

# Famillēduc

Février 2018

L'éducation parentale,  
un long processus

Le parent, un collaborateur  
essentiel pour l'intervenant

Aider l'enfant

Constance et cohérence

Trop de jeux vidéo

## Le parent

La Maisonnnette des parents  
La réussite éducative  
Les réalités familiales

# APPELS AUX ARTICLES



## VOUS AIMEZ ÉCRIRE?

Vous aimez écrire? Vous êtes parent, grand-parent, enseignant, intervenant, éducatrice, chercheur? Votre expertise sur la réussite éducative nous intéresse. Communiquez avec notre éditrice, Lydia Alder : [alderlydia@gmail.com](mailto:alderlydia@gmail.com)



Suivez  
notre veille politique.

Écoutez  
nos entrevues  
radiophoniques.



Abonnez-vous  
à notre Bulletin électronique.

Consultez  
les Familléduc.

**FAMILLE**  
Point Québec

Découvrez  
nos organismes membres.

Visionnez  
nos conférences.

Pour plus d'informations, communiquez avec nous au 1-877-530-2363, poste 304

Suivez-nous sur [facebook](https://www.facebook.com/famillepointquebec) [famillepointquebec.com](http://famillepointquebec.com)

## Être parent...



Avec sa première Politique de la réussite éducative, le Québec choisit d'adopter une vision d'ensemble de l'éducation. Une vision inclusive. Une vision dès la petite enfance.

En 2018, le Familléduc abordera la réussite éducative en explorant le rôle et les défis de chacun de ses acteurs, en commençant par le parent.

Puisque le parent est le premier éducateur de son enfant, l'adulte le plus significatif dans sa vie, la première édition donne la place au parent. Son rôle, ses défis et des pistes de solutions.

Être parent ne vient pas avec un mode d'emploi, et ça ne s'apprend pas à l'école. Chaque enfant, chaque âge ou chaque étape apporte son lot de joies et de défis. Un parent bien outillé et bien entouré est un parent plus serein.

Mon coup de cœur du mois : Saviez-vous qu'il y a un festival de la Saint-Valentin... dans la municipalité de Saint-Valentin, en Montérégie ? Que plusieurs activités sont prévues du 7 au 14 février 2018 ? [www.municipalite.saint-valentin.qc.ca](http://www.municipalite.saint-valentin.qc.ca).

Bonne lecture et joyeuse Saint-Valentin !



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

# Table des matières

La découverte 5

La Maisonnette des parents

Parole du parent 6

L'éducation parentale, un long processus



À votre service 8

Le parent, un collaborateur essentiel pour l'intervenant



La jasette 12

La réussite éducative

Constance et cohérence 14

Est-ce que ça prend 15 un village pour élever un enfant?



Pédagogie 11

Aider l'enfant à mettre des mots sur ce qu'il ressent lors de ses apprentissages !



À votre santé 16

Trop de jeux vidéo

Famillepointquebec 18

Les réalités familiales



## Famillēduc.ca

Février 2018

### RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Marylène Maheux, parent  
Christine Vallières, Toujours ensemble  
Denise Normand Guérette, psychothérapeute, professeure associée, département d'éducation et formation spécialisées à L'UQAM  
Lise-Anne Laverdure, enseignante à la retraite  
Sophie Allain, coach des diés et des non-diés  
Association des chiropraticiens du 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 Maissonnette des parents :

# La famille au cœur de l'action

Par Lydia Alder

Cet organisme communautaire famille (OCF) soutient les familles de Rosemont-La-Petite-Patrie et les environs. L'équipe favorise l'autonomie et l'épanouissement des familles via 4 secteurs d'activités : la petite enfance, les loisirs, la sécurité et l'agriculture urbaine.

De plus, la Maissonnette des parents accompagne les familles qui sont en difficulté dans leur démarche de prise en charge. Ses principales actions consistent à :

- prévenir ou alléger la détresse et la solitude des familles;
- redonner au parent son rôle de premier éducateur de son enfant;
- renforcer la confiance, l'entraide, la solidarité et la prise en charge des familles;
- encourager la participation des familles immigrantes.

Les activités sont nombreuses et variées : du soutien à la famille à l'action communautaire, en passant par le soutien alimentaire et l'agriculture urbaine, les familles y trouvent des activités qui répondent à leurs besoins.

La clientèle de la Maissonnette est multi-ethnique, tout comme son équipe de bénévoles. D'ailleurs, le bénévolat sert souvent de première expérience québécoise vers le marché du travail. Plusieurs bénévoles de la Maissonnette ont d'abord été des parents utilisateurs.

Les cours de francisation servent souvent de porte d'entrée pour les familles. Elles y découvrent la Maissonnette des parents et ses activités. Elles y reviennent pour d'autres activités, rencontrent d'autres familles, se créent un réseau ; tout cela facilite leur intégration dans la société québécoise.

**Les activités sont nombreuses et variées : du soutien à la famille à l'action communautaire, en passant par le soutien alimentaire et l'agriculture urbaine, les familles y trouvent des activités qui répondent à leurs besoins.**

Parmi les activités, il y a une Halte-répit, qui est maintenant ouverte de 8 h 30 à 17 h afin de permettre aux parents de travailler en attendant de trouver une place en garderie. À la Maissonnette des parents, il y a aussi le programme PAAS-Action, offert en collaboration avec Emploi Québec, qui mise sur la valorisation de soi-même afin de faciliter l'arrivée sur le

marché du travail.

En plus de se créer un réseau dans leur quartier et d'avoir accès à des formations et à des activités pour la famille, les parents sont soutenus dans leurs démarches et, si nécessaire, dirigés vers d'autres ressources. ■




La Maissonnette des parents



Pour nous rejoindre :

[www.maissonnettedesparents.org](http://www.maissonnettedesparents.org)



*L'éducation  
parentale*  
un long  
processus

---

Par Marylène Maheux, maman de Gabrielle, 5 ans

Je suis une maman monoparentale depuis maintenant 3 ans. C'est avec simplicité que je vous partage ma réflexion sur l'éducation parentale qui anime mon cœur de maman! Nous sommes tous des êtres parfaitement imparfaits et uniques! Nous portons en nous bien plus que notre bagage culturel et familial. Ce bagage de vie teinte aussi bien notre vision du monde que celui de l'éducation parentale!

Quand ma fille est née, je me suis toujours promise de veiller sur cette petite fleur et d'être la meilleure maman pour Gabrielle!

À 5 ans, Gabrielle est une fine observatrice! Un oubli, une mauvaise parole dans une chanson, un soupir d'impatience, une rôti trop brûlée; elle observe tout! Un jour, elle m'avait même critiquée de ne pas lui avoir mis son jus dans sa boîte à dîner! Hé oui, j'oublie! Je suis humaine et imparfaite! En lui confiant la tâche de choisir et de mettre elle-même son jus dans sa boîte, elle se sentait grande et responsable; cela a réglé la situation!

Accepter les décisions. Un jour, l'enseignante de ma fille m'a expliqué le concept du grand chef / petit chef. Vous connaissez ? Le grand et le petit chef décident chacun des choses bien définies. L'enfant peut aussi choisir entre 2 options (déterminées par le parent). Depuis que j'ai mis de l'avant ce concept, ma fille accepte mieux mes décisions malgré qu'elle ne soit pas toujours d'accord! Lorsque tu seras grande, tu pourras toi aussi prendre des décisions de grand chef.

Lorsque je souhaite que mon enfant écoute moins de télévision, mange plus équilibré, fasse plus de sport, par exemples, je me questionne à savoir : « Est-ce que je le fais déjà pour moi-même ? Quel modèle suis-je pour elle ? Quelles sont les valeurs que je veux mettre de l'avant dans ma vie ? Comment puis-je l'influencer positivement ? » Pensons-y, les enfants nous imitent!

Transformer une tâche désagréable en y intégrant le jeu! Faire son lit en jouant à la souris (qui se sauve sous les draps) et ensuite à la souris qui doit remettre les draps aux 4 coins du lit... Collaboration et plaisir, ça devient génial!

Croire que l'on est capable, croire en son potentiel, cultiver l'espoir, la persévérance, cultiver une image positive de soi-même, s'intéresser, essayer des choses nouvelles et surmonter nos peurs sont autant de petits facteurs qui nous influencent directement ainsi que ceux qui vivent sous notre toit... Et on peut même influencer notre entourage! Que résonne pour vous cette phrase : « Je ne suis pas inquiète pour toi » ? Moi, je ressens une belle attention, une marque de confiance. Avec confiance, on peut plus facilement s'ouvrir et dire oui à la vie, devenir sa propre allumeuse d'étoiles et rayonner!

Guider et orienter. Quand Gabrielle me dit : « Je ne sais pas quoi faire maman, c'est plate! Je veux juste écouter la télévision. » Ah, je perds la tête! Je lui propose différents jeux qui ne lui conviennent pas toujours... « Si rien ne t'intéresse, tu peux décider de ne rien faire et relaxer. » Prendre une pause d'appareils électroniques... pour développer sa créativité par exemple. Trouver une activité de bricolage simple à réaliser seule ou à plusieurs!

Patience, constance, supervision, temps, flexibilité, cohérence, bienveillance et amour sont au cœur de l'éducation parentale. C'est un long processus qui se bâtit et évolue un pas à la fois...

Au fil du temps, notre bagage de vie se modifie selon nos expériences. Il est de notre responsabilité de se mettre en action et de cultiver le positivisme pour être heureux un jour à la fois! Meilleurs vœux à tous pour 2018! ■

**Patience, constance, supervision, temps, flexibilité, cohérence, bienveillance et amour sont au cœur de l'éducation parentale. C'est un long processus qui se bâtit et évolue un pas à la fois...**



À votre service



# *Le parent :*

# un collaborateur essentiel pour l'intervenant

---

Par : Christine Vallières, responsable des communications, Toujours ensemble

---





Établi à Verdun depuis 1986, Toujours ensemble est un organisme communautaire dont la mission est de venir en aide aux jeunes confrontés à des difficultés scolaires, familiales, économiques ou sociales. Ayant au cœur de ses préoccupations la réussite scolaire et le désir de répondre aux besoins de la communauté, l'organisme a développé, au fil des ans, une programmation en persévérance scolaire pour les jeunes du quartier. Pour garantir leur réussite, Toujours ensemble préconise une approche communautaire afin que le jeune puisse développer son autonomie et son plein potentiel avec l'appui de divers acteurs et ressources de son milieu. Et cela passe nécessairement par la collaboration active du parent, qui est le premier partenaire de la réussite scolaire de l'enfant.

**Le parent prend part aux différentes rencontres de suivi qui permettent de valider le plan d'action et de l'adapter au besoin**

Cette implication se traduit par une participation étroite avec l'intervenant. Le parent prend part aux différentes rencontres de suivi qui permettent de valider le plan d'action et de l'adapter au besoin. « On s'attend, lors de ces rencontres, à ce que le parent nous confirme si nous sommes sur la bonne voie avec notre plan d'action, s'il voit des améliorations ou autres choses à travailler. Nous allons l'adapter en conséquence, car le parent est l'expert de son enfant et nous lui reconnaissons cette compétence », explique Mariana Caloca, coordonnatrice du programme au primaire Sac à dos. Le parent devient dès lors une source importante d'information pour l'intervenant. Mélissa Langevin, conseillère-ressource parent-élève du programme au secondaire Passeport pour ma réussite, abonde dans le même sens : « pour pouvoir offrir au jeune les ressources nécessaires aux différentes problématiques, il faut avoir les détails sur comment ça se passe à la maison. On ne peut pas se baser uniquement sur les observations faites au programme, et c'est là que la collaboration avec le parent est cruciale ».

Cet engagement va au-delà de l'aide aux devoirs. La motivation, l'encouragement dans les activités parascolaires et la valorisation de l'apprentissage sont tout autant de façons de contribuer à la persévérance scolaire de l'enfant. Sur ce dernier point, Mélissa est formelle :

« S'il n'y a pas de suivi à la maison, nous travaillons dans le vide. L'implication de la famille dans la réussite scolaire est implicite. C'est un continuum : le parent doit avoir le même discours que nous et l'école quant à l'importance de la poursuite des études. » Mariana renchérit : « Lorsque les parents aident à cibler les besoins des jeunes et qu'ils travaillent dans le même sens que l'équipe-école et les intervenants, cela permet d'offrir une continuité et une cohérence dans l'apprentissage de l'enfant. »

L'équipe de Toujours ensemble encourage les parents à chercher les ressources qui pourront les aider dans l'apprentissage de leur enfant. « Il ne faut pas avoir peur d'aller à l'école, de discuter de votre enfant avec l'équipe-école et avec nous. Il faut nous dire comment nous pouvons vous aider avec votre enfant », poursuit Mélissa. Comme l'illustre bien une expression souvent utilisée au sein de l'organisme : *Ensemble, nous faisons une différence!* ■



Pour plus d'information :  
[www.toujoursensemble.org](http://www.toujoursensemble.org)

# Aider l'enfant

à mettre des  
mots sur ce  
qu'il ressent  
lors de ses  
apprentissages !

---

Par Denise Normand Guérette,  
orthopédagogue, auteure et  
conférencière • professeure associée  
au département d'éducation  
et formation spécialisées à L'UQÀM

---



Lorsqu'un enfant entre à la maternelle, ses parents sont animés par l'espoir qu'il réussisse ses études et qu'il devienne un adulte capable de vivre sa vie en ressentant un bien-être intérieur et en accomplissant un travail qui lui permet à la fois de s'épanouir et d'apporter sa contribution à la société.

Lorsque l'enseignante propose différentes activités de bricolage, coloriage, découpage ou écriture, les enfants réagissent de différentes façons. Il y a ceux qui s'engagent volontiers dans ce qui est proposé et qui réalisent l'activité avec plaisir, alors que d'autres hésitent ou refusent de faire l'activité. Par ailleurs, d'autres sont déçus de ce qu'ils ont fait et vont même jusqu'à détruire leur production. Pour soutenir les enfants dans leurs apprentissages, il est nécessaire de comprendre l'importance de la dimension émotionnelle, car c'est elle qui est le moteur de leur action.

La curiosité pousse l'enfant à explorer son environnement et sa volonté de puissance l'incite à agir par lui-même pour devenir de plus en plus autonome. Mais d'autres éléments peuvent influencer son action. Entre autres, il est possible qu'il compare ce qu'il fait au modèle que l'adulte lui propose, ce qui l'amène à se sentir insatisfait de sa production. Par exemple, quand il apprend à écrire, il s'imagine qu'il réussira du premier coup et il ne comprend pas pourquoi ses premières lettres ne sont pas aussi belles que celles de l'adulte<sup>1</sup>. L'enfant peut vivre de la déception ou de la colère et sa volonté de puissance est frustrée. Par ailleurs, un autre enfant peut être influencé par l'insécurité qu'il vit quand il est face à une tâche nouvelle qui lui est inconnue et il ne voudra pas essayer de la réaliser.

**... les enfants ont besoin de comprendre ce qu'ils vivent et ce qui suscite l'interférence émotionnelle qui a pour effet de les rendre moins disponibles à saisir les explications que l'adulte leur donne afin d'améliorer leur écriture. Ici, l'interférence est associée à deux éléments de base de leur identité humaine : l'insécurité et la volonté de puissance.**

Dans ces deux exemples, les enfants ont besoin de comprendre ce qu'ils vivent et ce qui suscite l'interférence émotionnelle qui a pour effet de les rendre moins disponibles à saisir les explications que l'adulte leur donne afin d'améliorer leur écriture. Ici, l'interférence est associée à deux éléments de base de leur identité humaine : l'insécurité et la volonté de puissance. Les adultes peuvent aider les jeunes enfants à comprendre ces deux éléments et à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Un livre intitulé *À la découverte d'INSÉCURITÉ et de VOLONTÉ DE PUISSANCE* constitue un outil de prévention qui s'adresse aux enfants de 3 ans et plus, aux parents, grands-parents, éducatrices et éducateurs ainsi qu'aux enseignantes et enseignants. ■

Source :

Groupe d'entraide pour une action préventive (2017) *À la découverte d'INSÉCURITÉ et de VOLONTÉ DE PUISSANCE*, Éditions de la SROH. (ISBN : 978-2-89232110-4)  
Guitouni, M. et Brissette, Y. (2000) *Au cœur de l'identité – L'intelligence émotionnelle*, Montréal : Éditions Carte Blanche.  
Guitouni, M. et Normand-Guérrette, D. (1993) *Entretiens avec Moncef Guitouni sur ses études du comportement des jeunes*, Québec : Presses de l'Université du Québec, pp.161-164.

<sup>1</sup> Un article en ligne propose un exercice à faire à la maison et à l'école par rapport à cette situation : Normand-Guérrette, D. (2013) *Concertation parents-enseignantes pour soutenir l'enfant dans son développement*, FamillÉduc, octobre, pp.8-9. Repéré à <<http://www.famillepointquebec.com/images/file/ebook/2013-octobre.pdf>>, consulté le 22 janvier 2018.



# *La réussite* éducative

---

par Lise-Anne Laverdure, enseignante à la retraite, mère et grand-mère

---

Pendant longtemps, le succès scolaire a été associé d'abord à la qualité de l'enseignement que recevait l'enfant. La réussite était associée à l'écoute : le prof parlait, et les enfants apprenaient en écoutant et en répétant. Les chercheurs en éducation ont toutefois mis en lumière la place de l'enfant (ou « apprenant » comme on appelle maintenant toute personne en situation d'apprentissage) au cœur de la réussite.

Le succès repose sur les facteurs suivants :

**1. Le goût d'apprendre.** Les enfants sont naturellement curieux et veulent comprendre le monde qui les entoure. Les « Pourquoi ? » posés à tout bout de champ irritent parfois les parents, mais ce sont des signes encourageants : l'enfant essaie d'apprendre et d'organiser sa réalité.

**2. Une saine estime de soi.** La confiance en sa capacité d'apprendre est essentielle. L'enfant qui se fait dire toute la journée qu'il est stupide, qui entend d'autres mots blessants et subit les attitudes négatives de son entourage aborde l'apprentissage avec crainte. Il se sent incapable au départ; sa peur de l'échec peut le paralyser.

L'enfant-roi peut aussi se retrouver en situation difficile. C'est pourquoi le mot « saine » est souligné. L'enfant félicité à outrance pour le moindre accomplissement, peu habitué à faire des efforts ou à suivre des règles, se sent souvent dépassé. Sa peur de l'échec peut se manifester par de la colère ou de l'indifférence, mais c'est son estime de soi « surdimensionnée » qui nuit à sa réussite.

**3. Des outils, des guides et des modèles.** C'est ici que peuvent intervenir le plus efficacement les parents et enseignants. Les outils varient en fonction de l'âge de l'enfant et de ce qu'il a à apprendre. L'enfant n'a pas besoin d'un ordinateur pour apprendre à lire ou à compter! Il lui faut idéalement un endroit calme qui favorise l'apprentissage, du matériel (livre, papier, gomme, crayon, règle, ...) facile à retrouver et une personne à proximité à qui poser des questions. L'adulte présent n'est pas là pour « donner » des réponses, mais pour guider l'enfant et lui donner des pistes pour qu'il les « trouve ».

L'adulte est aussi un excellent modèle s'il est capable de dire : « Je ne sais pas, mais je vais chercher ». Admettre son ignorance, c'est donner à l'enfant le droit de ne pas savoir quelque chose sans que ce soit la fin du monde. L'adulte peut alors proposer des outils (entre autres l'excellent site [www.alloprof.qc.ca](http://www.alloprof.qc.ca)) ou des ressources et accompagner l'enfant qui cherche des réponses.

Autre petite phrase que l'enfant devrait entendre des adultes qui l'entourent : « Je me suis trompé. ». Il n'y

a pas de honte à se tromper; c'est comme cela qu'on apprend. Alors, que ce soit dans l'exécution d'une recette de cuisine ou la résolution d'un exercice de mathématiques, n'hésitez pas à admettre vos erreurs.

Il y a bien sûr des enfants qui apprennent plus vite que d'autres, mais la réussite scolaire ne dépend pas nécessairement de la facilité à apprendre. L'enfant qui a envie d'apprendre, qui pense être capable d'apprendre et qui a de bons outils, des guides et des modèles pour l'aider, possède des atouts essentiels pour réussir à l'école et dans la vie. ■

**L'enfant qui a envie d'apprendre, qui pense être capable d'apprendre et qui a de bons outils, des guides et des modèles pour l'aider, possède des atouts essentiels pour réussir à l'école et dans la vie.**





## Constance et cohérence

Par Sophie Allain, coach des dits et des non-dits pour femme et enfant et éducatrice pendant 20 ans

Saviez-vous que selon les cinq principes de base du gouvernement, le parent est le premier agent de développement de son enfant ? Même si votre enfant fréquente la garderie 5 jours par semaine, votre rôle de parent est primordial dans le développement et la réussite éducative de votre enfant. Il y a des règles de base à respecter pour réussir l'éducation de nos enfants. Je dis réussir, mais ce n'est pas une question d'avoir une note de 100 % ! En fait, il s'agit plutôt de respecter les valeurs familiales, ce qui est aussi important de valider au sein de son couple. Il y a 2 mots très importants à retenir : constance et cohérence.

Constance, en bref ce mot veut dire : qui ne varie pas. Pour imaginer ce mot, imaginez lorsque vous dites une consigne à votre enfant et que vous ne respectez pas ladite consigne. Ça vous enlève de la crédibilité. Si vous ne respectez pas vos propres consignes, votre enfant, forcément, ne les respectera pas plus... même si vous êtes le parent. Comment voulez-vous que votre enfant les respecte si vous ne le faites

**...cohérence. Ce mot est magique aussi dans la réussite de l'éducation des enfants. Êtes-vous le genre de parent qui donne des consignes et ne respecte pas sa propre consigne ?**

pas ?!? Est-ce que vous dites oui pour un dessert, et le lendemain, c'est non sans raison apparente ?

Ce qui m'amène au mot cohérence. Ce mot est magique aussi dans la réussite de l'éducation des enfants. Êtes-vous le genre de parent qui donne des consignes et ne respecte pas sa propre consigne ? Par exemple : « Sophie, si tu ne fais pas ton lit, et bien on n'ira pas au cinéma ! ». Sophie ne fera pas son lit, parce que pour elle ce n'est pas utile, puisqu'elle se couche dedans le soir. Et le parent, lui, a envie d'aller au cinéma. Donc, la sortie va se faire quand même. Ou bien, dire à son enfant d'arrêter de crier, alors que le parent lui-même crie.

Écoutez-vous quand vous parlez à vos enfants, comment vous lui parlez, ce que vous lui dites. Êtes-vous cohérent et constant dans vos demandes ? Oui, c'est oui ! Non, c'est non ! Et surtout, ne jamais tomber dans le trip du power parent ! ■

# Est-ce que ça prend un village pour élever *un enfant?*

Par Lydia Alder



**Quelle est la réalité des familles, comment les parents la perçoivent-ils eux-mêmes et quels sont leurs besoins et leurs difficultés ?**

La plus grande étude sur le bonheur, réalisée à l'Université Harvard, soutient que les personnes les plus heureuses sont celles qui sont le plus en contact avec leur famille, leurs amis et la communauté. La solitude, au contraire, tue. D'ailleurs, le Royaume-Uni vient d'annoncer la création d'un ministère contre la solitude. Selon la Croix-Rouge, la solitude touche plus de 9 millions de personnes dans ce pays.

Les parents manquent de temps et ont l'impression de courir et même de se sentir isolés. Ce qui apporte son lot de stress. Pourtant, ce stress se voit considérablement diminué lorsque le parent bénéficie d'un réseau de soutien. En fait 4 à 5 ressources suffisent à diminuer ce stress de façon significative. Les membres de la famille, les amis, les voisins et les organismes communautaires sont des exemples de ressources qui brisent l'isolement, apportent du répit et du soutien.

Dans un monde où tout va de plus en plus vite, où la famille n'habite souvent pas à proximité, où nos voisins sont souvent des inconnus, un mouvement d'entraide de proximité pour les femmes, Women In Mind, a vu le jour au Québec. En 2016, des Québécoises, mères de famille, ont lancé l'application mobile WIM pour rapprocher les voisines, briser l'isolement, répertorier les ressources et les organismes de quartier et encourager l'entraide. Comme le dit si bien un proverbe africain, « il faut un village pour élever un enfant ». ■

Selon Perspective parents, une initiative d'Avenir d'enfants, en collaboration avec l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) et l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), basée sur l'Enquête québécoise sur l'expérience des parents d'enfants de 0 à 5 ans (EQEPE) et réalisée en 2015 auprès de près de 15 000 parents ayant au moins un enfant de 0 à 5 ans :

- **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.**
- **24 % d'entre eux considèrent n'être jamais ou rarement soutenus par leur entourage lorsqu'ils n'en peuvent plus**

Source :  
<http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/conditions-vie-societe/environnement-familial/eqepe.pdf>  
[http://avenirdefants.org/Media/PDF/Publications/article\\_syntheseipp\\_v2.pdf](http://avenirdefants.org/Media/PDF/Publications/article_syntheseipp_v2.pdf)  
<http://www.adultdevelopmentstudy.org/>

À votre santé

# Trop de jeux vidéo

---

Par l'Association des chiropraticiens du Québec

---





Conseillez à votre enfant de s'installer convenablement pour jouer : cela peut même avoir un impact positif sur ses performances ! N'hésitez pas à déplacer l'équipement de manière à l'aider à se positionner dans une posture qui soit adéquate...

La manette en main, votre enfant est assis en tailleur devant la télévision, concentré sur l'écran, tout le haut du corps penché vers l'avant afin de ne rien manquer de l'action, les coudes appuyés sur les cuisses, car il est installé depuis un moment devant son jeu vidéo favori. Cette position vous est-elle familière ? Prenez garde ! Une posture inadéquate, surtout maintenue de manière prolongée, peut induire des inconforts, des douleurs et des blessures.

### Risques multiples

Pour éviter que le plaisir de jouer à des jeux vidéo ne soit terni par des inconforts, il faut prendre garde à ne pas adopter une position où il faudra fléchir, étendre ou tordre le cou afin d'avoir l'écran bien en vue. Cela pourrait occasionner des lésions à la région cervicale. Aussi, les risques de douleurs dorsales ou lombaires sont bien réels lorsqu'une mauvaise posture est adoptée sans bouger pendant de longues périodes. La tendinite peut également guetter les joueurs qui appuient répétitivement et de manière très enthousiaste sur leur manette de jeu.

### Les #chirotrucs

Conseillez à votre enfant de s'installer convenablement pour jouer : cela peut même avoir un impact positif sur ses performances ! N'hésitez pas à déplacer l'équipement de manière à l'aider à se positionner dans une posture qui soit adéquate :

- Assis au sol, il faut garder le dos droit.
- Assis sur un fauteuil ou un canapé, il faut avoir le dos bien appuyé.
- Avec la manette, il faut garder les poignets droits. Évitez de les incliner vers le bas, le haut ou les côtés.
- Se placer devant le téléviseur afin d'éviter devoir tourner, fléchir ou incliner la tête.
- Garder les coudes près du corps, les épaules relâchées.
- Prendre des pauses fréquentes.
- Il est conseillé de respecter la distance entre l'utilisateur et l'écran selon les recommandations du fabricant.

### Signaux d'alarme

Si l'enfant indique ressentir des inconforts récurrents lorsqu'il s'adonne à son passe-temps favori, ne négligez pas ces signaux et consultez sans tarder votre chiropraticien de famille. Il est votre référence pour les troubles neuro-musculo-squelettiques tels que la tendinite, le syndrome du tunnel carpien, le cou texto, etc.

Vous avez votre téléphone intelligent en main ? Visitez le [chiropratique.com](http://chiropratique.com). ■



Association des  
chiropraticiens  
du Québec

Pour plus d'information :  
Visitez le [chiropratique.com](http://chiropratique.com)

## Les réalités familiales Retour sur la rencontre des *PointsDeVue* du 16 janvier dernier

Points  
DE VUE

Intervenants

Chercheurs

Décideurs



Les rencontres des *PointsDeVue* offrent une expérience unique et diversifiée. Un merci spécial à tous les participants qui ont enrichi cette rencontre ainsi qu'aux conférenciers qui ont partagé leur savoir et leur expérience. Les familles d'hier et d'aujourd'hui partagent toutes la valeur du « partage » ; cette rencontre en fut une belle démonstration.

Les vidéoconférences sont en ligne sur notre site internet [www.famillepointquebec.com](http://www.famillepointquebec.com). Voici les grandes lignes de ces conférences :

Points  
DE VUE

### POLITIQUE

présenté par l'Honorable Jean-Yves Duclos.

M. Duclos a présenté le mandat qu'il a reçu à titre de ministre de la Famille, des Enfants et du Développement social pour répondre au bien-être des familles. Il a parlé de politiques efficaces, simples pour les familles, justes et équitables. Parmi les aspects importants pour aider les familles, il y a l'allocation canadienne pour les enfants ; 9 familles sur 10 en profitent, ce qui entraîne une diminution de 40 % de la pauvreté des enfants à travers le pays. L'assurance emploi et le logement sont aussi une priorité, tout comme la bonification des congés parentaux et les prestations pour les aînés.

Points  
DE VUE

### RECHERCHE

présenté par Madame Nathalie Parent, psychologue, auteure et chargée de cours à l'Université Laval

M<sup>me</sup> Parent souligne que plusieurs familles vivent plus de stress et plus de difficulté de communication. De plus, les troubles anxieux et les divers diagnostics chez l'enfant sont en hausse. Dans un monde où tout va si vite, les parents ont besoin de soutien. Il suffirait de 4 à 5 sources de soutien (grands-parents, amis, voisins, etc.) pour voir leur stress considérablement diminué. Un soutien qui offre de l'écoute, de la communication et de l'empathie.

Points  
DE VUE

### COMMUNAUTAIRE

présenté par Monsieur Pierre-Yves Boily, Maître en service social et Docteur en philosophie, co-fondateur de la Maison de la Famille de Québec.

M. Boily explique que les réalités des familles sont toujours sources de changements liés aux générations et à l'environnement social dans lequel elles sont amenées à vivre. Dans notre société individuelle, le vrai problème est l'isolement social. La survie est le réel moteur de la vie, selon M. Boily. C'est ensemble, avec un réseau, en étant entouré et en s'entraïdant qu'on brise l'isolement.



FAMILLE  
point Québec

Pour nous rejoindre :  
[www.famillepointquebecpoint.com](http://www.famillepointquebecpoint.com)

## Livre



« Ma fille adore le livre et les questions pour les enfants sont très aidantes pour moi comme maman. Merci de nous aider à guider nos enfants. C'est très rassurant de trouver des outils si adéquats pour les faire cheminer dans l'expression de leurs émotions. »

*Carolina M. de St-Philippe*

### CE LIVRE, C'EST ...

- un outil de prévention pour parents, grands-parents et toute personne ayant un rôle auprès des enfants;
- 2 petits personnages qui aident les enfants de 3 ans et plus à amorcer le développement leur intelligence émotionnelle;
- des questions pour les enfants favorisant des échanges entre eux et l'adulte qui lit l'histoire avec eux;
- des informations s'adressant à l'adulte afin de l'aider à expliquer aux enfants des éléments importants de leur identité.



Procurez-vous ce livre  
sur [sroh.org](http://sroh.org)



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

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

Suivez-nous sur 

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

## FAMILLE Point Québec