

# Famillēduc.ca

avril 2017

Famijeunes

J'ai amené ma fille  
à l'université

L'analphabétisation

Maison de  
la famille

À quel âge un  
enfant peut-il  
rester à la  
maison?

Fraude financière

## La sécurité

Trotibus

Parents-Secours

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

**Écoutez**  
nos entrevues  
radiophoniques.

**Consultez**  
les Famille*éduc.*

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



## L'éducation...



...ainsi que la sécurité et la paix sociale sont des facteurs pris en compte par les nombreux sondages pour établir les villes et les pays dans lesquels il fait bon vivre.

Le Canada arrive en tête de nombreux sondages en termes de qualité de vie, notamment en raison de l'éducation et du sentiment de sécurité. Selon le *Courier International* : Le Canada obtient une très bonne note en termes de « qualité de vie », ce qui englobe l'éducation et la santé publique, la sécurité, l'accent mis sur la famille et la stabilité économique et politique. Ces qualités ne sont pas apparues du jour au lendemain. Elles émanent de mœurs et de traditions sociales, même si les gouvernements de tous bords – et les institutions politiques du pays – ont plus que contribué à la création ou du moins au développement de cette « qualité de vie ».



Malgré tout, **50 % des Québécois de 16 à 65 ans sont considérés comme des analphabètes fonctionnels**. Bien que cette statistique étonne, elle nous rappelle surtout l'importance de valoriser l'éducation. Je vous invite à lire l'article du parent en p. 6 ainsi que celui de la Fondation pour l'alphabétisation en p. 8 à ce sujet.

Écoutez mes  
entrevues radiophoniques  
sur notre site

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

Je crois sincèrement que l'éducation et la sécurité sont liées. L'éducation est un facteur de protection pour nos enfants. Encourageons-les à lire, à être curieux d'apprendre et à persévérer à l'école.

Mon coup de cœur du mois ? Nous avons découvert le laser tag en famille par une journée pluvieuse ainsi que le parcours fluorescent du mini-golf de Zone 15 à Laval. Contre toute attente, la famille au complet s'est bien amusée et a rigolé. Voilà définitivement une activité à essayer... avant ou après avoir lu un livre !

Sur ce, bonne lecture et joyeuses Pâques!

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



# Table des matières

La découverte 5

Famijeunes

Parole du parent 6

Pourquoi j'ai amené ma fille de six ans à l'université

La jasette 8

L'analphabétisation, un fléau économique et social

Entrevue 10

Maison de la famille

À votre service 12

À quel âge un enfant peut-il rester seul à la maison ?

Conseils pour vous prémunir contre la fraude financière 13

Pédagogie 14

Outils pour les parents et les intervenants

À votre santé 15

Le Trotibus : marcher à l'école en sécurité

L'autodéfense pour femmes ce que c'est et à quoi s'attendre 16

Les acteurs de la famille 18



Famillēduc.ca Avril 2017

## RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

## COLLABORATEURS

Mariève Paradis, Parent et fondatrice de Planète F  
Myriam Désourdy, La Fondation pour l'alphabétisation  
Nathalie D'Amours, FamillePointQuébec  
Parents-Secours du Québec  
Katheleen Neault, CQRPE  
Virgine Delannoy, Trotibus  
Michèle Chappaz, institutrice d'autodéfense

## 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



# Famijeunes

Par Lydia Alder, en collaboration avec Famijeunes

Famijeunes est un organisme familial qui, depuis 40 ans, accueille des familles du quartier de Saint-Henri et de la Petite Bourgogne, dans le Sud-Ouest de Montréal.

Cet organisme aide les familles du quartier en leur fournissant un lieu d'entraide et de ressourcement entre parents. Situé au cœur d'un quartier en plein essor, où la mixité sociale et culturelle est forte, les familles sont diversifiées. Famijeunes est un point central pour les familles, pour mieux gérer leur vie familiale et réussir une meilleure insertion socioéconomique avec le soutien d'une équipe multidisciplinaire.

Le Rond-Point est le cœur de Famijeunes. Un lieu de discussion ouvert à tous les parents, avec ou sans les enfants. Ici, le parent et son expertise sont mis à l'avant-plan. Les intervenants demandent quels sont les sujets ou les préoccupations des parents et les discussions débutent. L'expérience et les forces de chacun sont valorisées. Le rythme et le niveau d'implication de chacun sont respectés. Le parent s'y sent soutenu et écouté. Une entraide spontanée entre les familles voit le jour. Des liens se tissent.

Le succès de l'organisme découle beaucoup de sa philosophie d'intervention : il prône la propre prise en charge des parents (empowerment) par l'entraide et

l'échange, avec le soutien d'une équipe multidisciplinaire. La formule des « drop-in » du Rond-Point est populaire et appréciée et répond bien aux besoins des familles.

Les partenariats avec les institutions et commerces du quartier sont valorisés et jouent un rôle important. Des haltes allaitement, en collaboration avec le CLSC, sont offertes dans les locaux de l'organisme. Il y a aussi une cuisine collective une fois par semaine qui incite les familles à découvrir de nouvelles recettes de différents pays et à cuisiner ensemble des plats à ramener à la maison. Une fois par semaine également, le mini-marché permet aux familles de se procurer des fruits et des légumes à bas prix.

Pour financer ses activités, Famijeunes peut compter, entre autres, sur sa propre Fondation et quelques activités annuelles de levée de fonds. ■

**Un lieu de discussion ouvert à tous les parents, avec ou sans les enfants. Ici, le parent et son expertise sont mis à l'avant-plan. Les intervenants demandent quels sont les sujets ou les préoccupations des parents et les discussions débutent.**

  
**Famijeunes**

**Pour nous rejoindre :**  
3904 rue Notre-Dame Ouest  
Montréal (Québec) H4C 1R1  
Téléphone : (514) 931-5115  
[www.famijeunes.org](http://www.famijeunes.org)





# *Pourquoi*

**j'ai amené ma fille de six ans à l'université ?**

---

Par Mariève Paradis, éditrice de Planète F Magazine et mère de deux enfants de quatre et six ans.

---



## J'ai profité de la relâche pour faire une activité spéciale avec ma fille de six ans. Je l'ai amenée à l'université. Une belle occasion d'expliquer l'importance de l'éducation!

Mes parents sont allés à l'université. Je sais que je suis privilégiée. Parce que les enfants dont la mère est allée à l'université ont davantage de chance d'aller eux aussi à l'université, de se trouver un emploi, d'être des citoyens engagés dans la société.

Au-delà des statistiques et des études, c'est d'avoir vu ma mère étudier, de l'avoir accompagnée à la bibliothèque de l'université, de la voir lire des livres qui ont piqué ma curiosité. Au secondaire, je refusais d'aller aux études supérieures. Un peu rebelle, je ne voyais pas l'intérêt d'étudier encore cinq ans avant de travailler.

Après mon secondaire, je suis allée étudier aux États-Unis pour apprendre l'anglais. En soif de découvrir le monde, cette douche froide m'a plutôt expliqué les conséquences de l'ignorance. Parachutée dans un petit patelin de 2 000 habitants dans la ceinture religieuse des États-Unis (Bible Belt), j'ai compris que l'ouverture sur le monde et l'éducation étaient des clés pour comprendre le monde. J'ai compris que la connaissance et le savoir nous permettaient d'être de meilleures personnes. Quand on sait bien les utiliser.

### Parler éducation avec un enfant

Elle était un peu intimidée par l'endroit. J'ai rapidement expliqué ce qu'était l'université.

« Tu n'as pas à être intimidée. C'est un endroit où les adultes apprennent. »

« Maman, les adultes ne savent pas tout ? »

« Non ma chérie. On apprend toute la vie. Quand on sait qu'on va apprendre toute notre vie, c'est excitant, tu ne trouves pas ? »

Alors qu'elle commence à peine son parcours scolaire à la maternelle, je trouvais l'opportunité tellement grande de lui expliquer ce que voulaient dire toutes les années d'études qu'elle amorçait. « Quand tu vas avoir 12 ans, tu vas aller au secondaire. Ensuite, si tu veux, au CÉGEP, et à 20 ans, si tu en as envie, tu pourras venir ici. Ou dans une autre université. Pour apprendre des choses, pour apprendre à travailler. »

### Une visite qui fait drôlement réfléchir

J'étais fière de voir ma fille émerveillée par l'atrium de l'UQAM. J'espère qu'elle aura envie d'y aller... Et si, comme moi, elle se rebellait ? Et si elle ne voulait pas y aller ? Est-ce que ça voudrait dire que je n'ai pas réussi à faire briller l'étincelle de la curiosité, du savoir et de la connaissance ? Pourtant, plein de gens brillants ne vont pas à l'université et s'en sortent très bien...

Me voilà donc en train de revoir mes rêves pour mes enfants. Je les imaginai déjà, portant une toge, fiers de leur

diplôme universitaire. Mais au fond, l'important, c'est qu'ils soient heureux, curieux, qu'ils aient envie d'apprendre tous les jours de leur vie. Est-ce qu'on a besoin d'aller à l'université pour ça ?

Comme parents, nous espérons toujours le meilleur pour nos enfants. Et si le meilleur, c'était de découvrir qui ils sont vraiment, au-delà de la pression de performance, de réussite d'examen et de tests d'admission ?

Je souhaite que mes enfants trouvent l'étincelle de leurs passions, qu'ils découvrent leurs talents et développent leur plein potentiel que ça soit en machinerie lourde, en ébénisterie ou en coiffure. On oublie trop souvent que l'éducation dépasse les murs des établissements scolaires. ■

Comme parents,  
nous espérons  
toujours le meilleur  
pour nos enfants.



Planète F publie un premier magazine papier pour la Semaine québécoise des familles en mai. Pour se le procurer : [www.planetef.com/magazine](http://www.planetef.com/magazine)

# L'analphabétisation, un fléau économique *et social*

---

Myriam Désourdy, La Fondation pour l'alphabétisation

---







À l'ère des médias sociaux et de la société du savoir, il peut être difficile de croire que près d'un Québécois sur cinq est analphabète. Pourtant, encore aujourd'hui, plus de 50 % des Québécois âgés de 16 à 65 ans ont de la difficulté à lire en vue d'apprendre, de comprendre, d'agir ou d'intervenir en toute autonomie.

Les enjeux de l'analphabétisme sont évidemment nombreux et dommageables à plusieurs égards. En plus d'affecter directement le quotidien des personnes analphabètes et, dans plusieurs cas, d'hypothéquer leur avenir, ce fléau affecte la société tant au plan social qu'économique. Les conséquences pour les individus sont bien connues : capacité limitée à obtenir et comprendre de l'information essentielle, revenus inférieurs, emplois de piètre qualité, accessibilité restreinte à la formation continue ou au perfectionnement professionnel et précarité financière. Statistiquement, le taux de chômage est deux à quatre fois plus élevé chez les personnes peu scolarisées que parmi celles qui détiennent un diplôme universitaire. Une personne qui ne peut comprendre un simple article de journal pourra difficilement s'investir pleinement dans sa communauté et sa démarche citoyenne sera également limitée. L'alphabetisation permet une meilleure accessibilité au marché du travail et participe à son épanouissement en tant que citoyen; ces outils sont essentiels au développement et à la croissance du capital humain et surtout à l'exercice de la démocratie de notre société.

D'autre part, des études démontrent que l'analphabétisme entraîne également un lot d'enjeux

affectant particulièrement la santé physique et mentale des personnes analphabètes. Ces dernières subissent généralement plus d'accidents sur leur lieu de travail, mettent plus de temps à se rétablir et sont souvent plus enclines à faire mauvais usage de médicaments par méconnaissance des ressources disponibles et parce qu'elles ont de la difficulté à lire et à comprendre l'information inhérente à leur condition.

À travers tous les cycles de la vie, l'alphabetisation est primordiale. Qu'il s'agisse de faire la lecture aux tout-petits, de la promouvoir auprès des enfants, de créer des activités de lecture et d'écriture chez les adolescents ou encore d'offrir des ressources de mise à niveau pour les adultes, la lecture et l'écriture composent la clef de voûte de notre société.

Malheureusement, il est aussi démontré que les personnes analphabètes valorisent peu l'éducation ou la lecture en famille, ce qui entraîne souvent la transmission intergénérationnelle de l'analphabétisme. C'est pourquoi plusieurs programmes, tel que *La lecture en cadeau*, visent à améliorer les compétences en lecture et en écriture de tous les membres de la famille, parents et enfants. Lire ou accompagner son enfant tout au long de sa scolarité donne souvent des résultats satisfaisants. Il faut savoir que l'alphabetisation commence dès la naissance, alors que les enfants font leurs premières expériences avec les mots, notamment par mimétisme de leurs parents. La façon d'agir avec nos enfants est donc primordiale pour le développement de leurs capacités de lecture et d'écriture : il suffit simplement de prendre un moment pour lire avec eux, discuter, ou simplement de faire un dessin en leur compagnie.

Comment rompre le cycle de l'analphabétisme ? Nous devons conjuguer nos efforts pour ensemble vaincre l'analphabétisme et ses répercussions. Plusieurs pistes sont envisageables : la formation de base en entreprise, le transfert des connaissances (entre les travailleurs à l'aube de la retraite et les employés de tous âges), le travail auprès des familles afin de prévenir le décrochage scolaire et l'analphabétisme, ou encore, donner davantage aux jeunes provenant de milieux défavorisés les moyens d'étudier. En assurant la participation des organismes communautaires, des entreprises, des gouvernements et surtout des individus, il est possible de renverser la situation. Ensemble, un livre à la fois. ■

**Qu'il s'agisse de faire la lecture aux tout-petits, de la promouvoir auprès des enfants, de créer des activités de lecture et d'écriture chez les adolescents ou encore d'offrir des ressources de mise à niveau pour les adultes, la lecture et l'écriture composent la clef de voûte de notre société.**

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



Pour s'abonner :  
[www.fondationalphabetisation.org](http://www.fondationalphabetisation.org)



# Maison de la famille

Par Nathalie D'Amours

### La mission de la Maison de la Famille de Québec :

Venir en aide à tout individu, couple ou famille, vivant des difficultés d'ordre personnel ou relationnel, quel que soit le type de famille, la provenance géographique ou la situation socio-économique. Mission appuyée sur les objectifs suivants : la promotion du bénévolat, l'approche communautaire, l'intervention centrée sur la dynamique familiale, l'accessibilité et la qualité des services ainsi que la promotion de la famille au plan social.

### Les services :

- **Écoute téléphonique** : écoute, réconfort et référence à toute personne vivant une situation difficile, en complément ou substitut au réseau familial ou social.
- **Services de consultation individuelle, conjugale et familiale** : répondre à des besoins davantage spécifiques de la clientèle.
- **Sessions de groupe et conférences** : portant sur un thème ou une problématique contribuant à leur épanouissement personnel ou relationnel.



Constance Racine, coordonnatrice depuis 1984, Maryssa Brodeur, assistante coordonnatrice, Absente sur la photo : Colette Drouin, coordonnatrice



De gauche à droite : Pauline Ruwet, Master en psychologie de l'Université catholique Louvain-La Neuve, Léonie Audet-Richard, Maitrise en orientation de l'Université Laval, Cynthia Bélanger, BAC en psychologie et Éducation de l'Université Laval



Rencontre avec Mesdames Constance Racine, Colette Dion, coordonnatrices et Maryssa Brodeur, assistante-coordonnatrice

**Vous avez, au cours de l'histoire de la Maison de la Famille de Québec, innové très tôt, bien avant certaines priorités gouvernementales : service en ligne d'écoute aux aînés, souci de préparation à l'adolescence... Pourquoi cette vision de la famille ?**

Dès le départ, notre fondateur avait pour vision la notion de l'impact de tous les membres sur la famille. Cette vision a été soutenue par des femmes et des hommes de cœur ayant cette vision d'inclusion de toutes les générations. Aujourd'hui, nous décrivons cette vision comme la volonté d'intervenir pour l'épanouissement de la « famille élargie ». Nous sommes conscients de l'impact de tous les membres d'une famille sur la « famille dite nucléaire » (père-mère-et jeunes enfants), modèle qui illustre de manière limitée la réalité et restreint la force d'une famille et l'impact de tous ses membres sur ses enfants et ses adultes.

**Comment décririez-vous l'engagement des gens dans votre organisme ? Leur motivation ? Leur implication à long terme ?**

Nous avons une cinquantaine de bénévoles actifs en tout temps : ils embrassent la mission et apprécient la convivialité au sein de la maison. Souvent, nos bénévoles ont bénéficié d'abord de services, pour ensuite s'impliquer et redonner à la communauté. Diverses activités viennent d'ailleurs soutenir ce sentiment d'appartenance, un milieu familial choisi tout particulièrement par les stagiaires de plusieurs universités.

**Après 34 ans de service, quel est votre meilleur souvenir à titre de contribution à la famille ?**

Fières d'avoir obtenu le privilège de servir à la Maison de la Famille de Québec, des réussites obtenues, et d'avoir évolué dans une belle continuité, sans faille. Madame Drouin souligne avoir cultivé sa perception de la « famille » et a apprécié le dépassement que les défis ont suscité. Madame Brodeur souligne avoir trouvé sa place parmi des bénévoles de qualité et apprécie se développer dans une équipe multidisciplinaire.

**Votre plus grande fierté personnelle ?**

Mesdames Racine et Dion partagent la grande fierté d'avoir contribué à créer un milieu de vie qui soutient l'autre dans une vision d'accueil et d'écoute. Elles apprécient d'autant plus toute la reconnaissance obtenue. Madame Brodeur à son tour partage la grande fierté de ressentir la confiance qui lui est accordée dans le projet de « relève ».

**Votre souhait pour l'avenir de la Maison de la Famille ? Et quels seront les défis pour voir se réaliser ce souhait ?**

Le plus grand souhait se résume par « continuité » ! D'être en mesure de nous assurer que l'accessibilité soit toujours présente, que la Maison de la Famille puisse non

seulement continuer, mais « croître ».

La Maison de la Famille de Québec est reconnue par les milieux tels que les universités, les services de santé et les professionnels. Elle est connue par les familles et les organismes collaborateurs, mais doit être également connue par le grand public et les politiciens afin d'être en mesure de mieux planifier sa pérennité financière. La base financière doit s'instaurer également dans la continuité et non seulement au gré des priorités gouvernementales et politiques. Les bénévoles sont les experts-professionnels en ce qui concerne la vie associative ! Cette reconnaissance doit leur être accordée.

Des projets futurs sont encore dans les pensées de ces femmes d'action et de cœur. Nous leur souhaitons la réalisation de tous leurs objectifs pour le bien des familles même !



**La mission de la Maison de la Famille de Québec : Venir en aide à tout individu, couple ou famille, vivant des difficultés d'ordre personnel ou relationnel, quel que soit le type de famille, la provenance géographique ou la situation socio-économique**



« Vers des relations harmonieuses »



**Pour nous rejoindre :**

573, 1<sup>ère</sup> Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6  
Téléphone : 418-529-0263  
[www.mf-quebec.org](http://www.mf-quebec.org)

# À quel âge

## un enfant peut-il rester seul à la maison ?

Par Lydia Alder, en collaboration avec Parents-Secours du Québec

Au Québec, il n'y a pas un âge légal pour laisser un enfant seul à la maison. Plusieurs facteurs sont à prendre en considération selon le tempérament de l'enfant et son environnement. Il est important de préparer l'enfant graduellement et de prendre quelques mesures de sécurité.

Sur le site Internet de Parents-Secours, on retrouve beaucoup d'information pratique pour assurer la sécurité des enfants, notamment des conseils aux parents, et aux jeunes, sur l'âge auquel un enfant peut rester seul à la maison. Vers la fin du primaire, et selon l'âge de l'enfant, ce dernier pourrait rester seul pour de courtes périodes. L'autonomie d'un enfant se développe graduellement et dépend de la confiance en soi. C'est en acquérant cette valeur qu'il pourra demeurer seul à la maison durant un court temps.

Vers la fin du primaire, et selon l'âge de l'enfant, ce dernier pourrait rester seul pour de courtes périodes.

La formation *On me fait confiance* élaborée par Parents-Secours Sainte-Catherine et celle de *Gardien averti* donnée par la Croix Rouge, par l'Ambulance Saint-Jean ou par d'autres organismes est une bonne façon d'apprendre à fonctionner seul à la maison.

Depuis 1976, Parents-Secours a toujours fourni efforts et énergie afin d'assurer la sécurité de ses clientèles les plus vulnérables : les enfants et les aînés. L'élément essentiel du programme est l'affiche-fenêtre rouge et blanche, placée en évidence dans la fenêtre à l'avant du foyer-refuge. L'enfant ou l'aîné en détresse peut ainsi compter sur un réseau sécuritaire de gens aptes à lui venir en aide qu'il soit perdu, malade, blessé, poursuivi ou agressé. Chaque adulte qui œuvre au sein de Parents-Secours doit faire vérifier ses antécédents avant d'y être accepté. Les Services de police filtrent les candidatures de tous les bénévoles. Cela permet de veiller à ce que chaque foyer-refuge soit un abri sûr tenu par des citoyens irréprochables. Le réseau étendu de foyers-refuges de Parents-Secours du Québec est donc un réseau fiable et crédible. ■

### Conseils pour les jeunes lorsqu'ils sont seuls à la maison :

- Lorsque tu réponds au téléphone, ne dis pas que tu es seul. Ne donne jamais de renseignements personnels comme ton nom ou ton adresse. Dis seulement que ton parent n'est pas disponible et demande à la personne de laisser un message. Si elle refuse, alors raccroche tout simplement. Dis-le à ton parent dès son retour.
- Ne réponds pas à une personne qui frappe à la porte. Si elle insiste, appelle un voisin ou la police.





# Conseils pour vous prémunir contre la fraude financière

Par Parents-Secours

Le vol par tromperie se produit dans tous les milieux. Le fraudeur peut duper des gens très intelligents. Parfois, il vous aborde par téléphone, par courriel ou par les petites annonces du journal. Parfois, il s'insinue dans votre cercle social. Il peut même devenir un ami... Il vous propose d'investir vos épargnes dans un produit financier qui vous fera gagner beaucoup d'argent rapidement, alors que vous ne lui avez rien demandé.

Parce qu'elles ont accumulé des économies au cours de leur vie, les personnes âgées sont souvent des cibles de choix pour un fraudeur. Surtout si elles vivent seules. Par politesse, elles hésitent parfois à refuser une offre ou à poser des questions.

Les victimes se sentent si humiliées qu'elles renoncent souvent à dénoncer leur agresseur. Pourtant, la fraude financière est un crime grave. Elle ruine non seulement vos finances, mais aussi votre moral, votre santé et vos relations sociales. Restez calme ! Quand c'est trop beau pour être vrai, méfiez-vous !

Assurez-vous que la personne qui vous offre le placement est inscrite à l'Autorité des marchés financiers, comme il se doit. Consultez le registre en ligne à [www.lautorite.qc.ca](http://www.lautorite.qc.ca) ou en composant le 1 877 525-0337.

Demandez une brochure détaillée sur l'investissement offert qui fixe toute l'information par écrit. Ne remettez jamais d'argent comptant à la personne qui offre le placement, ni de chèque libellé à son nom.

Ne donnez aucun renseignement personnel permettant d'accéder à votre compte à la caisse ou à la banque, comme un numéro d'identification personnel (NIP) ou d'assurance social (NAS).

Méfiez-vous de l'information « confidentielle » promettant un coup d'argent. Elle s'avère souvent fausse... et coûteuse.

Posez des questions sur le produit financier. Au besoin, demandez conseil à un autre professionnel.

Redoublez de prudence si on vous demande de garder le secret au sujet d'un investissement.

N'achetez jamais sous pression. Investir son argent est une décision importante qui mérite réflexion.

Seulement 24 % des personnes qui se sont fait offrir un investissement frauduleux ont porté plainte auprès des autorités et 33 % avaient rencontré leur agresseur par l'entremise d'une personne en qui elles avaient toute confiance. ■

**Ne donnez aucun renseignement personnel permettant d'accéder à votre compte à la caisse ou à la banque, comme un numéro d'identification personnel (NIP) ou d'assurance social (NAS).**



Pour nous rejoindre :  
[www.parentssecours.ca](http://www.parentssecours.ca)



# Outiller

## les parents et les intervenants

Par Kathleen Neault, dg du Centre québécois de ressources à la petite enfance (CQRPE)

Être parent, c'est vivre les joies et la fascination du développement de son enfant. Toutefois, ce rôle apporte aussi un lot de questionnements et même de remises en question : l'émerveillement et l'amour ne suffisent pas pour apaiser les inquiétudes, surtout lorsqu'il y a fratrie et des défis particuliers.

Même avec les conditions optimales, certains tout-petits ne répondent pas au même rythme et demandent une adaptation parfois au-delà de l'expérience des parents. C'est pourquoi la formation à la fois enrichissante et valorisante apporte un éclairage et du soutien. Elle aide souvent à valider et à ajuster ses actions selon le développement et certains défis de chaque enfant et contribue à l'acquisition des ressources parfois nécessaires aux compétences parentales.

**C'est pourquoi la formation à la fois enrichissante et valorisante apporte un éclairage et du soutien.**

La formation est également fondamentale afin d'assurer la qualité des services offerts par les ressources en milieu familial et les CPE qui reçoivent des groupes multi-âge et de milieux diversifiés. Sans poser de diagnostics, il est nécessaire de savoir reconnaître certaines particularités afin d'adapter son approche aux besoins et développement du tout-petit. De plus, être sensibilisé à la provenance de l'enfant en apprenant à connaître les différentes conditions familiales, les coutumes et pratiques ainsi que le type de milieu pourra faciliter les interventions. Enseigner à bien communiquer avec la famille tout en respectant ses valeurs et ses capacités contribuera à la construction du travail d'équipe harmonieux que doit permettre cette relation de garde et du milieu familial pour le bien-être de l'enfant.

En plus d'outiller les intervenants en petite enfance, la formation permet de s'actualiser et d'être soutenu dans ses tâches en milieu de garde par des échanges de groupe et de mise en situation. C'est donc un rendez-vous récurrent indispensable pour assurer des pratiques adaptées à chaque enfant et maintenir ses compétences.

Aujourd'hui, les besoins en petite enfance sont de plus en plus diversifiés dans une société souvent trop exigeante. Afin de favoriser le développement des tout-petits, il importe de conscientiser les parents à l'importance des gestes, même dans le jeu, et ainsi permettre de paver graduellement le chemin des apprentissages de l'enfant pour un bon départ.

C'est depuis plus de 30 ans que le Centre québécois de ressources à la petite enfance (CQRPE) met tout en œuvre pour outiller parents et intervenants par des interventions précoces qui favorisent un meilleur développement pour les tout-petits et leur famille. ■



CQRPE



Pour nous rejoindre :

450 376-3702

514 369-0234

1 877 369-0234 (extérieur de Montréal)

enfance@cqrpe.qc.ca



# Le Trottibus: marcher à l'école en sécurité

Par Virginie Delannoy, agente de développement | Transport actif  
Société canadienne du cancer

**Marchiez-vous pour aller à l'école lorsque vous étiez enfant?  
Dans les années 70, 80 % des enfants marchaient vers l'école, tandis  
qu'aujourd'hui, seulement 30 % de nos enfants le font.**



L'illustration ci-dessous montre le cercle vicieux qui engendre la diminution du nombre de marcheurs sur le chemin de l'école. La dépendance des parents à la voiture crée une augmentation de la circulation automobile aux abords des écoles et rend les rues avoisinantes plus dangereuses. En raison de ce danger réel et perçu, les parents sont plus réticents à laisser marcher leur enfant seul, même si l'école est à proximité; ils utilisent donc la voiture pour y conduire!

On l'a compris, comme parent, on se soucie de la sécurité de ses enfants, et les routes semblent bien trop dangereuses. En même temps, il faudra bien que les enfants deviennent autonomes à un moment donné...

**Ce sont des enfants qui sont accompagnés par des bénévoles parents ou voisins sur des trajets prédéterminés, tout comme un autobus scolaire, mais à pied.**

Le Trottibus de la Société canadienne du cancer (SCC) peut améliorer la sécurité des déplacements de nos enfants vers l'école, et par le fait même, rassurer leurs parents. Ce sont des enfants qui sont accompagnés par des bénévoles parents ou voisins sur des

trajets prédéterminés, tout comme un autobus scolaire, mais à pied. Les bénévoles portent un dossard fluorescent, offert par la SCC, qui permet au groupe d'être plus visible. De plus, les bénévoles reçoivent une formation obligatoire sur la sécurité routière. Le programme est offert gratuitement depuis 2010 à toutes les écoles du Québec.

Lorsqu'on sait que seulement 14 % des jeunes Canadiens âgés de 5 à 11 ans sont suffisamment actifs et satisfont aux recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé de faire 60 minutes d'activité physique par jour, intégrer la marche pour aller à l'école chaque jour peut faire partie des solutions faciles à mettre en place. ■



**Figure 1 :** Effet de l'appréhension parentale du risque de blessures chez les enfants se déplaçant à pied ou à vélo, entre la maison et l'école, sur l'augmentation de la circulation automobile<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>OMS, 2002, Effet de l'appréhension parentale du risque de blessures chez les enfants se déplaçant à pied ou à vélo, entre la maison et l'école, sur l'augmentation de la circulation automobile.



**Pour nous rejoindre :**  
[www.trottibus.ca](http://www.trottibus.ca)  
ou contactez Virginie Delannoy :  
514 255-5151, poste 24508



À votre santé

# L'autodéfense pour femmes

## ce que c'est et à quoi s'attendre

---

Par Michèle Chappaz, instructrice d'autodéfense  
retraîtée – cours ACTION du Centre de prévention  
des agressions de Montréal

---



Ce que c'est : un cours d'autodéfense permet aux femmes et aux filles de développer des compétences verbales, physiques et émotionnelles en réponse aux agressions physiques ou sexuelles que nous vivons au courant de notre vie. On y apprend des techniques physiques pour se défaire de prises et pour blesser l'agresseur lorsque l'on sent que notre vie ou notre intégrité physique est en danger ainsi que des ripostes verbales pour contrer toute une gamme de situations problématiques, allant de l'agression physique, de la violence conjugale au harcèlement sexuel jusqu'à la manipulation et le mansplaining. Si l'autodéfense tire des techniques des arts martiaux, elle bénéficie également des courants féministes de renforcement des capacités des femmes, surtout en ce qui a trait à l'intuition et à l'estime de soi.

Et c'est en cela que l'on peut reconnaître un bon cours d'autodéfense. Un cours qui mise uniquement sur les techniques physiques ne prend pas en compte notre socialisation qui nous rend plus vulnérables aux agressions de toute sorte. Loin de moi l'idée de responsabiliser les personnes qui ont vécu des agressions, bien au contraire. L'agression est TOUJOURS la responsabilité de l'agresseur, TOUJOURS ! C'est la personne qui agresse qui choisit de poser un geste que nous ne voulons pas. Malheureusement, nous n'avons souvent pas appris comment se défendre, ni verbalement, ni physiquement et encore moins à faire confiance à notre intuition. C'est cette absence de connaissances qui nous rend vulnérables. Notre plus faible estime peut aussi jouer un rôle. J'ai rencontré des dizaines de femmes qui pensaient, à tort, qu'elles méritaient la violence qu'elles avaient subie. Elles pensaient l'avoir provoquée ou cherchée. Il n'en est rien. Personne ne mérite de vivre de la violence et personne ne cherche à la vivre ! Ce sont sur ces points qu'un bon cours d'autodéfense misera avec les participantes.

**Un cours qui mise uniquement sur les techniques physiques ne prend pas en compte notre socialisation qui nous rend plus vulnérables aux agressions de toute sorte.**

Les cours ont une durée variée de 15 à 25 heures. Au Centre de prévention des agressions de Montréal [www.cpamapc.org](http://www.cpamapc.org), le cours se déroule sur deux journées complètes, soit deux samedis ou deux dimanches. Parfois, les cours sont offerts en ateliers de trois heures sur 5 semaines. Les deux formats ont des avantages.

À quoi s'attendre : à crier, à pratiquer des ripostes verbales en petits groupes, à courir (si on en a la capacité), à apprendre à frapper, à se déprendre de prises diverses (debout, couchée, assise), à parler du viol et du cycle de la violence conjugale, à aborder les agressions armées qui sont extrêmement rares mais qui nous font souvent très peur. On peut aussi s'attendre à rigoler et à trouver d'autres femmes qui ont vécu des situations similaires. On peut parfois reconnaître pour la première fois une agression que nous n'avions pas identifiée comme telle jusqu'à présent.

Apportez des vêtements amples, des souliers antidérapants confortables et de quoi vous hydrater. Pour celles qui ont un problème de santé, respectez vos limites et faites ce que vous pouvez. Vous trouverez certainement des stratégies qui conviennent à vos capacités.

Plusieurs organismes offrent des cours destinés aux femmes dans la région de Montréal : le Centre de prévention des agressions de Montréal (514 284-1212), le Cran des femmes (514 850-0786) et la Fondation plein pouvoir (514 990-7124). Les coûts varient de 75 \$ à 625 \$ selon la durée de l'atelier choisi.

Suivre un cours d'autodéfense pour femmes ne garantit pas que nous ne vivions jamais d'agressions, mais nous donne des outils supplémentaires pour y faire face si jamais cela nous arrive. Je vous encourage vivement à le faire ! Et pourquoi pas y entraîner une amie ou une parente ? ■



# LES ACTEURS AU SERVICE DE LA FAMILLE

En 2017, *FamillePointQuébec* portera son attention sur les besoins de la famille, inspiré par la pyramide de Maslow. Nos actions accompagneront les acteurs clés agissant auprès des familles.



Membre du CA



Membre du CA



Membre du CA



Membre du CA

Membre du CA





Pyramide des besoins selon Maslow



Se réaliser pour et dans la société



Se réaliser



Estime de soi et droit



Relation



Membre du CA



Membre du CA

Éducation Sécurité santé



Loger Nourrir Vêtir

# 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