

Famillēduc

Décembre 2017

La société de recherche
en orientation humaine

Implication sociale

Devenir parent

Maison de la Famille de Québec

Se réaliser dans la
communauté par les arts

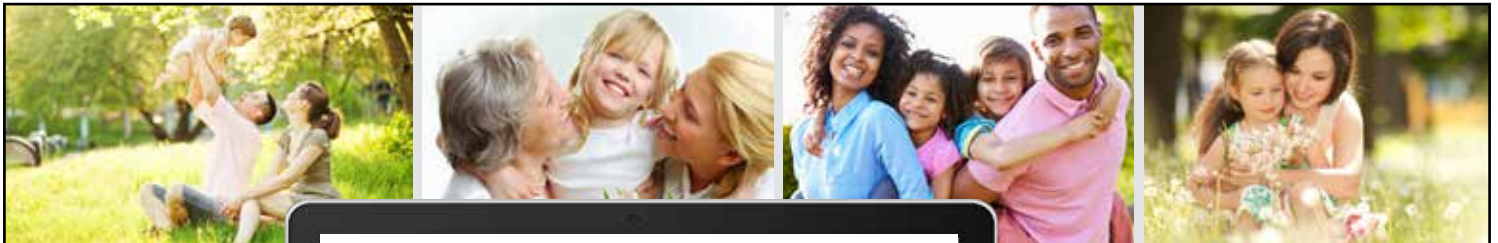
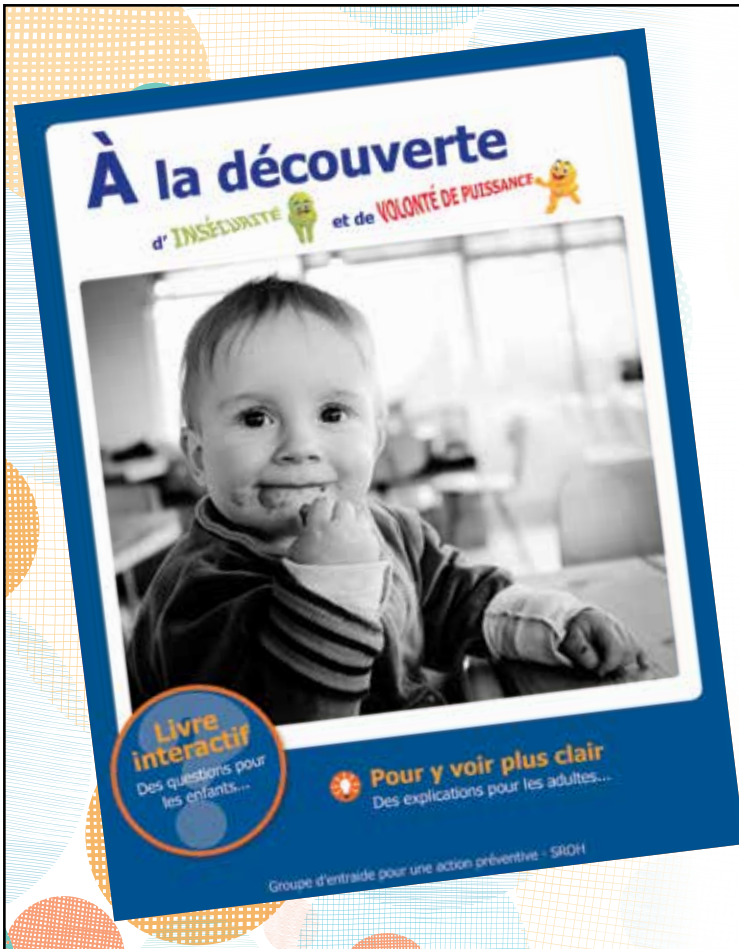
Se réaliser dans la société

Livre

À LA DÉCOUVERTE D'INSÉCURITÉ ET DE VOLONTÉ DE PUISSANCE

Un excellent outil de prévention
pour accompagner les jeunes enfants
dans le développement de leur
intelligence émotionnelle.

Procurez-vous ce livre
sur sroh.org



Suivez
notre veille politique.

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.



Suivez-nous
sur facebook.

Consultez
Familleéduc.

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

Le bénévolat...

...et l'action citoyenne font partie de notre société. On en parle plus dans le temps des Fêtes, car c'est plus médiatisé. Au sein de nos organismes, on le voit et on le vit à tous les jours.

Nos organismes dépendent souvent beaucoup du bénévolat. Qui sont ces gens qui s'impliquent et donnent de leur temps sans compter pour faire du bien autour d'eux ?

Ce sont souvent des gens comme vous et moi. Des personnes qui ont vu des proches aider et faire du bénévolat, ou des gens qui ont été touchés par une cause. Ça commence par un petit geste, un peu de temps pour ensuite faire partie intégrante de nos vies. L'entraide est génératrice de bonheur, j'en suis convaincue. Ce sentiment de contribuer à faire une différence fait du bien.

Cette année, j'ai participé, avec mes filles, à la guignolée de l'un de nos membres : la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun. La générosité des gens m'a réjouie. L'enthousiasme de mes enfants aussi. Comme quoi, l'action citoyenne est source de bonheur. Un bonheur contagieux !

Mon coup de cœur du mois ? Planète F. Pour tous ses dossiers sur les enjeux de société liés à la famille, mais surtout pour le magazine papier qui sort juste à temps pour Noël. Plus qu'un magazine, c'est un précieux recueil pour les parents.

J'ai une pensée pour tous les gens qui traversent des moments difficiles à l'approche des Fêtes. Je vous invite à profiter du moment présent avec vos proches.

Joyeuses Fêtes



Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com





Table des matières

La découverte 5

Découvrir la société de recherche en orientation humaine

Parole du parent 6

Implication sociale et différence



La jasette 8

Devenir parents

Le vrai bonheur 10



Pédagogie 14

Un lutin pour Noël

À votre santé 16

L'accompagnement à la naissance

Les spermatozoïdes en voie de disparition 18



À votre service 11

Maison de la Famille

Se réaliser dans la communauté par les arts 12

Entraide et partage 13



Famillēduc.ca

Décembre 2017

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Jacques Guérette, président de la SROH
Alexandra Chaput, parent
Cindy Ouellet, avocate
Première Ovation
Jeanne Breton, présidente SSVPV
Première ressource aide aux parents
Fannie Lacroix, accompagnante à la naissance
Marie-Hélène Viau, Seréna Québec

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 société de recherche en orientation humaine

Par Jacques Guérette, président de la SROH

Par ses actions, la Société de recherche en orientation humaine (SROH) veut préparer un avenir de qualité pour les jeunes et forger des passerelles de collaboration entre les générations et les cultures.

Chaque personne a besoin de renforcer son identité humaine afin de disposer d'une solidité intérieure qui l'aide à persévérer face aux difficultés et à se réaliser elle-même. Cela l'aide à se sentir capable d'accomplir des actions qui contribuent au mieux-être de la collectivité. La SROH favorise ainsi la réalisation de sa mission : le renforcement de l'**identité humaine** suscite l'engagement responsable à travers des actions visant la **prévention**, l'**éducation** et l'**action sociale**.

Des exemples d'actions de la SROH.

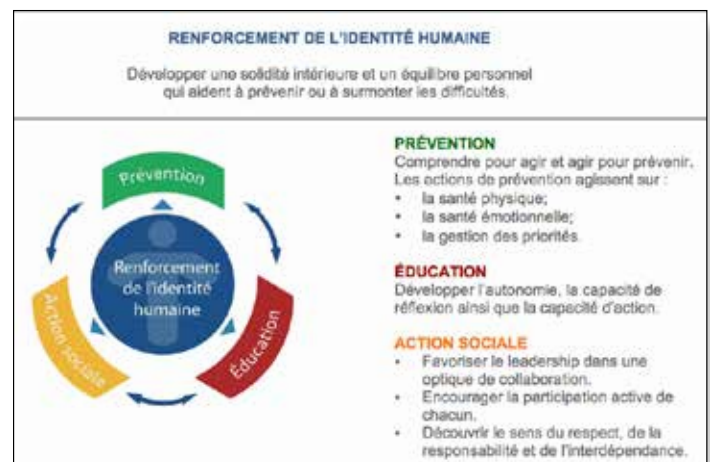
L'animation d'ateliers avec des jeunes de 13 à 18 ans favorise les échanges sur des thèmes qui les touchent. Par exemple : « Qu'est-ce qui fait de moi une personne unique ? », « La fin de vie programmée des objets », « La gestion de la colère » sont traités de façon à aider les jeunes à développer leur identité humaine et leur intelligence émotionnelle.

Un forum sur le leadership et la relève organisé par des jeunes, accompagnés de mentors, leur a permis de développer des compétences personnelles et de vivre des relations intergénérationnelles enrichissantes tout en accomplissant une activité pour la collectivité.

Un groupe constitué de parents, grands-parents et intervenants a élaboré un outil de prévention intitulé *À la découverte d'INSÉCURITÉ* et de *VOLONTÉ DE PUISSANCE*.

Cet outil cible des objectifs de connaissance de soi chez les enfants de 3 ans et plus.

Des tables rondes regroupent également des personnes de différents âges et de milieux diversifiés, qui échangent sur des thèmes qui répondent à leurs préoccupations : par exemple, comment apprivoiser les émotions et développer l'intelligence émotionnelle des enfants et des adultes. De plus, des articles de *Psychologie préventive* et une chronique sur l'intelligence émotionnelle accessible en ligne servent d'outils de référence pour ces tables rondes. ■





Implication sociale et *différence*

Par Alexandra, maman de Lorie 6 ans, Antoine 4 ans, Éliane 2 ans et Logan 8 mois



Ma tribu et moi sommes vraiment des personnes au grand cœur. Nous aimons les gens, nous aimons aider, nous aimons nous impliquer dans la communauté. Mon mari et moi tentons d'enseigner l'amour, la tolérance et l'inclusion à nos enfants; aimer tout le monde avec leur histoire et comme ils sont.

Au début de notre vie de famille, je cherchais des activités communautaires à faire avec ma toute petite, juste pour rencontrer plein de gens qui viennent de plein de milieux différents. J'aime tellement les écouter me parler d'eux et de leur vécu ! En même temps, quand on est maman à la maison, ça aide à briser l'isolement et on ne sait jamais quels liens on peut créer grâce à ces activités. Cuisine collective, levée de fonds, banque alimentaire, voyage missionnaire, *name it* ! Là où notre cœur et notre générosité nous menaient, nous y allions.

Puis un jour est arrivé un petit être tellement extraordinaire dans nos vies : mon fils. Il est tellement incroyable cet enfant, mais son autisme sévère lui fait rencontrer des défis au quotidien, et l'un de ces défis est l'exclusion sociale.

Du coup, c'est devenu compliqué de nous impliquer dans des causes, et pas parce que nous n'en avons pas envie. Je me suis rendue bien vite compte que la différence dérange, que la différence rend mal à l'aise. Des excuses pour nous refuser à toutes sortes d'activités, nous en avons entendues une puis une autre : « nous ne sommes pas adaptés pour lui », « c'est compliqué », bla bla bla. La meilleure, c'est que souvent, on essaie de décider pour nous ce que nous sommes capables ou pas de faire : « Hey, ça va être bien trop "toif" pour vous, vous allez être fatigués, ça va vous demander bien trop d'organisation ! ».

Les personnes avec des particularités sont attachantes et elles ont vraiment beaucoup à apporter à notre société. Les inclure ne sera que bénéfique.

L'affaire est que si on nous donnait la chance, si on prenait le temps de nous écouter, de s'asseoir avec nous, les gens verraient que ce n'est pas si pire. Ben oui, ça se peut qu'au début, nous ayons besoin de nous adapter un peu puis que ça génère des crises, mais nous sommes rendus pas mal bons pour dédramatiser ce genre de situations. Une fois un endroit et une routine apprivoisés, tout va bien ! Une autre chose que les gens ne réalisent pas, c'est que quand mon garçon se sent accepté, quand il sent qu'on s'adapte à lui, il leur sera tellement loyal et reconnaissant. Ils vont bénéficier d'un futur adulte engagé et tellement dévoué.

Les personnes avec des particularités sont attachantes et elles ont vraiment beaucoup à apporter à notre société. Les inclure ne sera que bénéfique. Et comment voulez-vous que j'apprenne la tolérance et l'inclusion à mon fils quand lui-même n'a pas droit à cette courtoisie ? Si vous avez un enfant en parfaite santé et qui se développe normalement, je vous en supplie, apprenez-lui que la différence, c'est beau; laissez-le entrer en contact avec ces gens et laissez-le poser ses questions. Vous savez, des questions délicates, nous y sommes habitués et nous aimons ça parce que ça nous permet de sensibiliser.

En terminant, j'ai envie de vous dire ceci : nous avons vraiment envie de nous impliquer en famille et vous voulez des gens extraordinaires comme nous dans vos vies. Malheureusement, trop souvent, nous choisissons de rester chez nous, car nous sommes fatigués de vivre le rejet de notre société. Je rêve du jour où je vivrai dans un Québec tolérant et inclusif, et le changement commence avec la personne que vous voyez dans le miroir. ■





*Devenir
parent :*

**un des plus beaux moments d'une vie,
avec toutefois les devoirs et obligations
légaux qui en découlent.**

Par M^e Cindy Ouellet, Associée | Morency société d'avocats

Donner une bonne éducation à son enfant et le voir se développer adéquatement dans la société est non seulement une fierté pour tout parent, mais aussi une obligation qu'il ne faut pas négliger.



Devenir parent est non seulement l'un des plus beaux moments que la vie apporte, mais entraîne aussi son lot de responsabilités. Que ce soit à l'égard de cet enfant ou de la société, tout parent a des règles et obligations à respecter. Non seulement les parents d'enfant doivent prendre leur décision dans l'intérêt et dans le respect des droits de ce dernier, et ce, conformément à l'article 33 du Code civil du Québec (ci-après : « C.c.Q »), mais ils doivent notamment assumer les responsabilités financières liées aux besoins de leur enfant ou découlant d'une faute commise par leur enfant mineur, le tout sujet au respect des dispositions légales applicables.

Par exemple et malgré la croyance populaire, les parents d'enfant auront une obligation alimentaire à l'égard de ce dernier, non pas jusqu'à sa majorité, mais jusqu'à ce qu'il soit considéré majeur et autonome. Il n'est donc pas exceptionnel pour des parents d'avoir à subvenir, à tout le moins en partie, aux besoins de leur enfant majeur qui est toujours aux études. Les aliments seront toutefois accordés en considérant plusieurs facteurs, dont les besoins de l'enfant, les facultés de l'enfant et des parents, et les circonstances dans lesquelles autant les parents que l'enfant se trouvent, et ce, tel qu'il appert notamment dans l'article 587 du C.c.Q. Une étude de chaque cas d'espèce permettra d'établir non seulement le droit d'un enfant majeur à des aliments, mais le montant à être ainsi versé.

Outre le droit à des aliments, tout enfant a aussi droit à la protection, à la sécurité et à l'attention que ses parents peuvent lui donner, et ce, tel qu'il appert notamment dans l'article 32 du C.c.Q. Non seulement les parents ont l'obligation de donner à leur enfant une bonne éducation, mais ils pourront être tenus de réparer le préjudice

causé à autrui par le fait ou la faute du mineur à l'égard de qui ils exercent l'autorité parentale s'ils ne sont pas en mesure de renverser la présomption de faute créée à leur égard conformément à l'article 1459 du C.c.Q. À cet effet, la responsabilité légale du fait de l'enfant incombe au titulaire de l'autorité parentale, qu'il ait ou non la garde légale de cet enfant.

Pour repousser la présomption créée à l'article 1459 du C.c.Q, les parents devront prouver qu'ils n'ont pas eux-mêmes commis de faute dans la garde, la surveillance ou l'éducation de leur enfant mineur. Il ne suffit pas aux parents d'affirmer qu'ils ont donné une bonne éducation à leur enfant, encore faut-il qu'ils en fassent la preuve en établissant les moyens utilisés. Par exemple, les parents seront responsables de la faute de leur enfant mineur s'ils ont favorisé l'acte fautif de l'enfant par leurs mauvais conseils ou leurs mauvais exemples. Les parents demeurent responsables du fait illicite de leur enfant, et ce, même si l'enfant n'avait pas la capacité de discernement au moment des actes reprochés.

Donner une bonne éducation à son enfant et le voir se développer adéquatement dans la société est non seulement une fierté pour tout parent, mais aussi une obligation qu'il ne faut pas négliger. Dans cette éventualité, non seulement le bon développement d'un enfant pourra être compromis, mais cette omission pourra être lourde de conséquences financières pour les parents ayant négligé de remplir leurs devoirs et obligations légaux. ■

MORENCY
SOCIÉTÉ D'AVOCATS

Pour nous rejoindre :

Tél. : 418 651-9900

Télé. : 418 651-5184

www.morencyavocats.com

Le vrai bonheur

se trouve dans l'entraide et le partage.
Bien plus que dans les cadeaux.

Par Lydia Alder

Nous avons tous entendu parler des réfugiés. Dans la vie de tous les jours, nous n'y pensons pas trop. Puis un jour, une famille de réfugiés arrive dans notre communauté. Les enfants sont inscrits à l'école du quartier. Mes filles ne les ont pas vus, vos enfants non plus. Pourquoi ? Les enfants ne sont pas allés à l'école, car ils n'ont pas de bottes d'hiver ni de vêtements chauds.

Et là, soudainement, tout devient concret. Des gens, comme vous, comme moi, des familles, des enfants ont fui la guerre et ont tout quitté dans la quête d'une vie meilleure. Ça prend beaucoup de résilience pour repartir à zéro, sans famille, sans amis et sans argent.

Souvent, ils ne mangent pas à leur faim, ne sont pas familiers avec notre langue, ni notre culture ou notre climat. Même la nourriture est différente. En fait, ils n'ont plus de repères ici, dans leur nouveau pays. Être loin de ma famille et de mes amis, sans repères, sans réseau ni ressources pourrait altérer mon bonheur, pas vous ?

De l'inscription des enfants à l'école à la banque alimentaire, en passant par toute la paperasse d'immigration,

avez-vous idée du nombre de formulaires à remplir... en français. Imaginez une famille qui, en plus de vivre dans la précarité, ne comprend pas encore la langue ! Évidemment, ils ont besoin d'aide. Et besoin de savoir où trouver cette aide. Chaque sourire, chaque petit geste d'entraide fait une grande différence.

Au parc, à l'école, à la garderie, je vous encourage à faire un sourire à cette maman, à ce papa, à cette famille, qui a choisi le Québec pour une vie meilleure.

Si vous connaissez les ressources de votre quartier, partagez-les avec eux et votre école (organismes communautaires, banque alimentaire, cours de francisation, etc.). Dans mon quartier, les voisines se sont mobilisées, et en un weekend, toute la famille était habillée, prête à affronter l'hiver. Et on les a inscrits à la banque alimentaire et au panier de Noël !

Je crois sincèrement que les écoles, les organismes et les citoyens peuvent faire une grande différence. Faire cette différence est souvent si simple. ■

Être loin de ma famille et de mes amis, sans repères, sans réseau ni ressources pourrait altérer mon bonheur, pas vous ?

Le rôle de nos bénévoles

Par Lydia Alder

Le bénévolat et les organismes jouent un rôle important dans notre société. L'un des grands défis des organismes communautaires est de recruter et de mobiliser des bénévoles. Qu'est-ce qui fait qu'un individu choisira de donner de son temps et de s'investir dans la société ? Souvent, les gens s'impliquent pour une cause, pour faire une différence.

La Maison de la Famille de Québec a une cinquantaine de bénévoles actifs en tout temps. De quoi faire des envieux ! Souvent, les bénévoles ont bénéficié d'abord de services, pour ensuite s'impliquer et redonner à la communauté... Ils embrassent la mission et apprécient la convivialité au sein de la Maison de la Famille de Québec. Cet organisme à but non lucratif, basé essentiellement sur le bénévolat, est un lieu où les individus, les couples et les familles viennent se ressourcer ou chercher de l'aide pour surmonter toute difficulté d'ordre personnel ou relationnel, quel que soit leur type de famille, leur provenance géographique ou leur situation socioéconomique.

La promotion du bénévolat est un aspect très important et mis de l'avant par toute l'équipe, tout comme l'approche communautaire. Une équipe d'une centaine de bénévoles assure les services et le bon fonctionnement de l'organisme. Grâce à l'engagement, au dynamisme et aux compétences de tous ces bénévoles, stagiaires et employés, de nombreuses familles y ont trouvé le soutien, les ressources et les conseils dont elles avaient besoin. Les nombreuses manifestations de reconnaissance témoignent de la nécessité des services. Ensemble, ils contribuent à changer le monde une famille à la fois, à faire une différence dans leur communauté.

Cet organisme à but non lucratif, basé essentiellement sur le bénévolat, est un lieu où les individus, les couples et les familles viennent se ressourcer ou chercher de l'aide pour surmonter toute difficulté d'ordre personnel ou relationnel, quel que soit leur type de famille, leur provenance géographique ou leur situation socioéconomique.

Marissa Brodeur s'est jointe à l'équipe à la suite d'un stage l'été dernier. Elle souligne avoir trouvé sa place parmi des bénévoles de qualité et apprécie se développer dans une équipe multidisciplinaire. De plus, la jeune femme a accepté de siéger au CA de FamillePointQuébec, en raison de la vision commune de la famille. Une belle implication citoyenne!

Notre rencontre avec M^{me} Brodeur et la Maison de la Famille de Québec nous a inspirés pour notre prochaine rencontre des PointsDeVue. Le 9 janvier prochain, FamillePointQuébec, en collaboration avec la Maison de la Famille de Québec, organisera des conférences sur les nouvelles réalités des familles. Nous aurons l'honneur et le privilège d'accueillir le ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social, Jean-Yves Duclos, à titre de conférencier. ■

 MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC
« Vers des relations harmonieuses »

Pour nous rejoindre :
www.mf-quebec.org
Téléphone : 418 529-0263



À votre service

Se réaliser dans la communauté

par les arts

Implantée en 2008 par la Ville de Québec, la mesure Première Ovation soutient la relève culturelle de la Capitale en donnant aux jeunes talents les moyens de créer et de vivre leurs premières expériences professionnelles. Première Ovation offre aux jeunes talents émergents les moyens de créer, de bénéficier de l'encadrement de créateurs renommés et de s'intégrer dans le milieu culturel professionnel.

Les programmes sont gérés par des organismes culturels reconnus et touchent maintenant dix disciplines. Qu'ils proviennent de la musique, du théâtre, de la danse, des arts littéraires, des arts multi, du patrimoine, des arts visuels, des arts médiatiques ou des métiers d'art, les créateurs de la relève et les organismes qui les accueillent peuvent bénéficier de programmes variés, répondant aux besoins spécifiques de leur discipline.

« La bourse Première Ovation nous a permis de nous libérer de nos emplois respectifs pour nous consacrer à un projet de façon intensive durant deux semaines. Nous avons pu louer un espace et nous entourer de personnes compétentes pour nous épauler. Nous avons également pu être reconnus par le milieu artistique. »

« Nous avons pu présenter pour la première fois nos œuvres dans un espace accessible au grand public et développer des contacts non seulement avec le milieu artistique mais avec le public. »

En contribuant à une meilleure diffusion des talents, Première Ovation souhaite développer et sensibiliser les publics et permettre l'accès à des spectacles et des réalisations de la relève pour toute la population. Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Culture et des Communications et de la Ville de Québec dans le cadre de leur entente de développement culturel. Il bénéficie également d'un partenariat avec CKRL-FM 89,1. ■

Par Lydia Alder en collaboration avec
Première Ovation et Recto-Verso

Si bénévolat représente une façon accessible à tous de s'investir dans la société et de faire du bien autour de soi, qu'en est-il des arts ? Peut-on s'investir dans sa communauté par l'art ? Les Productions Recto-Verso m'ont fait découvrir un programme qui aide les artistes à Québec : Première Ovation.

Pour plus d'information :
<https://premiereovation.com>

Entraide et partage UNE RECETTE GAGNANTE

Par Jeanne Breton, présidente de la Société Saint-Vincent-de-Paul de Verdun

Le temps des Fêtes arrive à grands pas. Comme à chaque année au mois de novembre, plusieurs organismes communautaires travaillent à tout mettre en œuvre pour contrer les problèmes de pauvreté que subissent encore trop de familles au Québec et aussi tout près de chez nous.

Le 19 novembre dernier avait lieu La Guignolée traditionnelle de la Société Saint-Vincent de Paul de Verdun. Une centaine de bénévoles parcouraient les rues du quartier, sacs et tirelires en main pour amasser le plus possible de denrées non périssables et aussi recevoir des dons en argent dont la SSVP se servira pour acheter les aliments les plus en demande. Grâce à ce porte à porte collectif, ajouté à la grande générosité de la communauté verdunoise et des commanditaires, les centaines de boîtes de vivres amassées permettront de renflouer la Banque alimentaire en offrant une plus grande quantité et une plus grande variété de nourriture aux familles et personnes seules dans le besoin. Le service de la Banque alimentaire est ouvert les mardis et les jeudis matin, 11 mois par année.

Distribution des paniers de Noël

La cueillette de cette Guignolée traditionnelle a un deuxième bienfait. Elle contribue à augmenter le nombre de paniers de NOËL et d'en enrichir le contenu. Après la cueillette des denrées, le triage et l'entreposage, l'équipe

des bénévoles s'affaira à préparer les articles pour remplir plus de 200 paniers de NOËL. Cette distribution s'étalera sur trois jours, à raison d'environ 25 paniers à l'heure. Dès leur arrivée, chaque personne prendra son panier et comme dans les épiceries, en circulant dans les allées, choisira ses articles. La quantité d'articles est préalablement déterminée en tenant compte de la taille de la famille. Beurre d'arachides, café, confitures, biscuits, sirop d'érable, couches et papier de toilette sont parmi les articles les plus en demande.

La SSVP de Verdun a aussi une friperie au 3984 Wellington. Il est possible d'y trouver, sur place, des vêtements pour toute la famille ainsi que des livres, articles de maison et des jouets. La totalité des profits de la friperie vont à la Banque alimentaire tout en permettant d'habiller très convenablement toute la famille à très bas prix. Les dons de nourriture, de vêtements et d'argent sont acceptés tout au long de l'année.

À donner, on s'enrichit ! ■

Les personnes avec des particularités sont attachantes et elles ont vraiment beaucoup à apporter à notre société. Les inclure ne sera que bénéfique.



Pour nous rejoindre :
284-A, rue de l'Église, Montréal
Québec, H4G 2M4
Téléphone 514-768-2093

Un lutin pour Noël

par Première ressource, aide aux parents

« Maman, papa, pourquoi n'avons-nous pas de lutin à la maison ? » Cette question, qui devait arriver un jour ou l'autre, vous emballe ou vous effraie ? Dans un cas comme dans l'autre, ne vous mettez pas de pression et profitez du moment. Vers l'âge de 3 ans, l'enfant est en mesure de bien participer à la folie des lutins et d'avoir des étoiles dans les yeux grâce à son imaginaire débordant.

Tout d'abord, sachez qu'il n'y a aucune obligation d'avoir un lutin à la maison, même si la pression sociale est forte. Nous voulons tous rendre nos enfants heureux et nous ne voulons pas qu'ils manquent de quelque chose, mais la magie des fêtes s'étirole facilement. Vous pouvez tout aussi bien remplacer le lutin par un calendrier de l'Avent personnalisé ou par vos propres traditions et idées. Les enfants de tous les âges sont des éponges. Faites en sorte de trouver le temps des Fêtes plaisant vous aussi, et ça augmentera la magie de Noël instantanément dans l'esprit de vos enfants. Vous ne voulez pas de lutin ? Vous pouvez expliquer à votre enfant que vous ne pouvez pas en avoir, par exemple parce que vous avez un système d'alarme à la maison qui se déclencherait automatiquement.

D'un autre côté, si vous faites le choix d'intégrer un lutin dans votre humble demeure, vous vous demandez peut-être comment fonctionner afin de ne pas compliquer votre quotidien avec ce rituel. Eh bien, dites-vous qu'il y a autant de façons de gérer ce phénomène qu'il y a de familles sur terre. Chacun sa méthode, inventez la vôtre !

Voici quelques suggestions : vous pouvez aisément attendre à la mi-décembre avant qu'il commence à vous jouer des tours. Faites des pièges à lutins avec une boîte à chaussures et des biscuits. Stimulez la créativité des enfants en leur donnant la responsabilité de créer un piège complexe. Une fois attrapé, votre nouvel ami peut s'avérer gentil et coquin à la fois. Il peut aussi bien rassembler toutes les peluches de votre enfant en une mise en scène comique dans le salon pendant la nuit que vous aider à faire la vaisselle le lendemain soir. Pourquoi pas ? Oups ! Vous êtes confortablement installés dans votre lit sur le point de vous endormir quand vous réalisez que vous avez oublié de préparer le tour du lutin ? Pas de problème, Pirouette est allé gentiment aider le père Noël dans son atelier cette nuit, il reviendra sous peu.

Le lutin est là afin d'apporter de la gaieté et de la magie à votre quotidien, pas pour le charger encore plus en cette période de l'année qui est déjà souvent source de stress.

Les plus grands, nos adolescents, peuvent eux aussi retirer du plaisir dans cette routine de Noël. Même s'ils n'y croient plus, ils apprécieront le geste, l'effort que vous mettez afin de les faire sourire. Dans une fratrie, avec un grand écart d'âge entre les enfants, les plus vieux peuvent participer à créer la magie dans l'esprit des plus jeunes : ils sont créatifs, faites-leur confiance. Ils peuvent fabriquer les pièges à lutins avec leurs frères et sœurs plus jeunes, ils peuvent imaginer des tours à jouer et toute la famille peut également vous aider à ramasser, le cas échéant.

Et en un mot comme en cent : Ayez du plaisir ! ■

Faites en sorte de trouver le temps des Fêtes plaisant vous aussi, et ça augmentera la magie de Noël instantanément dans l'esprit de vos enfants.



Pour nous rejoindre :
514 525-2573 ou 1 866 329-4223
www.premiereressource.com
Venez clavarder avec nous
Suivez-nous aussi sur Facebook





À votre santé

**Informé,
soutenir
et rassurer :**

*l'accompagnement
à la naissance*

Par Fannie Lacroix, accompagnante à la naissance

Vous êtes sur le point de vivre une des expériences la plus fantastique et aussi la plus éprouvante de votre vie de parents : l'arrivée de votre enfant.

Que ce soit un premier bébé ou non, il s'agit toujours d'un moment que l'on prévoit avec impatience, sans savoir ce qui nous attend réellement.

Au Québec, de plus en plus de parents font le choix de contacter une accompagnante à la naissance afin de les soutenir dans ce cheminement.

Le rôle premier de la doula est de diminuer l'appréhension des futurs parents par rapport à la grossesse et à l'accouchement. Elle transmet des informations neutres permettant aux parents de faire un CHOIX ÉCLAIRÉ. De redonner confiance à la maman en sa capacité d'accoucher est aussi très important et fait partie, selon moi, de la facette « SAVOIR-ÊTRE » de ce métier.

Se préparer pour le grand jour s'avère être un très bon choix que de plus en plus de parents font. Avec votre accompagnante, vous discuterez entre autres de :

- L'évolution de la grossesse
- Les stades de l'accouchement
- La place du papa à l'accouchement
- Le protocole hospitalier
- Le plan de naissance
- L'allaitement
- Les soins au nouveau-né
- Le retour à la maison, le post-partum
- ...

À noter qu'une doula n'est ni infirmière ni médecin et qu'elle n'a aucun pouvoir médical. Elle vous accompagne dans VOTRE histoire en vous donnant assez d'informations pour que vous puissiez prendre vos propres décisions.

Selon une récente recherche, voici les avantages d'être accompagnés :

- Diminution de 60 % des demandes de péridurale;
- Diminution de 50 % du taux de césarienne;
- Diminution de 25 % de la durée du travail;
- Diminution de 40% du recours au pitocin;
- Diminution de 30% du recours aux narcotiques pour combattre la douleur;
- Diminution de 30% de l'usage des forceps;
- Taux d'allaitement maternel plus élevé (51 % vs 29 %);
- Diminution du taux de dépression du post-partum et de l'anxiété.¹

À la suite d'un premier contact téléphonique, une rencontre à domicile est planifiée. Le couple et l'accompagnante discuteront alors des besoins et attentes du couple. Enfin, l'accompagnante partagera également sa vision et ses valeurs.

Puis, lors des rencontres suivantes et lors de l'accouchement, l'accompagnante s'engage habituellement à :

- Vous donner des cours prénataux personnalisés et adaptés à vos besoins;

- Vous aider à bâtir votre plan de naissance;
- Être disponible pour répondre à vos questions à tout moment;
- Vous donner toute l'information sur les différents tests proposés;
- Vous conseiller sur des méthodes alternatives pour soulager les maux de grossesse;
- Vous présenter des techniques de gestions de la douleur;
- Être présente pour votre partenaire. Pour répondre à ses questions, le rassurer au besoin et le guider dans ses interventions en lui suggérant différentes façons de vous accompagner. Son rôle est d'aider le partenaire à s'impliquer à la hauteur de ses attentes, afin qu'il se sente proactif, s'il le désire;
- Croire en vous et en vos capacités. Elle sera un soutien psychologique important et vous aidera à puiser dans vos ressources;
- Protéger votre bulle en collaborant avec le personnel médical afin que votre plan de naissance soit, dans la mesure du possible, respecté;
- Être une personne ressource pour vous aider avec votre allaitement et les soins à donner au bébé.



Elle transmet des informations neutres permettant aux parents de faire un CHOIX ÉCLAIRÉ. De redonner confiance à la maman en sa capacité d'accoucher est aussi très important et fait partie, selon moi, de la facette « SAVOIR-ÊTRE » de ce métier.

Enfin, les accompagnantes du Québec sont, depuis 2013, représentées et soutenues par l'Association québécoise des accompagnantes à la naissance. Les accompagnantes qui en sont membres ont une formation reconnue par celle-ci et ont cumulé plusieurs heures d'expérience pratique. De plus, l'AQAN a un code d'éthique et une excellente réputation auprès des professionnels de la santé et de la périnatalité. En consultant leur site internet, vous pourrez y trouver plusieurs sources d'information intéressantes ainsi

qu'une liste détaillée des accompagnantes à la naissance qui en sont membres. ■



Pour plus d'information :
Visitez le
fanniedoula.wixsite.com/monsieur

¹Source: Marshall H. Klaus, John H. Kennell, Phyllis H. Klaus, The Doula Book: How A Trained Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth. Perseus Press, 2002, Chapitre V

Les spermatozoïde :

en voie de disparition?

Par Marie-Hélène Viau, directrice générale de Seréna Québec

Les hommes produisent près de 50% de spermatozoïdes en moins qu'il y a 50 ans. Et de moindre qualité. Les études démontrent aussi une hausse des malformations génitales et du cancer des testicules. L'infertilité masculine s'accroît conséquemment, même si le seuil critique semble loin d'être atteint. Les causes sont multiples et plusieurs vont dans le sens des choix de développement socioéconomique et du mode de vie dans les pays industrialisés.

La fenêtre de fertilité humaine

Considérés séparément, un homme peut être fertile 24 heures sur 24, tandis qu'une femme ne l'est que quelques heures seulement par cycle menstruel. C'est à se demander pourquoi la femme assume généralement la responsabilité contraceptive... Saviez-vous que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 6 jours dans le corps de la femme? C'est pourquoi une méthode physiologique de con(tra)ception, comme la méthode symptothermique*, s'appuie sur l'habileté à repérer les signes du corps féminin, annonceurs des conditions favorables à la survie des spermatozoïdes, pour identifier avec précision les jours fertiles et non la seule ovulation.

Le processus de fabrication

Contrairement à la femme qui naît avec ses ovules, un homme fabrique continuellement des spermatozoïdes dès la puberté jusqu'à la fin de la vie, soit en moyenne 100 millions par jour! Il a donc toujours des spermatozoïdes à différents stades de développement. Il faut près de 75 jours pour fabriquer un spermatozoïde. Ainsi, un homme a la chance de pouvoir se reprendre à court terme pour influencer la fertilité de cellules reproductrices toutes neuves avec des changements dans son mode de vie.

L'infertilité masculine

Au-delà des causes génétiques et mécaniques ou de maladies (transmises sexuellement, cancers), l'alcool, le tabac et les drogues, le poids, le stress, l'âge, l'alimentation, les pesticides, certains solvants et métaux lourds, la chaleur (bain, sauna, ordinateur sur les genoux, position assise de longue durée, vêtements serrés), les ondes électromagnétiques (téléphone cellulaire dans la poche) et le déséquilibre hormonal peuvent participer à l'infertilité masculine.

Dès le début de l'aventure de concevoir, il est recommandé à l'homme de faire un bilan préconceptionnel : autant avoir le cœur net et éviter de perdre un temps précieux! ■

Contrairement à la femme qui naît avec ses ovules, un homme fabrique continuellement des spermatozoïdes dès la puberté jusqu'à la fin de la vie, soit en moyenne 100 millions par jour! Il a donc toujours des spermatozoïdes à différents stades de développement.

*La méthode symptothermique a une efficacité avec un risque de seulement 0,4% en usage correct, comparable aux méthodes hormonales ou barrières populaires. Elle s'apprend dans un atelier offert par Seréna Québec.

Seréna Québec, l'unique spécialiste de la fertilité naturelle au Québec. Reconnu par le ministère de la Santé, encadré par des médecins-conseils, l'organisme à but non lucratif offre des services en contraception naturelle, conception, retour de la fertilité après une naissance et périnopause.



Pour nous rejoindre :
www.fr.serena.ca



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
 - Les tables de discussions **ProposDeFamille**
 - **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

www.FamillePointQuébec.com

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

Suivez-nous sur 

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec

Points
DE VUE

Décideurs

Intervenants

Chercheurs

INVITATION

à une conférence au sujet des



NOUVELLES RÉALITÉS DES FAMILLE D'AUJOURD'HUI

Date : le mardi 9 JANVIER 2018

Heure : 18 H 30

Lieu : Maison de la Famille de Québec

573, 1^{er} Avenue, Québec (Québec) G1L 3J6



Le ministre de la Famille,
des Enfants et du
Développement, l'honorable
JEAN-YVES DUCLOS
sera conférencier.

L'honorable Jean-Yves Duclos, ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social. Il a été professeur titulaire et directeur du département d'économique de l'Université Laval. Auteur de nombreuses publications, conférencier et expert renommé en économie. Il est également co-fondateur de la Chaire de recherche Industrielle-Alliance sur les enjeux économiques des changements démographiques, président élu de l'Association canadienne d'économie et membre régulier de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés.

M^{me} Nathalie Parent, psychologue et auteure de plusieurs livres se spécialisant au niveau de l'enfance et de la famille. Elle pratique la psychothérapie auprès des enfants, des adolescents, des adultes, des couples et familles. Chargée de cours à l'Université Laval pendant plus de 15 ans, elle s'intéresse à la santé physique et psychologique depuis une vingtaine d'années, dont l'impact du stress et de l'anxiété.

M. Pierre-Yves Boily, Maître en service social et Docteur en philosophie du travail social, M. Boily est aussi conférencier, formateur et auteur. Il œuvre dans des milieux aussi divers que l'éducation, le monde des affaires, les organismes communautaires et les établissements professionnels. Il enseigne dans les composantes de l'université du Québec depuis 10 ans et a collaboré à la fondation des cinq premières Maison de la Famille au Québec.

Cette activité est organisée
en collaboration avec



MAISON
DE LA FAMILLE
DE QUÉBEC

« Vers des relations harmonieuses »

Activité gratuite. Réservation
obligatoire par téléphone ou
par courriel.

FAMILLE
point Québec

alderlydia@gmail.com

1 877-530-2363, poste 304