

Famillēduc

Octobre 2015

Des organismes
solidaires pour le
mieux-être du
citoyen

La famille,
piliée de
l'estime de soi

La respiration

L'alphabétisation

L'orientation scolaire
des enfants

L'implication, ça
commence jeune

Éduquer un chien de famille
comme un enfant?

La solidarité familiale



Jusqu'à

360 \$ DE RÉDUCTION EN REGROUPANT VOS ASSURANCES¹



JUSQU'À
360 \$
DE RÉDUCTION

RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de l'AEMFQ.

PROTECTION AIRMEDIC offerte gratuitement ou à tarif réduit².

CONCOURS
20 week-ends détente à gagner³!

Obtenez une soumission!
1 800 322-9226
lacapitale.com/aemfq

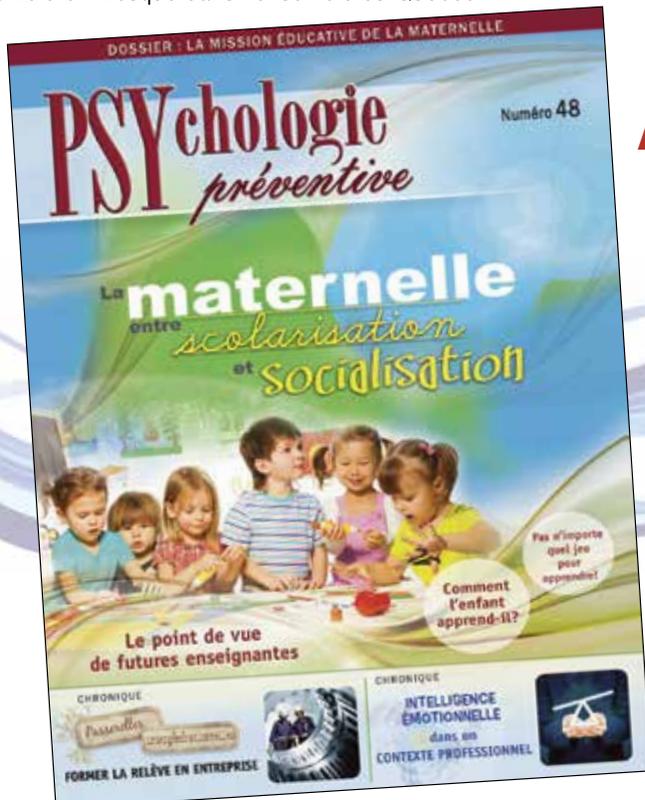


La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Economies applicables sur les nouvelles polices 2 ans. Remboursement de promotion par chèque ou dépôt bancaire. 2. Plus gratuitement pour les clients détenant une assurance auto ou habitation ET une assurance quad, motoneige, bateau ou résidence secondaire. Tous les détails sur lacapitale.com/airmedic. 3. Le concours se termine le 31 décembre 2015. Détails et règlement disponibles au lacapitale.com/aemfq.

REVUE QUÉBÉCOISE

Disponible en kiosque dans l'ensemble du Québec



À lire dans
le **numéro 48**

EDUCATION

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

 Les Éditions de la SROH
514-523-5677

Commandez en ligne www.sroh.org



Après l'été et les vacances...

...le train-train quotidien est de retour! J'ai souvent envie d'égayer cette routine pour avoir plus de fun en famille. Chez moi, le mardi soir, on fait les fous. On se déguise, on délire un peu, on chante les tables de multiplications ou je fais un pâté chinois renversé : le chinois-pâté. Toutes ces petites folies tissent les liens familiaux.

Votre Familléduc d'octobre aborde le thème de la solidarité familiale. Cette solidarité est-elle un facteur de protection contre l'intimidation ?

Nous avons beaucoup parlé d'intimidation cette année, mais peu des facteurs de protection contre l'intimidation. Si la famille en soi n'est pas un facteur de protection contre l'intimidation, la relation parent-enfant est, sans aucun doute, un facteur déterminant. Être à l'écoute de son enfant, s'intéresser à ce qu'il fait, à ce qu'il ressent, mais aussi impliquer l'enfant dans nos activités et nos discussions, l'aidera à devenir un adolescent, puis un adulte confiant. Pour développer son estime de soi, l'enfant a besoin de savoir que ce qu'il pense, ce qu'il ressent et ce qu'il fait est important. En tant que parents, nous avons une grande influence sur l'estime de soi de nos enfants. Vous découvrirez dans ce numéro comment une famille sensibilise ses 2 enfants du primaire aux besoins des autres et comment les parents les impliquent. Comment une école primaire mobilise ses élèves pour aider des familles plus démunies. Je vous invite aussi à lire mon entrevue avec Karine Trudel sur le lien de confiance parent-enfant, un facteur de protection contre l'intimidation.

Mon coup de cœur du mois ? Voiles en voiles, au Vieux-Port de Montréal. Il s'agit d'un parc thématique familial avec des parcours aériens, de l'escalade et des jeux gonflables dans l'univers des bateaux royaux et des bateaux pirates. Plaisir assuré pour les grands et les petits... qui n'ont pas le vertige!

Bonne lecture,

Lydia Alder
Éditrice en chef
alderlydia@gmail.com



Écoutez mes
entrevues
radiophoniques
sur notre site

www.FamillePointQuébec.com



Table des matières



La découverte 5

Des organismes solidaires pour le mieux-être du citoyen

Parole du parent 6

La solidarité, une expérience enrichissante.

Entrevue 8

La famille, pilier de l'estime de soi

La jasette 10

Accompagner son enfant dans son orientation scolaire : un enjeu majeur pour la famille

La pédagogie 12

L'implication, ça commence jeune.

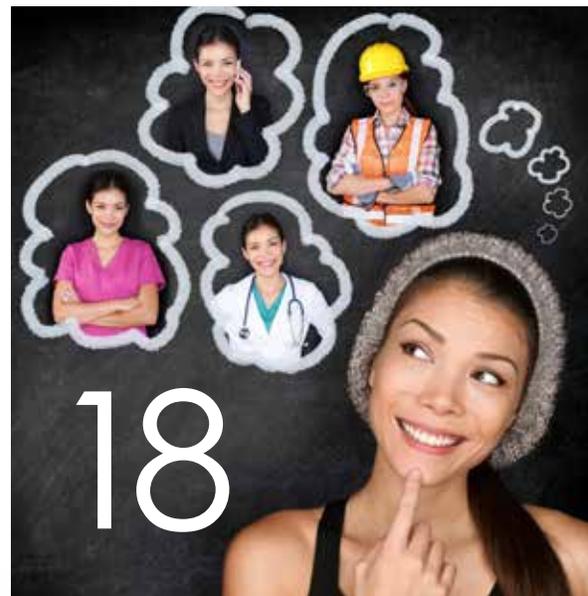
La rubrique 12

Éduquer un chien de famille comme un enfant

Qui a lu, lira 18

La santé 16

À la naissance, nous avons pris notre premier souffle



Famillēduc.ca

Octobre 2015

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Manon Barrette, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche
Julie Banville, professeur de yoga et auteure
Lucie Cormier, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche
La Fondation pour l'alphabétisation
Caroline Kilsdonk, vétérinaire et zoothérapeute
Anabel Lévesque, T.E.S au Pensionnat Notre-Dame-des-Anges
Fernanda Mendanha, parent

PRODUCTION

CORRECTION
Michèle Saint-Cyr

CONCEPTION ET RÉALISATION GRAPHIQUE
Viva Design Inc.

IMPRESSION
JB Deschamps inc.

PHOTOGRAPHE
Sophie Matou

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS
Shutterstock

La revue Famillēduc est produite par

FAMILLE
point Québec

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

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

Dépôt : Bibliothèque nationale du Québec

VIVRE
Saint-Michel en santé



Des organismes solidaires pour le mieux-être du citoyen

Par Lydia Alder

L'organisme voit le jour en 1991 pour permettre la revitalisation du quartier Saint-Michel, qui souffre alors d'un niveau de défavorisation relativement important. Le quartier ne demande qu'à croître, s'améliorer et s'embellir pour le bien-être de tous; il va désormais se développer *pour et par* lui-même, avec l'appui de Vivre Saint-Michel en santé, table de concertation intersectorielle et multi-réseaux.

Vivre Saint-Michel en santé anime et coordonne plusieurs concertations :

- Concertation Aînés
- Concertation Alimentation
- Concertation Aménagement urbain et Sécurité
- Concertation Culture
- Concertation Enfance-Famille
- Concertation Emploi et Employabilité
- Concertation Habitation
- Concertation Jeunesse
- Concertation Persévérance scolaire
- Concertation Participation citoyenne
- Concertation Sports-Loisirs

L'organisme mobilise les acteurs du quartier, encourage la participation citoyenne et facilite la mise en place et le soutien de projets de développement local par les partenaires.

L'organisme mobilise les acteurs du quartier, encourage la participation citoyenne et facilite la mise en place et le soutien de projets de développement local par les partenaires. Les différents acteurs du quartier réunissent leurs efforts, leurs idées et leurs actions dans le but de prendre des décisions communes pour le développement local et communautaire de tous les citoyens de Saint-Michel.

Par exemple, à l'issue d'une première rencontre, tenue en février 2014, des acteurs de la Concert'Action Enfance-Famille de St Michel, préoccupés par la question de la qualité et de l'accessibilité des lieux publics pour les familles, s'entendent sur un objectif commun.

Mettre de l'avant des actions qui favoriseront l'utilisation des parcs par les citoyens, particulièrement les parents et leurs enfants de 0-17 ans, en améliorant l'environnement immédiat à travers des espaces publics accessibles et sécuritaires, qui soient propices à la stimulation précoce, à l'activité physique et au jeu libre.

Une première action est implantée au cours de l'été et de l'automne 2015 : Les boîtes « emprunte et joue! ». Il s'agit de boîtes remplies d'équipement de sport et de loisir disponible et gratuit dans les parcs du quartier. Ces boîtes sont un bel exemple d'un projet concret qui agrmente le quotidien des citoyens et les incite à s'impliquer davantage dans leur quartier. ■

Pour nous rejoindre :

Vivre Saint-Michel en santé
4121, 42^e rue, Bureau 211
Montréal (Québec) H1Z 1R8
Téléphone : 514 955-4187
Télécopieur : 514 955-7900





La solidarité, **une expérience enrichissante**

Par Fernanda Mendanha, maman de Gabriela 9 ans et André 7 ans





Penser que la charité contribue aussi à améliorer l'étude des mathématiques, la valorisation du travail et les valeurs dans la vie d'un enfant peut paraître exagéré ? Détrompez-vous, ce ne l'est pas.

Imaginez qu'avant de vous demander d'acheter une nouvelle poupée, votre fille se demande si elle a vraiment besoin d'avoir 6 poupées ? Et si, en réalisant que la réponse est négative, elle décide alors d'épargner une partie des sous pour elle, mais aussi d'en envoyer une partie à une fillette comme elle qui n'a pas de poupée, pas de soulier, pas de nourriture...

C'est comme ça que Gabriela et André font leurs achats depuis qu'ils sont officiellement parrain et marraine de deux enfants qui vivent au Cambodge. Leur rôle de parrain et marraine les incite à réfléchir davantage sur leurs vrais besoins. Grâce aux compromis qu'ils acceptent, notre famille a réussi à épargner suffisamment pour pouvoir envoyer une contribution monétaire de façon régulière à deux enfants du Cambodge; cela leur permet d'aller à l'école, de recevoir des soins médicaux et beaucoup plus encore.

Sans cet engagement, sans photo ni nom au bout de cette bonne action, ce serait si facile pour mon fils de demander un nouveau Lego lors de notre prochaine visite au magasin de jouets. Grâce à son implication, aujourd'hui il comprend mieux; il est même heureux et très souriant quand il n'achète pas un nouveau Lego... parce que l'argent s'en va au Cambodge pour son ami Bunna. André écrit souvent à Bunna et ils sont devenus amis, tout comme Gabriella et Pahanna. Les filles s'écrivent régulièrement. À travers ce parrainage, mes enfants ont appris à donner bien plus que de l'argent ; c'est leur amitié et leur amour qu'ils partagent. Les enfants apprennent que la solidarité peut être gratuite.

C'est bien normal pour un enfant de percevoir son propre besoin, ou désir, comme étant le plus important. Nous ne pouvons pas exiger un comportement différent, mais nous pouvons les sensibiliser petit à petit.

Concrètement, nous envoyons 43,50 \$ par mois à Bunna et Pahanna ; c'est en grande partie les parents qui contribuent à cette somme, mais Gabriela et André y participent aussi avec leurs économies (ils gagnent des sous pour leur contribution aux diverses tâches dont ils sont responsables à la maison). Cela leur demande un peu de calculs mathématiques au cours du mois; mes enfants doivent calculer leurs économies et leurs dépenses afin de gérer leur budget pour mettre de l'argent de côté pour une activité, un projet ou un jouet qu'ils chérissent, puis se garder un peu de sous pour une dépense spontanée, mais aussi pour payer leur partie du parrainage pour Bunna et Pahanna.

Trouver cet équilibre financier n'est pas simple pour les enfants. Nous devons, bien sûr, les accompagner dans cette démarche. Les mois où Gabriela et André ont suffisamment de sous pour subvenir à leurs « besoins » ainsi qu'à leur contribution au Cambodge, c'est facile. C'est un peu plus difficile lorsqu'ils manquent d'argent pour tout faire... Ces mois-là, ils aimeraient bien oublier la charité pour s'acheter de nouvelles choses! C'est bien normal pour un enfant de percevoir son propre besoin, ou désir, comme étant le plus important. Nous ne pouvons pas exiger un comportement différent, mais nous pouvons les sensibiliser petit à petit.

Au-delà de leur contribution financière et des compromis que cela engendre, je trouve important d'apprendre à mes enfants que la solidarité passe bien sûr par leur amitié et leur amour, mais aussi par la création et le partage de la richesse...car tout l'amour du monde ne pourrait acheter de la nourriture.

Cette expérience de parrainage leur a appris à valoriser aussi le travail qui nous donne les moyens pour réaliser nos projets et nous permettre de partager avec les autres. Les enfants commencent à comprendre déjà un système complexe que beaucoup d'adultes ont de la difficulté à assimiler. ■



La famille, piliée de l'estime de soi

Par Lydia Alder



Nous avons beaucoup entendu parler d'intimidation, mais peu des facteurs de protection contre l'intimidation. J'ai rencontré Karine Trudel, co-fondatrice de Savez-vous planter des choux ? pour discuter du rôle de la famille dans la lutte contre l'intimidation.

Lorsqu'un parent détourne l'attention en disant « *fais autre chose, tu as juste à ne pas t'en occuper* ». Le parent envoie aussi le message que ce qu'il nous rapporte n'est pas important. Encore une fois, l'enfant se demandera si ça vaut la peine d'en parler à son parent.

Est-ce que la famille est un facteur de protection contre l'intimidation ?

La famille en soi n'est pas un facteur de protection. Par contre, le lien de confiance entre le parent et l'enfant est déterminant comme facteur de protection contre l'intimidation. Lorsque ce lien de confiance est effrité, un enfant sera plus vulnérable face à l'intimidation et ne rapportera pas ses expériences et ses émotions à ses parents.

Comment favoriser le lien de confiance ?

En tant que parent, il faut développer son écoute empathique. Prendre le temps de vraiment écouter ce que l'enfant nous dit, sans préparer une réponse pour le reconforter. Essayer de comprendre l'enfant dans son monde d'enfant et lui poser des questions : « *Toi, tu te sens comment là-dedans ? Comment t'as trouvé ça ? Qu'est-ce que tu pourrais faire ?* » Poser des questions pour favoriser l'émergence de ses propres solutions.

Qu'est-ce qui nuit à ce lien de confiance parent-enfant :

- La minimisation
- La dramatisation ou l'exagération
- La moralisation
- Le détournement de l'attention

Lorsqu'on minimise la situation, en disant à l'enfant que ce n'est pas grave, qu'il n'y a rien là ou qu'il se plaint pour rien, l'enfant hésitera par la suite à rapporter un événement à son parent; il peut penser que ce qu'il dit n'est pas important et se demandera si ça vaut la peine d'en parler. Quand un enfant vient rapporter quelque chose, souvent, émotionnellement, ça vient bousculer quelque chose en lui. Quand il pointe une écorchure sur son genou, ça ne veut pas dire que la blessure est physique, elle peut être émotionnelle. Il faut le reconnaître, le considérer et adresser comment il se sent.

Si au contraire le parent exagère, par exemple dire à un enfant qui s'est fait mal au coude qu'on va lui couper le bras ou l'amener à l'hôpital fera aussi en sorte que l'enfant n'aura pas envie de se confier à son parent, car il dramatiser. Dans des cas d'intimidation, le parent aura tendance à sur-réagir et mettre en place des solutions drastiques. L'enfant peut se sentir facilement submergé par le trop d'actions des parents. Il faut trouver un équilibre, ce qui n'est pas toujours facile.

Quand un enfant vient rapporter quelque chose, souvent, émotionnellement, ça vient bousculer quelque chose en lui.

Quels sont les facteurs qui font que certains enfants sont plus vulnérables à subir de l'intimidation ?

La première chose qu'on remarque, c'est la posture : un enfant avec une posture au dos voûté et au regard fuyant est plus vulnérable à l'intimidation. Une posture droite dégage une assurance et favorise la confiance en soi. En neuropsychologie, avec l'imagerie

cérébrale, on a découvert que la posture a une influence sur comment on se sent. Par exemple, si je me tiens en position recroquevillée pendant 2 minutes, mon taux de cortisol, l'hormone qui favorise l'anxiété augmentera. À l'opposé, en levant les bras dans les airs pendant 2 minutes, comme un coureur qui franchit la ligne d'arrivée, on peut augmenter notre taux de testostérone, ce qui augmentera notre confiance en soi simplement à partir de la posture. Certains exercices de yoga, comme l'arbre, intègrent ce mouvement de lever les bras et favorisent la confiance en soi.

Bien sûr, être à l'écoute de nos enfants favorise aussi ce lien de confiance. S'intéresser à eux, leur poser des questions, mais aussi parler de soi pour favoriser la relation parent-enfant. ■



Accompagner
son enfant
dans son
orientation
scolaire :

un enjeu majeur pour la famille

Par LUCIE CORMIER et MANON BARRETTE

La famille a un rôle important à jouer en ce qui a trait à l'orientation scolaire des enfants. Cependant, quand vient le temps de parler d'orientation, si vous ne vous sentez pas à la hauteur, vous pouvez consulter les professionnels de l'école. Il faut rappeler que l'orientation est l'affaire de tous et non seulement du réseau scolaire. Les parents ne sont pas des conseillers d'orientation, mais ce sont eux qui connaissent le mieux leur enfant.

ÉCOUTER TÉMOIGNER QUESTIONNER...

Pour parler d'orientation avec votre enfant, commencez par valoriser ses réalisations et ses succès. Cela lui donnera une image positive qui nourrira son estime et accroîtra sa confiance en lui. En s'intéressant aux découvertes et aux explorations de votre enfant et en le questionnant sur ses goûts et ses aspirations, vous l'accompagnez dans sa démarche d'orientation. Celle-ci lui permettra de mieux se connaître, de faire des choix éclairés et surtout d'apprendre à s'orienter.

Aidez votre enfant à déterminer ses champs d'intérêt en lui parlant des activités qu'il aime faire. Aime-t-il le sport, la nature, bricoler, découvrir le monde autour de lui?

Aidez-le à reconnaître les habiletés qu'il possède :

- Sait-il écouter?
- Est-il capable de demander de l'aide?
- Gère-il bien son stress?

Aidez-le à décrire sa personnalité :

- Est-il méthodique, organisé, réfléchi, communicatif, patient, curieux, manuel?

Vous pouvez également lui parler de votre propre parcours scolaire et professionnel (votre formation, votre premier emploi) ou encore de la façon dont vous vous êtes orienté.

Demandez-lui si son école offre des cours qui permettent de découvrir le monde scolaire et le marché du travail. Les cours Projet personnel d'orientation (PPO), Exploration de la formation professionnelle et Sensibilisation à l'entrepreneuriat répondent aux besoins d'orientation scolaire et professionnelle des élèves du 2^e cycle du



LUCIE CORMIER, responsable des programmes du développement professionnel, Direction de la formation générale des jeunes, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche



MANON BARRETTE, spécialiste en éducation, ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (en prêt de service de la Commission scolaire de Montréal), membre de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec



Salle de classe PPO
(École Augustin-Norbert-Morin, Commission scolaire des Laurentides), 2015

secondaire. Ils permettent de découvrir et de démythifier la formation professionnelle et développent la compétence des jeunes à s'orienter. Par la réalisation de projets entrepreneuriaux, les élèves cultivent leur esprit d'entreprendre, ce qui les conduit à prendre des initiatives, à relever des défis et à se sentir responsable de leur propre avenir.

Aidez votre enfant, à s'ouvrir à un monde de possibilités en multipliant ses expériences de découverte, par exemple en lui faisant suivre des cours qui l'amèneront à découvrir ses goûts et ses habiletés. Lui faire visiter des lieux en rapport avec un métier qui l'intéresse, l'amener passer une journée à votre travail, l'encourager à démarrer des projets qui répondent à un besoin dans son entourage sont autant d'occasions qui l'aideront à explorer dans l'action et à découvrir ses champs d'intérêt.

Soyez ouvert à SES aspirations. Il est important que vous laissiez votre enfant suivre sa voie tout en le guidant. Un parent bien informé, présent et conscient des besoins de son enfant saura, avec le soutien du conseiller ou de la conseillère d'orientation de l'école, bien l'accompagner dans son orientation scolaire et professionnelle.

Les parents désireux d'approfondir leurs connaissances sur le sujet peuvent consulter le site Web Choixavenir. Il permet de comprendre ce que vivent les jeunes pour les accompagner dans leur développement personnel. Les sites REPÈRES et Répertoire PPO renseigneront votre enfant entre autres sur les métiers qui l'intéressent, sur les préalables d'une formation convoitée et sur l'école qu'il aimerait fréquenter.

Bonnes découvertes!

**Soyez ouvert à
SES aspirations.
Il est important
que vous laissiez
votre enfant suivre
sa voie tout en
le guidant.**



L'implication, **ça commence** **jeune**

Par : Anabel Lévesque T.E.S au Pensionnat Notre-Dame-des-Anges (responsable et organisatrice du projet école)

Tout a débuté en septembre 2014, alors que nous réfléchissions à une activité communautaire qui permettrait à tous les enfants et les adultes de notre pensionnat de se réunir autour d'une cause significative pour les petits de la maternelle, comme pour les grands de 6^e année.

Nous souhaitons nous associer à un organisme qui venait en aide aux familles en situation précaire qui ne pouvaient s'offrir de cadeaux le soir de Noël. Pour réussir à impliquer les 600 élèves du Pensionnat Notre-Dame-des-Anges, nous devons offrir une activité qui permettrait à tous de s'impliquer de différentes façons. C'est ainsi que nous avons découvert l'organisme Opération Père Noël.

Opération Père Noël permet à des enfants abandonnés ou défavorisés de vivre des moments magiques le matin du 25 décembre, en ouvrant un cadeau que le Père Noël leur aura apporté. La plupart de ces enfants ne recevraient aucun cadeau sans le soutien de leurs Pères Noël. En devenant l'un des Pères Noël, vous recevrez la lettre qu'un enfant a envoyée au Père Noël. Vous pourrez acheter et emballer un des cadeaux demandés, contribuant ainsi directement au bonheur de cet enfant. Les lutins bénévoles de l'organisme assurent la livraison en toute confidentialité.

Dès ma première discussion avec M^{me} Guillemette (co-fondatrice de l'organisme Opération Père Noël), j'ai su que ce serait notre cause!

C'est donc à la mi-novembre que j'ai fait la tournée des 24 classes de notre belle école. Chez les plus petits, une lettre du lutin Croque-câlin venant directement du Pôle Nord contenant de la neige magique leur a été lue. Croque-câlin leur demandait leur aide pour donner un

coup de main au Père Noël débordé par tous les préparatifs. Leurs yeux remplis d'étoiles m'ont confirmé que la magie opérait. Pour les plus grands, je leur ai demandé de garder le secret pour préserver le bonheur de leur petit frère ou de leur petite sœur.

Les élèves ont ensuite choisi comment ils s'impliqueraient dans l'aventure. Plusieurs choix leur étaient proposés. Qu'il s'agisse d'apporter un cadeau neuf, du papier d'emballage, des rubans ou choux décoratifs ou encore en offrant de leur temps pour l'emballage ou la livraison des cadeaux à l'entrepôt d'Opération Père Noël. Tous ont pu trouver une façon d'aider!

Vers la fin du mois de novembre, de grandes tables ont été décorées et placées dans un corridor stratégique de l'école où les enfants pouvaient déposer leurs présents. Petits et grands aimaient passer par là pour venir voir les nombreux trésors qui s'y trouvaient.

Les enfants et les éducatrices du service de garde ont préparé des cartes de Noël et des étiquettes cadeaux. Plusieurs élèves sont venus dans la salle d'accueil pour un cours d'emballage et ont pu mettre tout

leur cœur à la tâche. Car pas question de remettre des emballages aux coins arrondis! Et c'est à la toute fin que j'ai invité les plus petits à venir décorer les présents enveloppés par les plus vieux. Ils devaient choisir les rubans et les choux décoratifs. Ils étaient tellement fiers de leur contribution (et avec raison).

Finalement, le 13 décembre, nous nous sommes rendus à l'atelier d'Opération Père Noël pour remettre 263 paquets cadeaux (plusieurs paquets contenaient plus d'un cadeau) et une jolie boîte contenant 2300 \$ de cartes cadeaux.

Notre plus beau cadeau a été de savoir que de nombreux enfants fêteraient Noël grâce à notre contribution et à l'implication de tous (direction, enseignants, éducatrices, enfants, parents, employés du PNDA). Et c'est aussi pour cette raison que nous renouvelons l'expérience cette année. ■

**La personnalité se
forme
tranquillement
au fils des
années.**



**POUR PLUS D'INFORMATION SUR
OPÉRATION PÈRE-NOËL :**

<http://www.operationperenoel.com>

Éduquer

un chien de famille : comme un enfant ?



Par CAROLINE KILSDONK. L'auteure est vétérinaire, mère de quatre enfants devenus adultes et pratique la zoothérapie. Après des études en gérontologie, dans sa maîtrise en bioéthique, elle s'intéresse entre autre au lien humain-animal. Vous pouvez la retrouver sur Facebook ou à carolineetleschiens.com.

Peut-être vais-je surprendre certains d'entre vous en affirmant qu'il y a beaucoup de similitudes entre l'éducation d'un enfant et celle d'un chien si vous voulez en faire un bon chien de famille, un compagnon avec qui il est agréable de partager le quotidien.

Un bébé humain a besoin de chaleur et de contacts physiques sécurisants. Le chiot aussi! Si vous adoptez un chiot de deux mois, il ne faut pas oublier qu'en une journée, vous le séparez de ses frères et sœurs et changez sa maison. Ce serait beaucoup demander de s'attendre qu'il dorme seul toute sa première nuit chez vous.

Tous deux devront apprendre la propreté et vous devrez respecter leur rythme. En attendant, il serait inutile et contre-productif de punir votre chiot pour les petits accidents. Il vaut mieux les prévenir en le sortant souvent et le récompenser lorsqu'il fait ses besoins au bon endroit.

Votre chien a aussi besoin de contacts sociaux...et pas seulement avec vous. Ce que les gens ignorent souvent, c'est à quel point il est primordial de socialiser un chiot à un jeune âge, c'est-à-dire l'exposer à de nombreuses personnes et situations. Renseignez-vous avant son arrivée; c'est un point insuffisamment connu! L'enfant a besoin d'une relation chaleureuse et positive. Même si on trouve parfois difficile de ne pas répétitivement dire « non! » ou « ne fais pas ça! », nous savons qu'il est bon pour la qualité de la relation d'avoir plus d'interactions positives que

Votre chien, lui aussi, a besoin de ces échanges agréables qui contribuent à de saines relations d'attachement. Vous apprendrez à connaître ses préférences : caresses sous les oreilles ou dans le cou, jeu de balle ou jogging, jouets mous ou qui couinent...



negatives. Votre chien, lui aussi, a besoin de ces échanges agréables qui contribuent à de saines relations d'attachement. Vous apprendrez à

connaître ses préférences : caresses sous les oreilles ou dans le cou, jeu de balle ou jogging, jouets mous ou qui couinent... Tous les moments partagés et agréables pour lui contribueront à une belle relation.

Tout comme un enfant, votre chien n'a pas besoin d'être dominé, mais plutôt éduqué et guidé. Pour qu'il apprenne quels comportements vous souhaitez le voir adopter, il faut les lui montrer et les encourager. Par exemple, s'il commence à mastiquer le cuir de vos chaussures, enlevez-lui et offrez-lui un jouet à mastiquer. Il apprendra ainsi beaucoup mieux parce qu'il saura non seulement quoi ne pas faire, mais aussi quoi faire à la place. À part l'apprentissage de la propreté, si vous adoptez un chien d'un refuge, les mêmes règles s'appliquent. Il a été démontré que les anciennes méthodes d'éducation canine, beaucoup plus punitives, causent plus de problèmes de comportement... certainement pas ce que vous recherchez.

Si, après mûre réflexion, vous décidez d'avoir un chien et recherchez un éducateur canin, posez-vous une question très simple : les méthodes de cet éducateur vous sembleraient-elles acceptables si quelqu'un les utilisait pour un enfant? ■





à la
naissance,
nous avons pris notre
premier souffle.

Par Julie Banville, fondatrice de ZEN&CIE, professeur de yoga et auteure du livre YOGA SUR CHAISE. Julie est aussi blogueuse pour Women In Mind (WIM)

À la fin de notre expérience humaine, nous prendrons notre dernier *souffle.*

Cette fonction est un réflexe, elle est présente 24 heures sur 24 et il est impossible de l'arrêter. Elle est bien sûr essentielle à notre survie, **par contre, la plupart des gens respirent mal.**

Nous appelons la « respiration de survie », une respiration qui est localisée au niveau de la cage thoracique, qui est courte et généralement rapide. Ce type de respiration n'est pas optimale. Comme son expression le précise, cette respiration est présente lorsque l'organisme a l'impression d'être en danger... lorsqu'il y a un stress. Le mécanisme du stress étant géré par la partie la plus primitive du cerveau, celui-ci ne fait pas la différence entre un ours qui s'approche et une boîte de courriels qui ne cesse de se remplir!

Notre organisme, à la base, a pour mission l'homéostasie, donc l'équilibre de son milieu. Lorsque le souffle est court, que nous avons cette impression de manquer d'air, d'avoir un point au niveau du plexus solaire, ce sont des signaux pour indiquer qu'il y a un déséquilibre. Imaginez ce signal comme un avertissement qu'il manque d'huile à la voiture. Combien de temps accepterez-vous d'avoir ce signal avant d'aller voir votre garagiste ? Attendre que le moteur rende l'âme ? La solution réside dans la prévention!

La respiration agit comme pont entre tous les systèmes du corps (digestif, nerveux, immunitaire, reproducteur, cardiovasculaire...) en favorisant la circulation et en permettant un apport en oxygène pour nourrir les cellules.

Voici quelques bienfaits intéressants d'une respiration optimale :

- Impression générale de calme.
- Meilleure qualité de sommeil, de digestion.
- Relâchement et détente musculaires.
- Réduction des symptômes ressentis du stress, de l'anxiété.
- Libération des hormones Ocytocine et DHEA, communément appelées « l'hormone de l'amour » et « l'hormone de jeunesse ».
- Augmentation de la concentration et de la vitalité.
- Détoxification du corps.
- Renforce le système immunitaire.
- Aide à mieux gérer les émotions.

Bien respirer est un choix à faire à chaque instant!

Sans équipement ni de temps libre, il ne suffit que de porter son attention régulièrement à son souffle pour en observer sa qualité. Je vous propose qu'à chaque fois que vous y pensez ou avez l'impression d'avoir le souffle court, de prendre 5 respirations profondes...

La technique est la suivante :

1. Les yeux fermés, assis ou debout, le dos allongé.
2. Prenez une grande inspiration par le nez, sans forcer, en gonflant l'abdomen en premier et ensuite la poitrine.
3. Si confortable seulement, retenez le souffle 1 ou 2 secondes avant d'expirer.
4. À l'expiration, toujours par le nez, expulsez l'air complètement, jusqu'à avoir l'impression que le nombril veut aller toucher la colonne vertébrale.
5. Pendant cette période restez présents à ce que vous faites... juste observer l'air qui entre, l'air qui sort.

Alors, si bien respirer est un gage de santé... pourquoi s'en passer!?

Bonne pratique !



un mode de vie à découvrir!

JULIE BANVILLE
514 691 7905
juliebanville@me.com



yogathérapeute

BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉ
JULIEBANVILLE.CA

zen&cie
yoga en entreprise

BIEN-ÊTRE CORPORATIF
ZENETCIE.CA

espace
zen
votre oasis urbain

BIEN-ÊTRE AU QUARTIER DU CANAL
ESPACEZENMONTREAL.CA

Qui a lu, *lira*

En collaboration avec la Fondation pour l'alphabétisation

À l'ère des médias sociaux et de la société du savoir, on ne pourrait penser que près d'un Québécois sur cinq est analphabète. En fait, encore aujourd'hui, près de 50 % des Québécois âgés de 16 à 65 ans ont des problématiques en lecture, c'est-à-dire qu'ils ont de la difficulté à lire en vue d'apprendre, de comprendre, d'agir ou d'intervenir en toute autonomie.

Il suffit de s'asseoir pour lire avec eux, de discuter ou simplement de faire un dessin en leur compagnie.

Évidemment, les conséquences de l'analphabétisme sont nombreuses et dommageables à plusieurs égards. Elles affectent personnellement les individus, comment se trouver un emploi de qualité, mais ce phénomène affecte aussi la société de façon importante. Une personne qui ne peut comprendre un simple article de journal ne pourra participer pleinement à la communauté et sa participation citoyenne sera donc limitée.

L'alphabétisation familiale

La lecture et l'écriture sont désormais devenues incontournables dans une société comme la nôtre, surtout sachant que les exigences du marché du travail sont revues à la hausse en matière de littératie.

L'alphabétisation familiale vise à améliorer les compétences en lecture et en écriture de tous les membres de la famille, parents et enfants. Lire ou accompagner son enfant tout au long de sa scolarité donne des résultats souvent satisfaisants. Il faut savoir que l'alphabétisation commence dès la naissance, alors que les enfants font leurs premières expériences avec les mots, notamment par mimétisme des parents. La façon d'agir avec nos enfants est alors primordiale pour le développement de leurs capacités de lecture et d'écriture. Il suffit de s'asseoir pour lire avec eux, de discuter ou simplement de faire un dessin en leur compagnie.

La Fondation pour l'alphabétisation

Cela fait aujourd'hui plus de 25 ans que la Fondation pour l'alphabétisation aide tous les jours, directement et gratuitement, plus de 100 000 personnes désirant retourner en formation via ses lignes téléphoniques confidentielles Info-Alpha et Info-Apprendre. En outre, la Fondation a remis en 16 ans plus de 400 000 livres jeunesse neufs à autant d'enfants de milieux défavorisés et rejoint autant de familles partout au Québec dans le cadre du programme *La lecture en cadeau*. Les lignes téléphoniques et le programme *La lecture en cadeau* ne sont que quelques-uns des services qu'offre La Fondation pour l'alphabétisation. ■

Informations utiles :

Info-Alpha : 1 800 361-9142

Info Apprendre : 1 888 488-3888

www.fondationalphabetisation.org

Famillēduc

...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.FamillePointQuebec.com

www.FamillePointQuebec.com

Découvrez
nos organismes membres.

Visionnez
nos conférences.

Consultez
les Famillēduc.

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.

Suivez
notre veille politique.

Abonnez-vous
à notre Bulletin électronique.



FAMILLE
Point Québec

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 Points de vue »
 - Un réseautage de qualité
 - Le Familleduc, la revue des familles
 - Le bulletin Internet pour partager les informations des membres
 - Des tables de discussions
 - Une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille

www.FamillePointQuebec.com

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

Suivez-nous sur 

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec