enfant a essayé le soccer, mais est déçu de sa piètre performance ? Vous pouvez lui enseigner qu'avec de l'entraînement, il renforce les muscles de ses jambes et de ses pieds, il apprend à mieux coordonner ses mouvements et peut courir plus vite plus longtemps. S'il frappe le ballon au mauvais endroit, son cerveau s'en souviendra et lui enverra un message afin d'éviter que cette erreur se reproduise.

La prise de risques contribue également au développement du cerveau. Par exemple, l'enfant qui craint de plonger dans l'eau pour la première fois, de faire de la bicyclette, de parler en public, et qui finit par surmonter ses craintes, renforce son amygdale, la partie qui contrôle les émotions. La fois suivante, l'enfant se sentira plus courageux.

## Renforcer son estime de soi

Tenter de nouvelles expériences et y mettre les efforts nécessaires est une chose, tolérer l'échec en est une autre. En modifiant la perspective de l'apprentissage chez les enfants, on les aide à voir les erreurs et les échecs comme une manière d'entraîner leur cerveau et de développer leur intelligence. Les apprentissages laissent une trace physique dans le cerveau, ce que l'on appelle la plasticité cérébrale. Cela permet de remodeler le cerveau en permanence selon les apprentissages. À ce propos, une équipe de chercheurs européens a constaté que certaines régions du cerveau chez de jeunes adultes présentaient des modifications structurelles importantes après trois mois d'apprentissage à la jonglerie, et que ces modifications disparaissaient quelques semaines après cette activité. Voilà pourquoi les artistes s'entraînent tous les jours pour s'améliorer !

En ayant une bonne connaissance du fonctionnement de leur cerveau, les enfants abordent les erreurs de manière plus positive, car ils savent que leur cerveau est « élastique » et qu'il leur permet d'acquérir de nouvelles compétences en travaillant. Ils auraient donc une meilleure conscience réflexive, seraient plus motivés à persévérer pour atteindre leur objectif et par le fait même, pourraient renforcer leur estime de soi. Le cerveau est en constante mutation et se transforme durant toute la vie. Il faut en prendre soin et le maintenir en action ! ■

## Référence

*Ton fantastique cerveau élastique*, JoAnn Deak, Ph. D. (album de vulgarisation coloré pour les enfants de 6 ans et plus)

Disponible en librairie ou sur le site Web de l'éditeur : [www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)

**Éditions Midi trente**

Miditrente.ca  
418 914-9804

<sup>1</sup>Schrader et al., 2004 cité par le PRÉCA : <https://magic.piktochart.com/output/21840649-les-neuromythes>



# La persévérance scotaire

au cœur de mon  
engagement de citoyen

---

Par Isabelle Melançon

---



**Grâce à ces sommes d'argent, ces organismes qui travaillent directement auprès des jeunes et des familles sur le terrain pourront améliorer leur offre de service, s'élargir auprès d'une plus grosse clientèle et créer de nouveaux projets qui auront pour but de faire de la rétention auprès des décrocheurs notamment.**

La persévérance scolaire a toujours été au cœur de mon engagement citoyen. En tant que mère, je ne peux pas rester insensible à cette cause. C'est dans cette optique que j'ai pu œuvrer à plusieurs reprises pour l'avenir de nos enfants avant de devenir députée de Verdun. Je me suis engagée initialement comme bénévole au conseil d'administration d'une garderie, puis j'ai eu l'occasion par la suite de m'impliquer au sein d'un conseil d'établissement scolaire et d'être également présidente d'honneur de Centraide. De manière plus ludique, j'ai eu la joie de former et d'entraîner des jeunes au soccer mais également au baseball. Ce fut de loin une des meilleures expériences de ma vie ; on ne peut d'ailleurs pas dissocier la persévérance scolaire du sport en général, cela donne à nos enfants une endurance, mais cela leur inculque également la notion du dépassement et de l'estime de soi. En somme : donner toutes les chances à nos enfants de réussir. Toutes ces expériences ont indéniablement formé la personne que je suis aujourd'hui. Je regarde mes enfants, Christophe 11 ans et Elizabeth 7 ans, et je vois la jeunesse du Québec. Je ne peux dès lors me résoudre à ne pas agir, c'est pourquoi j'ai fait le saut en politique provinciale afin de contribuer, avec mon expérience, à appuyer les jeunes Québécois.

Naturellement, contribuer à lutter pour la persévérance est un travail collectif avec de nombreux acteurs. Les élu(e)s, les citoyens, les organismes doivent travailler main dans la main pour enrayer le problème du décrochage scolaire. Les organismes en persévérance scolaire, que je salue, sont présents et font un travail exceptionnel sur le terrain auprès de nos jeunes. Rien ne serait possible sans eux ! Nous devons être avec nos jeunes, les écouter, appuyer des projets, mais surtout les guider. Nous devons aider les jeunes à réussir à obtenir

le diplôme d'études secondaires, valoriser et applaudir leur réussite.

Nous n'avons pas les moyens d'échapper un seul talent. Chaque jeune a sa place dans notre société.

Dans cette optique, pour accompagner mon engagement fait en campagne électorale, j'ai décidé d'investir 30 % des sommes discrétionnaires qui me sont allouées et de les répartir dans 4 organismes en persévérance scolaire de Verdun. Grâce à ces sommes d'argent, ces organismes qui travaillent directement auprès des jeunes et des familles sur le terrain pourront améliorer leur offre de service, s'élargir auprès d'une plus grosse clientèle et créer de nouveaux projets qui auront pour but de faire de la rétention auprès des décrocheurs notamment.

Mon objectif est de faire la différence à Verdun. On dit que les électeurs sont devenus cyniques par rapport à certaines expériences vécues et qu'ils ne croient plus en la politique. Face à cela et au-delà des mots, je vais laisser simplement les actions de l'élue parler. Je suis une femme d'action, une mère, je suis la députée de Verdun : J'AGIS DONC EN CE SENS. Dans Verdun, la persévérance scolaire et l'éducation ont été au cœur de ma campagne pour les jeunes, les gestes que je pose, en collaboration avec les différents acteurs, vont en ce sens et les résultats préliminaires sont déjà concluants, ce qui conforte ma position à continuer sur cette lancée.

Être une élue, c'est comprendre qu'on porte la confiance des gens ! ■

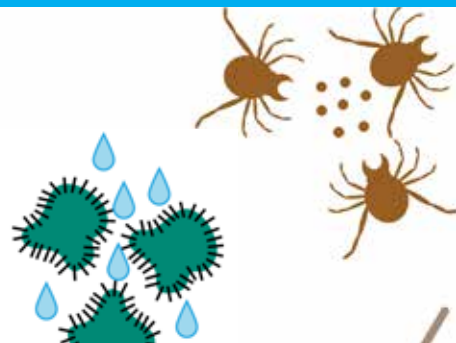
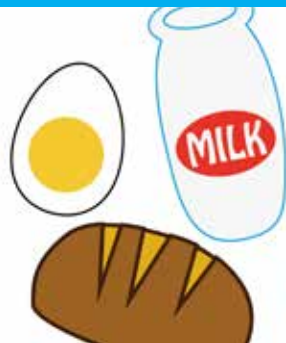
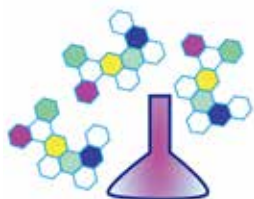
À votre santé



# Les allergies

## *à l'école*

Par Allergies Québec





Votre petit franchira cette année une grande étape : il entrera dans le monde des grands. Cette étape charnière et souvent déchirante est d'autant plus préoccupante pour les parents d'enfants allergiques. Comment assurer un passage à l'école en douceur et en toute sécurité ? Voici comment vous préparer.

D'abord, sachez qu'actuellement il n'existe pas de réglementation quant à la gestion des allergies alimentaires au Québec. Bien qu'il y ait certaines tendances répandues, il n'y a pas d'obligation et votre collaboration est d'autant plus importante.

### Dès maintenant...

Prenez-vous à l'avance et allez rencontrer la direction de l'école pour aborder la situation qui concerne votre enfant. Lors des inscriptions, informez le personnel de la condition de santé de votre enfant. Informez-vous à savoir si d'autres enfants allergiques fréquentent le milieu et sur les mesures mises en place en lien avec la gestion des allergies. Fournissez une fiche d'identification avec un plan d'urgence signé par le médecin de votre enfant. Ce plan devrait indiquer les allergies de votre enfant ainsi que la marche à suivre en cas de réaction. Cette fiche devrait inclure la photo de votre enfant ainsi que les numéros d'urgence pour vous contacter au besoin.

### Lors de la rentrée scolaire...

Allez rencontrer le professeur de votre enfant pour l'informer de la situation. À la maternelle, l'enseignant doit redoubler de prudence, notamment lors du service des collations, pour s'assurer par exemple qu'il n'y ait pas d'échanges d'aliments entre les enfants. Abordez avec lui l'importance de vous tenir au courant des activités scolaires spéciales (anniversaires, journées thématiques, sorties à l'extérieur) pour que vous puissiez toujours prévoir quelque chose pour votre enfant. Certains professeurs offrent un moment à l'enfant allergique afin d'expliquer sa situation aux autres élèves.

Vous devez fournir un auto-injecteur non périmé. L'âge scolaire est généralement un bon moment pour que l'enfant puisse porter lui-même son auto-injecteur. Plusieurs étuis conçus à cet effet sont disponibles sur le marché. Le port d'un bracelet d'identification des allergènes est aussi fortement recommandé.

Il est important de préparer votre enfant en vous assurant qu'il comprenne bien l'importance de consommer uniquement la nourriture que vous avez préparée pour lui. Il doit aussi savoir reconnaître les aliments qui sont dangereux pour lui. Vous devez le sensibiliser sur l'importance d'aviser son enseignant ou tout autre membre du personnel s'il ressent des symptômes d'allergie.

Enfin, n'oubliez pas de faire confiance à votre enfant. En lui permettant de développer ses habiletés à assurer sa propre sécurité, vous lui fournirez des bases solides pour les années à venir.



### Complément d'information sur la gestion des allergies alimentaires en milieu scolaire

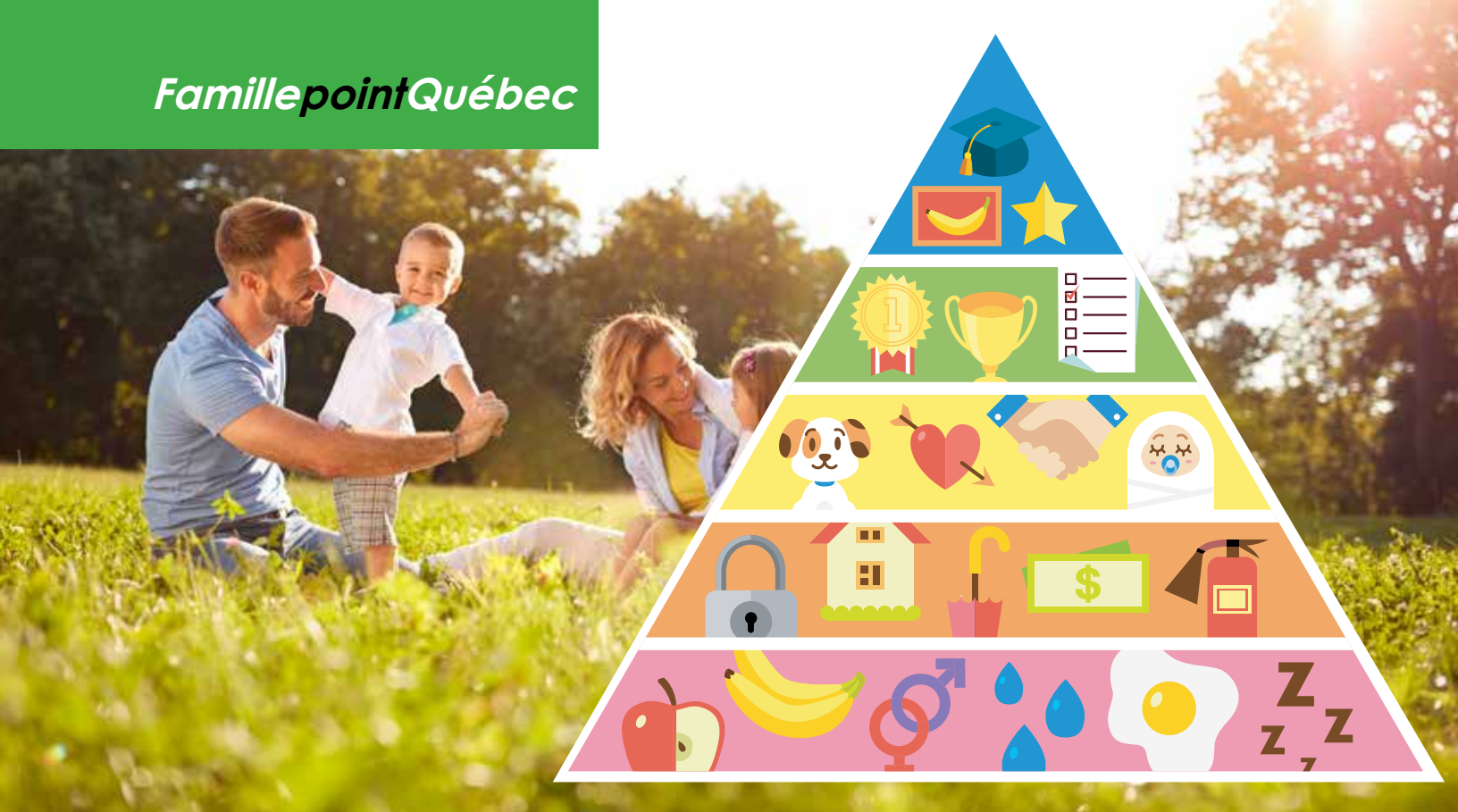
Globalement, il est important de se renseigner sur la politique de l'école quant à la gestion des allergies alimentaires. Chaque commission scolaire et chaque école fonctionne au meilleur de ses connaissances, sans encadrement provincial uniforme.

En effet, il n'existe actuellement aucun cadre légal permettant une standardisation des mesures de prévention et de traitement de l'anaphylaxie dans les milieux scolaires du Québec ; à nos yeux, c'est une question trop complexe et lourde de conséquences pour être confiée aux intervenants locaux.

Allergies Québec et l'Association des Allergologues et Immunologues du Québec (AAIQ), ainsi que d'autres joueurs clés du milieu, militent depuis des années pour que le Québec légifère pour un programme standardisé de gestion des allergies alimentaires, comme ceux qui ont fait leurs preuves dans les écoles de nombreuses provinces canadiennes.

Allergies Québec, soutenue par divers intervenants du milieu scientifique, a d'ailleurs développé un tel programme, présentement au stade de projet pilote dans une dizaine d'établissements scolaires du Québec. Notre association est présentement en discussion avec différents ministères afin de les sensibiliser à la problématique du manque d'uniformité dans la province, lorsqu'il est question d'allergies alimentaires. ■

**Vous devez fournir un auto-injecteur non périmé. L'âge scolaire est généralement un bon moment pour que l'enfant puisse porter lui-même son auto-injecteur.**



# Notre mission au sein des familles

Par Nathalie D'Amours, porte-parole pour **FamillePointQuébec**

**FamillePointQuébec** présente cette année la mission de ses membres sous la forme de la pyramide de Maslow. Et cette édition souligne « L'estime de soi », un besoin reconnu dans cette pyramide comme un élément important de l'individu.

Plusieurs organismes de notre regroupement se dédient à accompagner les membres de la famille et ses individus dans cette quête d'estime afin de leur permettre de s'épanouir. Nous soutenons que le rôle d'organismes communautaires est essentiel dans le panier de services qui est offert aux familles. Le ministère de la Famille reconnaît également le rôle des organismes et finance ceux-ci, car un tel rôle peut se faire seulement si l'organisme est stable dans son organisation administrative et financière.

Par contre, nous sommes conscients que ce financement essentiel à la pérennité des organismes est devenu conditionnel à une conformité établie par l'administration ministérielle. Il est souvent difficile pour vous, dédiés aux services de la famille, de prendre le temps ou encore d'avoir les opportunités de faire valoir toute la pertinence de votre action.

**Nous soutenons que le rôle d'organismes communautaires est essentiel dans le panier de services qui est offert aux familles.**

La mission de chaque organisme, souvent reconnue depuis des décennies, se voit soudainement remise en cause au gré des vagues et des tendances administratives. Nous vous invitons à poursuivre, à ne pas baisser les bras.

Sachez que notre rôle est de vous accompagner et nous ne baisserons pas les bras pour vous.

« L'estime de soi » pour un organisme se traduit par la « reconnaissance » acquise dans son action, par le bien offert aux familles, témoins de votre pertinence !

Agissons de concert pour faire en sorte de conserver une société constituée de familles diversifiées qui peuvent, qu'importe leurs besoins spécifiques, trouver le soutien qui leur est nécessaire.

Ensemble, persévérons et continuons de construire ! ■

# APPELS AUX ARTICLES



## VOUS AIMEZ ÉCRIRE?

Le prochain *FamillePoint Québec* parlera de la réalisation de soi.

Vous avez un témoignage? Vous êtes un expert sur le sujet? Faites parvenir un texte de 575 mots à notre éditrice, Lydia Alder à [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)

Vous aimeriez faire connaître les activités de votre organisme? *FamillePoint Québec* publie les activités de ses membres dans son Bulletin.

Faites parvenir l'information à [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)



Suivez  
notre veille politique.

Écoutez  
nos entrevues  
radiophoniques.



Abonnez-vous  
à notre Bulletin électronique.

Consultez  
les *FamillePoint Québec*.

**FAMILLE**  
Point Québec

Découvrez  
nos organismes membres.

Visionnez  
nos conférences.

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)

# 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 [facebook](#)

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

## FAMILLE Point Québec