

Famillēduc.ca

Juin 2017

Bougez tôt

Les Cercles de fermières

**Mes voisines,
mon réseau**

**La Grande journée
des petits entrepreneurs**

Apprendre à se concentrer

L'infertilité



Les relations La famille
Le réseau
Le bénévolat

**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

Septembre 2017 Montréal

Information supplémentaire sur notre site Internet.

www.famillepointquebec.com

Cette activité est organisée par

FAMILLE
Point Québec

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



Les relations humaines...

...sont excellentes pour le bien-être tandis que la solitude tue. Selon la plus grande étude sur le bonheur menée à Harvard, les individus les plus connectés à leur famille, à leurs amis et à leur cercle social sont non seulement plus heureux mais aussi en meilleure santé.

Les relations jouent un rôle primordial dans notre vie, de la première relation et le lien d'attachement avec un enfant à la relation avec notre communauté. Elles peuvent être agréables, faciles, difficiles, laborieuses, améliorées. Elles peuvent aussi changer au fil des ans, comme vous pourrez le lire dans l'article d'Odette Mercier sur sa relation avec sa maman atteinte d'Alzheimer. On pourrait faire une édition sans fin du Familléduc sur les relations. Une chose est certaine, bien s'entourer et s'outiller facilitent le quotidien. Je salue tous les organismes qui brisent l'isolement et font une grande différence dans la vie des gens au quotidien.



Lors de notre AGA, les membres de **FamillePointQuébec** ont eu l'opportunité d'assister à une conférence de M^{me} Anne-Marie Tremblay, d'AM Focus Média, sur l'importance des réseaux sociaux pour les organismes communautaires. Les réseaux sociaux sont un outil puissant pour construire une relation avec ses membres, ses fans et ses donateurs.

Mon coup de cœur du mois : La Grande journée des petits entrepreneurs qui se tiendra partout au Québec le 17 juin prochain. L'événement est mis sur pied par Petits entrepreneurs, un organisme à but non lucratif dédié à éveiller les enfants à l'entrepreneuriat. Voilà une belle première relation avec le monde des affaires ! Pour connaître les petits entrepreneurs près de chez vous (et les encourager !), visitez le site web : www.petitsentrepreneurs.ca.

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières



La découverte 5

La maison des familles de Verdun

Parole du parent 6

Bougez tôt pour rester actif toute la vie

À votre service 8

Les Cercles de fermières et les privilèges du bénévolat

Mes voisines, mon réseau 10

La Grande journée des petits entrepreneurs 11

Pédagogie 12

Apprendre à se concentrer et réussir ses examens

La jasette 14

Un rôle donc je me serais bien passé

À votre santé 16

L'infertilité, les options d'aujourd'hui et l'influence de la loi 20

FamillePointQuébec 18

Retour sur l'assemblée générale annuelle des membres



Famillēduc.ca

Juin 2017

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Natasha Dubreuil, parent et fondatrice du Tic Tac Gym
Elena Latrille, Les Cercles de Fermières du Québec
Karine Trudel, coach parentale
Odette Mercier
Isabelle Lavoie, Procrea Fertilité
Melissa Gentile-Menard Infirmière, Procrea Fertilité
Nathalie D'Amours, FamillePointQuébec
Geneviève Nadeau, Women in mind

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 maison des familles de Verdun



Par Lydia Alder

La petite enfance est une période de développement importante, mais aussi un moment d'adaptation et de questionnement pour les familles. Ce petit être qui se développe, comment l'accompagner du mieux qu'on peut ? Comment bâtir une belle relation avec lui et lui permettre de se développer à son plein potentiel ? Savoir bien s'entourer peut faire toute une différence. Parfois, un petit moment de répit est aussi franchement bienvenu !

La Maison des Familles de Verdun accueille les parents et les enfants depuis déjà 25 ans! Elle propose des activités et des services dédiés aux petits et à leurs parents : jeux, moments de détente, séances d'information, sorties, rencontres, ateliers... et de nombreuses autres occasions d'épanouissement pour toute la famille.

Échanger, s'amuser, partager ses réussites et ses difficultés, cultiver des amitiés, s'enrichir mutuellement, se soutenir... voilà en quelques mots la mission de la Maison des familles de Verdun. Elle répond aux nombreux besoins des enfants et des parents.

Le personnel de la Maison des Familles de Verdun est expérimenté et dévoué. L'équipe propose des activités adaptées aux enfants et des jeux variés pour favoriser

leur développement global ainsi qu'un soutien de groupe ou individualisé aux parents et aux familles.

Besoin d'une pause? La Maison des Familles de Verdun offre un service de halte-garderie pour permettre de vous rendre à un rendez-vous, de faire des achats, de vous reposer un peu ou d'intégrer graduellement votre enfant à un service de garde.

L'équipe propose des activités adaptées aux enfants et des jeux variés pour favoriser leur développement global ainsi qu'un soutien de groupe ou individualisé aux parents et aux familles.

Envie de compagnie ? Le Café Aladin de la Maison des Familles de Verdun accueille, sans rendez-vous, les familles membres qui souhaitent discuter, lire, jouer ou même prendre un repas ou une collation entre amis avant ou après une activité : un espace d'allaitement et de linge sont aménagés. Les breuvages et les fruits vous sont offerts gratuitement!

Besoin d'habiller la marmaille ? Un membre du personnel est disponible pour accompagner la famille à la Caverne d'Ali Baba et faire des trouvailles de vêtements ou d'articles variés utiles aux familles à vraiment très faible coût. D'ailleurs, si vous avez des vêtements de 0 – 5 ans à donner, la Caverne d'Ali Baba les acceptera volontiers ! ■



MAISON DES FAMILLES DE VERDUN

Pour nous rejoindre :

259, 1^{ère} avenue
Verdun (Québec) H4G 2V6
Tél. : 514 762-3399
www.famillesverdun.com





Bougez tôt

**pour rester actif
toute la vie !**

Par Natasha Dubreuil, fondatrice de Tic tac Gym et maman de Érika 6 ans, Alessia 4 ans et Gabriella 2 ans



Avant d'avoir mes enfants, j'étais directrice Ressources humaines pour une compagnie d'envergure en mode. Mon travail exigeait beaucoup de déplacements. En ayant mon premier enfant, j'ai compris que ce rythme de vie serait difficile à suivre.

Derrière mon désir d'ouvrir un bureau de consultation se cachait d'abord et avant tout une fibre entrepreneuriale. Voulant inclure mes enfants dans mes futurs projets et les garder à la maison le plus longtemps possible, j'ai décidé d'ouvrir un gym pour enfants. En tant que mère, je trouvais qu'il n'y avait pas beaucoup d'endroits à Montréal pour aller bouger avec nos enfants ! Aussi, j'étais d'avis que les cours offerts aux jeunes enfants étaient trop souvent axés sur la performance. Le respect du rythme de développement des enfants et un environnement non compétitif étaient primordiaux pour moi. Moi-même cliente d'un gym pour enfant avec Érika, je voyais clairement les bienfaits sur ma fille, spécialement lors des cours parent-enfant qui nous permettaient de faire du sport et de la gymnastique ensemble. L'expérience s'est poursuivie avec mes deux autres filles, cette fois dans mon propre gym. Je suis convaincue que cette pratique aura des répercussions positives et encouragera de saines habitudes de vie !

Intéressée par le développement des enfants en bas âge, mes lectures m'ont appris que les dernières générations développaient moins leurs habiletés motrices et que les répercussions sur le développement des habiletés fines étaient palpables. Ce constat jumelé à ma propre expérience a fait naître l'idée en moi d'emprunter cette voie pour me lancer en affaires !

Je me suis donné comme mission de faire bouger les enfants, de travailler leur développement moteur tout en s'amusant ! J'ai commencé par m'intéresser à une franchise, mais je me suis vite rendu compte que j'avais une autre vision du gym. J'ai donc choisi d'ouvrir seule le Tic Tac Gym à Saint-Léonard, avec le soutien de ma famille. J'ai aussi obtenu le prix Créavenir de Desjardins

et une subvention de la CDEC St-Léonard (j'ai remporté le concours Ça Bouge, catégorie entrepreneur au féminin). Je me suis dit : « pourquoi ne pas proposer un concept québécois ? Qui sait, je pourrais éventuellement devenir franchiseur d'un concept d'ici qui tient compte de la réalité d'ici ! »

Ainsi est né Tic Tac Gym en mars 2014, un centre d'activités physiques et sportives pour les enfants âgés de 6 mois à 12 ans. Les cours offerts allient plaisir et apprentissage et visent à favoriser le développement de la confiance et des habiletés motrices, physiques et sociales chez les enfants. La gymnastique est au cœur de notre programme.

Notre mission est de transmettre le plaisir par l'activité physique et de faire bouger les enfants ! Notre devise : Bougez tôt pour rester actif toute la vie !

Nous proposons des classes d'éveil à la motricité parent-bébé (0 à 3 ans), des classes d'activités physiques et de gymnastique (3 à 5 ans), des cours de gymnastique (6 à 12 ans) ainsi que des cours de danse parent-enfant, de cirque, des parcours moteurs et bien plus encore ! Les cours de motricité sont aussi offerts dans les garderies et les écoles et nous offrons des animations lors d'événements ainsi que l'organisation d'anniversaires, des journées de camp de jour et des soirées thématiques.

Je suis très fière d'avoir opté pour le risque et de ne pas avoir acheté une franchise américaine. C'était beaucoup plus de travail, j'en conviens, et nous avons fait face à l'inconnu, mais je me suis bien entourée. L'équipe se fait un devoir d'être très proche de la clientèle afin de pouvoir répondre rapidement à ses besoins. ■

Je suis convaincue que cette pratique aura des répercussions positives et encouragera de saines habitudes de vie !



Pour nous rejoindre :
Téléphone : 514 519-5673
www.tictacgym.com

À votre service

Les Cercles de fermières et les privilèges *du bénévolat*

Par Elena Latrille • Les Cercles de Fermières du Québec (CFQ)





Les fonds sont ramassés par les différentes activités organisées par chacun des Cercles. Les membres Fermières sont de vraies gardiennes et marraines OLO qui peuvent compter sur un appui pendant la grossesse et les premières années du bébé.

Cela fait déjà plus de 100 ans que les Cercles de Fermières du Québec (CFQ) existent, et ils sont toujours très actifs. D'ailleurs, ils mènent de nombreuses initiatives communautaires qui témoignent de la vitalité de leur engagement social et qui continuent de faire preuve d'une très grande fraternité. La transmission de leur héritage culturel et artisanal demeure toujours aussi importante qu'au début et cette transmission des connaissances continue à se faire activement dans chacun des Cercles.

Le bénévolat est une partie intégrante de l'identité des membres Fermières. Cette pratique leur donne un grand sens d'utilité : elle permet de créer des liens plus serrés avec la communauté et de développer un sentiment plus fort d'appartenance. Le bénévolat procure aussi un grand sentiment de fierté et renforce le sentiment d'avoir un but et d'être valorisée, ce qui entraîne un accroissement de l'estime de soi.

Depuis des années, les CFQ sont aussi mobilisés contre les injustices sociales et concernés par l'écart qui existe entre les individus. Dans cette perspective, elles mènent annuellement des activités de financement afin de soutenir diverses fondations. Par exemple, la Fondation OLO, la Fondation MIRA et L'Associated Country Women of the World (ACWW) et toutes autres associations parrainées dans chacun des 631 Cercles de Fermières à travers la province.

Cela fait 25 ans que les CFQ encouragent activement la Fondation OLO. Les fonds sont ramassés par les différen-

tes activités organisées par chacun des Cercles. Les membres Fermières sont de vraies gardiennes et marraines pour chacune des mamans OLO qui peuvent compter sur un appui pendant la grossesse et les premières années du bébé. Ces jeunes mères dans le besoin peuvent se procurer des aliments de base nécessaires durant leur grossesse en s'adressant à un CLSC de leur région. Les CFQ ont contribué pour plus de 1,2 million de dollars.

Depuis 2008, les CFQ participent à la collecte des cartouches d'encre et des dons pour soutenir la Fondation MIRA. Jusqu'à présent, ils ont contribué à la formation de 18 chiens. MIRA peut ainsi continuer sa mission, soit d'aider les personnes handicapées et les enfants autistes à reconstruire leur vie avec liberté, dignité et avec une plus grande autonomie.

Les CFQ ont traversé les frontières pour collaborer également avec les femmes venant des pays d'Afrique, d'Asie, d'Amérique centrale et du Sud. Chaque année, chacun des Cercles réalise différentes activités de financement pour amasser des dons afin de collaborer au projet adopté par l'Association. L'ACWW est une association œuvrant au bien-être de la femme et de la famille partout à travers le monde.

Comme l'héritage du passé doit être enrichi avec les nouvelles tendances pour être transmis, les membres Fermières approfondissent leurs connaissances et perfectionnent leur savoir pour pouvoir assurer la relève et la continuité de leur savoir-faire.

Aujourd'hui, il n'y a rien qui a changé, la mission est identique à autrefois. La participation des membres Fermières dans la communauté est la même qu'au début et inclut la rédaction de recommandations aux différents paliers du gouvernement, la participation aux concours d'artisanats textiles, la transmission de leurs expériences, etc. Elles s'adaptent au temps présent et continuent de faire partie de l'Association la plus grande, et la seule au Québec, qui accueille aujourd'hui 34,000 membres.

L'épanouissement de l'Association ne serait pas le même sans l'implication de toutes ces femmes bénévoles qui œuvrent activement au sein de leur communauté. Leur contribution est d'une importance capitale dans la vie culturelle, artisanale, culinaire et sociale.

La flamme de ce savoir-faire et d'implication sociale continuera à briller pour faire perdurer toutes ces traditions et les transmettre aux générations futures. ■



Pour informations :
www.cfq.qc.ca





Mes voisines, mon réseau

Par Geneviève Nadeau, CEO Women in Mind

Boulot, métro, dodo. Finalement, ça semblait assez simple. Notre quotidien ressemble plus souvent à réveil, déjeuner, préparation des boîtes à lunch, course vers la garderie, l'école, le travail, le supermarché, retour au service de garde, soccer, tennis ou cube d'énergie, souper, devoirs, vaisselle, lessive, ménage, liste des courses, recherche d'un camp de jour, inscription au camp de jour, tri des vêtements, dodo et rebelotte !

Selon l'étude « Mieux connaître la parentalité » réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2013 :

- 58 % des parents d'enfants de 0 à 5 ans ont l'impression de courir toute la journée ;
- 35 % disent être physiquement épuisés à l'heure du souper.

Les voisines habitent le même quartier et ont des besoins similaires

Les journées sont trop courtes pour tout faire dans un monde où la famille et les copines n'habitent pas à proximité. Et si les voisines étaient les meilleures alliées dans ce quotidien bien rempli ?

Les voisines habitent le même quartier et ont des besoins similaires. Elles sont pleines de ressources et gagnent à se connaître et à s'entraider. Que ce soit pour trouver une gardienne ou une garderie, un plombier ou un mécanicien, une aide ménagère ou quelqu'un pour tondre le gazon ou promener le chien, un bon resto ou le meilleur coiffeur dans le quartier, les voisines peuvent se référer

les bonnes adresses. L'une d'entre elles connaît sûrement un organisme communautaire ou une famille dans le besoin à qui donner vêtements et jouets ou un endroit où faire du bénévolat.

Les voisines font aussi d'excellentes partenaires de course, de marche, de tennis ou de vélo. Qui de mieux qu'une maman du quartier pour aller au parc avec les enfants ou prendre un café ou un verre de vin ?

On dit que ça prend un village pour élever un enfant. Un bon réseau de proximité facilite tellement le quotidien pour concilier famille et travail. On n'ose plus cogner aux portes des voisines; souvent on ne connaît pas les gens qui habitent sur notre rue. On n'ose pas déranger. C'est pour se faciliter le quotidien que des Québécoises, mères de famille, ont lancé l'application mobile WIM, un réseau social de voisines. WIM connecte les femmes d'un même quartier pour favoriser l'entraide, le partage et les rencontres entre voisines. Selon la plus grande étude sur le bonheur menée par l'université Harvard, les bonnes relations nous rendent plus heureux et en meilleure santé.

L'application mobile WIM est gratuite et disponible partout au Québec. www.womeninmind.com ■

La Grande journée des petits entrepreneurs

Par Lydia Alder

Le 17 juin prochain, tous les petits Québécois sont invités à s'inspirer de leur passion afin de réaliser leur propre petite entreprise d'un jour. Quel bel apprentissage pour aider nos jeunes à comprendre la relation entre un entrepreneur, sa compagnie, ses produits et ses clients !

La thématique de cette année, « Une entreprise à mon image », incitera les jeunes à explorer ce qui les anime et à le dévoiler au grand jour, grâce à la mise sur pied de leur petite entreprise. En plus d'éveiller les enfants à l'entrepreneuriat, l'initiative vise à leur permettre de développer leur créativité, leur autonomie et leur sens des responsabilités, dans un contexte familial et festif.

« Forts du succès des 3 dernières années, nous poursuivons l'aventure avec un objectif de 4 000 petits entrepreneurs pour cette année. Cet événement, soutenu par les entrepreneurs d'ici, permettra aux enfants de découvrir le plaisir d'entreprendre, en famille et dans un contexte ludique et festif », a mentionné Isabelle Genest, cofondatrice de l'événement. D'ailleurs, l'organisme favorisera grandement la promotion de l'événement dans les différents milieux scolaires et régions du Québec.

Anaëlle, 11 ans, y participent pour une 3^e année consécutive avec sa petite entreprise de bijoux de fantaisie. Sa sœur Charlotte, 8 ans, y participe aussi, mais cette fois avec 3 amis de sa classe et une nouvelle petite entreprise de petits gâteaux dans des cornets. Cette année, leur école a embarqué dans le projet et 30 enfants de 17 petites entreprises ont bénéficié de séances de mentorat de la part d'une maman entrepreneure et bénévole. Ils ont fait une étude de marché, calculé les coûts et tra-

Les enfants vendront fièrement leurs produits dans leur quartier le 17 juin prochain.



vaillé fort sur leurs produits et la promotion de la Grande journée des petits entrepreneurs. Les enfants vendront fièrement leurs produits dans leur quartier le 17 juin prochain.

La grande journée des petits entrepreneurs a été créée en 2014 par Isabelle Genest, Catherine Morissette et Mathieu Ouellet, de l'organisme à but non lucratif *Petits entrepreneurs du Québec*. ■



Pour nous rejoindre :
www.petitsentrepreneurs.ca



Apprendre

à se concentrer
et réussir ses
examens?

Par Karine Trudel, coach parentale



En état de stress, pour protéger l'individu, le cerveau déclenche le système d'alarme et pousse le corps à poser des gestes instinctifs pour se protéger.

Ne vous est-il jamais arrivé de bloquer sur une question d'examen et, après vous être résolu à remettre votre copie au prof, la réponse vous est apparue comme une évidence ? En cette fin d'année scolaire qui approche, plusieurs enfants auront à passer des examens qui vont être déterminants pour la suite des choses. L'anxiété qu'ils pourraient ressentir en face de leur copie d'examen pourrait, pour eux aussi, les empêcher d'avoir accès à leurs apprentissages et à leurs connaissances.

Que se passe-t-il ?

En état de stress, pour protéger l'individu, le cerveau déclenche le système d'alarme et pousse le corps à poser des gestes instinctifs pour se protéger. En face d'un ours, nul besoin de réfléchir à 2x2 ou de se souvenir



du nom des grandes capitales du monde. Le cerveau coupe l'accès aux connaissances et nolis toute l'énergie nécessaire pour fuir, combattre ou feindre la mort. De nos jours, il est plutôt rare que nous fassions face à de telles situations, mais le cerveau, lui, n'en fait pas réellement la différence si on ne l'éduque pas.

Quoi faire pour court-circuiter le système d'alarme?

Je vous propose trois méthodes toutes simples à enseigner à vos enfants afin qu'ils puissent s'en servir lorsqu'ils feront face à des situations où leur cerveau sera tenté de déclencher l'alarme. Évidemment, il sera préférable qu'ils puissent les pratiquer plusieurs jours à l'avance afin qu'ils puissent les maîtriser le jour J. Ces trois méthodes permettent au cerveau de concentrer l'attention sur un point précis et ainsi lui éviter de partir dans tous les sens et de s'affoler. En étant calme et concentré, l'accès aux connaissances est facilité et, par conséquent, les résultats scolaires en seront améliorés.

1. L'infini

La première méthode consiste à tracer avec l'index le signe de l'infini en partant du centre. Débutez d'abord avec la main dominante et reprenez l'exercice avec l'autre main. Par la suite, on refait l'exercice en fermant les yeux. Pour terminer, la troisième étape consiste à tracer mentalement ce symbole sans se servir de l'index. Chaque étape peut prendre aussi peu que 10 secondes. À répéter 3 fois par jour.

2. L'escargot

Cette méthode est tout aussi simple à réaliser. Sur une feuille, dessinez une spirale concentrique comme la coquille d'un escargot. Posez le doigt au début du trait extérieur et suivez la spirale vers l'intérieur en expirant longuement jusqu'à ce l'index ait atteint l'autre extrémité du trait. Inspirez alors et reprenez l'exercice en expirant à nouveau. Répétez cet exercice 3 fois à raison de 3 fois par jour.

3. Luce et le calme

Inspirée de la méthode Sedona, cette technique permet de relâcher la tension et calmer le cerveau affolé. Pour la pratiquer, il suffit de serrer les poings très fort en inspirant. Vous pouvez également enserrer une balle de stress ou une éponge. Ensuite, on expire longuement en desserrant doucement les poings et en se répétant mentalement : « Plus je respire, plus je me calme. » À faire 3 fois successives et pratiquer 3 fois par jour.

Ces petits trucs fonctionnent autant pour les enfants que pour les adultes. Lorsque vous, parents, vous sentez l'anxiété vous envahir, pourquoi ne pas les tester sur vous-même ? Vous verrez tout le bien que ça vous procure. Ainsi, vous serez à même de guider vos enfants à les pratiquer. ■

Pour plus d'info :

www.karinetrudel.ca


 /KarineTrudelCoaching

La jasette

Un rôle dont je me serais bien passé !

Par Odette Mercier, proche aidante





Pas évident de partager ce que je vis avec d'autres, impossible avec mes filles, car elles doivent elles-mêmes faire le deuil de la grand-maman dont elles ont été si proches.

Comme vous toutes, j'ai plusieurs rôles qui demandent plein de compétences différentes, mais rien d'extraordinaire : je suis compétente dans ces rôles, j'ai appris, j'ai des modèles. Cependant, le rôle d'être la fille de ma mère s'est transformé en un rôle de mère de ma mère. Ma mère qui est vivante du corps, morte de l'âme et de l'esprit. Ma mère de 93 ans souffre de la maladie d'Alzheimer et de démence vasculaire depuis de nombreuses années. Je ne suis pas compétente dans ce rôle, je n'ai pas appris, je n'ai pas de modèle, bref je ne veux pas de ce rôle que je vais quand même assumer.

Elle ne me reconnaît plus depuis bien longtemps. Auparavant, elle me prenait pour une intervenante du CLSC dont elle devait se méfier ! Maintenant au moins, il n'y a plus d'agressivité. Que de l'indifférence. Ce passage a été difficile, triste, tellement triste !

Pas évident de partager ce que je vis avec d'autres, impossible avec mes filles, car elles doivent elles-mêmes faire le deuil de la grand-maman dont elles ont été si proches. La grand-maman qui volait à leur secours quand elles n'aimaient pas les activités au service de garde, celle qui nous accompagnait dans une multitude d'activités de famille, qui leur préparait des fraises, qui se baignait avec elles. Donc pas avec mes filles.

Avec mon conjoint ? Il m'écoute, mais il a ses propres parents vieillissants. Amies, collègues ? Certaines ont vécu la maladie d'Alzheimer d'un parent, d'autres le vivent maintenant, surtout chacun le vit différemment.

Avec mes sœurs, c'est nettement plus facile : la famille, c'est la base de tout. On ne se pose pas de question, on fait ce qu'il faut, au moment où il le faut. On est des filles responsables ! On est les filles de ma mère !

On se décourage parfois mutuellement, on partage nos coups de blues, on partage des vieux souvenirs, on partage des fous rires aussi. Oui, on arrive à rire des situations, parfois... De plus en plus souvent en fait.

Au début, je ne savais pas, ma mère ne savait pas, en fait personne ne savait qu'elle souffrait de cette maladie. Quelle angoisse alors pour ma mère qui pense qu'elle s'est fait voler son dentier, qui m'appelle en panique. Je laisse tout tomber, encore une fois, pour aller à la recherche du dentier... que je trouverai au fond de la poubelle ! En revenant, j'appelle mes sœurs qui me font remarquer qu'au moins elle n'avait pas vidé sa poubelle dans le conteneur de la résidence ! Quand je dis qu'on peut en rire !

Au début, on veut protéger sa dignité. Là, je dirais que je protège mon estime de moi. Suis-je une bonne fille si je ne vais pas la voir toutes les semaines ? Suis-je une bonne personne si je trouve ça lourd d'être debout près de ma mère qui ne sait même plus qu'elle existe ? Sommes-nous des monstres, car on souhaite qu'elle cesse cette existence misérable qu'elle souhaiterait elle-même terminer ? Non, moi, mes sœurs et moi, on est certaines d'être des bonnes filles, on fait de notre mieux, avec ce que nos parents nous ont donné, avec ce que notre mère nous a transmis. On est des filles responsables !

C'est plus facile maintenant, curieusement. On peut commencer à se rappeler des souvenirs, à rire, un peu comme on fait lors de funérailles. On fait le deuil de notre mère vivante, tranquillement, un jour à la fois. ■



L'infertilité,

les options d'aujourd'hui et l'influence de la loi 20

Isabelle Lavoie, coordonnatrice laboratoire d'embryologie – Procrea Fertilité
Melissa Gentile-Menard, infirmière, spécialiste de liaison Clinique – Procrea Fertilité

L'infertilité est un problème délicat et une situation difficile à vivre. Près d'un couple sur six rencontrera des problèmes de fertilité dans sa vie. L'infertilité touche les deux sexes de façon égale, puisque près de 40 à 50 % des cas d'infertilité sont causés par des facteurs, autant chez l'homme que chez la femme. Les cas restants correspondent à des infertilités de causes inexplicables. Gardez à l'esprit que les traitements peuvent réussir à traiter l'infertilité, même si on n'arrive pas à en diagnostiquer la cause.

Le pourcentage de couples qui éprouvent des difficultés à concevoir un enfant se situe entre 8 et 15 %. Même si ce taux n'a pas changé depuis plusieurs décennies dans les pays industrialisés, le nombre de couples demandant une aide médicale pour ce problème a, lui, augmenté. Il est devenu beaucoup plus acceptable d'avoir recours à des traitements et il existe maintenant plus d'options de traitement.

Il y a plusieurs éléments à prendre en considération afin de déterminer le traitement le plus adapté à votre situation. Tout au long de ce processus, vous serez confronté à des éléments qui vous affecteront sur le plan physique, émotionnel et financier. Il s'agit d'une expérience unique et complexe et le parcours de chacun est différent.

La fertilité, masculine et féminine, est influencée par de nombreux facteurs. En règle générale, si une femme de moins de 35 ans tente de concevoir un enfant sans succès depuis un an, ou si une femme de plus de 35 ans n'arrive pas à tomber enceinte après avoir essayé pendant six mois, elle devrait consulter un spécialiste en fertilité. Les experts recommandent aussi que les femmes qui ont fait plus de trois fausses couches consultent un spécialiste.

Si vous avez vécu des avortements à répétitions, ou des échecs d'implantation, il existe des options et des tests complémentaires pour vous. Par exemple, des tests de réceptivité de l'endomètre, de fragmentation de l'ADN, des bilans pour les avortements à répétitions.

Une saine alimentation et l'exercice sont des facteurs clés pour préparer votre corps à la conception et à une grossesse en santé. Il est conseillé d'éviter le tabac, l'alcool et l'usage récréatif de drogues, non seulement pour votre bien-être général, mais aussi pour les effets négatifs potentiels sur votre fertilité. Pour les facteurs masculins, la fertilité peut aussi être influencée par les habitudes de vie énumérées ci-dessus. Certaines activités, telles que les bains trop chauds, peuvent-elles aussi nuire à la fertilité masculine. Quelques études démontrent l'effet positif des vitamines et minéraux, comme le zinc, sur la production et la qualité du sperme.

Depuis l'entrée en vigueur de la loi 20 en novembre 2015, le Gouvernement québécois a mis fin à presque tous les services de fertilité couverts par la RAMQ, sauf

la première consultation avec un spécialiste en fertilité et les IUI (insémination intra-utérine, certaines conditions s'appliquent)*.



Une saine alimentation et l'exercice sont des facteurs clés pour préparer votre corps à la conception et à une grossesse en santé.

Chez Procrea Fertilité, nous rencontrons et conseillons non seulement les couples qui vivent avec des problèmes de fertilité, mais aussi les célibataires désireux de fonder une famille. Que vous soyez en couple, seul, gai, lesbienne, ou transgenre, il y a des options pour vous.

Chez Procrea Fertilité, nous nous efforçons d'offrir les meilleurs soins possibles, tout en assurant un service chaleureux et personnalisé à chaque patient. ■



Retour sur l'assemblée générale annuelle des membres

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

Le 11 mai dernier fut pour les membres de **FamillePointQuébec** une occasion de réseautage de qualité :

- Ceux-ci ont, à l'unanimité, appuyé le Plan d'actions 2017-2018 présenté. Ils soutiennent les efforts de l'organisme dans sa volonté de se conformer aux nouvelles normes du financement du Ministère de la Famille. En parallèle, ils désirent que l'organisme continue de faire valoir toute l'importance et la cohérence d'un regroupement multisectoriel au service de la famille.
- Le Conseil d'administration démontre une stabilité telle la famille québécoise. Les administrateurs élus poursuivent leur mandat pour le rayonnement de **FamillePointQuébec**.
- Ce rendez-vous annuel a été également la plate-forme d'une formation dédiée aux membres « Comment utilisez les réseaux sociaux comme levier dans nos organismes ? » :

FamillePointQuébec demeurera le point d'ancrage pour la cohésion, l'action solidaire, la vision inclusive et la convivialité afin que tout le monde ait sa place au cœur de la société.

Madame Anne-Marie Tremblay a partagé avec nous le monde des réseaux sociaux et démontré les meilleurs choix à faire pour maximiser les besoins d'un organisme. Une formation fort appréciée !

La vision de la famille ne doit pas être restreinte à une cellule familiale dont le rayon se limite à parent-enfants. Les défis de la démographie imposent de nouvelles responsabilités aux familles, et une action concertée des soutiens et des actions est la seule clé pour l'épanouissement de tous les québécois qu'importe leur âge.

Un merci aux membres, pour leur présence et leur soutien.

L'équipe de **FamillePointQuébec**.

APPELS AUX ARTICLES



**VOUS AIMEZ
ÉCRIRE?**

Le prochain
Familléduc
parlera de
l'estime 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

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

Faites parvenir l'information à alderlydia@gmail.com

FAMILLE
Point Québec

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

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

Suivez-nous sur [facebook](#)

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec