

Faire face
à la maladie
mentale

Mon enfant
est anxieux

Devenir père

Le stress

Réalité ou mythe

Les pièges

À l'heure des repas

POSTE PUBLIC/POSTAL CORPORATION • CNDP • T. 400.533.4 • 5,25 \$

Améliorer la vie des gens en partageant nos connaissances en psychologie.

Visitez notre site Internet

www.fondationpsychologie.org

- » téléchargez les brochures Équilibre travail-vie personnelle
- » parcourez les articles, vidéos et fichiers balados
- » apprenez-en davantage sur nos programmes :
Parents pour la vie, Nos enfants et le stress® et
La diversité en action : Adapter les services de santé mentale
aux familles des nouveaux arrivants.



LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA

THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA

2 St. Clair Avenue East, Suite 800
Toronto, ON M4T 2T5
Tél : 416.644.4944
Courriel : info@fondationpsychologie.org
Numéro de don de charité : 88921 2395 RR0001



PARENTS
POUR LA VIE

ÊTRE AU
Sommet
DE SA FORME™

Fier assureur des activités professionnelles des membres de l'Ordre.

Voici les nouvelles couleurs de La Capitale. Nous profitons de cette transformation pour renouveler notre engagement envers vous : celui d'innover constamment pour continuer de toujours mieux vous servir.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question sur votre programme d'assurance.

1 800 644-0607
lacapitale.com



La Capitale
Assurances générales

CABINET EN ASSURANCE DE DOMMAGES



Enfin bientôt l'été...

...et les vacances qui arrivent! Enfin le temps de décompresser. Relaxer. Rêver.

On vit à une époque où tout va vite. On se réveille, on déjeune, on file à la garderie, on court au travail, on se dépêche pour reconduire les enfants à leurs activités, pour passer à la banque, faire un saut à l'épicerie, concocter un bon repas, donner les bains, lire une courte histoire, et vite au dodo... À force de courir, on se demande si l'on n'est pas en train d'angoisser nos enfants!

Ce mois-ci, *Familléduc* aborde le thème du stress. Le stress chez les enfants. Le stress dans les familles. Comment le reconnaître et mieux le gérer? Parents, éducatrices et spécialistes partagent avec nous leurs connaissances sur le sujet et nous aident à mieux comprendre certains comportements chez nos enfants. L'anxiété, ce n'est pas anodin, qu'on se le dise!

Dans chaque numéro de votre *Familléduc*, je prendrai maintenant quelques lignes pour partager mon activité familiale « coup de cœur » du moment. Les juges : moi, la maman, et mes deux puces âgées de 3 ans et 6 ans.

J'ai découvert un nouveau centre d'amusement pour enfants particulièrement chouette les jours de pluie et bien adapté pour les tout-petits : Pi-O à Longueuil. Voilà une belle occasion pour passer 4 heures de rires et de plaisirs. Mes filles ont adoré le décor féérique des fonds sous-marins, les manèges, le jeu de quilles, le labyrinthe et Pi-O la pieuvre. J'ai été conquise par le repas santé inclus dans le prix du billet... Ça change des pizzas et des frites trop souvent offertes à nos enfants lors des sorties familiales.

Profitez des beaux jours de l'été pour passer du temps de qualité avec vos enfants... et surtout pour prendre le temps de prendre le temps. Relaxer. Jouer. Rire.

A handwritten signature in black ink that reads "Lydia Alder".

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Table des matières

La découverte 5

Aider les jeunes, leurs parents et grands-parents à faire face à la maladie mentale.

Association québécoise de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM)

Parole du parent 6

Mon enfant est anxieux

La rubrique 8

Devenir père, une transition identitaire

La jasette 10

Le stress à hauteur d'enfants

À votre service 11

Les enfants et le stress

PÉDAGOGIE 12

Les pièges du stress tant chez les enfants que chez les parents

L'AEMFQ • ASGA 13

Le stress, réalité ou mythe?

À votre santé 16

Diminuer le stress à l'heure des repas

Alexander, 8 ans, a mal à la tête



Activités 18

Petits poissons... dans l'eau!



Familléduc.ca

Juin 2012

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Marie-Claude Duval, parent
Florence d'Ivernois, AQPAMM
Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique au CPE Enfant Soleil
Paule Giguère, La fondation de psychologie du Canada
Nicole Fortier, intervenante à Éducation-Coup-de-Fil
Nathalie D'Amours, pdg de l'AEMFQ et dg de l'ASGA
Nathalie Regimbal Dt.P., Diététiste-nutritionniste chez Manger Futé
Christine Gadonneix Dt.P., Diététiste-nutritionniste chez Manger Futé
D^e Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

PRÉPARATION POSTALE
Poste Express

La revue Familléduc est produite par l'Association des éducatrices en milieu familial du Québec Inc. 1287, rue Saint-Paul L'Ancienne Lorette, (Québec) G2E 1Z2 Téléphone : 418 877-0984 ou 1 877 530-2363 aemfq@oricom.ca – www.aemfq.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.

10

Aider

les jeunes, leurs parents et grands-parents à faire face à la maladie mentale.

Par Florence d'Ivernois, Association québécoise de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM)

Avoir un proche atteint de maladie mentale, lorsqu'on a peu d'information sur le sujet, c'est difficile, fatigant et stressant. Surtout lorsqu'on est jeune adolescent, et que l'on découvre la vie. Vivre avec un enfant, un petit enfant ou un parent atteint d'un trouble mental peut également se révéler une véritable bataille de tous les jours.

C'est bras ouverts que l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale accueille toute personne qui est confrontée au quotidien à la maladie mentale d'un proche. Que se soit la schizophrénie, bipolarité, trouble de la personnalité limite, paranoïa ou d'une toute autre maladie mentale, il s'avère parfois difficile de composer avec les différents comportements que cause la maladie et la souffrance que cela suscite. Depuis 1980, l'Association propose de l'écoute téléphonique, des suivis personnalisés, des groupes de soutien, des conférences et ateliers, de la psychoéducation et des activités de répit afin d'aider ces personnes à faire face aux difficultés.

Lors des groupes de soutien, nous prenons conscience du désarroi que peut causer la prise en charge de son proche. Dans le tourbillon d'émotions, occasionnellement contradictoires, les familles doivent parfois faire face à l'hospitalisation de leur enfant, ou de leur parent, tout ça sans compter l'impact d'être confrontées aux dédales du circuit de soins, au secret médical, aux lois, à

la police, etc. L'Association est là pour aider les familles à retrouver les forces nécessaires à la prise en charge de leur proche. Les services offrent le support aux familles dans leur besoin et travaillent à développer des modes de communication qui soient plus soutenant envers leur proche.

Depuis la fin de l'hiver 2012, l'AQPAMM a mis sur pied un groupe de soutien pour les jeunes de 14 à 20 ans dont un parent, une sœur, un frère ou un-e ami-e souffre de maladie mentale. Le besoin est réel! Ces jeunes, qui ont déjà tant à gérer avec leur croissance personnelle, doivent aussi apprendre à gérer les embûches que leur apporte la maladie de leur proche. Mais l'Association veille désormais à les aider à traverser cette situation en étant mieux outillés. ■

Pour informations :


AQPAMM

Association québécoise des parents
et amis de la personne atteinte de
maladie mentale

Membre du
RIOPFQ

Retrouvez nos activités, informations, articles et calendrier dans notre site Internet :

www.aqpamm.ca

Pour parler ou rencontrer une intervenante : 514-524-7131
du lundi au vendredi 9 h à 12 h – 13 h 15 à 17 h 30



Mon *enfant* est anxieux

Par Marie-Claude Duval, maman de Philippe 11 ans, Alexandre 8 ans et Anne 5 ans

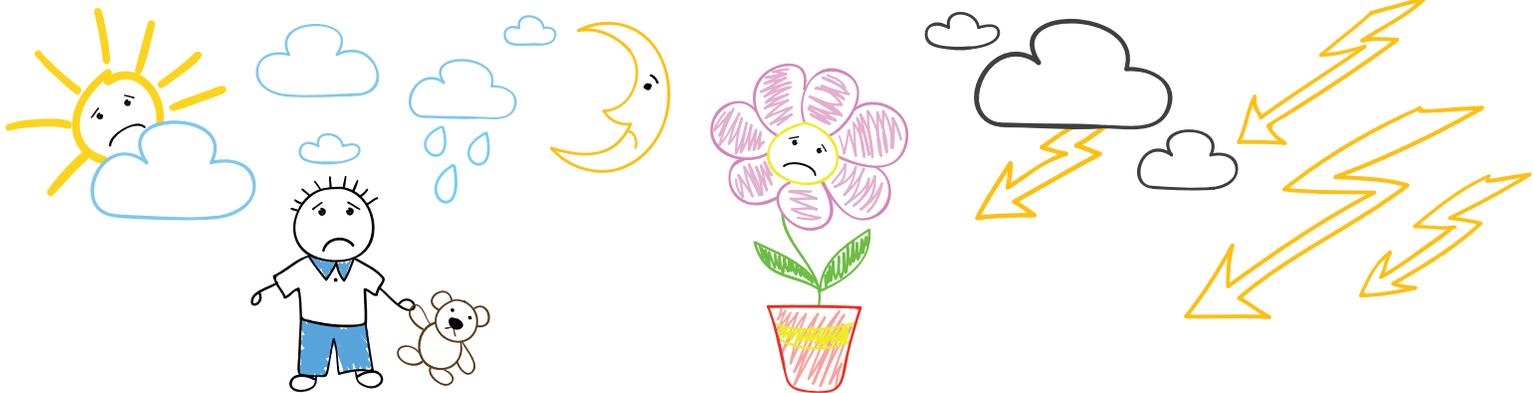
Tout a commencé vers l'âge de deux ans. Mon petit bonhomme a marché sur un nid de guêpes durant l'été. Il a été chanceux dans sa malchance : trois piqûres seulement. Mais il n'a plus jamais voulu retourner dehors. Ni l'été suivant d'ailleurs. Ensuite, c'était à l'hiver. En arrivant à la pré-maternelle, mon garçon se retrouva, une fois la tuque enlevée, avec les cheveux dans les airs à cause de l'électricité statique. Sa nouvelle coiffure provoqua quelques rires dans son groupe d'amis. Le mal fut fait. Pour le restant de la saison froide, il refusa de mettre une tuque. À un autre moment, je ne sais plus quand exactement, il s'embarra par accident dans la salle de bain. À partir de ce jour, il plaça dans l'ouverture de la porte une pile d'objets de plus en plus nombreux afin d'éviter que la porte ne se ferme par accident. Et j'en passe. Alexandre souffre d'anxiété généralisée.

Le diagnostic ne fut pas une grande surprise. Je souffre moi-même d'un trouble anxieux. C'est lors d'une conférence pour adultes organisée par l'organisme *Revivre* que j'appris que l'anxiété, au sens pathologique, existait aussi chez les enfants. Alors qu'on publicisait une présentation à venir sur les différents troubles anxieux

multiples. Que le diagnostic et le traitement sont encore méconnus.

Le traitement. Est-il vraiment possible ? Je crois que comme parents, il faut accepter d'abord cette réalité pour notre enfant, puis lui permettre de cheminer à travers une thérapie qui va l'aider à mieux vivre avec ses émotions intenses. L'approche cognitivo-comportementale est jusqu'à maintenant celle qui a donné le plus de résultats positifs. Elle consiste à diminuer les sensations physiques désagréables, à modifier les pensées irréalistes et à affronter de manière progressive et graduelle les situations stressantes. Mon garçon n'a pas eu besoin de médicament, mais je sais que certains pourront en avoir besoin dans les cas plus graves où une dépression est présente, par exemple.

Alexandre a maintenant 8 ans et se porte assez bien. Mais je reconnais, dans ses commentaires et ses actions, certaines de mes anciennes façons de réfléchir : les mauvaises. Celles qui m'amenaient à avoir des émotions difficiles qui généraient des réactions physiologiques désagréables, tout cela modelant mes comportements.



Je crois que comme parents, il faut accepter d'abord cette réalité pour notre enfant, puis lui permettre de cheminer à travers une thérapie qui va l'aider à mieux vivre avec ses émotions intenses. L'approche cognitivo-comportementale est jusqu'à maintenant celle qui a donné le plus de résultats positifs. Elle consiste à diminuer les sensations physiques désagréables, à modifier les pensées irréalistes et à affronter de manière progressive et graduelle les situations stressantes. Mon garçon n'a pas eu besoin de médicament, mais je sais que certains pourront en avoir besoin dans les cas plus graves où une dépression est présente, par exemple.

chez les enfants, les causes et traitements, je pensais à mon garçon et me demandais si cela était possible : Alexandre pouvait-il déjà souffrir d'anxiété, si jeune ?

Je suis allée assister à ladite présentation et j'ai appris que oui, mon garçon pouvait souffrir lui aussi d'anxiété. Et que ce qui distingue l'anxiété normale de l'anxiété pathologique consiste dans le fait que l'anxiété pathologique emmène une rupture de fonctionnement, de la détresse et persiste dans le temps. Qu'il y a différents types d'anxiété chez les enfants comme chez l'adulte : l'anxiété de séparation, les phobies spécifiques, les phobies sociales, le trouble de panique, le trouble obsessionnel-compulsif, et encore... Que les causes sont

Je sais maintenant que je peux l'aider à contrôler ses pensées et que je diminue ainsi, sans même qu'il ne s'en rende compte, son anxiété.

La santé mentale est quelque chose de tabou dans notre société. Du temps que j'apprenne à vivre avec moi-même et que je découvre ce qu'il en était pour mon garçon, je n'ai toujours pas appris à parler ouvertement de l'anxiété. Un survol de la situation dans ma famille, un petit mot glissé au travail, des amis qui comprennent ce qu'ils veulent comprendre... Je souhaite un avenir pour Alexandre dans lequel les troubles d'anxiété seront connus comme le diabète et où l'on se permettra d'en jaser à table de la même façon. ■

Devenir père : une transition identitaire

Par Lydia Alder

La période 0-2 ans est vraiment une période plus difficile pour plusieurs pères. Une source de stress et de questionnement. Comment faire ? Comment intégrer la paternité au quotidien ? Comment la relation du couple évoluera-t-elle ?

La grossesse est un moment merveilleux. La future maman sent ce petit être grandir en elle. Son bébé. Pour le futur papa, c'est un peu différent. Bien sûr l'idée d'avoir un enfant le rend fou de joie. Mais la grossesse demeure pour lui un mystère. Un phénomène bien concret, mais à la fois abstrait. Il ne comprend pas toujours sa partenaire, son corps et son humeur qui changent. Certains sont aux petits soins et s'oublient; d'autres semblent plus distants.

En y pensant bien, les futurs papas sont les grands oubliés de la grossesse et de la naissance. Tout est axé sur la future maman. Les futurs papas doivent « être forts » ; ils veulent soutenir leur conjointe et ne parlent pas de leurs angoisses ni de leurs besoins. Quelques CSSS offrent des cours prénataux avec une section adaptée aux hommes. Les études indiquent qu'un accompagnement spécifique est plus efficace. M. Raymond Villeneuve, directeur du



Regroupement pour la valorisation de la paternité (RVP), a déjà animé des cours prénataux dans lesquels la notion du couple est mise de l'avant et qui incluent aussi une partie destinée aux futurs papas : un petit moment passé entre gars à parler de leurs joies et de leurs peurs, de leurs craintes, de leurs attentes et de leurs besoins. Ils parlent de sexe pendant la grossesse et après l'arrivée du bébé, expliquent comment changer une couche ou faire un bain à un nourrisson. En général, les gars sortent de cette rencontre mieux informés et soulagés de savoir que d'autres hommes vivent la même chose qu'eux. C'est rassurant de savoir qu'ils ne sont pas seuls. C'est normal que les hommes et les femmes ne vivent pas la grossesse de la même façon. Les enjeux de cheminement psychologique des pères et des mères pendant la grossesse sont nécessairement différents. Il est donc logique d'avoir un accompagnement adapté.

La relation entre les conjoints évolue avec la naissance d'un enfant selon la capacité d'adaptation de chacun et la bonne communication au sein du couple. Une partie du stress du couple s'explique par un manque de

cohésion. À la naissance, le père peut parfois se sentir exclu ou maladroit. Pour plusieurs femmes, s'occuper d'un bébé semble inné. Beaucoup de nouveaux papas sont intimidés par un si petit bébé et ne savent pas trop comment communiquer avec lui. Les pères ont plus de facilité à entrer en contact avec leur enfant par la parole et par le jeu... Alors, comment faire avec un bébé qui ne parle pas. C'est important que le père crée un lien avec son enfant dès les premiers mois. M. Villeneuve suggère aux pères de passer du temps avec leur bébé, de créer leurs propres moments de relation directe : le bain, la promenade en poussette ou dans le porte-bébé, tout en respectant leur rythme et cheminement. Ils se rendront compte qu'ils peuvent interagir avec leur bébé de moins de 2 ans. L'interaction papa-bébé est importante. Un facteur important pour arriver à créer un lien avec l'enfant réside dans la valorisation de la relation du père avec son bébé.

REGROUPEMENT POUR LA VALORISATION DE LA PATERNITÉ (RVP)

Membre du
RIOPFQ

www.rvpaternite.org

Le site Internet du RVP est une source d'outils et d'informations pour les pères et comprend maintenant une nouvelle section : OCF-Paternité, qui vise à soutenir les organismes communautaires Famille (OCF) qui souhaitent mieux intégrer les réalités paternelles dans les activités de leur organisation.

Le RVP vous invite à la SU-PÈRE FÊTE 2012 qui aura lieu le samedi 16 juin 2012 au Patro Le Prévost à Montréal.





Le stress à hauteur d'enfants

Par Sophie Lamoureux, conseillère pédagogique au CPE Enfants Soleil

**« Je suis stressé! Mais pourquoi ? »
Les sources sont tout aussi diversifiées que
le nombre de personnes qui lisent cet article.**

Toutefois, le centre d'études sur le stress humain (CESH) nous rapporte qu'il existe une recette universelle. Pour qu'une situation soit qualifiée de stressante, elle doit comporter au minimum une de ces caractéristiques :

1. Vous y exercez peu ou pas de contrôle
 2. Elle est imprévisible
 3. Elle vous fait vivre une nouveauté
 4. Vos compétences et ego sont atteints.
- Un doute plane sur vos capacités**

Avec ces informations en tête, mettons-nous à hauteur d'enfants. La vie quotidienne de nos enfants abonde de ces situations. Pensons à une journée à la garderie! Toutes les caractéristiques peuvent y être présentes. Comment le stress se manifestera-t-il chez l'enfant ? Il sera exprimé de multiples façons selon le tempérament et la personnalité de chacun. Il est possible de voir apparaître des nouveaux comportements : pleurs, cauchemars, diminution d'énergie et d'enthousiasme, apathie, colère, agressivité et symptômes physiques.

Comment aider mon enfant ?

Il est important de prendre conscience de sa réalité.

Revisitez son quotidien avec ses yeux, ses compétences. Vous serez ainsi en mesure d'identifier les situations potentiellement stressantes. Évitez de minimiser ce qu'il vit. Même si avec votre expérience et vos habiletés d'adulte, ça vous semble banal, ce ne l'est pas pour lui. Imaginez : vous racontez à votre conjoint votre rude journée et celui-ci vous répond, en ébouriffant vos cheveux : « Ce n'est rien, ça va passer, va jouer! ». L'effet obtenu est loin d'être celui que vous cherchiez en vous confiant à lui. Il faut tout simplement écouter votre enfant comme vous voudriez que l'on vous écoute.

Préparez votre enfant aux événements. Il est malheureusement parfois le dernier informé des choses qui le concerne. Il ne s'agit pas de lui donner des responsabilités que son âge ne peut pas soutenir, mais de veiller à ce qu'il s'y sente adéquat.

Il peut aussi s'avérer nécessaire de voir si notre propre stress n'est pas en train de l'envahir. Est-ce que je suis stressé ? Est-ce que je fais déborder ce stress sur ma famille ? Faire un exercice de gymnastique d'agenda peut être nécessaire : réorganiser votre temps, combiner des sorties, établir des priorités, lâcher prise, etc. Trouvez la façon qui vous convient pour réactualiser le plaisir et la détente en famille.

Le stress fait partie de nos vies. Nous sommes plus stressés que nous parents l'étaiement à notre âge. Est-ce que nos enfants le seront plus que nous ? Je leur souhaite que non. Comme modèle, comme adulte responsable, c'est à nous de ralentir le rythme de leur vie. ■

Les enfants et le stress

Par Paule Giguère de La fondation de psychologie du Canada

Le stress fait partie de la vie de tous les jours des enfants et des adultes. Le stress sert à nous motiver et procure un défi positif à la vie. Toutefois, trop de stress peut entraîner des effets contreproductifs et néfastes.

Les signes de stress varient d'un enfant à l'autre

Certains enfants ont des maux de tête, d'autres ont mal au ventre. Parfois, les enfants stressés se plaignent de se sentir mal. Ils peuvent paraître tristes, se refermer sur eux-mêmes. Dans d'autres cas, ils se fâchent facilement ou se disputent avec les autres. Les tout-petits, qui ne savent pas encore décrire leurs émotions, peuvent pleurer souvent ou gémir.

Les enfants peuvent être stressés pour toutes sortes de raison

Les changements peuvent être difficiles pour les enfants. Déménager ou changer de garderie peut causer du stress. Les enfants trouvent très stressant de se faire crier après par leurs parents, leurs amis ou leur éducatrice. Se lever tôt, être bousculés le matin, se dépêcher peut causer du stress chez les enfants. En cas de divorce, les enfants peuvent être stressés très longtemps. Mais la pire cause de stress pour les enfants, c'est de se sentir seuls et sans amour.

Comment pouvez-vous aider les enfants à l'égard du stress ?

Encouragez les enfants à décrire leurs craintes et leurs peurs. Écoutez-les attentivement et essayez de ne pas les interrompre ou de finir leurs phrases à leur place. Prenez leurs craintes et leurs peurs au sérieux même si elles semblent futiles.

Aidez les enfants à trouver des moyens de réduire leur stress en les faisant participer à des activités qu'ils aiment, comme jouer avec leurs jouets favoris, lire un livre, écouter de la musique.

Même les enfants très jeunes peuvent commencer à apprendre des techniques de relaxation comme la respiration profonde. Une façon d'encourager la respiration profonde chez les enfants d'âge préscolaire est de leur demander de respirer par le nez et d'expirer par la bouche lentement. Dites-leur de faire semblant de gonfler un ballon dans leur ventre, puis de souffler l'air par la bouche. Une façon amusante de montrer la respiration profonde est de faire des bulles de savon.

La fondation de psychologie du Canada offre le programme préscolaire *Nos enfants et le stress* qui comporte une foule de ressources pour les éducatrices qui travaillent auprès de jeunes enfants. Le programme permet aux éducatrices d'aider les enfants à améliorer leurs habiletés d'adaptation physique, émotionnelle et comportementale reliées au stress. ■

Pour plus de renseignements : www.fondationpsychologie.org ou contacter Paule Giguère, consultante en programme : paulegiguere@psychologyfoundation.org.

Les pièges du stress, tant chez les enfants que chez les parents

Par Nicole Fortier, intervenante chez Éducation-Coup-de-Fil

Le stress fait partie de la vie de tout être humain depuis toujours, et les sources de stress sont innombrables! De plus, chaque personne est unique et a sa propre façon d'y réagir.

Comme les adultes, les enfants sont sensibles au stress; ils peuvent manifester des symptômes d'anxiété psychosomatiques sans comprendre ce qui leur arrive car leur pensée est beaucoup moins évoluée que celle des adultes. De fait, ils ont peu ou pas de moyens de défense pour combattre le stress.

Les familles du XXI^e siècle font face à trois exigences : toujours plus, toujours plus vite, toujours mieux. Pour y répondre, les parents doivent payer cher en énergie et en temps : performance au travail, situation économique, conciliation travail-famille incluant la réussite scolaire des enfants et dans leurs activités parascolaires, etc. La gestion du temps pour ces multiples tâches est l'une des plus importantes causes de stress dans la famille actuelle. Or, l'enfant ressent le stress de cette course : on attend de lui qu'il accélère son développement et qu'il atteigne un niveau d'autonomie qui réponde plus souvent au besoin des parents qu'à ses propres besoins. L'enfant fait face à plusieurs agents de stress en-dehors de son milieu familial : la garderie, l'école, ses pairs, les appren-

Pour améliorer cette situation, les parents doivent se réserver du temps pour rendre possible le plaisir d'apprendre, le respect du rythme de développement et le soutien affectueux de leurs enfants.

tissages, etc. À la fin de la journée, il a passé presque douze heures à l'extérieur de la maison à s'adapter à toutes ces réalités. Le stress de ce rythme de vie induit parfois de l'opposition, de l'agitation ou de la dépression.

Pour améliorer cette situation, les parents doivent se réserver du temps pour rendre possible le plaisir d'apprendre, le respect du rythme de développement et le soutien affectueux de leurs enfants. Certains devront faire le choix de résister aux séductions de la performance. Enfin, des mesures sociales efficaces de conciliation famille-travail devraient être mises en place pour éviter que les parents ne soient engloutis dans ce rythme qui génère plus de stress que de bonheur... ■

*Source : Duclos, Germain (2012).
Attention : Enfants sous tension, Éditions de l'Hôpital Ste-Justine, Collection parents*

ÉDUCATION-COUP-DE-FIL est un service anonyme et gratuit de consultation professionnelle par téléphone qui contribue au mieux-être des familles en aidant à comprendre et à solutionner les difficultés liées à l'éducation et aux relations parents et enfants dans la vie quotidienne.
Téléphone : 514 525-2573 Sans frais : 1 866 329-4223
www.education-coup-de-fil.com



Le stress

réalité ou mythe ?

Par Nathalie D'Amours, pdg de l'AÉMFQ

Le stress peut être analysé et défini selon l'angle avec lequel on l'aborde. Plusieurs experts définissent le stress, sa nature et son environnement. Moi, je choisis de parler avec l'angle de la conciliation travail-famille. Il a toujours été complexe pour une femme, et un homme, même, de concilier leurs multiples rôles. Les rôles sont souvent définis par une société qui impose sa vision. La société définit les attentes pour les différents rôles que nous avons à jouer au fil du temps. Les comportements à éviter sont souvent très clairs. Mais les bons le sont-ils ?

Comment peut-elle rencontrer toutes ces attentes ? Est-ce une qualité naturelle de se dire « une chose à la fois », « Fais confiance à la vie » ? Doit-on apprendre à « être » dans ce tourbillon de vie ? Est-ce qu'il est légitime de s'attendre à de l'aide ? Doit-on recevoir des recettes de fonctionnement ? Est-ce une responsabilité individuelle ou collective de réussir à concilier toutes ces exigences de société ?

Des sociologues étudient les différentes questions, comparent les mesures prises par les gouvernements d'un pays à l'autre. Ils exposent les faits à la lumière de leurs propres études. La difficulté réside toujours dans la dose d'impartialité ou du respect des visions influençant telle ou telle décision.

Quoi qu'il en soit, beaucoup de questions mettent en lumière que nous avons tous du stress lié à notre environnement social. Et je crois bien humblement que chacun peut encore choisir la réponse qu'il fournira à cette société. Savoir que nous pouvons « choisir » donnera du « pouvoir » à chacun. Le pouvoir est la clé, à mon avis, qui contrôle le stress du quotidien. Le plus difficile sera d'apprendre à faire preuve de « pouvoir ». Car le pouvoir apporte également son lot de responsabilités! Ce qui ouvre un tout autre débat! Le plus important : « ne pas oublier de sentir le parfum des roses sur cette route sinueuse et de goûter à chaque petit plaisir du jour »! Ne serait-ce pas une recette ? ■

Aujourd'hui, notre société demande beaucoup à la femme, tel que :

- d'être scolarisée;
- de contribuer à la société en travaillant;
- d'avoir une belle carrière;
- d'être une conjointe épanouie au niveau personnel pour le bien de sa propre santé;
- de s'imposer pour l'équilibre des tâches ménagères;
- d'avoir une vie active;
- d'être une mère aimante pour accompagner ses enfants (au pluriel s.v.p.);
- de savoir éduquer correctement les enfants;
- de savoir trouver et choisir un bon service de garde;
- d'être disponible pour ses propres parents dans une vision d'aidante naturelle;
- etc.

Nous pourrions ajouter bien d'autres éléments bien personnels à cette liste.

Bien se nourrir pour bien grandir

Avec l'équipe des diététistes des Producteurs laitiers du Canada

L'été, toutes les occasions sont bonnes pour aller à l'extérieur, à la piscine ou en camping. Cette saison est aussi un prétexte pour manger dehors: pique-nique au parc, repas sur la terrasse, dîner à la plage... Pour un pique-nique réussi, rien ne doit être laissé au hasard! Tous les moyens doivent être pris pour conserver les aliments au frais, malgré la chaleur estivale. Ainsi, on met toutes les chances de notre côté pour préserver la santé et le système digestif de nos tout-petits.

Pique-nique et salubrité, ça va de paire!

Quand on prépare un repas pour un pique-nique, tout doit être orchestré pour éviter le risque de toxi-infections alimentaires. Les tout-petits ont un système immunitaire plus fragile que celui des adultes et sont plus à risque de développer ce type d'infections. Les aliments périssables (ex.: viandes, volailles, poissons, produits laitiers, œufs, mayonnaise) doivent demeurer le moins longtemps possible à la température ambiante. Entre 4 et 60 °C, les bactéries prolifèrent rapidement! Voici quelques éléments à considérer pour un pique-nique réussi:

- Utiliser une glacière pour transporter les aliments.
- S'assurer que votre glacière est propre avant de l'utiliser. Sinon, la nettoyer avec de l'eau et du savon.
- Prévoir assez de glace pour que les aliments demeurent froids.
- Apporter des lingettes désinfectantes. Même en plein air, le lavage des mains est important!
- Replacer rapidement les aliments restants dans la glacière une fois le repas terminé. S'il est impossible de les garder frais jusqu'au retour à la maison, mieux vaut les jeter.

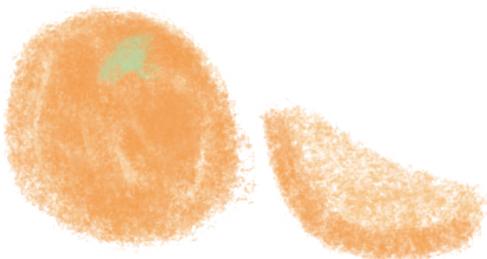
En pique-nique ou à la maison, certains aliments sont à éviter chez les tout-petits, car ils présentent un risque élevé de toxi-infections alimentaires. En voici des exemples:

- saucisses fumées (hot-dogs) non réchauffées;
- pâtés et terrines réfrigérés. Privilégier plutôt celles qui sont en conserve;
- viandes, volailles, œufs, poissons et fruits de mer crus ou insuffisamment cuits;
- poissons et fruits de mer fumés;
- produits laitiers non pasteurisés (lait cru ou fromage au lait cru);
- cidre et jus de pomme non pasteurisés;
- germes crus (luzerne, fèves germées).

Les probiotiques pour la santé

Il n'y a pas que les toxi-infections alimentaires qui peuvent éprouver le système immunitaire des enfants. Le rhume, la grippe et la gastro-entérite peuvent les toucher chaque année. Une alimentation variée et équilibrée, comprenant des aliments des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*, les aide à se forger un bon système immunitaire et participe à les protéger contre ce type d'infection. Les probiotiques, joueraient eux aussi un rôle sur la santé des tout-petits. Les probiotiques sont de bonnes bactéries qui portent renfort aux micro-organismes déjà présents dans l'intestin. On les retrouve dans les aliments, principalement dans le yogourt, ainsi que sous forme de suppléments. L'étude du rôle des probiotiques sur la santé des tout-petits a démontré des résultats intéressants. Selon plusieurs études effectuées chez les enfants, la prise de probiotiques réduirait les symptômes de diarrhée d'environ une journée, lors d'épisodes de gastro-entérite.

Toutefois, sachez que les probiotiques utilisés dans les études scientifiques sont différents de ceux que l'on retrouve sur le marché: les souches de bactéries diffèrent et sont souvent présentes en moins grande concentration. Les résultats des études sont donc difficilement applicables à la réalité. Mais on ne perd rien à les essayer sachant que la prise de probiotiques est sans risque!





Coin cuisine

Mini-parapluie

Rendement: 10 portions de 3 mini-parapluies

Ingrédients

- 30 tiges de persil ou de coriandre pour la poignée du parapluie
- 15 mini-pitas de blé entier
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce tomate en conserve
- 60 ml (1/4 tasse) de tomates fraîches coupées en petits dés
- 60 ml (1/4 tasse) de lentilles en conserve rincées et égouttées
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage Cheddar râpé
- 30 ml (2 c. à table) de yogourt nature (à environ 2% M.G.)
- 30 ml (2 c. à table) de persil ou coriandre frais, ciselés
- Quelques gouttes de Tabasco
- Une pincée de cumin en poudre
- Une pincée de poudre d'ail
- Une pincée de poivre

Au travail, les enfants!

Faites participer vos tout-petits! Après s'être lavés les mains, les enfants seront ravis de vous aider en:

1. mélangeant tous les ingrédients;
2. remplissant les mini-pitas avec le mélange d'ingrédients;
3. plaçant les tiges de fines herbes dans chaque pita.



Préparation

1. Couper les mini-pitas en deux et les ouvrir.
2. Couper légèrement le bas des mini-pitas, de façon à les faire tenir debout dans l'assiette.
3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les mini-pitas et les tiges de fines herbes.
4. Remplir les mini-pitas avec le mélange d'ingrédients.
5. Casser le bout des tiges de fines herbes, puis enfoncer l'autre extrémité dans chaque pita, pour former les poignées des parapluies.

Bon appétit!

Q comme dans Quoī faire en cas de gastro-entérite?

La Société canadienne de pédiatrie a émis des recommandations pour traiter et prévenir les symptômes de gastro-entérite chez le tout-petit. Pendant les quatre premières heures, pour éviter que l'enfant ne se déshydrate, il est recommandé de lui administrer une solution de réhydratation orale (SRO), vendue en pharmacie. Par la suite, il faut poursuivre les SRO jusqu'à ce que la diarrhée soit moins fréquente. Lorsque les vomissements diminuent et que l'enfant accepte de manger, il est important de lui donner du lait entier ou de lui faire manger ses aliments habituels, mais en plus petites portions et de façon plus fréquente. Pour plus de renseignements, consultez le site Web de la Société canadienne de pédiatrie: www.soinsdenosenfants.cps.ca.



NUTRITION
LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA

educationnutrition.org

Diminuer le stress à l'heure des repas :

par Nathalie Regimbal Dt.P. et Christine Gadonneix Dt.P.

Diététistes-nutritionnistes chez Manger Futé, une entreprise outillant les parents et les services de garde qui souhaitent nourrir sainement les enfants.

Pour diminuer le stress à l'heure des repas, il faut tout d'abord connaître quelles sont les responsabilités des adultes et quelles sont celles des enfants. Ce principe est développé par la diététiste et psychothérapeute Ellyn Satter.

Responsabilités des adultes

- Offrir des aliments variés pour la santé, pour le plaisir et pour développer le goût.
- Offrir des collations et des repas de qualité à des heures fixes et dans une pièce sans distraction.
- S'assurer que l'atmosphère est cordiale lors des repas et des collations.
- Respecter la faim et les goûts de l'enfant.

Responsabilités de l'enfant

- Respecter ses signaux de faim et de satiété.
- S'asseoir correctement.
- S'exprimer respectueusement.
- Être calme.

Ainsi, si l'adulte a un rôle très important à plusieurs égards, il n'en demeure pas moins qu'il doit respecter l'appétit de l'enfant. Celui-ci devrait pouvoir choisir la quantité d'aliments qu'il ingère. Qu'il mange un peu de tout ou uniquement certains aliments ne devrait pas nous inquiéter, car l'adulte respectera ses responsabilités, donc l'enfant aura tous les nutriments nécessaires pour bien grandir.

VOICI QUELQUES TRUCS...

Pour offrir des aliments variés :

- Planifiez les repas à l'avance et optez pour un menu SIMPLE.
- Trouvez des idées nouvelles dans les revues, les livres et dans les sites Internet.
- Achetez des aliments familiers et d'autres aliments « à découvrir ».
- Rappelez-vous le rôle de premier plan que vous devez assumer : le choix des aliments offerts.

Pour assurer une atmosphère cordiale aux repas et aux collations :

- Concentrez-vous sur le plaisir d'être ensemble plutôt que sur la quantité de nourriture que l'enfant consomme.

Pour respecter l'appétit et les goûts de l'enfant :

- Rappelez-vous de vos responsabilités et celles de l'enfant (décrites au début du texte). Vous aidez ainsi l'enfant à demeurer à l'écoute de ses signaux de faim et de satiété, une habitude qui lui sera fort utile plus tard!

Pour favoriser les bonnes manières à table :

- Dès que l'enfant est capable de comprendre, rappelez-lui les règles pour bien se comporter à table : s'asseoir correctement, s'exprimer respectueusement, être calme et s'essuyer la bouche avec une débarbouillette.

Pour faciliter le respect de ces règles, quelques conseils :

- Amenez les plats de service directement à la table. Ainsi, si on demande à l'enfant de rester assis, mais qu'on voyage constamment entre la table et la cuisinière, on envoie un message contradictoire.
- Dès le début du repas, mettez sur la table des débarbouillettes humides.
- Assurez-vous que la chaise est adaptée à la taille de l'enfant.
- Donnez l'exemple.



Alexander,

8 ans, a mal à la tête

D^{re} Isabelle Cazeaux, chiropraticienne

Depuis environ l'âge de 4 ans, Alexander souffre de maux de tête chroniques. Depuis plusieurs mois, c'est presque tous les jours. Durant la dernière année, il se plaint aussi d'avoir mal au cou.

Les maux de tête ont commencé après un accident de voiture. Il a subi un face-à-face. À l'hôpital, les médecins ont procédé à des radiographies, et heureusement, les images n'ont démontré aucune fracture. Toutefois, Alexander a de la difficulté à faire ses devoirs d'école, car les maux de tête le fatiguent et l'empêchent de se concentrer.

J'ai examiné Alexander et fait des radiographies. À l'examen, je constate que le haut de son cou est très irrité. Aussi, sa 1^{re} vertèbre cervicale ne bouge pas avec fluidité et, par adaptation neuro-musculo-squelettique, sa jambe gauche est tirée vers le haut, paraissant ainsi plus courte de 1/2 à 3/4 de pouce. Sa 1^{re} vertèbre cervicale est désalignée vers la droite et tournée de 2,5 ° vers l'avant. Sa hanche gauche, elle, est vers le bas. Plusieurs signes d'irritation sont détectés.

J'ai alors traité en douceur et avec précision, par ajustements chiropratiques, les articulations désalignées d'Alexander. Dès le 1^{er} traitement, les maux de tête chroniques ont cessé. Après 1 mois de suivi, Alexander n'a plus eu de maux de tête à part 3 petits épisodes mineurs. Quel soulagement!

Toutefois, mon petit patient est encore fragile, car son

système nerveux a été irrité constamment pendant une très longue période. Ainsi, il a appris lui-même à faire attention à ses mouvements. Par exemple, lorsqu'il joue avec son équipe de soccer : il ne courra pas le risque de recevoir le ballon avec sa tête. Alexander, qui affirme se sentir mieux, me dit qu'il ne veut surtout pas désaligner à nouveau son cou! Ses parents me témoignent, eux, leur grande satisfaction de constater une si nette amélioration de la condition de leur petit chéri!

Le système nerveux passe à l'intérieur de la colonne vertébrale. Il est primordial de le garder en santé, en s'assurant qu'il est bien aligné et bien innervé.

Il existe de nombreuses techniques en chiropratiques qui traitent en douceur et avec précision les désalignements biomécaniques de la colonne vertébrale et des hautes cervicales.

Chez les enfants, le désalignement du haut du cou peut contribuer à l'apparition de divers problèmes de santé comme : les rhumes ou les otites à répétition, le déficit d'attention, l'asthme, les maux de tête, de cou ou de dos, la scoliose et le désalignement non corrigé de la colonne vertébrale (l'enfant qui grandit avec des désalignements vertébraux développe souvent, plus tard, des problèmes biomécaniques plus compliqués engendrant diverses douleurs). Le système nerveux passe à l'intérieur de la colonne vertébrale. Il est primordial de le garder en santé, en s'assurant qu'il est bien aligné et bien innervé. ■

CENTRE CHIROPATIQUE VITALITÉ
Île-des-Soeurs et Prévost : 514-769-0007



Petits poissons... dans l'eau

Nous sommes fières d'être un partenaire de l'AEMFQ depuis 2001. Aujourd'hui, il nous fait plaisir de vous offrir cette chronique d'activités.

Le beau temps est enfin arrivé ! Voilà l'occasion idéale pour s'amuser comme des petits poissons... dans l'eau !

Par Kathleen Connolly et Jessica Rouzier
Conceptrices d'activités pédagogiques et propriétaires de Ziraf inc.

1

À la pêche !

Matériel nécessaire : une petite piscine (ou un grand bac d'eau), des poissons en plastique (ou d'autres animaux en plastique), des éponges et une cuiller trouée ou une époussette

Activité de groupe. Placez tous les poissons et les éponges dans l'eau et attirez l'attention des enfants sur eux. Qu'est-ce qui flotte dans l'eau ? Que connais-tu des poissons ? Puis invitez les enfants à retirer les objets avec une cuiller trouée. Lorsqu'ils ont terminé, ils peuvent les lancer dans l'eau et recommencer !

2

Comptine « Pauvre petit poisson »

Petit poisson
Petit bedon
Gros poisson
Gros bedon
Attention, petit poisson !
Tu vas te faire manger... tout rond !
Gloop !
Oh, non ! Pauvre petit poisson !

3

Poisson dans l'eau

Matériel nécessaire : des feuilles de papier construction blanc et d'autres couleurs, des paillettes, du papier d'aluminium, des yeux mobiles, des verres en plastique, des crayons à mine, des crayons-feutres, des ciseaux, de la gouache bleue et de la colle blanche

Atelier. Ce bricolage se fait en deux parties : l'eau et le poisson. Pour l'eau, l'enfant trempe un verre à l'envers dans la gouache bleue et couvre sa feuille de papier construction blanc d'impressions (des bulles). Ensuite, il dessine le contour d'un poisson dans le papier construction de couleur et le découpe. Il le décore en y collant des paillettes et des petits morceaux de papier d'aluminium. Il ajoute un œil mobile (ou dessine simplement un œil au crayon-feutre). Pour terminer, il colle son poisson sur la feuille peinte.

À télécharger gratuitement !

Nous invitons les membres de l'AEMFQ à télécharger gratuitement des fiches d'activités et des dessins à colorier en lien avec cette petite programmation ! Rendez-vous à la page d'accueil de notre site Internet, ziraf.com, cliquez sur la section « Pour les éducatrices », puis entrez le code suivant dans l'espace « Accès clients » : AEMFQ-J22BR38W

Les troussees Ziraf...



La trousse multi-âge et la trottie-trousse Ziraf (18 mois à 3 ans) sont des boîtes remplies d'activités, de jeux et de matériel de bricolage préparé pour votre groupe. Des boîtes qui vous sont livrées prêtes à utiliser !



Toujours PLUS avec Ziraf !

Avec Ziraf, vous en avez toujours +
pour votre argent !

Profitez de notre promotion en vous abonnant
avant le 20 juillet 2012 et obtenez :

Un super cadeau dans votre trousse de septembre !

Aucune augmentation du prix de la trousse ou de la trottie-trousse
La chance de participer à plusieurs tirages !

 **Ziraf inc.**
Un grand coup pour les petits...

Consultez notre site Internet ziraf.com

ou appelez-nous pour connaître tous les détails.
Il nous fera plaisir de vous conseiller.

Ziraf inc. • 1309, rue Labadie • Longueuil, Qc • J4N 1E2 • (450) 442-4413 • 1 866 442-4413



Le Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec (RIOPFQ) mobilisé pour la famille québécoise !!



Mission du Regroupement inter-organismes pour une politique familiale au Québec

- Regrouper les organismes familiaux et les groupes à intérêt familial.
- Effectuer toute recherche concernant la famille.
- Informer ses membres et leur fournir de la documentation.
- Agir auprès des pouvoirs publics et des médias pour promouvoir les intérêts des familles.



Prochaine activité :

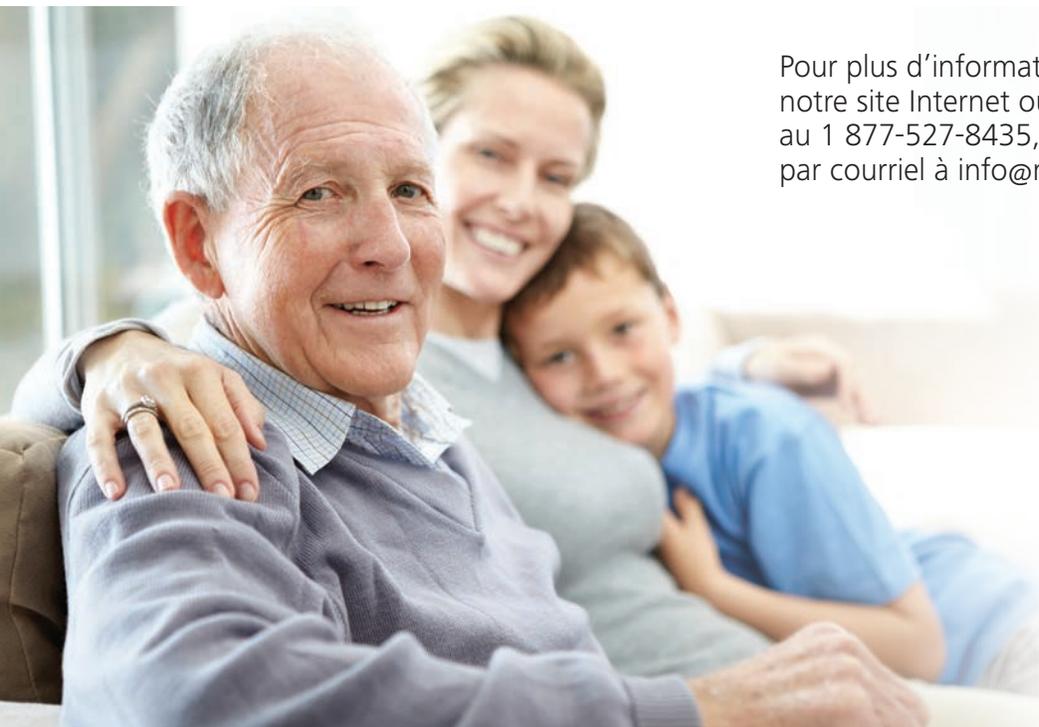


Déjeuner-croissant

afin de réaliser sa mission, le RIOPFQ invite à la même table des décideurs politiques, des chercheurs ainsi que des acteurs du milieu communautaire autour d'une thématique choisie.

**Juin 2012 à Québec
Le transport des aînés**

**Septembre 2012 à Montréal
La persévérance scolaire et
le décrochage des professeurs**



Pour plus d'information, consultez notre site Internet ou communiquez avec nous au 1 877-527-8435, poste 304 ou par courriel à info@riopfq.com.

Pour nous contacter :

Courriel
info@riopfq.com

Site Internet
www.riopfq.com

Webdiffusion
<http://riopfq.com/webdiffusions/>