

## La créativité: source de renouveau

Le jour où j'ai décidé d'arrêter  
de jouer à la police des tâches

---

Impact de la pandémie sur le  
choix de carrière des jeunes

---

L'art pour traverser  
la pandémie



# Table des matières

## ÉDITORIAL 3

La créativité n'est pas votre truc? Elle est pourtant source de renouveau. Faites-en une alliée!

## LE POINT DÉCOUVERTE 4

### T'as ta place



## LE POINT AIDANT 5

La Maisonnée : un milieu de vie apaisant, une solution à l'épuisement des proches aidants

## LE POINT SCOLAIRE 6

Susciter de petits gestes dans le simple but de faire grandir les jeunes d'aujourd'hui

## LE POINT PRÉSCOLAIRE 7

Du bénévolat au service de la petite enfance

## LE POINT NUMÉRIQUE 8

### Le jour où j'ai décidé d'arrêter de jouer à la police des tâches



## LE POINT ÉQUILIBRE 10

Impact de la pandémie sur le choix de carrière des jeunes

## LE POINT VÉCU 12



### L'art pour traverser la pandémie

## LE POINT MARQUANT 14

« Avant de changer le pansement, il faut penser le changement. »

## LE POINT COMMUN 16

La créativité aux mille reflets!

## LE POINT CRÉATIF 18

### La créativité, source de renouveau



## LE POINT RÉFÉRENCES 19

Coups de cœur

# Familléduc

AOÛT 2021

## Rédaction

**Rédactrice en chef**  
Marie Julie Paradis

### Collaborateurs

- Nathalie D'Amours
- Annie Martineau
- Yana Kapoustin
- Nathalie Bouchard
- Marie-Ève Lachance
- Catherine Montambeault

## Production

**Correction**  
Jonathan Aubin

**Conception et réalisation graphique**  
Viva Design Inc.

**Impression**  
JB Deschamps inc.

**Photographe**  
La Boîte blanche

**Photos et illustrations**  
Shutterstock

**Placement publicitaire**  
MJP Communication

La revue Familléduc est produite par

**FAMILLE**  
Point Québec

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

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduc** 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 et archives nationales du Québec  
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)  
ISSN 2562-1335 (En ligne)



# La créativité n'est pas votre truc? Elle est pourtant source de renouveau. Faites-en une alliée!

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF

Quand on dit « créativité », vous pensez « Picasso et Mozart », mais vous n'avez jamais tenu un pinceau dans vos mains? Créer est une sorte de méditation. On en ressort reposé, avec l'énergie nécessaire pour avancer dans la vie.

Pas besoin d'être un expert. Une touche de créativité par-ci, par-là et vous retrouverez l'envie de vous lever à l'aube. Commencez dès le matin! Dressez une jolie assiette : deux ou trois bleuets posés sur vos céréales, quelques tranches de tomates autour de votre omelette, un brin de persil, et le tour est joué! En route pour le travail, amusez-vous à jouer à « il est comme... ». Par exemple, cet arbre est comme un troll, cette maison est comme un château. Vous voyez le principe? Achetez-vous un carnet de croquis (ou prenez des serviettes de table) et dessinez. N'importe

quoi, n'importe comment. Vous manquez de confiance en vous? Procurez-vous quelques crayons de couleur et un bloc de coloriage. On en fait de très beaux pour les adultes. Vous avez des enfants? Proposez-leur un bricolage. Collez quelques gommettes sur une feuille de papier et ajoutez un décor à la main. Faites un jeu de mimes. Ramassez des roches et décidez-les à l'acrylique. Vous n'avez pas de peinture? Prenez un vernis à ongles.

Les humains l'ont compris depuis la préhistoire. L'art permet de traverser des moments difficiles, de retrouver le goût de vivre. Quels que soient votre situation, votre profession, votre âge, faites une place à la créativité dans votre vie. Ces cinq minutes par jour vont changer votre quotidien. Alors, à vos marques, prêts, créez! ●



# T'as ta place

PAR NATHALIE D'AMOURS



L'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM) accompagne les familles et l'entourage d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale. L'organisme offre information, référencement et soutien. L'AQPAMM outille ses membres pour permettre une relation saine avec leurs proches tout en prenant soin d'eux-mêmes. L'AQPAMM contribue à briser l'isolement des familles et de l'entourage, à sensibiliser le grand public et les décideurs pour vaincre les préjugés et à favoriser l'inclusion des personnes vivant avec un problème de santé mentale.

Le site Internet de l'organisme propose une banque de ressources diversifiées. Voici l'extrait d'une fiche pratique :

## Le quotidien des familles

Partager le quotidien avec une personne vivant avec un problème de santé mentale est, comme toute autre relation, marqué par des hauts et des bas, des défis, des défaites et des succès. Mais certains défis spécifiques peuvent se présenter dans l'adaptation à un problème de santé mentale. De façon générale, lorsqu'un proche vit des difficultés, par exemple un divorce ou la perte d'un emploi, il est normal de lui venir en aide et que notre rôle change temporairement. Cet élan de soutien est naturel, généralement réciproque et sain. Dans le cas d'un problème de santé mentale, cette aide peut être de plus longue haleine.

« On constate que les proches sont bien intentionnés, mais qu'au fil du temps, ils accumulent les rôles dans leur relation avec leur proche atteint d'un trouble de santé mentale. Ils sont à la fois parent, conjointe, enfant ou oncle, en plus d'être infirmier, psychologue, gardien et médecin. »

Pour consulter le texte complet : [aqpamm.ca/le-quotidien-des-familles](http://aqpamm.ca/le-quotidien-des-familles)

De plus, divers outils sont utilisés pour atteindre tout particulièrement les jeunes. Faisant preuve de créativité et d'originalité, l'AQPAMM a créé le programme *T'as ta place* pour offrir des formations en ligne sur la santé mentale, ainsi qu'un service de clavardage en direct chaque semaine sur Instagram. L'interface est optimisée pour les appareils mobiles et les ordinateurs de bureau.

Ces outils ludiques pour les jeunes de 13 à 25 ans servent à alimenter leur compréhension des enjeux en santé mentale, car plusieurs préjugés subsistent, même si le sujet est souvent abordé entre adolescents. ●

Source : [aqpamm.ca](http://aqpamm.ca)

**Pour plus d'information**  
[aqpamm.ca](http://aqpamm.ca)



# La Maisonnée : un milieu de vie apaisant, une solution à l'épuisement des proches aidants

PAR MARIE-ÈVE LACHANCE, DIRECTRICE GÉNÉRALE



Depuis 2019, l'équipe de l'Association bénévole Côte-de-Beaupré est mobilisée pour soutenir les proches aidants d'aînés. En effet, la programmation actuelle compte plusieurs activités de groupe, du soutien individuel et des rencontres d'information de type conférence qui permettent aux proches aidants de prendre soin d'eux d'abord et avant tout.

Après plus d'un an en contexte de pandémie, l'épuisement des proches aidants semble, plus que jamais, avoir atteint un niveau important. Préoccupée par la santé et le bien-être des proches aidants, et dans le but d'assurer une continuité avec les services déjà présents, l'Association bénévole a ouvert, le 8 juin dernier, la halte-pause La Maisonnée.

La Maisonnée, c'est un milieu de vie chaleureux, un environnement qui rappelle la maison. En effet, c'est dans la plus grande des douceurs que notre équipe d'intervenantes professionnelles accueille les personnes aînées atteintes d'un trouble cognitif ou d'une maladie apparentée afin de leur offrir de multiples occasions de se divertir, de se sentir utiles, et ce, en tenant compte de leurs passions et champs d'intérêt. Notre priorité est que les participants se « sentent comme à la maison ».

La Maisonnée, c'est aussi et surtout une occasion d'offrir du répit aux proches aidants sur une base régulière. Trop souvent, les

proches aidants s'oublient et n'arrivent pas à placer les limites au bon moment. Le répit est essentiel pour maintenir une présence à moyen et long terme auprès de la personne malade. La Maisonnée constitue donc ce lieu de répit.

Depuis le 8 juin, nous souhaitons accueillir huit personnes aînées atteintes d'un trouble cognitif ou d'une maladie apparentée au stade léger ou modéré. La Maisonnée est ouverte tous les mardis de 9 h 30 à 12 h 30 et se situe dans les locaux de l'organisme à Beaufré. D'ici la fin de l'été 2021, l'horaire s'allongera jusqu'à 15 h 30 et le dîner sera offert sur place. L'organisme a également la possibilité d'offrir un transport comme mesure d'accessibilité au service.

Pour toute demande d'informations ou pour inscrire un proche, communiquez avec Mme Isabelle Bouchard ou M<sup>me</sup> Béatrice Cournoyer au 418 827-8780, poste 104 ou à l'adresse : [info@associationbenevolecb.com](mailto:info@associationbenevolecb.com). ●

Pour plus d'information  
[associationbenevolecb.com](http://associationbenevolecb.com)



# Susciter de petits gestes dans le simple but de faire grandir les jeunes d'aujourd'hui

PAR LES AIDANTS SCOLAIRES



Les Aidants scolaires est un organisme à but non lucratif fondé à Québec en 2007 par une enseignante à la retraite, Lise Allard, qui résume ainsi sa philosophie : « aider les enfants qui formeront les communautés de demain ».

C'est un mouvement citoyen qui invite la communauté à contribuer concrètement et bénévolement au soutien des établissements éducatifs de leur quartier.

L'expérience des bénévoles s'harmonise ainsi à celle des enseignants et du personnel pour favoriser la réussite des jeunes au cours d'activités d'apprentissage, de socialisation, sportives et culturelles, ou encore lors de projets spéciaux.

Le mouvement les Aidants scolaires s'est donné comme mission de développer la culture du bénévolat scolaire au Québec et, ultimement, dans les pays francophones. Le mouvement offre un encadrement et des outils pour soutenir les écoles qui désirent se bâtir un réseau de bénévoles stable et sécuritaire.

Il contribue ainsi au progrès et aux succès des jeunes grâce à une structure de bénévolat qui facilite le recrutement, la formation et la reconnaissance des bénévoles.

Issus de la communauté environnante elle-même, les Aidants n'interviennent aucunement dans les fonctions du personnel de l'école. Ils jouent un rôle de soutien délimité par le personnel enseignant et non enseignant.

À coup de « p'tites demi-heures », les bénévoles :

- fournissent des ressources directes au personnel;
- font profiter les élèves de leur expérience;
- suscitent une précieuse relation intergénérationnelle.

Les Aidants scolaires misent sur la richesse humaine : les anciens élèves, les parents, les grands-parents et les retraités du milieu forment le cœur des Aidants scolaires, chaque personne contribuant de façon unique selon ses champs d'intérêt et son expérience. De plus, chaque « p'tite demi-heure » consacrée à leurs protégés les enrichit tout en contribuant à améliorer la qualité de vie à l'école.

## Engagement

Dans le but de respecter la mission et les valeurs du mouvement, un code d'éthique a été adopté par les Aidants scolaires. En vertu de ce code, les bénévoles adhèrent aux valeurs de l'organisation, qui sont :

- la conformité au mandat;
- la confidentialité du service;
- le respect des usages;
- la fidélité de l'engagement;
- la circulation dans l'école. ●

## Pour plus d'information

[aidantsscolaires.com](http://aidantsscolaires.com)  
[info@aidantsscolaires.com](mailto:info@aidantsscolaires.com)  
 Téléphone : 418 254-8668



# Du bénévolat au service de la petite enfance

PAR LES CERFS-VOLANTS DE LA PETITE ENFANCE

Les Cerfs-Volants de la petite enfance est un projet novateur qui permettra enfin d'implanter des services de bénévolat pour la petite enfance. Du jamais vu! Alors que ce service est déjà implanté au niveau primaire, les intervenants de la petite enfance débordés pourront également bénéficier, grâce au projet, de l'aide de bénévoles. Il s'agit d'un soutien nécessaire dans un réseau à bout de souffle pour une envolée inspirante au bénéfice des enfants. Après des mois de pandémie étouffante, le réseau pourra enfin respirer.

Dans les centres de la petite enfance (CPE), le bénévolat est peu présent et reste circonscrit, le plus souvent, à la participation au conseil d'administration. On peut ajouter à cette situation particulière le fait que le recrutement des bénévoles s'avère de plus en plus difficile. À terme, ce projet vise à la fois à rendre les écoles et les CPE plus autonomes dans le recrutement et l'encadrement des bénévoles ainsi qu'à outiller les bénévoles en matière de savoir-être et de savoir-faire pour favoriser leur intégration dans les milieux.

## Un projet inspirant

Le projet des Cerfs-Volants de la petite enfance a pour but d'implanter des services de bénévolat des Aidants scolaires dans les milieux de la petite enfance. Il vise d'un côté à faciliter le travail des milieux qui accueillent des bénévoles sur la base de pratiques efficaces, responsables et sécuritaires et, de l'autre,

à soutenir l'implication de ces bénévoles en développant chez eux un fort sentiment d'appartenance. La production d'outils, le développement de parcours d'accompagnement en ligne et l'aménagement d'une plateforme numérique conviviale et accessible permettront d'atteindre ces visées. Ce service de bénévolat sera mis à l'essai dans des classes de maternelle et dans des CPE.

Ce projet est le fruit d'une collaboration entre le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec, les Aidants scolaires, le Centre de la petite enfance Vire-Crêpe, le Centre de la petite enfance l'Arche de Noé, le service de la formation continue de l'UQAR, le Centre de services scolaire des Navigateurs, le Centre de services scolaire des Découvreurs et le Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries.

Rappelons que la mission du Mouvement des Aidants scolaires est de développer la culture du bénévolat scolaire au Québec et, ultimement, dans les pays francophones. Le mouvement offre un encadrement et des outils pour soutenir les écoles qui désirent se bâtir un réseau de bénévoles stable et sécuritaire. Il contribue ainsi aux progrès et aux succès des jeunes grâce à une structure de bénévolat qui facilite le recrutement, la formation et la reconnaissance des bénévoles. ●

## Pour plus d'information

aidantsscolaires.com  
info@aidantsscolaires.com  
Téléphone : 418 254-8668



# Le jour où j'ai décidé d'arrêter de jouer à la police des tâches

PAR ANNIE MARTINEAU, PDG, NEURO SOLUTIONS GROUP



Je suis maman de trois adolescents de 13, 15 et 17 ans. Mon plus vieux, William, a un TDAH et un trouble du spectre de l'autisme de type Asperger.

Quand les enfants étaient au primaire, ils ont vécu plusieurs changements : création d'une famille reconstituée, déménagement, changement d'école... Les routines sont devenues catastrophiques. Je n'en pouvais plus de me sentir comme un perroquet, répétant sans cesse les mêmes choses. Ce n'est pas de cette façon que j'imaginai mon rôle de maman, loin de là!

Lors de ma phase de supermaman, j'ai essayé le *Time timer*, des tableaux d'émulation, des applications de gestion des tâches et des systèmes de renforcement positif. Je me suis dit : la solution miracle existe certainement, je vais forcément tomber dessus. Après quelque temps, j'ai dû me rendre à l'évidence : rien ne fonctionnait. Je revenais toujours à la case départ. Will perdait de l'intérêt rapidement malgré toute son implication et sa bonne volonté au départ.

Il y a une chose qui le passionnait au plus haut point par contre : les jeux vidéo! C'est là que l'idée a germé. Je me suis dit : « Si seulement la routine pouvait être un jeu vidéo... ».

## La naissance de Kairos, les héros du temps

Le temps est une notion qui peut être très abstraite pour certains enfants. Le maintien de la motivation sur une période peut être difficile : « Fais ta routine et je te donnerai 4 jetons. Avec 20 jetons, tu pourras avoir un privilège! » Beaucoup d'informations, très peu de concret. Combien de temps cela prendra-t-il pour accumuler 20 jetons? C'est quoi une semaine? La source de motivation doit être constante et rapide.

Alors que je travaillais dans l'industrie du jeu vidéo, j'ai réfléchi afin de trouver comment utiliser les mécaniques du jeu vidéo et un avatar pour motiver les enfants. Un avatar peut répéter sans jamais perdre patience! :)

Je me suis entourée de chercheurs et de professionnels de la santé pour prendre de meilleures décisions et créer un produit qui fonctionnerait. Mais avant toute chose, j'ai choisi d'ouvrir mes horizons et d'envisager l'utilisation d'un appareil électronique, à une période où j'avais tendance à en restreindre l'accès. Il faut saisir chacune des

occasions qui nous sont offertes d'impliquer nos enfants dans la recherche de solutions : c'est toujours payant!

Kairos est un outil qui comprend une application mobile pour les parents et un jeu vidéo complet pour les enfants. Nous y avons intégré un accompagnateur parental virtuel pour appuyer le parent et lui donner accès aux meilleures pratiques sur le plan de la gestion des routines, du sommeil, du renforcement positif, etc. Pour les enfants, nous avons conçu un jeu de type « Mario Bros » dans lequel la seule façon de progresser est de réaliser des tâches.

Au fil du temps, le projet a pris de l'ampleur et plusieurs familles ont contribué à son développement. Les difficultés que je vivais en tant que maman ont énormément diminué. Il m'arrive parfois d'avoir des moments de doute; je suis humaine! Mais je réalise qu'innover et utiliser des mécaniques que mes enfants aimaient a été un des plus beaux cadeaux que je me suis faits! ●

### Pour plus d'information

[kairosgame.com](http://kairosgame.com)



# Impact de la pandémie sur le choix de carrière des jeunes

PAR CATHERINE MONTAMBEAULT

Depuis le début de la pandémie, les effets dévastateurs de la crise sur le moral et la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes ont été bien documentés. Toutefois, peu d'informations ont été recensées en ce qui concerne les répercussions de la pandémie sur le processus d'orientation scolaire et professionnelle des étudiants.



Les étudiants ont-ils profité de ce temps d'arrêt pour réfléchir davantage à leur choix de carrière? Leur perception de certains secteurs d'activité, particulièrement ceux touchés par la pandémie, a-t-elle changé? Ont-ils davantage ou moins envie de travailler dans le domaine de la santé? Ou de devenir entrepreneur? Leur vision du monde professionnel a-t-elle changé en voyant leurs parents travailler de la maison ou perdre leur emploi? Sont-ils plus anxieux de faire leur entrée sur un marché du travail qui est en profond bouleversement?

C'est à toutes ces questions que l'organisme Academos a voulu répondre en menant une vaste enquête auprès de 4 200 étudiants canadiens âgés de 14 à 30 ans (3 200 provenant du Québec et 1 000 du reste du Canada) en janvier 2021, en collaboration avec Desjardins et la firme SOM.

En tant qu'organisme phare dans la lutte pour la persévérance scolaire au Québec, Academos accompagne depuis 22 ans les jeunes Québécois dans leur processus de choix de carrière. Pour les soutenir, elle leur permet de dialoguer gratuitement avec plus de 3 000 professionnels passionnés par leur métier à l'aide d'une application de mentorat virtuel.

### Un milieu du travail perçu comme plus stressant, complexe et instable

La principale conclusion que tire le rapport publié par Academos en février 2021, intitulé *Impact de la pandémie sur le choix de carrière des étudiants québécois et canadiens*, est que la pandémie a occasionné de profondes remises en question chez les jeunes par rapport à leur choix de carrière.

#### Voici quelques faits saillants issus du rapport :

- Les jeunes ont davantage réfléchi à leur orientation scolaire et professionnelle pendant la pandémie.

**52 %** des répondants québécois disent avoir davantage réfléchi à leur orientation depuis le début de la crise.

- Près de la moitié des jeunes sont plus anxieux à l'égard de leur choix de carrière.

**42 %** des répondants québécois sont plus anxieux par rapport à leur choix de carrière.

**44 %** disent être inquiets à propos de leur avenir professionnel en raison de la pandémie.

**40 %** craignent que leur diplôme ait moins de valeur aux yeux des employeurs.

- Près de la moitié des jeunes affirment que leur vision du monde du travail s'est transformée, et environ un jeune sur cinq a changé de choix de carrière en raison de la pandémie.

**44 %** des répondants québécois disent que leur façon de percevoir le monde du travail a changé.

**22 %** disent avoir changé de choix de carrière depuis mars 2020, et 68 % d'entre eux attribuent totalement ou partiellement ce changement à la pandémie.

- Les secteurs d'activité dont la désirabilité a été le plus affectée sont la santé et l'éducation.

- Voir leurs parents travailler de la maison ou perdre leur emploi a provoqué des sentiments variés chez les jeunes par rapport au monde du travail et a, dans certains cas, changé le sens qu'ils donnent au travail.

- Apprendre à se connaître et discuter avec des adultes significatifs sont les meilleurs outils aux yeux des jeunes pour les aider à faire un choix de carrière.

- Les jeunes font confiance à leurs parents pour les aider dans leur choix de carrière et sont avides d'informations et de soutien en orientation.

- Le rapport complet peut être téléchargé gratuitement sur le site Web d'Academos. ●

Pour plus d'information

[academos.qc.ca](http://academos.qc.ca)

ACADEMOS



# L'art pour traverser la pandémie

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF

L'art a-t-il une place dans la vie trépidante d'une mère de famille? Peut-il nous aider à traverser les épreuves? Est-ce un métier à part entière? Oui, l'Art peut nous accompagner au quotidien et devenir une véritable ressource face aux aléas de la vie.

Vivre de son art, c'est possible! Yana Kapoustin, peintre belge, installée depuis peu au Québec, en est la preuve. Yana est née en URSS. Enfant, elle a suivi sa famille et immigré en Belgique. Dès l'âge de 10 ans, elle a formulé le souhait de devenir peintre. La jeune femme a étudié la peinture à l'académie et en prenant des leçons chez des peintres de renom. Elle a aussi obtenu un diplôme d'architecte à l'Université Libre de Bruxelles. Yana Kapoustin a exposé ses tableaux partout en Europe : au Luxembourg, en Belgique, en France, en Allemagne, en Angleterre. Ses tableaux ont également atteint le Canada et les États-Unis dans des collections privées. Maman de quatre enfants, elle a trouvé le temps de s'épanouir professionnellement en enseignant l'art aux petits et aux grands. Pendant dix ans, ses cours accueillaient des élèves de 3 à 90 ans! Elle animait aussi bénévolement des ateliers créatifs à l'hôpital pédiatrique du Luxembourg.

Vive, dynamique, spontanée, sa peinture retranscrit ses sentiments à l'égard des paysages et du monde végétal. Fascinée par la mouvance perpétuelle de la nature, elle la capture dans ses tableaux. Yana travaille essentiellement à l'huile avec une palette de pigments naturels. S'inspirant de ses dessins, faits sur le vif, elle saisit les ambiances et les impressions et les partage avec le spectateur. Yana Kapoustin vous invite à voir la vie en couleurs, à regarder autrement les objets du quotidien, à être attentif au merveilleux. Ses diverses formations, en peinture, en décoration, en photo ou encore en art-thérapie, apportent toutes une touche insolite dans son travail.

Arrivée au Québec peu avant la pandémie, Yana n'a pas encore eu l'occasion, à cause des confinements répétés, de développer son réseau professionnel dans notre belle province. Pourtant, elle ne s'est pas laissé décourager! La période de confinement a été une source de renouveau pour cette artiste-peintre. Tout en faisant l'école à la maison à ses enfants, elle s'est mise à leur écrire des histoires et à les illustrer. Ayant observé attentivement ses gamins durant les heures passées en famille, elle les fait intervenir dans ses récits, et c'est hilarant! Inventées de toutes pièces ou inspirées des contes russes traditionnels, les histoires de Yana font découvrir un univers haut en couleur. Ses récits pétillants d'humour et d'aventures ont aidé sa famille à traverser la crise de 2020 sans paniquer. C'est une nouvelle page de sa créativité qui s'ouvre maintenant : celle du monde de l'édition.

Aujourd'hui, en plus de ces histoires, Yana travaille en tant que rédactrice Web pour des compagnies québécoises. Dès cet été, elle se joindra également à l'Atelier Bulles en tête, à Québec. Elle y animera des activités créatives tout au long de l'année.

Parce que la créativité ne peut pas être mise sur pause, cette peintre au parcours international, maman infatigable à l'imagination débordante, vous embarque dans son univers pictural, dans ses contes, dans ses rêves. Son histoire personnelle, si riche en rebondissements, a permis à Yana de poser un regard insolite sur l'art. ●

---

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



**« Avant de changer  
le pansement,  
il faut penser le  
changement. »**

— Francis Blanche.

PAR NATHALIE BOUCHARD, COORDONNATRICE GÉNÉRALE DE SPOT CLINIQUE  
COMMUNAUTAIRE DE SANTÉ ET D'ENSEIGNEMENT



Fondée à Québec en 2014, SPOT Clinique communautaire de santé et d'enseignement est le fruit de trois années de travail de concertation, de coconstruction et d'alliance entre le milieu communautaire, des citoyens, le CIUSSS de la Capitale-Nationale, plusieurs facultés et écoles de l'Université Laval et d'autres partenaires de la communauté comme Centraide Québec et l'OMHQ, tous désireux d'agir ensemble et autrement afin d'améliorer la santé et le mieux-être des personnes les plus vulnérables.

La mission de l'OBNL est d'offrir gratuitement des soins et des services de santé de première ligne à des personnes en situation d'itinérance, de désaffiliation et de marginalisation qui, pour toutes sortes de raisons (préjugés, bris de confiance, barrières administratives, modes de vie incompatibles avec l'approche des programmes, coûts, faible littératie, etc.), sont peu ou non touchées par l'offre de soins et de services du réseau. L'organisme offre également aux étudiants en sciences de la santé et en sciences sociales un milieu de formation pratique axé sur une vision de santé globale et l'enseignement des pratiques de collaboration interprofessionnelle. L'équipe (infirmières, médecins, pairs aidants, psychologues, dentistes, massothérapeute, etc.), dont plusieurs membres s'engagent de façon bénévole, se déplace chez sept organismes communautaires pour offrir à ces personnes des soins interprofessionnels selon une approche humaniste et globale de la santé.

Cette vision globale de la santé pave la voie à plusieurs innovations :

- Intégration de pairs aidants au cœur d'une équipe de soins de première ligne;
- Point de services situé à la YWCA Québec réservé aux femmes et aux personnes trans, avec certains suivis de grossesse possibles aussi pour des femmes non inscrites auprès de la RAMQ;
- Possibilité de joindre directement les infirmières par cellulaire, texto et messagerie privée sur Facebook;
- Présence reconfortante et apaisante de

la chienne Nalia à l'accueil de plusieurs points de services. « Quand on ne peut pas toucher personne, flatter un chien fait du bien! » (témoignage d'une femme venue pour des soins à SPOT pendant la crise de la COVID);

- Intégration de soins buccodentaires et de psychothérapie, d'infirmières et de pairs aidants à la clinique SPOT;
- Massothérapie offerte à l'accueil de certains points de services afin de « préparer » et d'apaiser les gens avant leur rencontre avec les infirmières, médecins et psychologues;
- Projet de « journalisme citoyen » pour donner la parole, particulièrement en contexte COVID, aux personnes ciblées par l'offre de soins et de services de SPOT afin de rester à l'écoute de leurs besoins en continu.

En accordant du temps aux processus, la Clinique SPOT permet le croisement des intelligences, terreau fertile à la créativité. Ainsi, même en contexte COVID, la Clinique SPOT a pu continuer d'innover, notamment avec l'ajout de soins vétérinaires et le projet Ricochet pour la

santé et le mieux-être des travailleuses et travailleurs communautaires. Avec son volet de soins vétérinaires offerts une fois par mois, la Clinique SPOT prend acte de l'importance que jouent souvent les animaux de compagnie dans le rétablissement des personnes. Avec le projet Ricochet, mené en partenariat avec plusieurs organisations dont le Monastère des Augustines, le Patro de Charlesbourg et le Centre de pédiatrie sociale de Québec, l'importance de s'occuper aussi de celles et ceux qui prennent soin des autres dans le secteur communautaire est mise de l'avant.

Active et engagée dans sa communauté, la Clinique SPOT continue son travail pour plus d'équité en santé. Nous sommes ensemble! ●

**Pour plus d'information**  
**cliniquespot.org**



# La créativité aux mille reflets!

PAR NATHALIE D'AMOURS, GESTIONNAIRE  
DE FAMILLEPOINTQUÉBEC





À peine sortie de cette pandémie de COVID-19, quoique peut-être pas au bout définitif de ce tunnel, je me suis surprise à avoir un nouveau regard sur la situation. Au début de la pandémie, ma réaction première fut de joindre l'utile à l'agréable. Bon, confinée à résidence, que puis-je faire pour m'occuper, pour rentabiliser ce temps imprévu?

Étant dans une situation familiale de couple sans enfant, mon dévolu s'est jeté sur mon intérieur. Grand ménage, peinture, projets de décoration. J'avais opté pour un discours positif et d'encouragement pour mon entourage. Par la suite, ce sentiment a laissé la place à une prise de conscience des difficultés qui s'accumulaient autour de moi. J'ai vu des visages perdre leur sourire, des personnes égarer leur dynamisme. J'ai peu à peu pris conscience de la lourdeur quotidienne qui commençait à habiter mes journées.

Je me suis questionnée : comment faire pour créer une vague de positivisme. Comment faire pour actionner la roue et revenir aux jours légers et plus heureux? J'aspirais à ce plaisir renouvelé de me lever avec enthousiasme. Quel serait l'outil idéal? Et j'ai trouvé! Pour moi, ce fut la créativité, source de renouveau. La créativité ne serait-elle pas l'ingrédient magique de l'enfant? Ne serait-ce pas ce petit grain de sel qui fait en sorte que chaque jour apporte sa magie, son sourire, sa joie de vivre?

J'ai réfléchi, j'ai cherché ce qui m'avait animée plus jeune. Je me suis rappelé avoir fait beaucoup d'artisanat dans ma jeunesse et avoir lu de nombreux livres, de la romance à l'histoire. J'adorais m'imaginer les temps passés, leur culture, leur style de vie! Je me projetais dans leur univers et j'adorais ce sentiment de voyage dans le temps.

Je me suis donc mise à la recherche d'idées d'artisanat. J'ai découvert sur le Web des ressources inconnues. Un puits

sans fond! J'ai aussi cherché des tutoriels. Bien beau vouloir créer, mais après tant d'années, j'avais besoin d'idées. Par la suite, je voulais explorer des techniques inconnues et j'ai cherché des formations de toute sorte. Quel plaisir! Je venais de redécouvrir une caverne d'Ali Baba! Le Web était soudainement source de plaisir!

J'ai replongé dans le plaisir de lire, de nourrir mes pensées d'univers autres que le mien. J'ai sorti de petites bibles de ma bibliothèque. Des livres phares pour moi tels que *Le pouvoir de la pensée positive!* Oui, une soif inassouvie de reprendre un peu le contrôle de mes plaisirs et d'oublier certains déplaisirs environnants.

Mes premières œuvres furent bien humbles, rattachées à un événement qui est important pour moi : Noël! J'ai créé différents modèles de boules de Noël au crochet. Je suis allée chez les quincailliers, les magasins comme Dollarama, là où je pouvais, et je raflais tout ce que je pouvais. Je me suis occupée très méticuleusement de mes emballages-cadeaux, un plaisir inouï pour moi. Un défi d'imagination que je me lance pour chaque paquet!

Votre créativité peut prendre évidemment plusieurs autres formes : écriture, dessin, jardinage, apprentissage de langues, etc. Le plus important, je le crois sincèrement, est de se projeter dans un univers différent, aux couleurs et aux plaisirs variés. Voilà un secret, parmi tant d'autres, que je voulais partager avec vous, pour que le quotidien soit plus léger! Planifions demain! ●

# La créativité, source de renouveau

PAR NATHALIE D'AMOURS, GESTIONNAIRE DE  
FAMILLEPOINTQUÉBEC

En temps heureux, en temps difficile, la créativité est toujours source de renouveau, me direz-vous. Mais comment s'y raccrocher lorsque les années ont filé si vite? Tout comme la créativité semble nous inviter à puiser à l'intérieur de nous-mêmes et à nous « débrancher » de notre ordinateur, il demeure que la toile Internet peut être le pont nécessaire pour réussir à se réconcilier avec notre créativité :

- que vous soyez tentés par le dessin, l'artisanat, le bricolage, la photo, etc.;
- que vous soyez un adulte ou un jeune;
- que vous soyez une femme ou un homme.

## Je vous présente un réel coup de cœur : [domestika.org](https://www.domestika.org).

Un site de cours en ligne pour tous, dans plusieurs langues, avec des sous-titres pour un meilleur accès, et à un coût raisonnable. Quel plaisir de découvrir de tels alliés partout dans le monde! Outil idéal pour se reconnecter avec nous-mêmes et nos passions, et nous permettre d'en découvrir d'autres. ●

<p>LOISIRS CRÉATIFS</p>  <p><b>MEILLEURES VENTES</b> Design et fabrication de meubles pour les débutants</p> <p>Un cours de Patricio Ortega (Maderística) Apprenez les notions clés pour concevoir, planifier et fabriquer des meubles en bois...</p> <p>👤 38080 🗳️ 100% (1.2K)</p> <p><b>SOLDES</b> 78 % de réduction \$59 CAD</p> <p>🛒 \$12.90 CAD</p>	<p>ILLUSTRATION</p>  <p><b>MEILLEURES VENTES</b> Dessin pour débutants niveau -1</p> <p>Un cours de Puño Réalisez votre premier carnet de croquis en utilisant les techniques élémentaires du...</p> <p>👤 165388 🗳️ 99% (7.2K)</p> <p><b>SOLDES</b> 75 % de réduction \$59 CAD</p> <p>🛒 \$14.90 CAD</p>	<p>LOISIRS CRÉATIFS</p>  <p><b>MEILLEURES VENTES</b> Crochet : créez des vêtements avec une seule aiguille</p> <p>Un cours de Alicia Recio Rodríguez Apprenez à créer des vêtements au crochet en imitant le rendu du tricot</p> <p>👤 75680 🗳️ 99% (3.6K)</p> <p><b>SOLDES</b> 78 % de réduction \$59 CAD</p> <p>🛒 \$12.90 CAD</p>	<p>ILLUSTRATION</p>  <p><b>MEILLEURES VENTES</b> Techniques modernes d'aquarelle</p> <p>Un cours de Ana Victoria Calderon Peignez à l'aquarelle de façon précise et créative</p> <p>👤 152176 🗳️ 99% (7.6K)</p> <p><b>SOLDES</b> 78 % de réduction \$59 CAD</p> <p>🛒 \$12.90 CAD</p>
---	--	--	--

# Coups de cœur

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF



## Pinterest

Pinterest est un site Web mélangeant les concepts de réseautage social et de partage de photographies, lancé en 2010 par Paul Sciarra, Evan Sharp et Ben Silbermann. Il permet à ses utilisateurs de partager leurs centres d'intérêt et passions dans des albums de photographies glanées sur Internet. Pinterest est devenu une source intarissable d'idées d'ici et d'ailleurs. Pinterest se résume en un mot : inspiration!

[pinterest.ca](https://pinterest.ca)

## DOMĚSTIKA

Cours en ligne pour esprits créatifs. Apprenez avec les meilleurs pros du domaine créatif. Joignez-vous à des millions d'utilisateurs qui suivent déjà des cours en différentes langues, dont plusieurs sont sous-titrés en français. Des prix très abordables et des découvertes inestimables pour stimuler sa créativité.

[domestika.org](https://domestika.org)



Radio Pomme d'api est la première station de radio gratuite pour les enfants, avec de la musique choisie, des chansons, des comptines, des histoires et des poésies. Le meilleur de la musique et des chansons pour enfants de 3 à 7 ans.

[radiopommedapi.com](https://radiopommedapi.com)



Heureduconte.ca rassemble sur une même plateforme les heures du conte virtuelles et audio pour le plus grand plaisir des enfants! Les bibliothèques publiques sont solidaires de l'ensemble de la chaîne du livre.

[heureduconte.ca](https://heureduconte.ca)

# Ensemble

POUR LES FAMILLES



## Un regroupement d'organisme qui :

- Favorise la réflexion pour l'implication sociale de la Famille;
- Soutient tous les acteurs poursuivant le bien-être de tous dans une vision inclusive;
- Permet aux différentes visions de s'exprimer en toute convivialité;
- Agit en amont des problématiques;
- Inspire les décideurs politiques, acteurs significatifs du bien-être de la Famille.

**FAMILLE**  
Point Québec

POUR PLUS D'INFORMATIONS,  
communiquer avec nous au 1 877 527-8435, poste 304  
Suivez-nous sur [f](https://www.facebook.com/FamillePointQuebec) [www.facebook.com/FamillePointQuebec](https://www.facebook.com/FamillePointQuebec)

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