

Famillēduc

JUIN 2023



**Organismes
communautaires
Famille**

Table des matières

ÉDITORIAUX		ATELIERS POUR LES ENFANTS ET LES PARENTS		INTÉGRATION DES FAMILLES À LA COMMUNAUTÉ	
Édition spéciale	3	Maison de la Famille de Charlevoix Le club des petits philosophes	14	Le Triolet La recette gagnante	26
L'ENTRAIDE; SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT		Espoir Rosalie Du soutien pour fleurir avec son enfant	15	MOMS Un mouvement exclusif aux jeunes mères	27
Parensemble L'entraide parentale au cœur des familles	4	NOTRE PARTENAIRE		RÉPIT ET HALTE-GARDERIE	
SERVICES INTERGÉNÉRATIONNELS		La Fédération québécoise des organismes communautaires Famille et ses membres Véritables alliés des parents	16	Maison de la Famille Chutes-Chaudière et Centre de la famille des Hautes-Laurentides La splendeur de la nature : des possibilités pour la halte-garderie	28
Maison citoyenne des familles de Shawinigan L'intergénération au cœur	6	Notre page à colorier	18	TUTORAT ET AIDE AUX DEVOIRS	
La maison tremplin de Longueuil Amalgamer générations et cultures pour une société plus inclusive	7	La carte des OCF	20	La Maison des Familles de Granby et région et La Relance Jeunes et Familles Des environnements stimulants et mobilisateurs pour la persévérance scolaire et pour la réussite éducative	30
CUISINES COLLECTIVES ET AIDE ALIMENTAIRE		RÉFÉRENCIEMENT, ACCOMPAGNEMENT ET RESSOURCES SPÉCIALISÉES		ALIMENTATION ET BUDGET	
La maison de Quartier de Fabreville L'art de cuisiner l'utile et l'agréable	8	CERF Volant L'implication de toute une communauté au bénéfice des familles	21	Carrefour familial de Manseau Notre maison des familles présente jusqu'à la table	32
ACTIVITÉS DE SOCIALISATION ET DE STIMULATION		ÉVEIL À LA LECTURE		PROJET INNOVANT	
La maison de la famille Memphrémagog Créer son propre village	10	Maison de la Famille de Pontiac Partir du bon pied	22	Baobab familial Créer une communauté bienveillante pour les femmes par le sport	34
La maison de la famille de Malartic Se développer par le jeu et la nature	11	ACCOMPAGNEMENT DURANT LA PÉRIODE PÉRINATALE			
INTERVENTION ET ACCOMPAGNEMENT AUPRÈS DES PÈRES		Maison des familles de Baie-Comeau Centre de ressources périnatales de la Manic et Maison de la famille Avignon L'importance d'agir tôt, dès l'annonce de la grossesse	24		
Maison Pause-Parent La place des pères en OCF	12				

Famillēduc

JUIN 2023

La revue Famillēduc est produite par

Famille
Point Québec

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 et archives nationales du Québec
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

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

Rédaction

Éditrice

Nathalie D'Amours

Rédactrice en chef

Anne D. Mc Donald

Édition spéciale

réalisée avec la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille et ses membres

Production

Correction

Jonathan Aubin
Daniel Picard

Conception et réalisation graphique

Viva Design Inc.

Impression

Deschamps Impression.

Photographe

La Boîte blanche

Photos et illustrations

Shutterstock

Édition spéciale

Destination organismes communautaires Famille

Par Alex Gauthier, directeur général de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille



Je m'appelle Alex Gauthier et je suis directeur général de la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF). Lorsque *FamillePointQuébec* nous a proposé de faire une édition spéciale de la revue *Familléduc* consacrée à notre organisation et à nos membres, j'ai accepté tout de suite.

D'entrée de jeu, je trouve que nos deux organisations ont des visions qui se rejoignent, car nous sommes en mouvement au service des parents et des familles.

Depuis six décennies, la FQOCF représente et soutient près de 260 organismes membres et vise à accroître leur rayonnement et leur développement professionnel, en plus de promouvoir leur savoir-faire unique en matière d'accompagnement des parents, qui sont les premiers et principaux éducateurs de leurs enfants. La FQOCF est notamment un membre fondateur de *FamillePointQuébec*, et elle agit nationalement en interpellant les décideurs publics et les médias sur des enjeux que vivent les familles.

La Fédération et ses membres, les organismes communautaires Famille (OCF), sont de véritables alliés des parents qui agissent ensemble pour le mieux-être des familles. Les OCF se présentent sous diverses appellations, telles que maison de la famille ou carrefour familial. Véritables partenaires des parents, ils possèdent une expertise d'accompagnement incontournable auprès des mères, des pères et de leurs enfants, et ce, de la grossesse jusqu'à l'âge adulte.

Nous souhaitons vous faire connaître davantage nos organismes. Peu de parents savent que notre réseau compte près de 260 OCF enracinés dans les 17 régions du Québec. Notre page Facebook présente une multitude d'informations utiles pour les parents et notre site Web propose un outil pour trouver un OCF dans votre région.

Dans ce numéro, nous souhaitons vous présenter les activités et les services offerts par les OCF. Dans les différents articles que nos membres ont rédigés, nous espérons démystifier le monde des OCF et vous encourager à les découvrir dans votre communauté.

Bonne lecture de l'éventail de sujets développés pour vous!

Solidairement. ●



Un riche partenariat

Par Nathalie D'Amours, gestionnaire déléguée *FamillePointQuébec*



Depuis 2010, je suis gestionnaire déléguée pour *FamillePointQuébec*, organisme éditeur de cette revue. Je suis particulièrement heureuse de vous présenter cette édition, car on donne l'opportunité aux organismes Famille de se présenter et de vous dévoiler toute la richesse de leur mission quotidienne.

En 1983, la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) a été l'instigatrice d'un regroupement national d'organismes partageant l'intérêt famille. Les temps étaient difficiles, les financements souvent inexistantes et leur leadership a permis à *FamillePointQuébec* de voir le jour. Au fil du temps, avec la grande collaboration des organismes nationaux les choses ont changé, les politiques ont pris en compte les familles et les financements se sont peu à peu installés, même si des ajustements sont toujours requis considérant les besoins en perpétuelle mouvance.

Aujourd'hui, notre collaboration continue pour le bien des familles, notre revue donne la parole aux experts du terrain, aux parents et grands-parents ainsi qu'aux organismes. Nous avons à cœur d'explorer tous les sujets concernant la famille et d'inclure la vision de toutes les générations. Nous avons également comme mission de mettre les organismes de l'avant, en les soutenant par des projets vivifiants, et de contribuer selon nos humbles moyens au rayonnement de leur mission. Cette édition de *Familléduc* présente un partenariat spécifique sur le thème des organismes communautaires Famille afin de faire connaître leur implication auprès de toute la société.

Après 40 ans d'échange, nous sommes à même de constater les changements bénéfiques pour les familles du Québec de toutes origines. Nous vous invitons à consulter notre site Web; vous y trouverez les capsules vidéo et les textes résumant les rencontres des 20 dernières années. Notre objectif est de laisser une trace de toutes ces actions.

Nous sommes fiers de travailler avec les organismes Famille, nous sommes fiers de leur laisser la parole, et nous espérons que vous ferez de belles découvertes.

Bonne lecture ! ●





L'entraide parentale au cœur des familles

PAR ISABELLE LAMONTAGNE, DIRECTRICE PARENSEMBLE
STÉPHANIE BOVIN, INTERVENANTE FAMILLE PARENSEMBLE

Au nord du Lac-Saint-Jean, dans la MRC Maria-Chapdelaine, se trouve la maison de la famille PARENSEMBLE, qui a su développer une approche humaine visant à soutenir les familles. Ayant au cœur de sa mission de favoriser l'entraide parentale, cet organisme communautaire axe toutes ses actions sur le fait que chaque personne peut faire une différence dans la vie de quelqu'un d'autre, que ce soit un père, une mère, un enfant, une personne âgée, un bénévole ou un intervenant.

L'équipe multidisciplinaire compte une dizaine d'employées, plus de 60 bénévoles de tous âges bonifient l'offre de services et environ 500 familles fréquentent la maison de la famille annuellement. L'organisme bénéficie aussi d'un fort soutien de la communauté, que ce soit les écoles, le CIUSSS, les entreprises, la ville et les municipalités environnantes.

La chaleur du salon des familles

L'organisme offre aux familles un milieu de vie chaleureux et accueillant. Une intervenante est responsable de l'accueil en tout temps et favorise l'intégration des nouveaux parents. Que ce soit lors des causeries ou dans des moments informels, ce lieu de rassemblement permet de briser l'isolement et de créer des réseaux d'entraide et d'échange entre parents : confidences, partages de leur vécu, écoute et reconnaissance de ce qu'ils vivent. Les parents nomment à quel point visiter PARENSEMBLE et vivre l'entraide les a aidés à réduire leur stress et ainsi mieux s'outiller pour vivre leur rôle de parent.

Les ateliers

Lors d'activités plus structurées comme les cafés-rencontres ou les ateliers de stimulation, une grande place est laissée aux parents afin qu'ils puissent partager entre eux librement sur des sujets qui les touchent. Les échanges informels entre parents permettent d'établir des liens de confiance et d'amitié entre eux : un sourire, une oreille attentive, un coup de main, un conseil, un partage d'expérience qui bonifie la vie de chaque parent.

Les familles le disent : c'est un endroit agréable pour briser la solitude qui s'installe parfois avec la routine d'être parent, où l'on donne au suivant, une place sécuritaire et chaleureuse pour aller avec les enfants, pour échanger et partager nos bons coups. C'est un endroit où les barrières sociales, économiques et culturelles n'ont aucune importance. Tout le monde a sa place. À PARENSEMBLE, on accroche nos jugements!

Le bénévolat

L'entraide se traduit aussi par les multiples groupes de bénévoles chapeautés par l'organisme. Que ce soit les marraines d'allaitement, les marraines anges du deuil périnatal, le comité de la journée de la famille, le café des générations ou les



anges gardiens qui bercent les bébés, ces groupes sont nés des besoins exprimés par les familles aux oreilles attentives et respectueuses de l'équipe de l'organisme. Ces parents qui avaient besoin d'un partage de leur expérience parentale, d'un répit, d'accompagnement, ou simplement le désir d'aider et de faire une différence, ont contribué à développer une expertise et à en faire profiter d'autres familles.

Témoignage

Depuis près de trois ans, je suis heureuse de faire partie d'une belle équipe de bénévoles enthousiastes. Donner de notre temps à une cause aussi importante que l'allaitement nous apporte un sentiment de fierté incroyable. De plus, être bénévole, c'est être un exemple positif pour ses enfants, sa famille et sa collectivité.

– Jany Dubord, marraine d'allaitement

Chaque personne, peu importe son parcours, peut s'impliquer bénévolement dans un organisme communautaire Famille. Nous pouvons tous faire un plus pour les parents de notre communauté. Je vous invite donc à venir visiter les organismes Famille. Il faut le vivre pour voir à quel point aider les autres apporte autant à celui qui donne qu'à celui qui reçoit. ●



1879, rue des Mélèzes, Dolbeau-Mistassini (Québec) G8L 2E5
418 239-0339 | maisondefamilleparensemble@gmail.com

parensemble.com

L'intergénération au cœur de la Maison citoyenne des familles de Shawinigan

PAR CHRISTINE CAMPANOZZI, INTERVENANTE CITOYENNE, ET ÉLISE PERRON, INTERVENANTE FAMILLE

Depuis nos débuts, de nombreuses activités intergénérationnelles sont organisées au sein de notre organisme. Au départ, ces activités découlaient d'un projet circonscrit dans le temps. Au fil des témoignages des participants et des liens créés, nous avons découvert les effets bénéfiques que cela pouvait engendrer.



Nous avons donc continué d'intégrer des activités intergénérationnelles au cœur de nos différents services, d'autant plus que les aînés sont invités dans toutes les activités familiales de la Maison citoyenne. Nous sommes heureux d'avoir pu partager des moments de bonheur avec une équipe de bénévoles aînés qui, chaque semaine, se rendaient dans une garderie pour faire la lecture aux tout-petits. Nous avons aussi réalisé une peinture collective lors d'une fête citoyenne intergénérationnelle. L'œuvre était supervisée par un de nos fidèles bénévoles aînés qui était émerveillé de voir les enfants peindre. Cette toile est d'ailleurs installée dans notre salle de réunion afin que tous les gens qui visitent notre organisme puissent la voir. Nous offrons également un service d'aide aux devoirs aux enfants d'âge primaire qui, lors de journées pédagogiques, se rendent dans une résidence de notre secteur pour effectuer des activités spéciales. Les deux générations se lient d'amitié au cours des visites en faisant des bricolages, de la peinture ainsi que des jeux de société. Les enfants sont donc valorisés et les aînés ont des étoiles dans les yeux.

Tous ces moments font de notre organisme un milieu de vie qui valorise les échanges entre les générations, et nous en sommes très fiers. ●



383, rue Frigon, Shawinigan (Québec) G9N 3X4
819 539-9464 | direction@mcfshawinigan.org

[facebook.com/
maisoncitoyennefamilleshawinigan](https://facebook.com/maisoncitoyennefamilleshawinigan)

Amalgamer générations et cultures pour une société plus inclusive

PAR NATHALIE BONIN, COORDONNATRICE À LA MAISON TREMP LIN DE LONGUEUIL

Les dernières années ont cruellement accentué la solitude des tout-petits de notre halte-garderie, des nouveaux arrivants et des aînés qui se croisent dans les murs de la maison Tremplin de Longueuil.

Notre organisme communautaire œuvre à l'amélioration de la qualité de vie des familles de Longueuil en offrant du répit, des activités et des dîners communautaires. Convaincue de l'importance de rapprocher générations et cultures au sein de moments positifs, l'équipe instaure les Bamb'ainés en 2022.

Déjà, les retombées positives foisonnent. Nos aînés, majoritairement québécois, se refamiliarisent avec la jeunesse, apprivoisent les différences culturelles et retrouvent leur pertinence sociale. Ils renouent avec l'exubérance de l'enfance le temps d'un bricolage, d'une histoire ou d'une promenade avec les petits de la halte-garderie : « J'ai performé toute ma vie. Avec les cocos, j'apprends à prendre le temps. Je me sens utile et aimée, même toute fripée! Et je suis moins stressée. » Un aîné en perte d'autonomie réalise des coloriages avec des enfants. Ils développent ensemble préhension et dextérité fine, sans jugement. Ils affichent fièrement LEURS dessins.

Les enfants, qui ne côtoient pas toujours leurs grands-parents, socialisent avec des personnes autres que les membres de leur famille et les amis de la halte. Et les bienfaits transcendent aussi les cultures! Une fillette de 4 ans, habituellement taciturne, raconte aux mamies ses petites joies, parle de sa famille et pose une myriade de questions sur la vie au Québec. Parents et éducatrices se réjouissent de son épanouissement! Une famille hispanophone s'émeut de voir son fils de 18 mois interagir avec « sa » mamie, lui qui ne connaîtra jamais ses grands-parents. « Avec elle, notre fils découvre la sagesse et l'affection des aîeuls. Il lui fait comprendre en espagnol qu'il veut une histoire ET se faire bercer! »

Jeunes et moins jeunes s'enrichissent mutuellement de leur émerveillement en faisant de nouveaux apprentissages. Ces relations impulsent l'intégration et la solidarité tout en amenuisant l'isolement, le stress et les préjugés. Voilà pourquoi la maison Tremplin poursuivra ses efforts pour que demain se réalise dans une communauté plus inclusive! ●



la maison **tremplin**
de longueuil

267, rue Toulouse, Longueuil (Québec) J4L 4X1
450 442-4019 | info@maison-tremplin.com

maison-tremplin.com



L'art de cuisiner l'utile et l'agréable

PAR WILLIAM AHOUMA, RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS, LA MAISON DE QUARTIER DE FABREVILLE

Lorsqu'une personne arrive pour la première fois dans les locaux de La Maison de Quartier de Fabreville, ce qui frappe aux premiers abords, c'est qu'on a vraiment affaire à une... maison. Quatre murs, un toit et une porte. Acquise en décembre 1999, cette bâtisse fut jadis la résidence de M. Lucien Dagenais, véritable pilier du développement de la communauté de Fabreville. Il fut tour à tour agriculteur, commerçant, président de la commission scolaire, magistrat et maire de Fabreville.

En plus d'être un notable du quartier, M. Dagenais était également père d'une famille de onze enfants. Avec son épouse Yvonne Fortin, c'est dans cette même maison qu'ils communiquèrent les valeurs du travail, de l'entraide et

du partage à sa grande famille. Il était donc dans l'ordre naturel des choses que notre organisme, œuvrant depuis plus de 40 ans pour le mieux-être et le mieux-vivre des familles lavalloises, regroupe une grande partie de ses activités sous le toit de cette maison, témoin privilégié de l'histoire de la communauté.

Loin d'être juste un symbole, l'ancienne maison de M. Dagenais, située sur le boulevard du même nom, est véritablement le reflet de l'approche que nous avons pour notre schéma de transformation sociale. Un des fondements de notre approche, c'est de créer un milieu de vie accueillant et chaleureux. Comme dans chacune des maisons familiales du secteur, au cœur de la nôtre se trouve la cuisine. C'est un lieu de rassemblement, d'apprentissage, de découverte, ou simplement un lieu d'attente et de repos. Cuisiner est une porte d'entrée dans nos locaux. On ne peut pas vraiment être membre de la MQF sans appartenir un peu à sa cuisine!



À longueur d'année, nous offrons des ateliers de cuisine collective pour toutes sortes de groupes : les duos parents-enfants, les jeunes mères, les usagers du dépannage alimentaire, etc. Par nos activités, toute cette clientèle développe des habiletés techniques et sociales, une meilleure autonomie et un fort sentiment d'appartenance qui vient briser l'isolement. Une fois qu'on participe aux cuisines collectives de La Maison de Quartier de Fabreville, on découvre une dimension encore plus poignante du communautaire. Cet espace de vie fait bien plus que développer un sentiment d'appartenance et des compétences culinaires; il crée de nombreux ponts dans une période de nos vies où les barrières sont de plus en plus nombreuses.

Premièrement, un pont vers la famille en équipant nos usagers pour qu'ils apprennent à faire beaucoup avec peu. Diane, une jeune maman du quartier, témoignait ainsi : « Depuis que je participe aux ateliers de cuisine, j'ai réduit mes factures d'épicerie parce que j'ai appris à planifier mes achats, et à choisir au besoin des aliments substitués pour la préparation de mes recettes. » Nous sommes particulièrement fiers de voir nos usagers utiliser nos services avec la pensée de ramener dans leur première maison des plats concoctés pour les personnes chères à leur cœur.

Deuxièmement, un pont vers la société en développant des habiletés qui seront bénéfiques à nos membres en dehors du cadre de la cuisine. Il est étonnant de voir avec quelle aisance on peut s'échanger des ressources, partager une astuce pour aller en entrevue, ou raconter une histoire inspirante pendant qu'on vérifie l'assaisonnement d'un bouillon.

Finalement, le dernier pont qui est construit, c'est un pont vers la découverte de soi-même : développer la confiance, l'estime de soi et de l'autre, se réjouir de ses progrès même infimes. On ne peut imaginer la fierté qu'a pu ressentir une participante qui nous dit encore aujourd'hui : « Sans connaître l'ingrédient, on a appris à se débrouiller avec des dattes! »

Voilà les ingrédients du succès qui font de la MQF un véritable milieu de vie, et de notre cuisine collective un lieu unique où sont préparés beaucoup plus que de simples ingrédients. Collectivement, nous cuisinons l'utile et l'agréable. ●



3031, boulevard Dagenais Ouest, Laval (Québec) H7P 1T4
450 625-5453 | info@mqfabreville.org

mqfabreville.org



Créer son propre village au sein de la Maison de la Famille

PAR ODYLE CARRIER, INTERVENANTE, ET MÉLANIE LEMIERE, ANIMATRICE,
DE LA MAISON DE LA FAMILLE MEMPHRÉMAGOG

L'adage dit que ça prend tout un village pour élever un enfant. Malheureusement, que ce soit à cause d'un éloignement géographique, des grands-parents qui travaillent de plus en plus longtemps, ou encore de la pandémie qui a isolé les gens, le « village » est de moins en moins présent.

En effet, nous sommes à même de constater que les répercussions de la pandémie sont inquiétantes pour les parents, qui sont plus isolés et difficiles à rejoindre que jamais. Dans notre société de performance, où l'omniprésence des réseaux sociaux renvoie souvent à l'illusion que toutes les familles sont parfaites, les parents peuvent souvent se sentir seuls et démunis face à leur parentalité. Fatigués, souvent rongés par la culpabilité, parfois dépassés, ils apprivoisent leur nouveau rôle comme ils le peuvent.

C'est là que l'importance de la Maison de la Famille prend tout son sens! Bien sûr que les parents fréquentent nos ateliers pour participer au développement moteur, affectif et cognitif de leurs enfants, mais pas seulement ça. Une grande partie de nos membres l'admet : ils viennent à la Maison de la Famille surtout pour eux-mêmes. Pour sortir de la maison, parler à d'autres adultes, ventiler sur leur conjointe ou conjoint, le ménage qui s'accumule, la dernière nuit difficile de bébé. Mais ces discussions

informelles, telles que nous les entendons quotidiennement dans nos ateliers comme le Café-Parents ou le Club Famille, en apparence superficielles ou légères, ont une fonction bien plus cruciale, soit celle de permettre aux parents de s'outiller pour affronter les défis de la parentalité et de se confronter à d'autres façons de faire que la leur. Ou encore, de développer un sentiment d'appartenance, de créer des connexions avec les autres, des liens à l'intérieur de leur communauté. De se créer leur propre village. Ils en ressortent grandis, plus sûrs d'eux.

Les résultats de ce que nous mettons en place sont généralement difficilement mesurables à long terme, mais en constatant que plusieurs années plus tard les liens sociaux qui ont été créés au sein de nos ateliers persistent malgré le fait que les familles ne fréquentent plus la Maison de la Famille, nous savons que nous pouvons célébrer une belle réussite au sein de notre petit village. ●



40, rue Jean-Paul II, Magog (Québec) J1X 1E3
819 868-0145 | info@mafamilleamoi.org

mafamilleamoi.org

Se développer par le jeu et la nature

PAR CHRISTELLE PERRON, DIRECTRICE GÉNÉRALE
DE LA MAISON DE LA FAMILLE DE MALARTIC

Être parent signifie aussi être nutritionniste, acrobate, confident, médiateur, artiste, motivateur, infirmier, éducateur et tout autre rôle connexe! Nous souhaitons tous le bien-être de notre enfant et nous tentons d'être les meilleurs parents qui soient.

Un des objectifs de La Maison de la Famille de Malartic, c'est d'accompagner le parent dans tous ses rôles et de développer le plein potentiel de chaque enfant. C'est pourquoi nous offrons différents programmes dont des ateliers parent-enfant (*Grandir avec mon enfant* et *Jouons avec les mots*) ainsi que des ateliers de stimulation précoce (*Brindille et Quenouille*).

Par ces programmes, nous revenons à l'essentiel, soit avoir du plaisir avec son enfant, prendre le temps de jouer dehors, découvrir les forces de chacun et relever des défis. Nous basons nos actions sur le programme éducatif Accueillir la petite enfance et selon le principe de la pédagogie par la nature. Dans notre société actuelle, nous ne prenons pas le temps de nous arrêter. De respirer. De humer les feuilles d'automne. De glisser nos doigts dans la neige. C'est pourquoi nos ateliers se déroulent régulièrement à l'extérieur. Un monde infini d'exploration et de stimulation!

Par ailleurs, il est primordial pour nous de faire équipe avec le parent et d'être à l'écoute de ses préoccupations quant au développement de son enfant. Des liens de confiance se tissent avec les familles, ce qui crée de beaux réseaux d'entraide et un sentiment d'appartenance inspirant. Puis, pour stimuler l'enfant, il faut d'abord apprendre à le connaître : ses champs d'intérêt, ses forces, ses défis et sa façon propre d'apprendre. Nous nous efforçons de l'impliquer le plus possible par le jeu. Nous offrons aux familles une panoplie d'expériences qu'elles n'ont pas toujours la chance de vivre dans leur milieu. Il est étonnant de voir l'évolution d'un enfant, et même d'un parent au cours d'un programme. Nous sommes privilégiés de vivre ces beaux moments. ●



161, avenue Abitibi, Malartic (Québec) JOY 1Z0
819 757-6755 | info@mfmalartic.com

mfmalartic.com



La place des pères en OCF

PAR MARIE-T. AUDET, INTERVENANTE AU VOLET PATERNITÉ,
ET MANON PÉRUSSE, DIRECTRICE DE LA MAISON PAUSE-PARENT

Dring! Dring!

- *Maison Pause-Parent, bonjour!*
- *Oui, on m'a donné votre numéro... Je suis un père de deux enfants et je voudrais faire des activités avec eux...*
- *Ok, ils ont quel âge vos enfants?*
- *Un de 2 ans et demi et l'autre de 3 mois... Le plus vieux commence à faire des crises... le bébé ne fait pas ses nuits, et ma blonde doit retourner à son travail. C'est moi qui vais rester à la maison pendant un bout vu que je suis saisonnier...*
- *On va regarder les activités qui pourraient vous convenir...*

Parfois, ça commence par un appel. Un père qui prend le téléphone et qui veut savoir ce qu'une maison de la famille peut lui offrir comme soutien. Lorsqu'un père sort de sa zone de confort pour appeler et s'informer, on lui répond le plus rapidement possible. C'est là que ça se passe.

Depuis 2013, à la suite de la participation de l'équipe aux journées réflexives « Initiative Amis des Pères » données à Saint-Jérôme, la Maison Pause-Parent s'est mobilisée afin d'offrir un plus grand accueil personnalisé aux pères au sein de nos services. Une intervenante participe activement au comité Paternité Laurentides, qui a été créé à la suite de ces rencontres.

Déjà proactifs dans l'accueil des pères lors des activités familiales telles que l'Halloween, Noël, les ateliers thématiques et les cuisines collectives, nous avons commencé à offrir différents ateliers qui leur permettent de se rencontrer et d'échanger entre eux.

Dring! Dring!

- *Ok, je vais ouvrir!*
- *Allo, je passais devant chez vous... J'ai entendu parler de la maison jaune au toit bleu. Ça fait un bout que je sais que vous travaillez avec les familles.*
- *Oui... Vous avez des enfants?*
- *Ouain... Mais je viens de me séparer, je ne trouve pas ça évident. Les fins de semaine que je les ai, je sais plus trop comment m'organiser. Ma famille est loin et mes amis travaillent.*
- *Ok, entre, on peut regarder ce qui pourrait répondre à ce que tu cherches. Je vais te parler de Père Plus, un groupe de papas qui se rencontrent toutes les deux semaines les mercredis soirs. Il y a des intervenants qui animent les discussions. On accueille tous les pères, beaux-pères, grands-pères ou hommes qui ont un lien significatif avec un ou des enfants et qui veulent réfléchir sur leur rôle auprès d'eux.*

Adapter nos services implique de changer l'horaire des activités paternelles, les pères étant souvent plus disponibles le soir. Le fait que nous réservions le mercredi soir aux activités paternelles permet de recevoir les pères qui ont besoin de parler et de rencontrer des hommes qui vivent des situations similaires. Avec cette ouverture, ils peuvent arriver et recevoir un accueil personnalisé. En alternance, il y a la cuisine des pères et la rencontre de Père Plus (un groupe d'entraide et de discussion). Sans inscription ni réservation, c'est facilitant pour eux. Chacun a son rythme, et nous les accompagnons dans leur cheminement.

Dring! Dring!

- *Maison Pause-Parent, bonjour.*
- *Ouain, mon intervenant m'a dit de vous appeler. Je recommence à voir ma fille de 3 ans et demi deux fois par semaine. Y'a une activité que je pourrais faire avec elle?*
- *Sûrement, quand ça t'adonnerait de venir nous voir? On pourrait regarder la programmation et tu pourrais en même temps visiter les lieux. Ça te donnerait une bonne idée.*

Une maison de la famille peut accueillir le parent qui vit différentes situations familiales. Souvent, les références viennent du réseau de la santé, ce qui permet soutien et accompagnement complémentaire aux familles. Depuis 2013, nous travaillons en partenariat avec le CISSS des Laurentides afin d'avoir des intervenants masculins qui coaniment l'atelier cuisine des pères. Ainsi, en les côtoyant dans ces activités, les pères peuvent poser des questions sur le réseau et démystifier les services et ressources.

Les pères nous ont témoigné que les rencontres faites en virtuel durant la pandémie leur ont permis de maintenir leur appartenance à ce milieu de vie qui leur est cher. Mais ils préfèrent de beaucoup se rencontrer et échanger en présentiel.

« Nous sommes une gang de gars, tous des pères avec des situations différentes, qui sont là pour à la fois apprendre, mais aussi pour ventiler sur nos passes difficiles, demander et échanger des conseils et des façons de voir les choses.

À la fin de la rencontre, on se sent souvent plus légers, apaisés et, surtout, on repart avec un bagage de connaissances pour nous améliorer dans notre rôle de père. On est des amis et on se voit évoluer au fil des ans dans nos rôles parentaux. » P-L, père participant ●



424, rue du Palais, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 1Y1
450 565-0015 | info@mppstj.org

mppstj.org



Le club des petits philosophes

PAR DIANE RICARD, ÉDUCATRICE FAMILLE

Socrate le hibou aime bien faire naître les idées les plus spontanées et dépourvues de préjugés chez les enfants. Il leur apprend que la philosophie est l'art de se poser des questions qui peuvent avoir plusieurs réponses.

Cet atelier s'adresse aux enfants de 5 à 11 ans afin de les amener à développer leur pensée critique et leur autonomie de développement. En affirmant leurs idées et en leur donnant de la valeur, ils développent leur estime de soi ainsi que leur sentiment de compétence.

Les cercles de parole amènent des résultats très positifs, voire étonnants, en ce qui concerne la prise de parole des enfants, le développement de leur expression orale et l'épanouissement de la pensée par une argumentation structurée.

À quoi ressemble une rencontre du club? Les petits philosophes arrivent, disent le mot de passe et se placent dans le cercle. L'ouverture du cercle se fait à l'aide d'une baguette de sourcier.

Une fois ouvert, on se souhaite la bienvenue et on fait un court résumé de la semaine précédente. Nous déposons ensuite les émotions et les énergies qui ne nous servent plus dans le croqueur de soucis. Nous pratiquons ensemble une petite séance de cohérence cardiaque ludique qui nous permet de nous recentrer et de retourner à un état de calme émotionnel.

Par la suite, quelques questions sont abordées. Les philosophes donnent leurs réponses à l'aide de trois cartons de couleur : vert pour exprimer son accord, rouge pour exprimer son désaccord et jaune pour exprimer son ambivalence.



Si nous avons le temps, un conte, une allégorie ou un livre sera lu, parfois apporté par les philosophes eux-mêmes, pour lancer une discussion par la suite. Elle est interactive et animée à l'aide de marionnettes ou d'accessoires permettant les échanges approfondis. Avant de partir, nous faisons la cérémonie du totem : nous choisissons un animal pour son attribut ou pour sa qualité que nous voulons intégrer dans nos activités quotidiennes dans la semaine. C'est notre « petit devoir ».

On peut définir le cercle des petits philosophes comme une formation d'éducation citoyenne. ●



37, rue Laure-Conan, La Malbaie (Québec) G5A 1H8
418 665-3282 | info@mfcharlevoix.com

maisonfamiliecharlevoix.com

Du soutien pour fleurir avec son enfant

PAR ÉMILIE CHARETTE, DIRECTRICE GÉNÉRALE, ESPOIR ROSALIE

À Espoir Rosalie, notre mission première, c'est de soutenir la mère dans le développement de ses habiletés parentales. C'est dans cet esprit que notre nouveau programme « Fleurir avec mon enfant » a été conçu. Pendant près de deux ans, nous avons créé, modifié et consolidé les ateliers de ce programme maison afin de l'adapter à la réalité et aux besoins de nos familles participantes.

Le programme comporte trois modules visant trois grands objectifs : mieux comprendre son enfant, développer un lien d'attachement mère-enfant sain et sécurisant et adopter une approche d'éducation bienveillante. Chaque module regroupe, quant à lui, neuf à dix ateliers visant des objectifs spécifiques en lien avec l'un de ces grands thèmes. Le programme a été conçu de manière flexible afin de pouvoir l'adapter à la situation de chacune des mères. Les participantes peuvent, par exemple, compléter le programme en entier ou partiellement. De manière condensée en à peine 9 semaines ou en format long sur 28 semaines. Il est également offert de jour et de soir afin d'accommoder les participantes qui sont en emploi ou aux études. Pour favoriser la réflexion des participantes et l'appropriation des notions, chaque atelier combine des périodes d'enseignement, des discussions de groupe, des exercices de réflexion personnelle et des activités de consolidation. Chaque module comporte également une rencontre individuelle de mi-parcours et un atelier de bilan.

Les participantes peuvent également bénéficier, au besoin, de rencontres individuelles, de soutien dans leurs démarches, de visites supervisées et d'accompagnements divers. Elles peuvent aussi participer à notre volet « Soleil de mères », un programme d'activités mère-enfant. Complémentaire à nos autres actions, ce programme vise à offrir aux participantes des moments de qualité avec leurs enfants afin de consolider leur lien d'attachement mère-enfant et leurs habiletés parentales.

Tout ça a pour objectif d'offrir à nos participantes une multitude d'outils leur permettant de grandir et de s'épanouir dans leur rôle parental. Autrement dit, ce qu'on cherche à faire, c'est de leur offrir du soutien pour leur permettre de fleurir avec leurs enfants. Et chaque jour, nous avons la chance de voir de nouvelles petites fleurs s'épanouir sous nos yeux... ●



763, rue Saint-Louis, Gatineau (Québec) J8T 2S9
819 243-7663 | info@espoirrosalie.org

espoirrosalie.org





La Fédération québécoise des organismes communautaires Famille et ses membres

Véritables alliés des parents

PAR LA FQOCF

Vous vous demandez sans doute ce que fait la Fédération québécoise des organismes communautaires Famille. La FQOCF regroupe près de 260 organismes communautaires Famille (OCF) enracinés dans les 17 régions du Québec. La Fédération est une fière ambassadrice des familles et est forte de l'impact social de ses membres au quotidien. Son engagement repose sur deux priorités d'action : soutenir le développement communautaire ainsi que la mobilisation de ses membres et agir nationalement pour les parents et les familles dans une visée de justice sociale.

Soutenir le développement communautaire et la mobilisation de ses membres

La FQOCF soutient ses membres dans le développement de leur approche d'accompagnement globale et préventive auprès des parents et des familles, s'appuyant sur les fondements de l'action communautaire autonome Famille (ACAF). C'est en quelque sorte ce qui distingue le milieu de vie et qui valorise le partage des multiples facettes des expériences parentales tout en créant des espaces de parole favorisant l'accueil, la libre expression et le plaisir d'être ensemble.

Agir nationalement pour les parents et les familles dans une visée de justice sociale

Alimentée par l'expérience de ses membres et par son rôle d'observateur privilégié des familles, la FQOCF agit nationalement en interpellant les décideurs publics et les médias sur des enjeux que vivent les familles. La Fédération mène ainsi des actions de représentation et de sensibilisation auprès des gouvernements et partenaires afin de promouvoir et de faire entendre les besoins et les aspirations des mères, des pères et de toutes les personnes exerçant des responsabilités parentales, dans une optique d'inclusion, de solidarité et d'amélioration de leurs conditions de vie. ●

Comme on dit souvent, il faut tout un village pour élever un enfant! C'est tellement précieux de savoir qu'un organisme communautaire Famille se trouve tout près de chez soi.

Vous aimeriez visiter l'OCF de votre quartier? Rendez-vous au <https://fqocf.org/trouver-un-ocf/> pour consulter notre carte interactive.



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille



222, avenue Victoria, Saint-Lambert (Québec) J4P 2H6
1 866-982-9990 | accueil@fqocf.org

fqocf.org

Votre organisme communautaire Famille : un lieu pensé pour les parents et les enfants

À COLORIER EN FAMILLE 



Des cafés-rencontres, des activités et des sorties parents-enfants.

Parce qu'il est important de se sentir soutenu comme parent.

Des ateliers pour les parents et des outils pour les aider.

Parce que le stress, l'anxiété et la charge mentale existent et qu'il faut en parler.



Des haltes-garderies et du répit parental. 

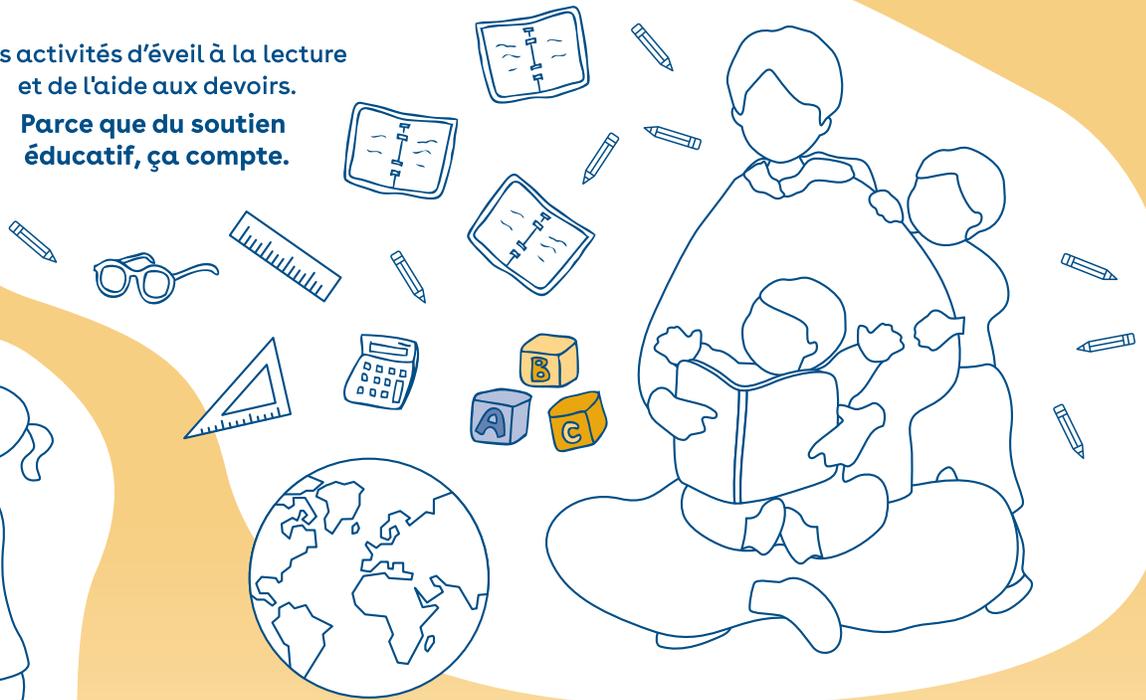
Parce qu'on a tous besoin de moments pour soi pendant que nos enfants socialisent.



Des cuisines collectives
et une friperie.
Parce que parfois,
on manque de ressources.



Des activités d'éveil à la lecture
et de l'aide aux devoirs.
Parce que du soutien
éducatif, ça compte.



Pour trouver un organisme
communautaire Famille
près de chez vous
fqocf.org



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille

Des organismes communautaires Famille partout au Québec !

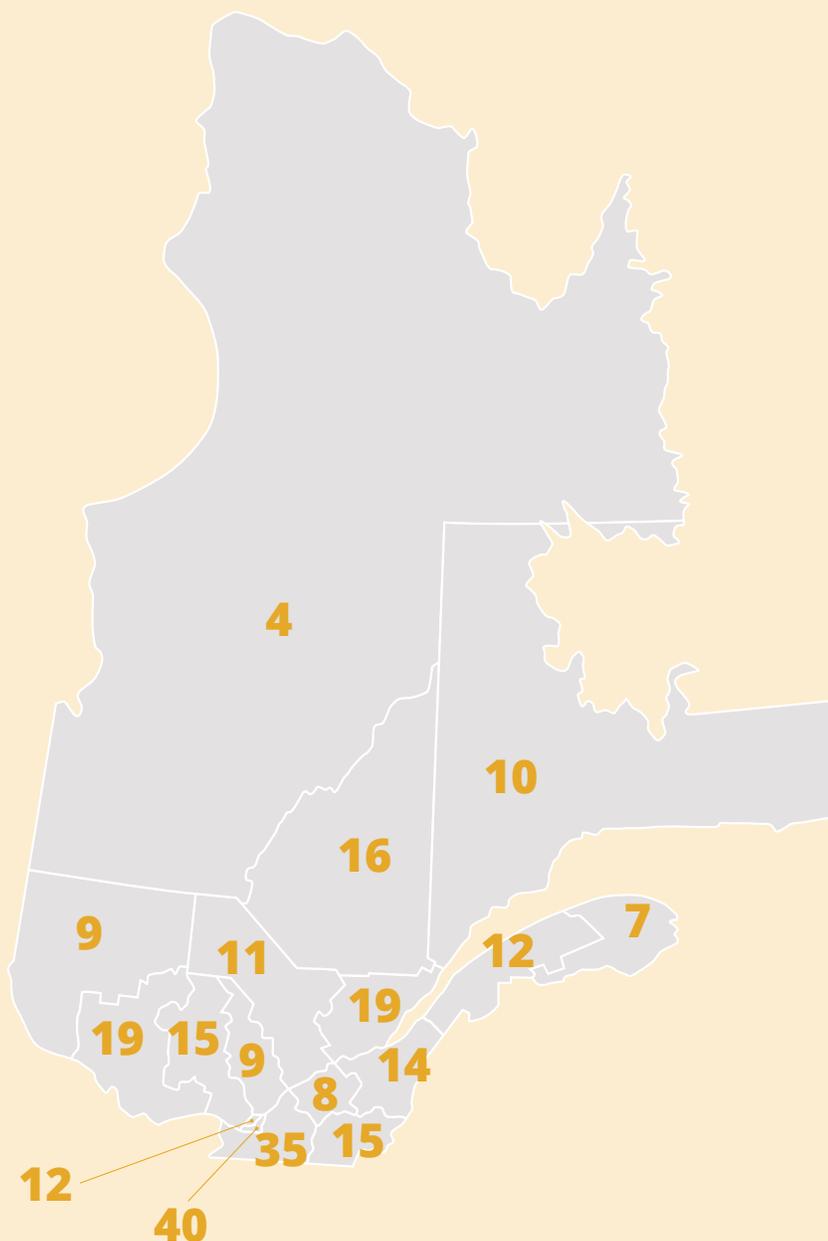
LA FQOCF COMPTE

257

OCF MEMBRES

*Incluant les regroupements régionaux d'OCF

Bas-Saint-Laurent **12**
Saguenay-Lac-Saint-Jean **16**
Capitale-Nationale **19**
Mauricie **11**
Estrie **15**
Montréal **40**
Outaouais **19**
Abitibi-Témiscamingue **9**
Côte-Nord **10**
Nord-du-Québec **4**
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine **7**
Chaudière-Appalaches **14**
Laval **12**
Lanaudière **9**
Laurentides **15**
Montérégie **35**
Centre-du-Québec **8**



Trouvez
votre OCF



fqocf.org



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille

Le CERF Volant de Portneuf

L'implication de toute une communauté au bénéfice des familles

PAR NANCY DION, DIRECTRICE

Le CERF Volant (Centre d'entraide et de ressources familiales de Portneuf) est un organisme communautaire Famille qui existe depuis maintenant 26 ans. Il s'est donné pour mission de favoriser le mieux-être des familles de la région de Portneuf par le soutien des parents dans leur rôle parental et l'accompagnement dans le développement de leurs enfants.

Au fil des ans, l'organisme a développé toute une gamme de services en demeurant à l'écoute des besoins des familles et de la communauté. Ces services s'adressent à l'ensemble des familles de la région de Portneuf, particulièrement celles qui ont de jeunes enfants, sans restriction quant à leur situation familiale ou socioéconomique. Dès la grossesse, les familles ont donc accès à des services accessibles gratuitement ou à un faible coût.

Parmi les services offerts, on retrouve :

- l'information et la référence aux ressources du milieu;
- l'accompagnement des familles;
- le soutien individuel et en coparentalité;
- l'aide bénévole au domicile des parents lors de l'arrivée d'un nouveau bébé;
- les ateliers parents-enfants;
- les rencontres, ateliers et groupes d'entraide pour les parents;
- la halte-garderie communautaire;
- les cuisines collectives;
- les droits d'accès (visites supervisées et échanges de garde);
- les ateliers d'information et conférences;
- les activités spéciales et familiales à divers moments de l'année;
- le centre de documentation et le prêt de jeux éducatifs.

L'évolution de l'organisme et son rayonnement dans le milieu sont attribuables à l'implication d'une grande FAMILLE. CERF Volant compte sur une équipe dynamique de dix employés. À cela s'ajoute une soixantaine de bénévoles qui offrent du soutien direct aux familles et à l'équipe de travail. L'implication de partenaires et de collaborateurs du milieu (CIUSSS, municipalités, organismes communautaires, CPE, écoles, etc.) est un incontournable pour déployer les services et rejoindre les familles un peu partout sur le territoire. Sans oublier la contribution essentielle des partenaires financiers.

En 2021-2022, ce sont plus de 800 personnes (parents et enfants) qui ont bénéficié des services du CERF Volant.

Pour les années à venir, le CERF Volant a à cœur de continuer à offrir un environnement accessible et chaleureux où les familles se sentent chez elles et où l'accueil, le respect, l'entraide, la valorisation et l'engagement sont mis de l'avant afin de contribuer à leur plein épanouissement! ●



189, rue Dupont, Pont-Rouge (Québec) G3H 1N4
1 888 873-4557 | info@cerfvolantdeportneuf.org

cerfvolantdeportneuf.org

L'éveil à la lecture, c'est partir du bon pied

PAR LISA DANIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA MAISON DE LA FAMILLE DE PONTIAC





L'éveil à la lecture commence bien avant l'entrée à l'école

Plusieurs études ont démontré que les capacités langagières, dont lire, s'avèrent essentielles pour réussir à l'école et s'adapter pleinement à la société. Éveiller les enfants à la lecture et à l'écriture, c'est sans contredit leur donner une richesse à cultiver pour la vie. Beaucoup d'actions sont mises en place pour donner le goût aux enfants de lire, et ce, bien avant l'entrée à l'école.

Le but de l'animatrice à la Maison de la Famille du Pontiac

Programme d'éveil à la lecture

L'animatrice vise à éveiller les sens et à développer la motricité fine des enfants avec la lecture. Les sens de l'enfant sont en éveil en écoutant les sons, en touchant les pages et en regardant les couleurs.

L'animatrice encourage la créativité et stimule la concentration chez les enfants. Elle vise à développer le langage des enfants en lisant des histoires régulièrement. Elle met beaucoup l'accent sur leur première tentative de lecture. La lecture éveille l'imagination des enfants et fait découvrir leurs émotions. Nous remettons des livres gratuits aux parents pour les encourager à participer au développement de leurs enfants.

À la Maison de la Famille du Pontiac, nous croyons essentiel de soutenir l'animation d'activités d'éveil à la lecture! Nous voulons leur offrir la lecture en cadeau et favoriser l'entrée à l'école!

La Maison de la Famille est abonnée aux éditions On sème la lecture, et cela a beaucoup aidé les parents de notre région à comprendre le principe du programme d'éveil à la lecture. En plus, chaque édition offre un petit livre de lecture gratuitement. <https://onsemelalecture.ca>

Témoignage souvent entendu des parents

« Je vois une grosse différence au niveau du langage de mon enfant, et maintenant il semble avoir un intérêt pour les livres! »

« Merci à vous de prendre le temps de faire découvrir les livres de lecture à mon enfant et de nous aider au niveau de son développement. C'est apprécié! » ●



Maison de la Famille du Pontiac
161, rue Principale, Fort-Coulonge (Québec) J0X 1V0
819 683-1337 | mdfpontiac@gmail.com

L'importance d'agir tôt, dès l'annonce de la grossesse

Des services de proximité en périnatalité



PAR MARIE-CHRISTINE LEBLANC, COORDONNATRICE DE LA MAISON DE LA FAMILLE AVIGNON (GASPÉSIE) ET STÉPHANIE SAINT-GELAIS, DIRECTRICE GÉNÉRALE DE LA MAISON DES FAMILLES DE BAIE-COMEAU | CENTRE DE RESSOURCES PÉRINATALES DE LA MANIC (CÔTE-NORD)

Les organismes communautaires Famille (OCF) du Québec sont bien connus comme étant des organismes de proximité qui répondent rapidement aux besoins du milieu. Dans un souci d'accompagner et de soutenir les familles dans chaque région, certains OCF développent une belle offre de services en périnatalité. Comme la Côte-Nord est la triste championne en maltraitance de l'enfant au Québec et que la Gaspésie présente au sein de ses familles un des plus hauts taux d'indice de défavorisation dans la province, la Maison de la famille Avignon et la Maison des familles de Baie-Comeau | Centre de ressources périnatales de la Manic ont su mettre en place des services adaptés et teintés par les familles de leur région.

Relevailles

Service très prisé par les familles nord-côtières et de plus en plus apprécié par les familles gaspésiennes, les relevailles sont un service d'aide à domicile pour les familles accueillant un nouveau-né. Selon l'OCF qui offre le service, la durée et le temps peuvent différer. Les intervenants périnataux s'adaptent aux besoins des familles, ce qui fait en sorte que le service peut prendre différentes formes. Bien que les deux organismes aient des objectifs similaires, l'aide concrète offerte aux parents

diffère : l'une est d'une durée plus courte et se traduit par les soins apportés au bébé en lui assurant l'essentiel, ainsi que par la gestion de la maison et de la fratrie, alors que l'autre offre le service sur une période plus longue et accompagne les parents dans les soins au bébé, les tâches domestiques ou celles liées à l'éducation des frères et sœurs plus âgés. Les deux organismes voient l'intérêt d'établir un moment d'échange avec le ou les parents afin de normaliser certaines étapes de la parentalité et de leur permettre de ventiler et de recevoir des conseils.

Rencontres prénatales

Les rencontres prénatales (ou ateliers prénataux) visent à préparer les parents à bien vivre la période de la grossesse, de la naissance aux premiers moments avec l'enfant. Cette série de rencontres, échelonnée sur quelques semaines, est animée de manière dynamique afin de permettre un échange entre les parents. Les rencontres prénatales les amènent à se questionner sur la façon dont ils veulent vivre ce moment si important. On aborde les phases de la grossesse et de la naissance, la gestion de la douleur, les interventions durant l'accouchement, le peau à peau, l'allaitement, le portage, le quatrième trimestre et bien plus. Le but est de permettre aux parents d'avoir les outils nécessaires pour bien vivre leurs premiers moments de parentalité. Ce service permet également à l'organisme d'assurer un filet de protection, dès la grossesse, dans ce moment si vulnérable.

Portage

Le portage de bébé ergonomique est une belle façon de tisser un lien d'attachement avec son enfant en plus d'être pratique puisqu'il libère les mains du parent porteur. Le portage consiste à porter contre soi son enfant en position verticale à l'aide d'un porte-bébé ou d'une écharpe. Ses bienfaits sont connus : il aide au bon développement physique de l'enfant, réduit les pleurs, facilite la digestion, contribue au développement socioémotionnel de l'enfant, apaise le bébé, aide le sommeil, etc. Des activités de formation, des haltes-nœuds ou des prêts de porte-bébés sont souvent mis à disposition au sein des OCF.

D'autres services périnataux peuvent être offerts au sein des OCF, que l'on pense au soutien à l'allaitement, au deuil périnatal, aux ateliers sur la parentalité positive et l'éducation bienveillante, aux groupes d'échange informels entre parents, etc. Marie-Christine et Stéphanie s'entendent pour dire que la force des OCF est d'écouter les familles du milieu et d'implanter des services en lien avec leurs besoins. Les services périnataux n'y échappent pas et font partie intégrante de la parentalité des familles québécoises.

Selon les travaux du prix Nobel d'économie James Heckman, le moment le plus rentable pour faire de la prévention est la période périnatale, car c'est le moment où les interventions sont les moins coûteuses et où les retombées sont les plus significatives.



985, boulevard Jolliet, Baie-Comeau (Québec) G5C 1P7
1 418 589-2117 | direction@mdfbc.org

mdfmc.org



30-B, rue Chouinard, Pointe-à-la-Croix (Québec) G0C 1J0
418 788-3359 | mdfavignon@gmail.com

facebook.com/mdf.avignon

La recette gagnante d'une intégration des familles à la communauté

PAR ESCALE FAMILLE LE TRIOLET

L'organisme communautaire famille du quartier Mercier-Ouest à Montréal depuis plus de 30 ans, partage avec vous sa recette gagnante.

Ingrédients

- 1 base de direction passionnée et engagée
- Une douzaine d'employées dévouées
- 3 tasses de formation sur les enjeux des familles
- Une pincée de conscientisation sur les inégalités et les privilèges
- 300 familles diversifiées
- 1 tasse de lien de confiance
- 3 quartiers de services adaptés aux besoins
- 2 cuillères à table d'humour, de plaisir et d'épices du monde entier

Préparation

Mettre dans un grand bol la direction et y ajouter la douzaine d'employées.

Tamiser les formations avec la conscientisation.

Mélanger les familles, en alternant avec le lien de confiance, pour bien les intégrer et donner une chance égale à tous. Réserver au frigo pendant quelques mois.

Ajouter ensuite les étages des différents services. Débuter par la HALTE-GARDERIE afin de donner un répit aux parents et de permettre à l'enfant de socialiser. Poursuivre avec L'ÉCOLE DES PARENTS et SORTIES FAMILIALES du MILIEU DE VIE, pour briser l'isolement et enrichir les expériences personnelles et parentales. Étendre ensuite la crème du VOLET D'HABITATION ESCALE POUR TOIT afin d'offrir un soutien communautaire pour les femmes en situation de monoparentalité et leurs enfants.

Terminer en saupoudrant le tout d'humour et de plaisir, sans oublier les épices du monde entier.

Trucs et astuces

Après avoir veillé avec soin le temps de préparation, vous devriez y découvrir un réseau d'entraide et d'amitié qui permet de créer des liens et de contrer l'isolement. Si les membres s'expriment et partagent leurs expériences, vécus, questionnements, intérêts et connaissances, en plus de vouloir s'impliquer bénévolement, c'est que vous aurez exécuté la recette à la perfection! Quoi de plus rassembleur qu'une recette où tout un chacun y apporte son ingrédient secret. C'est ça, ESCALE FAMILLE LE TRIOLET!

Commentaires

« Réaliser cette recette m'a permis de traverser une étape de vie de façon enrichissante et stimulante. »

« L'étage du milieu de vie est complètement délicieux; j'ai découvert plein de ressources. »

« Cuisiner avec Escale Famille Le Triolet m'a permis de trouver ma famille d'accueil. »

« Ce que j'étais avant d'effectuer cette recette et ce que je suis maintenant, ça ne se compare juste pas! » ●



6910, av. Pierre De Coubertin, Montréal (Québec) H1N 1T6
514-252-0289 | info@eflt.net

escalefamilleletriolet.org



Un mouvement exclusif aux jeunes mères

PAR VICKY BERTRAND, INTERVENANTE M.O.M.S

Tout d'abord, BRAVO! Bravo à toutes ces mamans de M.O.M.S qui atteignent leurs objectifs chaque année! Nous sommes vraiment fiers de vous voir vous prendre en main et réintégrer la communauté à part entière!

Le Mouvement Organisé des Mères Solidaires (M.O.M.S) est un OBNL fondé en 1990 par les gens du milieu et le CLSC Lamater. Initialement un centre de jour pour jeunes femmes au CLSC, M.O.M.S poursuit aujourd'hui sa concertation avec divers partenaires afin de mettre sur pied des projets pour accompagner les mères dans la belle et exigeante aventure qu'est la maternité. Nous œuvrons à briser l'isolement en outillant les mères à cheminer vers la prise en charge personnelle et l'autonomie. D'autres objectifs sont : reconnaître et travailler les habiletés parentales, promouvoir la socialisation chez les enfants, développer la solidarité et l'entraide entre les familles, augmenter l'estime et la confiance en soi ainsi qu'encourager le retour aux études et au travail.

Les services sont offerts gratuitement aux mères résidentes de la MRC Les Moulins. Le respect, l'autonomie et la solidarité sont au cœur des interventions.

« Depuis mon arrivée chez M.O.M.S, les intervenantes m'ont épaulée dans toutes mes épreuves en m'offrant un accueil incroyable et du référencement. Elles m'accompagnent dans mes démarches et me font des suivis. Les ateliers de groupe me permettent de faire des rencontres et couvrent plusieurs sujets pertinents pour moi. Mon atelier préféré, c'est l'activité de stimulation mère-enfant, où j'améliore mes compétences

parentales et où mon enfant a vraiment du fun! » témoigne Rose, une maman de M.O.M.S.

M.O.M.S offre des programmes adaptés aux besoins des mères. Les Ateliers M.O.M.S sont des ateliers éducatifs et récréatifs pour briser l'isolement et travailler l'autonomie. Le parcours-école, quant à lui, est un accompagnement professionnel et adapté à la réalité de mère pour terminer ses études secondaires. Enfin, les ateliers de stimulation sont un moment idéal pour travailler le développement global des enfants et le lien parental.

Nous avons également des activités spéciales toute l'année : sorties, dons, cuisine collective, bricolage, formations et beaucoup plus.

« Plus que des activités... c'est un milieu vraiment accueillant et stimulant! » confie Kayla, maman du groupe M.O.M.S.

« C'est rassurant d'avoir une halte-garderie à ma disposition. Je peux travailler tout en sachant que mon enfant est sous la supervision de l'éducatrice et de bénévoles dévouées. » ●

MOMS
MOUVEMENT ORGANISÉ
DES MÈRES SOLIDAIRES

640, rue Langlois, bur. 1, Terrebonne (Québec) J6W 4P3
450 961-9107 | info@momsterrebonne.org

momsterrebonne.org

A photograph showing several children sitting around a grey wooden table outdoors. They are engaged in a drawing activity, using yellow dandelion petals to create a natural pigment. One child in a red jacket is in the foreground, carefully applying the petals to a drawing of a dandelion on a white sheet of paper. Other children's hands and drawings are visible in the background. The scene is set on a wooden deck with some greenery and more dandelions scattered around.

La splendeur de la nature : des possibilités innovantes pour la halte-garderie

PAR MYRIAM LACHAPELLE-DUCHARME, ADJOINTE À LA DIRECTION DU CENTRE DE LA FAMILLE DES HAUTES-LAURENTIDES

Depuis quelques années, nous observons au Québec l'émergence d'une approche éducative qui valorise l'apprentissage et le développement des enfants par la nature. Son cadre de référence « Alex¹ » se conjugue parfaitement avec le programme éducatif « Je grandis en halte-garderie² » adopté par les organismes communautaires Famille (OCF). Bien qu'elle mise sur peu de ressources financières et matérielles, cette approche apporte des bienfaits qui la rendent propice aux haltes-garderies communautaires.

Sur les plans moteur et physique, l'apprentissage par la nature permet aux enfants de bouger davantage, encourageant ainsi l'acquisition d'un mode de vie actif. Du côté de la santé, il favorise un meilleur système immunitaire, oculaire et auditif chez les tout-petits.

De plus, le grand air permet de développer une plus grande capacité de concentration et un meilleur sommeil. Ce type d'éducation réduit à la fois le stress éprouvé par les enfants et les problèmes de comportement. M^{me} Campeau et M^{me} Guimond, toutes deux directrices dans des OCF où est valorisée cette approche, témoignent qu'effectivement ce type d'encadrement facilite le quotidien de ceux qui éprouvent des difficultés d'adaptation au rythme de vie de la halte-garderie.

Les bénéfices sociaux et affectifs sont immenses : meilleure connaissance de soi et de ses limites, prise de risques raisonnable et réfléchie, meilleure affirmation de soi et de sa créativité, acquisition d'une autonomie appropriée, diminution des conflits avec les pairs, développement d'une conscience et d'une compréhension de tout ce qui les entoure, acquisition d'un goût d'apprendre, connexion à ses émotions, développement d'une capacité d'autorégulation, etc.

Avec des occasions d'apprentissage infinies, toutes les sphères du développement sont sollicitées. Afin de rendre les

expériences nature sécuritaires et optimales, la Maison de la Famille Chutes-Chaudière et le Centre de la famille des Hautes-Laurentides offrent régulièrement aux membres de leur équipe des formations ainsi que du mentorat auprès de personnes certifiées dans cette pratique.

Cette vision s'intègre facilement à la routine des enfants, selon le degré d'aisance et d'adaptation du groupe. Lors de la halte-garderie, les amis inscrits au service bénéficient de nombreuses périodes à l'extérieur. Ils ont l'occasion d'explorer les sentiers et les espaces verts à proximité. Ils peuvent notamment découvrir la forêt, grimper aux arbres, escalader les roches, sauter dans les flaques d'eau, se salir dans la boue, sculpter la neige, observer les bestioles, sentir les fleurs, collectionner les cailloux, etc. Dans des locaux épurés, ils manipulent des objets naturels tels que des galets, des cocottes, des rondins, des fines herbes ainsi que des matériaux recyclés comme des rouleaux de papier toilette, des boîtes de mouchoirs vides, etc. La notion du temps est explorée différemment, notamment par la découverte des phases lunaires et du « Calendrier Solaire Éternel de l'hémisphère Nord³ ». Ils ont également la chance d'avoir à leur disposition de petits outils comme des marteaux, des loupes, des rubans à mesurer, etc.

La planification des éducatrices suit les champs d'intérêt des enfants et la progression de leur environnement naturel. Beaucoup d'observation et de spontanéité sont nécessaires aux membres de l'équipe pour jouer leur rôle de metteur en scène dans l'acquisition de nouvelles habiletés et de compétences.

Cette approche éducative privilégie les contacts concrets avec la nature. Elle met l'accent sur les ressources et la biodiversité des milieux propres aux enfants. Par exemple, l'éducatrice présente l'écureuil avant de parler de la girafe. Bref, elle facilite l'appropriation de saines habitudes de vie et prépare l'enfant à intégrer le milieu scolaire. Finalement, l'éducation par la nature reflète les valeurs humaines et chaleureuses communes aux OCF⁴. Il n'est pas étonnant que cette vision soit appréciée des parents et que l'ensemble des services s'en inspire. ●



730, av. Taniata, local 130, Lévis (Québec) G6Z 2C5
418 839-1869 | acampeaumfcc@gmail.com

maisonfamille.net



362, rue Salaberry, Mont-Laurier (Québec) J9L 1N7
819 623-7215 | direction@cdfhl.org

facebook.com/CentreDeLaFamilleDesHL

¹ Association québécoise des CPE, 2020.

² Association des haltes-garderies communautaires du Québec, 2021.

³ La Mère Nature, 2021.

⁴ Fédération québécoise des organismes communautaires Famille, 2019.

Les organismes communautaires Famille

Des environnements stimulants et mobilisateurs pour la persévérance scolaire et pour la réussite éducative

PAR CLAUDINE LEROUX, DIRECTRICE GÉNÉRALE, LA MAISON DES FAMILLES DE GRANBY ET RÉGION,
ET PHILIPPE MARGUERON, DIRECTEUR GÉNÉRAL, LA RELANCE JEUNES ET FAMILLES

Dans le milieu de l'éducation, il est démontré et reconnu que les enfants qui vivent des difficultés scolaires ou d'adaptation doivent dès le début du primaire obtenir un soutien personnalisé et adapté à leur situation personnelle et familiale, afin d'éviter que ces difficultés ne se cristallisent.



Les ingrédients de la persévérance scolaire

Plusieurs ingrédients contribuent à encourager les jeunes à persévérer et à s'engager dans leur parcours scolaire malgré les difficultés. Ainsi, les activités de soutien scolaire, comme le tutorat et l'aide aux devoirs, jouent un grand rôle sur la motivation et la persévérance des jeunes qui en bénéficient. Les parents et l'entourage des jeunes ont aussi un rôle essentiel, que ce soit par des encouragements, un appui, des conseils, des explications, une écoute, etc.

Enfin, le fait de pouvoir se rendre dans un lieu stimulant les motive à étudier. Nous pouvons retrouver tous ces ingrédients dans des organismes communautaires Famille qui offrent des services de tutorat et d'aide aux devoirs.

Les organismes communautaires Famille, une recette éprouvée et reconnue

D'un côté, Les ateliers Porte-clés de La Maison des Familles de Granby et région et, de l'autre, le programme de soutien scolaire de La Relance Jeunes et Familles. Ces organismes partagent la même recette : la mise en commun des efforts de l'école, des familles et de la communauté pour favoriser la persévérance scolaire et la réussite éducative des jeunes. Ces environnements stimulants cultivent le goût d'apprendre dans le plaisir tout en impliquant la famille et l'équipe enseignante. Le soutien individualisé qui est offert par l'équipe tient compte des besoins des enfants et des parents ainsi que de leur rythme d'apprentissage. La Maison des Familles de Granby et région et La Relance Jeunes et Familles mobilisent ainsi tous les adultes significatifs autour de l'enfant. Leurs actions structurées et innovantes visent à soutenir les parents et les enfants tout en favorisant un lien positif avec l'école et la communauté, et ce, dans une approche globale et collaborative famille-école-communauté.

Au fur et à mesure, les jeunes acquièrent de la confiance, une estime de soi, une organisation du travail gagnante et une amélioration dans la gestion de leurs émotions et du stress, et ce, pour une meilleure concentration. Ils développent ainsi de la persévérance, une image de soi positive et réaliste.

Quant aux parents, ils améliorent leur capacité d'encadrement en retrouvant la confiance quant à leurs aptitudes parentales et éducatives. Ils en ressortent aussi mieux outillés face aux devoirs et aux leçons et s'impliquent davantage dans le cheminement scolaire de leur enfant.

Enfin, la relation de confiance privilégiée que les intervenantes ou intervenants de ces organismes tissent avec les enfants et leur famille encourage et facilite la collaboration enfants-parents-équipe enseignante. Cette dernière, quant à elle, constate les effets tant sur le plan de la disponibilité aux apprentissages scolaires que du comportement des enfants dans la classe et à l'extérieur de celle-ci.

Des effets mesurés, un impact réel sur les familles

Les effets des programmes de ces deux organismes ont été mesurés, et les résultats sont probants. Ces organismes favorisent l'augmentation des compétences relationnelles des enfants et le développement de leur plein potentiel. Les parents en ressortent avec un sentiment d'efficacité personnelle quant à leurs aptitudes éducatives. Cela permet notamment de réduire les tensions familiales. Les deux, enfants et parents, développent leur autonomie et leur pouvoir d'agir. Et c'est bien cela la clé de tout.

Témoignages

La Maison des Familles de Granby

« Océane participe depuis bientôt cinq ans au porte-clés. Dès la première année, cela a fait la différence entre une enfant qui ne voulait pas aller à l'école et une enfant qui voulait aller à l'école pour participer au porte-clés. De plus, cela l'aide beaucoup à s'organiser, à se trouver des astuces ou des repères, tout en conservant certaines valeurs nécessaires à la réussite telles que l'estime de soi, la persévérance, la joie et la bonne humeur. » Une maman

La Relance Jeunes et Familles

« Les enfants se sentent vraiment privilégiés de faire partie de la Relance. Il n'y a pas une seule journée où ils n'en parlent pas en classe. » Une enseignante de l'école primaire Jean-Meilleur (Montréal) ●



162, rue Saint-Charles Sud, Granby (Québec) J2G 7A4
450 776-2232 | info@mfgfr.org

mfgfr.org



2200, rue Parthenais, Montréal (Québec) H2K 3T4
514 525-1508 | info@relance.org

relance.org

Étude d'impacts :

La Maison des Familles de Granby et région, Les ateliers Porte-clés : <https://mfgfr.org/services-aux-familles/porte-cle/>
La Relance Jeunes et Familles : <https://www.relance.org/nouvelles/les-secrets-d-un-succes>

Notre maison des familles présente jusqu'à la table

PAR PAMELLA GUAY-TREMBLAY, DIRECTRICE GÉNÉRALE, CARREFOUR FAMILIAL DE MANSEAU

Dans les derniers mois, tout le monde ne fait que parler d'inflation des prix, de récession économique, etc. C'était pour moi le signal de se mettre en mode solution pour aider nos membres au quotidien. L'alimentation saine est souvent réputée pour être dispendieuse! Comment mieux consommer pour mieux économiser tout en mangeant bien? Je vous propose quelques astuces dans cet article.

Au Carrefour, il est possible de nous rencontrer pour élaborer un budget détaillé et des outils pour mieux choisir les aliments à l'épicerie, mais nous avons aussi développé sept ateliers pour adopter des habitudes saines et économiques en alimentation. Qu'il s'agisse de trucs pour gagner du temps, d'astuces contre le gaspillage alimentaire ou pour gérer le frigo, nos ateliers sont conçus pour aider nos membres jusqu'à la table de leur foyer! En voici un résumé en bouillon condensé!

Trois repas équilibrés

J'aime bien poser cette question à nos membres : « Si je mange un bol de pâtes au fromage, est-ce que je vais avoir faim dans quelques heures? » La réponse est toujours : « Oui! Moi je grignote tout le temps. » Alors je réponds : « Si je mange une assiette de légumes, de quinoa et de poulet. Est-ce que je vais avoir faim quelques heures après? » Leur réponse est souvent : « Moi, j'aurais plus faim de la journée. » Première astuce : si nos trois repas par jour sont équilibrés, nous sommes moins portés au grignotage (des collations qui après calcul coûtent bien cher).

Manger des légumes

À chaque repas, la moitié de notre consommation d'aliments devrait être composée de légumes, car ils sont peu caloriques et riches en vitamines et minéraux essentiels. Ils sont remplis de fibres, et donc rassasiants.

- Pendant la saison où les légumes sont plus chers et non au rabais, achetez les légumes en gros sacs congelés pour économiser 50 % sur votre facture.
- Faites des soupes et des potages pour chaque repas (c'est l'occasion d'utiliser les légumes plus fatigués et d'éviter le gaspillage).
- Utilisez plusieurs méthodes de cuisson pour vos légumes : panier vapeur, sauté, pilé, cru, etc. La variété nous donne envie de consommer plus de légumes, car on goûte à plusieurs saveurs et textures qui nous apportent du plaisir à manger des légumes.
- Faites des germinations et de la lactofermentation afin d'économiser et d'avoir des aliments nutritifs même en hiver.
- Ajoutez des légumes dans vos collations (muffins, barres tendres, gâteaux).
- Faites des smoothies avec vos restants.
- Cachez vos légumes dans vos sauces.
- Remplacez les pâtes par des pâtes de légumes.



Économiser avec une épicerie organisée

1 Avant de partir à l'épicerie, faites l'inventaire du frigo.

Quels sont les aliments périssables (fruits, légumes, viandes, fromage, etc.), les restes alimentaires, les ingrédients de base (lait, farine, huile, œufs, conserves, etc.) et les condiments que nous avons?

Après cet inventaire, ajoutez à votre liste les aliments que vous n'avez plus ou pour lesquels il ne reste que de petites quantités. Vous éviterez de retourner à l'épicerie dans le milieu de la semaine parce que vous n'avez plus d'huile d'olive. Profitez-en pour mettre à l'avant du frigo les aliments qui doivent être mangés rapidement. Vous réduirez ainsi le gaspillage alimentaire!

2 Consultez les circulaires.

Saviez-vous que dans les circulaires les vrais rabais sont généralement annoncés sur les premières pages? Un rabais de circulaire, ce n'est pas toujours un vrai bon prix. C'est là que ça devient important de bien comprendre les promotions et de regarder le prix par unité.

3 Déterminez le menu de la semaine.

Après avoir vérifié les vrais rabais, planifiez les repas en utilisant en premier les aliments périssables et plus vieux qui sont chez vous.

4 Complétez votre liste d'achats.

Ajoutez ensuite les aliments manquants en fonction de votre menu et des promotions. Terminez votre liste d'épicerie en ajoutant des aliments qui pourront servir d'accompagnements, de desserts, de collations... sans oublier le déjeuner! Choisissez des aliments qui vous permettront d'équilibrer votre assiette et qui se conserveront longtemps.

* Petit truc : Classez les aliments sur votre liste d'épicerie. Si les aliments sont classés en fonction des rayons d'épicerie, il sera plus facile de les retrouver dans les allées. Vous éviterez ainsi les allers-retours et vous diminuerez les risques d'oublier un article.

Voilà! Maintenant, vous allez économiser temps et argent. Mais, surtout, vous saurez quoi répondre à la fameuse question : « Qu'est-ce qu'on mange pour souper! » ●



CARREFOUR FAMILIAL
DE MANSEAU

210-B, rue Saint-Alphonse, Manseau (Québec) G6L 2Y4
819 356-2010 | info@cfmanseau.org

cfmanseau.org

Créer une communauté bienveillante pour les femmes par le sport

PAR JULIE LEDOUX, DIRECTRICE ET INTERVENANTE AU BAOBAB FAMILIAL

Depuis 2015, les filles et femmes du quartier Côte-des-Neiges peuvent prendre part à un projet de sport qui leur est destiné, au cœur de leur communauté.

Initié par Daniel Frankman, intervenant social au Baobab Familial et entraîneur de soccer, le projet de sport féminin réunit, depuis près de 8 ans, des femmes et filles, autour d'activités sportives de toutes sortes, dans le contexte multiculturel qu'est le quartier Côte-des-Neiges, à Montréal. Tous les mardis soirs, l'école primaire Saint-Pascal-Baylon ouvre son gymnase pendant deux heures pour tenir ces activités sportives, de septembre à juin.

Le projet porté par la suite par Rafif Hachani, puis Anne-Marie Lafond, intervenantes au Baobab Familial, a pris de l'ampleur au fil des années, alors que d'autres intervenantes et partenaires communautaires s'y sont joints, dont Prévention Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce qui a offert les services d'une intervenante de milieu et son expertise terrain auprès des jeunes, et l'École secondaire La Voie où des midis sportifs au féminin ont été tentés.

Entre les différents défis qui peuvent relever de la vie familiale, les familles que nous côtoyons au Baobab Familial doivent aussi s'adapter aux défis et enjeux liés à leur parcours migratoire, à l'immigration, à la recherche d'emploi, au retour ou à l'intégration à l'école, à l'apprentissage d'une nouvelle langue et à l'intégration à une société d'accueil. Nous constatons que les familles – et les femmes en particulier – ont parfois peu ou pas de temps, d'énergie ou de moyens à consacrer aux activités en groupe ou en famille, particulièrement à des activités physiques ou sportives.

Nous savons qu'un tissu familial et communautaire solide aide à prévenir les troubles de santé mentale chez les jeunes en plus de représenter un facteur de protection lors de situations d'intimidation vécues par ceux-ci. De plus, des activités en groupe – et particulièrement les activités sportives et de loisirs – favorisent la création de liens d'entraide, positifs et chaleureux entre les jeunes filles, entre les femmes et entre les membres d'une famille.

Le projet nommé simplement « Sport féminin » fait partie du programme BaoBouge et vise à offrir, aux jeunes filles, aux femmes et aux familles, des occasions de vivre des expériences positives et enrichissantes ainsi que des moments de qualité entre elles, en valorisant et favorisant la mixité interculturelle et intergénérationnelle. Par le biais d'activités sportives et ludiques régulières, organisées mais informelles, le projet de sport féminin fait la promotion de saines habitudes de vie en regard d'une santé mentale, émotionnelle et physique équilibrée et stimulée, en plus d'offrir des espaces sains et sécuritaires, sans jugement et dans un contexte bienveillant, supervisé par des intervenantes et animatrices du Baobab Familial. Au fil du temps, le projet a accueilli des filles et femmes de plus de 35 pays différents, de l'Algérie au Pérou, en passant par Djibouti, Saint-Vincent et l'Iran.

Témoignage

C'est amusant d'aller au sport féminin parce qu'on y joue à beaucoup de sports! - Marie, 14 ans

6 impacts du sport féminin à Côte-des-Neiges :

- développement de l'estime de soi et de la confiance en soi;
- création de liens familiaux, amicaux et intergénérationnels forts et sains;
- découverte de nouveaux sports;
- développement de pratiques de saine compétition et d'esprit d'équipe;
- inclusion facilitée à la société d'accueil;
- développement de liens d'entraide entre les enfants, les adolescentes et les femmes ●



Baobab Familial

6767, ch. de la Côte-des-Neiges

Bureau 599, Montréal (Québec) H3S 2T6

514 734-4097 | information@baobabfamilial.org

baobabfamilial.org



AU SERVICE DES PERSONNES HANDICAPÉES

conjuguer
nos forces

L'Office offre son aide aux personnes handicapées, à leur famille et à leurs proches.

L'Office des personnes handicapées du Québec vous...

- **écoute** et vous **aide** à préciser vos besoins ;
- **informe** sur les ressources, les programmes et les services existants ;
- **conseille** sur les manières de présenter une demande de service ;
- **réfère** vers l'organisme le plus susceptible de répondre à vos besoins ;
- **accompagne** dans vos démarches et peut vous **représenter**.

Communiquez avec nous

Téléphone : 1 800 567-1465



Téléscripteur

1 800 567-1477

aide@ophq.gouv.qc.ca

Pour en savoir plus

[Quebec.ca/services-personnes-handicapées](https://quebec.ca/services-personnes-handicapées)



Votre
gouvernement

Québec 

Ensemble

pour les familles



Suivez-nous

Famille
Point Québec



FamillePointQuebec.com



FamillePointQuebec