

# Famillēduc

Décembre 2015

**Pech : partage d'humanité**

**Les organismes,  
ma deuxième famille**

**Banques alimentaires**

**Le développement  
social**

**Un réseau de soutien  
sans jugement**

**S'entraîner**

**Trouble de  
l'attachement  
et santé mentale**



**La solidarité  
sociale**

# FAMILLE

Point Québec

Suivez-nous  
sur facebook.



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

**Consultez**  
les Familléduc.

**Découvrez**  
nos organismes membres.

**Visionnez**  
nos conférences.

**Écoutez**  
nos entrevues  
radiophoniques.

**Suivez**  
notre veille politique.

**Abonnez-vous**  
à notre Bulletin électronique.



## S'impliquer...

... en famille dans la société ? Dans un monde de plus en plus individualiste et solitaire, je vous propose d'aller faire un tour dans les organismes communautaires de votre quartier. Participez à la guignolée en famille ou avec vos collègues. Le bénévolat et l'implication sociale sont générateurs de bonheur. Vous verrez!

Après la solidarité familiale, votre FamillÉduc aborde le thème de la solidarité sociale. Cette dernière existe sous plusieurs formes et implique l'ensemble de la population. Qu'on parle d'entraide entre voisins, d'activités communautaires ou de répondre à des besoins essentiels, la solidarité sociale a le pouvoir d'embellir la vie d'une communauté. Vous pourrez lire le témoignage touchant d'un père de famille qui a découvert cette solidarité dans un moment difficile, et qui aujourd'hui vit pour cette solidarité.

Les organismes communautaires et les nombreux intervenants dévoués contribuent à faire une différence dans la vie de milliers de familles au Québec. À vous tous, je lève mon chapeau et vous invite à partager vos bons coups avec nous.

Mon coup de cœur du mois ? Le Marché de Noël sur la rue Prince-Arthur à Montréal, une première! Vous pourrez y dénicher des créations locales, artisanales et agroalimentaires, passer par l'épicerie mobile et déguster le potage du jour en regardant une projection! Du 2 au 23 décembre.

Joyeuses Fêtes,



A handwritten signature in black ink that reads "Lydia" followed by a stylized flourish.

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



# Table des matières

La découverte 5

**Pech: 22 ans de partage d'humanité**

La jasette 12

**Je veux tout, avec un peu d'aide de mes voisins**

Parole du parent 6

**Les organismes, ma deuxième famille**

Entrevue 14

**Le développement social, c'est l'affaires de tous**

À votre service 9

**Pour 400 000 Québécois, un frigo vide, c'est le quotidien.**

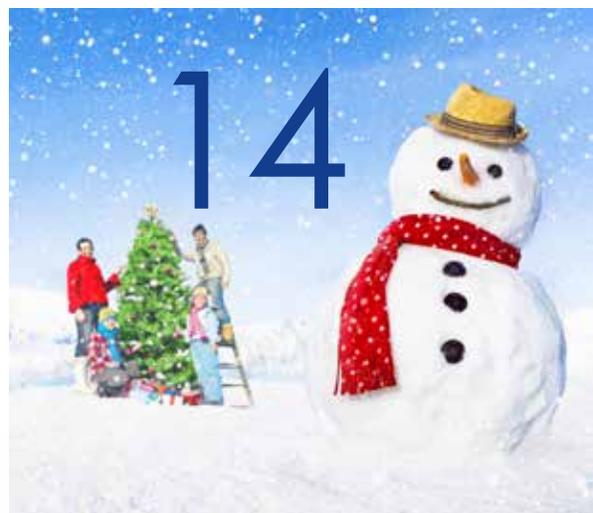
La santé 16

**S'entraîner**

Un réseau de soutien sans jugement 10

FamillePointQuébec 18

**Trouble de l'attachement et santé mentale. Qu'en pensent les experts ?**



## Familleéduc.ca

Décembre 2015

### RÉDACTION

**ÉDITRICE EN CHEF**  
Lydia Alder

### COLLABORATEURS

Benoît Coté, Pech  
Éric Mongrain, parent  
Geneviève Nadeau, Women In Mind  
Sabrina Moroni, Relais Famille  
Catherine Brault, entraîneuse et blogueuse  
Nathalie D'Amours, FamillePointQuébec

### PRODUCTION

**CORRECTION**  
Michèle Saint-Cyr

**CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE**  
Viva Design Inc.

**IMPRESSION**  
JB Deschamps inc.

**PHOTOGRAPHE**  
La Boîte blanche

**PHOTOS ET ILLUSTRATIONS**  
Shutterstock

La revue Familleéduc est produite par

**FAMILLE**  
point Québec

Téléphone : 514 527-8435 ou 1 877 527-8435  
www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans Familleéduc conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

# Pech: 22 ans de partage d'humanité



Par Benoît Côté, directeur général

Depuis 1993, le Programme d'encadrement clinique et d'hébergement (Pech) a accompagné des milliers de personnes en s'appuyant sur leurs aspirations et leurs forces. Ces personnes vivent, ou ont vécu des difficultés, en raison d'un problème de santé mentale souvent associé à d'autres problématiques (judiciarisation, toxicomanie, instabilité résidentielle, pauvreté) et teinté la plupart du temps de discrimination sociale, ce qui entraîne l'isolement et une coupure du lien social, du « lien à l'autre ». Pech rejoint ces personnes par plusieurs services distincts et intégrés dont chacun a ses spécificités propres :

- **Le soutien communautaire** d'intensité variable est un mode d'accompagnement des personnes dans des contextes de vie en société. Le soutien est centré sur les forces et les intérêts des individus plutôt que sur le diagnostic.
- **Le travail de milieu** vise l'intervention en amont du processus de judiciarisation par l'exploration des milieux fréquentés par la clientèle, par la prise de contact et l'établissement d'une relation avec les personnes et avec les organismes de la communauté.
- **Le service de crise et de post-crise** est un service d'intervention avec les policiers dans le cas de crises psychosociales ou psychiatriques. Ce service répond directement aux appels des policiers et offre un suivi de quelques rencontres afin de s'assurer que la personne en difficulté ait reçu une réponse à ses besoins.
- **Hébergement transitoire** permet aux personnes de s'offrir un moment de réorganisation avant de réintégrer la communauté après une période d'hospitalisation ou

Le soutien est centré sur les forces et les intérêts des individus plutôt que sur le diagnostic.

de judiciarisation, ou encore pour une personne qui a besoin d'un répit avant de se réorganiser.

- **Le soutien au logement social.** Pech est fiduciaire de Clés en main dont le mandat est de développer l'offre de logement social pour les personnes à faible revenu vivant avec une problématique de santé mentale par l'obtention de PSL (programme de supplément au loyer). De plus, Pech est lui-même propriétaire de 88 logements sociaux et titulaire de 22 autres logements sociaux occupés par la clientèle de Pech.
- **La formation** est un service offert par Pech à d'autres organismes afin de partager l'expertise acquise dans différents domaines. Pech a formé une équipe de formateurs afin d'offrir des formations sur l'application de la Loi P-38, notions de base en santé mentale et le soutien communautaire axé sur les forces.
- **Le Centre d'activités sur le rétablissement Sherpa.** Ce centre offre des services de base (psychiatre, consultant en toxicomanie), des ateliers et des formations visant un mieux-être ainsi que l'Espace Galerie Sherpa, où sont tenues des activités sociales et culturelles dans un contexte de mixité sociale, de médiation culturelle et de vie citoyenne, milieu ouvert afin de lutter contre la stigmatisation des personnes. ■

Pour nous rejoindre :

[www.infopech.org](http://www.infopech.org)  
ou sur notre  
page Facebook : Pech-Sherpa.





*Les  
organismes :*  
**ma deuxième  
famille**

---

Par Éric Mongrain, papa de Caroline 21 ans, Olivier 18 ans, Lukas 6 ans et Lytycya 4 ans

---

Mon aventure communautaire a commencé en 2011 alors que je travaillais, menais une vie normale, fier d'être le papa de mes deux derniers. Je me permettais même de critiquer le système en voyant les nombreuses déductions sur mes chèques de paye. J'ai eu mes premiers enfants jeunes, à 18 ans. Je n'avais jamais utilisé les services des organismes, car je croyais que ce n'était pas pour moi. Et puis ma vie a bousculé en janvier 2011.

Dans des circonstances épouvantables, je me retrouve du jour au lendemain père monoparental de deux bébés de 11 mois et 2 ans. Les deux aux couches! Je dois démissionner de mon emploi pour m'occuper de mes enfants; je me retrouve donc au chômage avec un maigre revenu et sans allocations familiales (il a fallu beaucoup de démarches pour transférer les allocations à mon nom). Pendant deux semaines, tout ce que je faisais, c'était changer des couches et prendre soin de mes enfants. Je me suis rapidement retrouvé isolé chez moi et sans le sous. Ça coûte cher du lait maternisé et des couches! Je dois chercher de l'aide, mais où? J'habille les enfants et je me présente au bureau du bien-être social. La dame, estomaquée par ma situation précaire, se montre très compatissante et me signe un chèque sur place pour subvenir temporairement à nos besoins. Elle me dirige également vers un CLSC pour prendre le bottin des organismes du quartier. C'est là que tout a commencé.

En feuilletant le bottin, je découvre plusieurs organismes famille. Le lendemain, la *Maison des familles de Verdun* m'accueille à bras ouverts - d'ailleurs tous les

organismes m'ont toujours bien reçu. L'intervenante me parle des différents programmes : atelier de discussions entre parents, halte répit. Cela me permet de continuer à explorer le monde communautaire. Je découvre *Pause Parents-Enfants de Verdun*, un organisme qui offre gratuitement du répit. Je profite de ce répit pour aller dans les banques alimentaires de *Réseau d'entraide De Verdun*; j'y découvre un programme de couche et lait maternisé à rabais! Je continue mon exploration vers la *Société Saint-Vincent-de-Paul* à Verdun, un magasin de partage alimentaire; ils sont débordés tellement la demande est forte. J'apprécie leur aide et leur laisse même mon nom comme bénévole. Ensuite, je vais à la *Mission Bon Accueil* où leur dentiste étudiant me soigne un mal de dents gratuitement; plus tard, j'ai participé à un camp familial très enrichissant d'une semaine; que c'était le fun sortir de la ville avec les enfants! C'est là que j'ai découvert le potentiel des organismes.

**J'avais soif de connaître d'autres organismes. Ce que je découvrais pour la première fois de ma vie était merveilleux.**

J'avais soif de connaître d'autres organismes. Ce que je découvrais pour la première fois de ma vie était merveilleux. Nous avons adoré les ateliers de cuisine parent-enfant à la *Station famille de Ville-Émard* ainsi que leurs sorties aux pommes, à la cabane à sucre et leur camp familial. Avec les enfants, nous

participons avec beaucoup de joie au camp d'été et au camp d'hiver de *Famille en action* à Pointe-St-Charles, mon organisme coup-de-cœur! Ils offrent plusieurs activités : zoo, Ecomuseum, plage, etc. Ce n'est pas gratuit; on a travaillé fort durant nos lave-autos et nos activités de financement.





Toujours avide de découvrir quels trésors se cachent dans mon petit bottin, je continue à explorer le monde communautaire. Chez *Famijeune*, j'ai découvert les soirées hockey du samedi soir; on regarde le match sur écran géant avec les enfants, puis entre les périodes, on descend au gymnase jouer au hockey cosom. Les enfants adorent. Moi, ça me sort de ma solitude.

Je découvre aussi leur *Comité père* qui se rencontre un soir par mois. Je me sens comme chez moi. Je continue mon exploration et je découvre Le Centre de pédiatrie sociale de Verdun *Les petits renards*, où j'ai le soutien d'une travailleuse sociale et l'opportunité d'avoir un médecin de famille. Je me sens maintenant soutenu avec mes enfants. Avec l'aide de ma travailleuse sociale, je trouve une place dans une garderie communautaire les *Trottinettes* à Verdun pour mes deux enfants 4 jours complets par semaine; je commence à respirer un peu et je sais que mes enfants sont bien stimulés à cette garderie.

**J'assiste à toutes les assemblées générales des organismes que je fréquente.**

J'ai finalement du temps libre en journée, alors j'ai décidé de remettre ce que les organismes m'ont donné : du temps. Je m'implique auprès des organismes. Je suis maintenant vice-président de la *Société Saint-Vincent-de-Paul* à Verdun; je travaille en moyenne 20 heures par semaine à faire de l'intervention, à diriger les gens vers les organismes et à faire du dépannage alimentaire. Je suis aussi devenu membre du conseil d'administration de *Famille en action* et je m'implique beaucoup à travers différents comités et initiatives. Tout ça, je le fais pendant les 4 journées où mes enfants sont à la garderie. Ça me fait tellement de bien! J'assiste à toutes les assemblées générales des organismes que je fréquente.

Aujourd'hui je suis toujours aussi pauvre financièrement, mais en même temps, je suis tellement riche en dedans. Grâce aux organismes, je me sens vivant et utile. Je suis fier de pouvoir aider moi aussi à mon tour ma deuxième famille, celle qui m'a accueilli quand j'en avais tellement besoin. ■

## Pour 400 000 Québécois, un frigo vide, c'est le quotidien.



Chaque mois, avec le soutien de plus de 12 000 bénévoles, les membres du réseau des Banques alimentaires du Québec répondent à plus de 1,7 million de demandes d'aide alimentaire d'urgence.

Par Zakary O. Rhissa, Msc Nutrition, directeur général, Les Banques alimentaires du Québec

**La Mission** des Banques alimentaires du Québec est de soutenir les Moissons et les organismes d'aide alimentaire afin de nourrir adéquatement toutes les personnes en situation de pauvreté qui font appel aux organismes d'aide alimentaire dans toutes les régions du Québec.

### Le profil de l'aide alimentaire

#### Augmentation de personnes aidées

- 163 152 personnes différentes par mois qui ont recours à l'aide d'une banque alimentaire dont 59 311 enfants :
  - 4 % d'augmentation depuis 2014 et 27,9 % d'augmentation depuis 2008 (paniers de provisions, personnes différentes seulement).
- 14,3 % des ménages aidés (10 370 ménages) ont été servis pour la toute première fois.

#### Augmentation des services (repas et provisions)

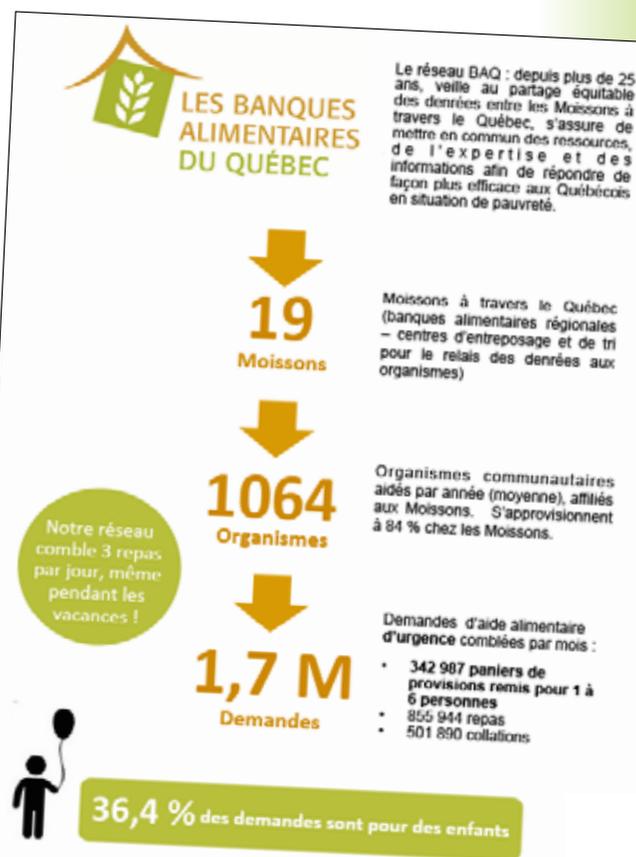
- 1 700 821 demandes d'aide alimentaire d'urgence comblées par mois :
  - 342 987 paniers de provisions ont été donnés pour des familles de 1 à 6 personnes en situation de pauvreté ainsi que
  - 501 890 collations et
  - 855 944 repas servis.
- 5,9 % d'augmentation des demandes depuis l'an dernier.

#### Revenus insuffisants au coût de la vie

- 10,5 % des personnes servies ont un revenu d'emploi
- 61,40 % sont prestataires de l'aide sociale
- 3,3 % reçoivent une prestation d'invalidité
- 7,1 % reçoivent une pension de vieillesse

#### Fréquentation des banques alimentaires par les enfants

- 36,4 % des demandes sont pour des enfants
- 50,24 % des ménages ont au moins un enfant ■



Vous pouvez faire un don au [www.BanquesAlimentaires.org](http://www.BanquesAlimentaires.org). Pour chaque 1\$ de don nous sommes en mesure de donner l'équivalent de 12 \$ de denrées ou 3 repas. En tant qu'entreprise, pour faire un don en denrées, consulter la bourse des denrées à <http://www.boursedededenrees.com>.

LES BANQUES ALIMENTAIRES DU QUÉBEC  
[www.BanquesAlimentaires.org](http://www.BanquesAlimentaires.org)  
Service de référence centralisé d'aide alimentaire d'urgence au Québec : 1 877 478-4040

À votre service



# Un réseau de soutien sans *jugement*

Par Sabrina Moroni, coordonnatrice psychosociale chez Relais Famille

Nous vivons dans une société où le jugement fait partie d'une pratique courante. Souvent par méconnaissance, les individus jugeront une situation sans nécessairement connaître tous les détails y étant rattachés. C'est d'ailleurs ce que vivent les familles qui supportent un proche en instance d'incarcération, en détention ou en libération, suite à une période d'emprisonnement. Ces familles se retrouvent souvent bien isolées et stigmatisées, malgré elles, en raison de l'agissement de leur fils, conjoint, sœur, etc. Elles deviennent associées aux actes délinquants (indirectement) et doivent souvent faire face à plusieurs préjugés, tel qu'une mauvaise éducation pour expliquer le comportement criminel de leur enfant, le mauvais modèle parental et j'en passe.

Or, en plus de devoir composer avec la lourdeur du processus judiciaire, les conséquences de l'incarcération et l'impact du casier judiciaire, elles se font pointer du doigt comme étant responsables du comportement déviant d'un proche. Certaines vivent même de l'intimidation et se retrouvent seules puisque plusieurs décident de couper les liens amicaux/familiaux de peur d'être associés (eux aussi) à une personne ayant des démêlés avec la justice.

Relais Famille les épaula et les aide à composer le plus sereinement possible avec cette situation difficile.

**En étant mieux informé, il y aurait probablement moins d'intimidation et de jugements erronés.**

L'objectif global de Relais Famille est de rejoindre ces familles qui doivent passer à travers cette épreuve, et ce, sans se laisser détruire par des sentiments de honte, de tristesse, de peur, d'intimidation et de rejet. Bref, notre organisme aide ces familles à reprendre le contrôle de leur vie et à briser l'isolement. Nous dispensons une série de services tels que des rencontres individuelles, des conférences, des groupes de parole, de l'art thérapie, etc. Nous sommes le seul organisme au Québec voué exclusivement à l'aide de cette clientèle.

Ainsi, nous croyons que notre organisme joue un rôle majeur dans le rétablissement de nos membres. À travers nos différentes interventions, nous démystifions plusieurs tabous et préjugés et nous relativisons la gamme de sentiments vécus par ceux-ci. Lors d'un premier contact avec nous, les personnes ont souvent l'impression d'être seules à être pointées du doigt, rejetées, etc. Lorsque les familles ont la chance d'échanger avec d'autres personnes qui composent avec la même réalité qu'elles,

un certain sentiment d'apaisement est constaté. Plus encore, cela construit un solide réseau de soutien, exempt de jugement et confidentiel, qui permet de continuer d'avancer vers l'avant malgré les embûches.

Bien que pour l'instant Relais Famille compte uniquement un point de service à Montréal (arrondissement Villeray), l'ultime objectif est que d'autres points de service soient créés au fil du temps afin de répondre à la demande, puisque bien trop de familles vivent cette réalité et sont seules pour y faire face. Notre organisme fait une différence dans la vie de ses membres. La preuve, plusieurs familles continuent de bénéficier de nos services, même lorsque le processus judiciaire est complété pour la personne qu'elles soutenaient. L'augmentation du bien-être mental et le besoin d'appartenance sont souvent des commentaires que l'on entend.

Parallèlement, il serait souhaitable que la population soit sensibilisée à cette réalité et du fait que personne n'est à l'abri de vivre une telle situation. En étant mieux informé, il y aurait probablement moins d'intimidation et de jugements erronés.

Vous avez besoin de nos services ou vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui en aurait besoin ? N'hésitez pas à parler de nous. ■



#### Pour nous rejoindre :

[www.relaisfamille.org](http://www.relaisfamille.org)  
[info@relaisfamille.org](mailto:info@relaisfamille.org)  
660 rue Villeray (suite 2.103)  
Montréal, Québec, H2R 1J1  
Téléphone : 514 419-6632  
Facebook : Relais Famille



# Je veux tout



**Avec un peu d'aide  
de mes voisines**

Par Geneviève Nadeau, CEO de Women In Mind (WIM)

On dit qu'historiquement, la femme n'a jamais porté autant de chapeaux qu'aujourd'hui. Mine de rien, mesdames, nous marquons l'histoire!

Femme, épouse, professionnelle, mère, amie, passionnée de sport, de culture et de la vie, personnellement, les chapeaux, je les aime tous. Ils me passionnent tous. Parce qu'on m'a élevée ainsi, parce qu'on me l'a promis.

Rajoutez à ça les devoirs, les CA, l'épicerie, le ramassage de feuilles, la gastro du plus jeune, le lavabo qui coule, le site web qui plante, les mitaines perdues pour la troisième fois cette semaine argh... Mesdames d'après vous, j'en ai pour combien de temps avant que ça pète au frette?? On dirait qu'il y a un prix à marquer l'histoire.

Nous sommes toutes des Super Women chacune dans notre salon et pour le patron; imaginez si on se mettait ensemble ce que l'on pourrait accomplir!



Alors quelle est la solution ? Les compromis ? RE-FU-SÉ!!! Merci, mais non merci. On m'a dit que ça marcherait... ça va marcher!!!

### **Une solution simple et naturelle : La solidarité sociale!**

Et si on mettait nos ressources et nos forces ensemble! Nous sommes toutes des Super Women chacune dans notre salon et pour le patron; imaginez si on se mettait ensemble ce que l'on pourrait accomplir!

Dans notre quotidien de fou, aidons-nous! Offrons-nous le support des femmes qui nous entourent physiquement, les femmes de notre quartier! Elles sont dans le même environnement, elles disposent des mêmes ressources. Nos voisines sont donc, dans bien des cas, les meilleures personnes pour nous aider à gérer notre quotidien. C'est simple et cette solidarité, cette entraide, fonctionne!

La solidarité sociale des femmes qui vivent à proximité est un phénomène nouveau, mais qui peut embellir et faciliter votre quotidien. Premièrement, dans la gestion des petits problèmes quotidiens : besoin urgent d'une gardienne, d'un peintre, d'une idée de cadeaux, d'une

nouvelle recette, demandez! Les références de vos voisines sont de grande valeur.

Imaginez maintenant comment pourrait évoluer votre ville si toutes les femmes qui y habitent se connaissaient. Parce que nous avons tous envie de vivre dans un endroit qui nous ressemble. Chaque communauté devrait être le reflet des gens qui y habitent et non celui des modes de vie préfabriqués et standardisés.

Women In Mind (WIM) connecte les femmes d'un même quartier pour que vous puissiez vivre dans une communauté dynamique, tissée serrée, où les gens se connaissent, se rencontrent et se supportent.

Rajoutez à cela les commerçants locaux et les intervenants municipaux, et vous avez tout en main pour façonner votre milieu selon vos besoins, en fonction de vos valeurs et à la hauteur de vos attentes.

WIM rassemble plus de 4000 femmes dans une dizaine de quartiers, dont la majorité dans la grande région de Montréal, mais également à Québec et dans les Laurentides. On dit que les réseaux sociaux existent à l'intersection entre la technologie et l'humanité. Nous misons sur l'humanité. Cet automne, plus d'une dizaine d'événements rassembleurs ont été organisés dans tous les quartiers WIM. Entre les soirées de filles et les fêtes familiales, passant par les tapis rouges, des centaines de femmes se sont réunies pour faire connaissance, parce que nous avons tous envie de vivre dans un endroit qui nous ressemble. Chaque communauté devrait être le reflet des gens qui y habitent et non celui des modes de vie préfabriqués et standardisés.

Parce que Women In Mind, c'est aussi ça, enrichir son quartier. Ces rencontres sont le lien de la communauté, et le point d'impact le plus fort, le plus humain de WIM.

Parce que vous prenez soin de votre maison, ensemble, prenons soin de notre nation, un quartier à la fois! ■

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

# Le développement

# *social,*

c'est  
l'affaires  
de tous

Entrevue avec Benoît Cayouette, Responsable du développement social à la MRC du Rocher-Percé

## Comment définissez-vous le développement social ?

Il y a de nombreuses définitions! Je le définirais comme l'ensemble des moyens et des initiatives qui permettent à des individus de s'épanouir pleinement et de participer à la vie communautaire en mettant en valeur les compétences de chacun. Pour notre MRC, c'est aussi de développer des pratiques de concertation.

Rejoindre les populations vulnérables et répondre à leurs besoins doit être au cœur de nos préoccupations et la raison d'être du développement social. Nos actions s'adressent à tous et toutes et améliorent l'ensemble des conditions de vie de tout le monde, mais c'est en luttant contre les racines de la pauvreté et en favorisant l'inclusion de tous que nous bâtissons une société dynamique et en santé.

**Qui sont les principaux partenaires impliqués dans le développement social ?** Du partenaire gouvernemental, paragouvernemental, municipal, aux tables des organismes, en passant par les MRC, les commissions scolaires, les maisons des jeunes, les différents clubs, les

entreprises d'économie sociale, le citoyen... les partenaires sont nombreux et engagés. En fait tout le monde joue un rôle important dans sa communauté.

**Quel est le secret de la mobilisation ?** Le réseautage... et la patience. Rome ne s'est pas construit en un jour. De fil en aiguille, les contacts se créent, des liens de confiance s'installent pour mettre en commun les ressources et compétences de chacun pour travailler ensemble sur les mêmes enjeux. La communication est aussi importante. Il faut en parler, parler de nos partenaires, rejoindre nos citoyens.

## Comment encourager le développement social dans la communauté ?

Dans un premier temps, il faut avoir une lecture commune des enjeux et des besoins. Puis, il est important de faire la promotion de ce que les partenaires font, de leurs actions. Nous encourageons le multi-partenariat, dans la solidarité, le respect, la reconnaissance, l'engagement, l'équité et la démocratie. Le Réseau développement social Rocher-Percé supporte et accompagne les partenaires dans leurs actions citoyennes et facilite la mise en place des projets.

## Donnez-nous des exemples de projets et leur impact sur la population.

Nous avons une quarantaine d'actions qui touchent 8 grandes thématiques : la persévérance scolaire, la saine alimentation, les loisirs et l'activité physique, les interactions parents-enfants, le logement, les services de proximité, le soutien aux nouveaux arrivants et l'optimisation de la collaboration entre les organisations. Parmi ces actions :

**Le réseau de joujouthèques** qui permet aux enfants et à leurs parents de se réunir pour jouer, s'amuser ensemble et emprunter des jeux. Le but est aussi de briser l'isolement et de rejoindre les clientèles vulnérables, qui sont souvent plus difficiles à rejoindre, par l'entremise des partenaires comme le CISSS.

**Petits cuistots :** Dans plusieurs écoles primaires de la MRC, les tout-petits s'initient à l'alimentation et aux pratiques culinaires grâce à des ateliers de cuisine prodigués par *Produire la Santé Ensemble* et des parents-bénévoles. Les enfants cuisinent et apprennent ce qu'est une alimentation saine, locale et variée.

**Jardins communautaires.** Cette action allie alimentation, saines habitudes de vie et loisir communautaire : de la culture à la récolte à la cuisine. Encore une fois, tout est relié!

Le développement social touche toute la population, tous les secteurs et toutes les municipalités. Enfants, adultes, étudiants, travailleurs, personnes âgées, individus, familles et collectivités, tout le monde retire quelque chose des différentes actions mises en œuvre. ■



Rejoindre les populations vulnérables et répondre à leurs besoins doit être au cœur de nos préoccupations et la raison d'être du développement social.

### Pour nous rejoindre :

[www.mrcrocherperce.qc.ca](http://www.mrcrocherperce.qc.ca)

vidéo sur le développement social :

<https://vimeo.com/125374734>

Facebook : Réseau Développement Social Rocher-Percé

La santé

# S'entraîner

Par Catherine Brault • entraîneure et blogueuse pour WomenInMind.com



Nous désirons tous être en santé, bien manger, prendre le temps pour s'entraîner et bouger quotidiennement, mais parfois ou devrais-je dire souvent, le temps nous échappe et la routine folle prend le dessus et fait en sorte que l'entraînement est remis à une autre journée, une autre semaine, un autre mois et la motivation n'y est simplement plus.

## Choisir une activité qu'on aime

Il est primordial de choisir des activités physiques que vous aimez et qui vous motivera à long terme. S'entraîner pour s'entraîner peut devenir décourageant avec le temps. **Variez vos activités** également durant la semaine et à chaque saison, question de ne pas tomber trop vite dans la monotonie et l'ennui. Nous sommes chanceux d'avoir 4 belles saisons qui nous permettent de pratiquer différentes activités, que ce soit le jogging, les randonnées pédestres, le vélo, le ski de fond, la planche à neige, la natation, le surf, et tout le reste.

De plus, demandez-vous si vous préférez vous entraîner **seul ou en groupe**, cela peut faire une différence sur votre motivation. Certaines personnes préfèrent être dans leur bulle, les écouteurs dans les oreilles pour s'entraîner, tandis que d'autres aiment être entourés d'amis, ou de voisins, ou encore de membres de leur famille, car cela les motive à se dépasser à chacune de leur séance d'entraînement.

Pensez aussi à choisir vos activités **près de chez vous** : la distance à parcourir avant ou après votre journée de travail peut influencer sur votre constance et on ne veut surtout pas abandonner.

Mettez toutes les chances de votre côté!

## Planifiez vos séances d'entraînement à chaque semaine dans votre agenda

La folle routine quotidienne peut souvent l'emporter sur notre temps alloué à l'entraînement. Il est donc préférable et même primordial de réserver des plages horaires vouées à l'entraînement, et ce, à chaque semaine afin de bien l'intégrer à sa routine. Essayez de maintenir le même horaire d'entraînement de semaine en semaine, ça deviendra une nécessité à votre quotidien. Sinon, ne vous inquiétez pas, c'est certain que le tourbillon de la vie prendra le dessus sur vos activités physiques!



## Fixez-vous des objectifs concrets et réalistes

D'abord il faut déterminer ce que vous désirez améliorer. Votre santé globale ? Votre apparence physique ? Votre objectif général sera à la base de votre entraînement puisqu'il impliquera des choix et pratiques différentes selon que vous voulez simplement vous remettre en forme ou voulez perdre du poids. Par exemple, pour une remise en forme, **30 minutes d'activité physique** modérée par jour peuvent être suffisantes, tandis qu'il faudrait plutôt de **30 à 60 minutes d'activité physique élevée plusieurs fois (3 à 4 fois idéalement) par semaine** pour modifier son apparence physique.

De plus, fixez-vous des objectifs à court terme : le résultat final vous semblera beaucoup plus atteignable et ce sera donc plus motivant de poursuivre vos activités. Assurez-vous d'avoir des objectifs réalistes et atteignables. Il est préférable de vous fixer des objectifs un peu plus modestes et de les atteindre, que de vous fixer des objectifs trop ambitieux et de vous décourager avant d'y arriver.



## Récompensez-vous lorsque vous atteignez vos petits et plus grands objectifs

Nous aimons tous se faire plaisir en s'offrant un nouveau vêtement ou encore un bon repas au restaurant, et c'est encore plus plaisant de le faire lorsque nous avons réussi un objectif. La récompense est savoureuse et nous comble de bonheur! Peu importe le moyen, il est important de s'accorder ces petites récompenses, il s'agit de trouver quelque chose qui vous fera plaisir et que vous pouvez vous permettre de vous offrir, sachant que vous avez travaillé fort pour l'obtenir et que vous l'avez mérité. ■

# Trouble de l'attachement et santé mentale.

## Qu'en pensent les experts ?

Par Nathalie D'Amours, gestionnaire déléguée, FamillePointQuébec

**FamillePointQuébec** regroupe les organismes partageant un intérêt marqué pour la famille. Notre rôle est de réfléchir, créer, inspirer et contribuer à une politique familiale inclusive qui tienne compte de la réalité de tous les membres d'une cellule familiale, dans un concept de verticalité et d'horizontalité. Une de nos activités est le **ProposDeFamille**, un moment par excellence de réflexion sur une thématique ciblée.

Nous avons pour objectif de discuter du trouble de l'attachement. Nous nous sommes posé plusieurs questions. Le trouble de l'attachement peut-il s'inscrire dans le cadre de la santé mentale ?

Le 21 octobre 2015, au Centre Saint-Pierre, nous avons tenu cette activité sur le thème du « trouble de l'attachement ». Nous avons eu le plaisir de recevoir, à titre d'experts :

- M<sup>me</sup> Danielle Marchand, directrice générale de Pétales Québec;
- M<sup>me</sup> Diane Toupin, présidente de Pétales Québec;
- M<sup>me</sup> Annie Charbonneau, travailleuse sociale au Centre jeunesse de Montréal;
- M<sup>me</sup> Maria Christina Gonzalez, psychologue en milieu scolaire et administrateur de Pétales Québec;
- Dr Félix-Antoine Bérubé, MD FRCP(C) Programme des troubles relationnels et de la personnalité, Institut universitaire en santé mentale de Montréal;
- M<sup>me</sup> Andréanne Lamarre, stagiaire à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal;
- M. Jacques Guérette, vice-président à la Société de recherche en orientation humaine et secrétaire-trésorier de **FamillePointQuébec** ;
- M. Pierre Chalifoux, dg de Parents Secours du Québec et président de **FamillePointQuébec**.

Nous avons pour objectif de discuter du trouble de l'attachement. Nous nous sommes posé plusieurs questions. Le trouble de l'attachement peut-il s'inscrire dans le cadre de la santé mentale ? Si oui, pourrait-il être soigné ? À quel moment les protocoles de soin pourraient être mis en place ? La communauté médicale est-elle prête à répondre à ce besoin ? La société comprend-elle les enjeux de cette problématique ? Est-ce que les politiciens, maîtres d'œuvre des lois et des programmes, connaissent cette réalité ? Voilà quelques questions qui nous ont habités et sur lesquelles nous avons discuté à partir de l'expertise de chacun de nos invités.

Le compte rendu de cette activité est en cours de rédaction. Le rapport sera envoyé au Ministre responsable de la thématique ainsi qu'à quelques partenaires ciblés. Dès janvier 2016, le rapport sera disponible sur le site de **FamillePointQuébec** dans la section activité/ProposDeFamille.

L'objectif de **FamillePointQuébec** était de créer un lieu propice de rencontre et de discussion. Nous présenterons donc, sans prétention, la problématique du trouble de l'attachement, pour attirer l'attention des différents partenaires qui pourraient contribuer à son avancée. Par la suite, le rôle de **FamillePointQuébec** sera de laisser la place aux experts! ■



# FamillÉduc

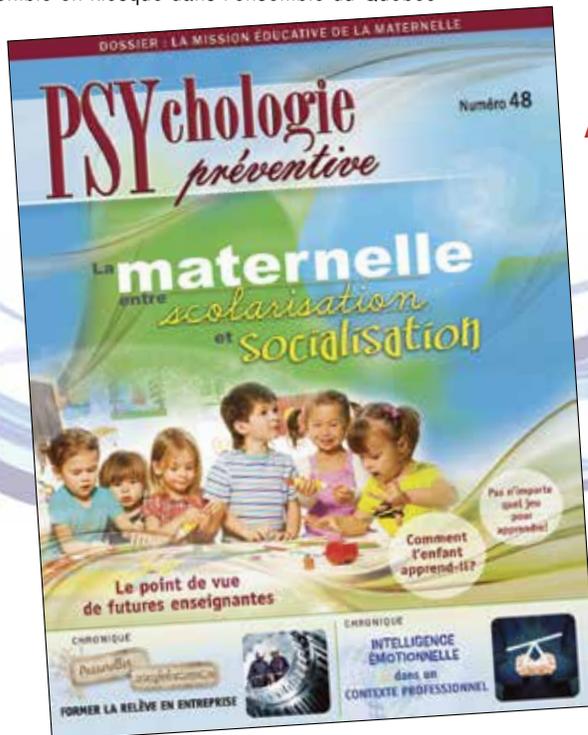
## ...on en parle sans tabou



les entrevues sont diffusées sur les ondes de Radio LaSalle CKVL 100,1FM à 18 h 05 du lundi au jeudi  
Aussi disponibles en podcast sur notre site [www.FamillePointQuébec](http://www.FamillePointQuébec)

REVUE QUÉBÉCOISE

Disponible en kiosque dans l'ensemble du Québec



À lire dans le numéro 48

Les Éditions de la SROH  
514-523-5677

Commandez en ligne [www.sroh.org](http://www.sroh.org)

### ÉDUCATION

Entre **socialisation** et **scolarisation**

Quelle est la **mission éducative** de la maternelle?

Hélène Larouche, professeure à l'Université de Sherbrooke  
Johanne April, professeure à l'Université du Québec en Outaouais  
Monica Boudreau, professeure à l'Université du Québec à Rimouski

La mission éducative de la maternelle vue par de futures enseignantes

Johanne April, professeure à l'Université du Québec en Outaouais  
Hélène Larouche, professeure à l'Université de Sherbrooke  
Monica Boudreau, professeure à l'Université du Québec à Rimouski

### CHRONIQUE



DES COMPÉTENCES HUMAINES ET TECHNIQUES POUR FORMER LA RELÈVE

Pierre De Serres, ingénieur, Maîtrise en ingénierie de l'École de technologie supérieure

### CHRONIQUE

INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Comprendre et équilibrer ses ÉMOTIONS dans un contexte professionnel

Micheline Létourneau, psychoéducatrice, M.A. en éducation de l'Université du Québec à Montréal

### CONFÉRENCE

LES ÉCRANS ET LES ENFANTS : AU-DELÀ DES RISQUES AFFECTIFS, DES EFFETS PHYSIOLOGIQUES RÉELS

Compte rendu de la conférence de Joël Monzée, Ph. D. en neurosciences, Directeur de l'Institut de développement de l'enfant et de la famille

# Avec vous pour une plus grande synergie au service de la famille !

## FAMILLE Point Québec



### Devenir membre :

Les membres bénéficient de plusieurs avantages et services, dont :

- L'organisation de conférences « **La rencontre des PointsDeVue** »
- Un réseautage de qualité
- Le *Familléduc*, la revue des familles
- Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
- Des tables de discussions
- **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de

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

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

Suivez-nous sur 

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

## FAMILLE Point Québec