

Famillēduc

Août 2016

La force du réseau

Grands-enfants
grands soucis

Place des jeunes en
politique

Lire et écrire
permet la liberté

Allergies et voyages

Les jeunes adultes

www.FamillePointQuebec.com



Découvrez
nos organismes membres.

Consultez
les Familleduc.

Écoutez
nos entrevues
radiophoniques.

Visionnez
nos conférences.

Suivez
notre veille politique.

Abonnez-vous
à notre Bulletin électronique.

FAMILLE
Point Québec



Je vis dans un monde...

...que parfois je ne comprends pas. Je ne comprends pas la violence, les guerres de religion, la discrimination, l'inactivité, pas plus que l'engouement pour l'application mobile Pokemon GO ! Cette édition sur le jeune adulte me redonne confiance en l'avenir, en notre jeunesse, confiance que mes enfants évolueront dans un monde extraordinaire avec des gens engagés, résolus à faire de ce monde un monde meilleur.

Cette édition sur l'engagement social du jeune adulte m'a fait rencontrer des jeunes extraordinaires. Des jeunes vifs, engagés et remplis de rêves, de projets et d'espoir. Des jeunes ouverts sur le monde et beaucoup plus conscients sur l'engagement social que ma génération ne l'était au même âge !

J'ai été touchée par l'article du parent en page 6 en pensant à ce que j'ai dû faire vivre à mes parents et à ce qui m'attend. Impressionnée par l'engagement d'une étudiante qui s'implique beaucoup dans le bénévolat en page 14. À la fois reconnaissante et envieuse envers les jeunes en lisant l'article sur le jeune adulte en politique en page 8 !

Mon coup de cœur du mois : Une nouvelle application mobile qui connecte les femmes d'un même quartier pour s'entraider et partager des références (gardienne, plombier, ostéopathe, activités, bons restos, etc.). WIM (iOS et Android). J'y ai trouvé des idées de sorties estivales et même une sous-location de 2 mois pour la visite de mes beaux-parents (vous comprenez pourquoi j'adore !).

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

La force du réseau

Parole du parent 6

Grands enfants, grands soucis

La jasette 8

Place des jeunes en politique : pour une plus grande diversité dans nos instances !

À votre service 10

Soutenir un membre de sa famille incarcéré

À votre service 12

Lire et écrire permet la liberté

Entrevue 14

Croire en notre jeunesse

La santé 16

Allergies et voyages, un duo possible?



Famillēduc.ca

Août 2016

RÉDACTION

ÉDITRICE EN CHEF
Lydia Alder

COLLABORATEURS

Allergies Québec
Fondation pour l'alphabétisation
Isabelle Garon, étudiante
Marie-Eve Brunet, conseillère d'arrondissement et présidente de Concertation Montréal
Nathalie D'Amours, parent
Sabrina Moroni, Relais Famille
Santiago Riso, président du Forum jeunesse
Jacinthe Roy, APGP

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 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



La force du réseau

Par Lydia Alder, en collaboration avec Jacinthe Roy, directrice générale de l'Association des professionnels en gestion philanthropique

LA PLUS GRANDE ASSOCIATION DE PROFESSIONNELS EN PHILANTHROPIE AU QUÉBEC

Fondée en 1988, l'Association des professionnels en gestion philanthropique représente quelque 350 membres professionnels provenant de 225 organismes, étudiants et bénévoles de tous les secteurs liés à la philanthropie et œuvrant au Québec.

L'APGP s'est donné comme mission d'assurer le développement et la reconnaissance des professionnels de la philanthropie au Québec. Elle mise sur trois grands axes stratégiques pour guider chacune de ses actions : réseautage, développement et référence.

De plus en plus de jeunes s'intéressent à la philanthropie et font carrière dans ce secteur. D'ailleurs, l'APGP s'est associée à la Faculté d'éducation permanente de l'Université de Montréal dans le but de promouvoir la formation et le développement professionnel. L'U de M offre depuis 2009 un certificat en gestion philanthropique, le seul programme universitaire en philanthropie au Québec à ce jour. Afin d'encourager les jeunes à s'intéresser aux questions philanthropiques, l'APGP offre un membership gratuit pour les étudiants à temps plein et ce, peu importe leur domaine d'études.

Le réseautage

Les activités de réseautage proposées par l'APGP répondent au besoin de ses membres de se connecter, d'échanger et de briser leur isolement. La réalité des professionnels de la philanthropie les mène trop souvent à travailler seuls ou en petite équipe, de là l'importance d'avoir accès à un réseau de pairs dynamique. Avec des membres partout au Québec, le réseau de l'APGP représente un atout majeur de l'Association.

Le développement

Les membres ont besoin d'inspiration, tant au niveau professionnel que personnel. L'APGP se réfère aussi à des organisations à but lucratif, puisque ces dernières font face aux mêmes défis et enjeux organisationnels. L'APGP souhaite favoriser les échanges entre les deux milieux, afin que ses membres puissent s'inspirer et appliquer les meilleures pratiques reconnues dans d'autres sphères d'activités. Comment s'ajuster et tirer profit, par exemple, des nouvelles technologies et des nouvelles tendances pour la collecte de fonds ? L'APGP a également le rôle de référence en philanthropie pour informer les membres sur ce qui se passe et partager le savoir-faire, tant au Québec qu'à l'international.

La formation

Le secteur québécois de philanthropie s'est professionnalisé au cours des dernières années et l'APGP est l'un des acteurs importants de cette transformation, en rendant accessibles des ateliers pratiques en formule d'études de cas, ainsi que des conférences et panels motivants et mobilisateurs. Chaque année, elle organise un congrès annuel ainsi que deux Rencontres philanthropiques ayant lieu à Montréal et à Québec. L'Association est aussi une ressource en matière d'emplois en philanthropie au Québec, avec un service personnalisé d'affichage de poste. ■

De plus en plus de jeunes s'intéressent à la philanthropie et font carrière dans ce secteur. D'ailleurs, l'APGP s'est associée à la Faculté d'éducation permanente de l'Université de Montréal dans le but de promouvoir la formation et le développement professionnel.



Pour nous rejoindre :

Tél. : Montréal: 514 529-6865

Sans frais : 1 866 545-2747

www.apgp.comapgp@apgp.com

www.facebook.com/apgpqc



An illustration of a woman with brown hair in a bun, wearing a black top and a pink scarf, hugging a child with long brown hair wearing a blue top. The background is light blue with white rectangular shapes.

Grands enfants grands soucis

Par Nathalie D'Amours, maman de Philippe et Anne



Et le temps m'a rattrapée ! Aujourd'hui, j'ai deux jeunes adultes, et oui, les soucis se révèlent plus grands ! Pourquoi plus grands? Tout simplement parce que je n'ai plus d'emprise sur ceux-ci. Et d'une certaine manière, tant mieux mais...

Lorsque j'étais jeune maman, je pouffais littéralement de rire à la maxime « petits enfants, petits soucis, et grands enfants, grands soucis ». Lorsque je m'inquiétais d'une nouvelle rougeur ou lorsque mon cœur se fendait devant des larmes, j'avais l'impression que ce serait tellement plus simple lorsqu'ils seraient grands. Je déposerais les armes de Jeanne d'Arc à la défense de mes petits. Il était souvent hasardeux de vouloir s'en prendre aux miens.

Et le temps m'a rattrapée ! Aujourd'hui, j'ai deux jeunes adultes, et oui, les soucis se révèlent plus grands ! Pourquoi plus grands? Tout simplement parce que je n'ai plus d'emprise sur ceux-ci. Et d'une certaine manière, tant mieux mais...

J'ai toujours eu le souci comme « maman » d'être un exemple ! Quel défi ! Un exemple d'adulte respectueux et aimant, sans jamais laisser mes propres besoins ou mes propres sentiments s'imposer aux autres. J'ai toujours eu comme objectif de les aider à s'aider, en m'assurant de ne pas leur voler leur esprit d'initiative et leur motivation à se tenir sur leurs pieds et à surmonter leurs problèmes avec le meilleur d'eux-mêmes. Trouver la juste dose entre soutenir et motiver, même dans des circonstances difficiles.

Lors de leur choix d'étude, autre étape crève-cœur pour un parent, je me suis positionnée à respecter leurs choix. Être heureux dans ce que nous faisons est important. Il n'y a pas de travail lorsque l'on aime ce que l'on fait. J'appelle cela plutôt une vie de passion ! Voilà l'empreinte qu'il m'était essentiel de laisser.

Mais ai-je approuvé leurs choix ? Dans mon for intérieur, je voulais qu'ils fassent un choix qui leur simplifierait la

vie. Mais non, leurs choix les a menés sur des routes pas faciles. J'ai un fils charpentier-menuisier, un métier noble depuis le début des temps. Mais pour une mère, on voit les risques du métier : combien de fois m'a-t-il montré une blessure ? Mon fils, mon petit gars, mes réflexes m'étouffent.

Ma fille, à son tour, une jeune femme dynamique qui n'a pas froid aux yeux, me pousse à retenir mon souffle. Elle a choisi le domaine de l'art, en soit pas trop dangereux et combien essentiel pour l'équilibre personnel et collectif. Mais avec l'art viennent les nombreux voyages. À plusieurs reprises, elle a été très près d'un attentat quelconque. Je me rappelle qu'une émeute en Turquie a saccagé tout son quartier d'accueil, pendant qu'elle visitait la campagne. À son retour, tout n'était que désolation. Et que dire des prises d'otage dans le musée où elle se situait une semaine plus tôt... j'arrête ici les exemples. J'en aurais trop à raconter. Mais retenez cela, son chemin est toute une épopée !

Vous serez donc à même de très bien comprendre si je vous dis qu'aujourd'hui, je comprends et vit très différemment la maxime affirmant « grands enfants, grands soucis ». Des soucis tout aussi sérieux, avec lesquels seuls l'amour et le respect de nos enfants rendent la situation plus légère.

Au final, être parents, c'est vraiment un état qui rime avec la continuité, tant en émotion que dans le temps. Que découvrirai-je encore ? Merci au ciel de nous offrir cette capacité d'apprécier la vie pour ce qu'elle est en toute simplicité. La confiance est la clé, n'est-ce pas chers parents ? ■

Place des jeunes
en politique : pour
une plus *grande*
diversité
dans nos instances !



Par Marie-Eve Brunet, conseillère d'arrondissement District Champlain-L'Île-des-Sœurs, arr. Verdun
présidente, Concertation Montréal et Santiago Risso, président, Forum jeunesse de l'île de Montréal

Les citoyens et citoyennes de 35 ans et moins représentent près de 25 % de la population totale de la Ville de Montréal, mais sont pourtant peu représenté-e-s dans ses instances démocratiques. En effet, le conseil municipal n'a aucun élu de cette tranche d'âge, et les conseils d'arrondissement ne comptent qu'une personne de moins de 30 ans et 14 personnes de moins de 40 ans.

Ces statistiques ne signifient pas que les jeunes Montréalaises et Montréalais sont désengagé-e-s ou qu'ils ne s'impliquent pas dans leurs communautés. Au contraire, cette génération est fortement mobilisée pour l'amélioration de la société, mais d'une façon bien à elle : économie sociale, démarrage d'espaces de réflexion, participation à des débats et forte présence communautaire.

En ce sens, puisque la politique municipale est une politique de proximité où les décisions affectent directement et rapidement les citoyens et citoyennes, elle devrait intéresser davantage la jeunesse. Mais celle-ci peine encore à y prendre sa place. Des recherches, menées notamment par le Forum jeunesse de l'île de Montréal, démontrent pourtant que cette génération cherche à s'impliquer dans les milieux où il est possible de voir rapidement l'impact des actions menées. Elle souhaite que le temps investi se traduise en résultats, ce qui est souvent le cas en politique municipale !

Lorsque vient le temps de choisir une implication sociale, trois facteurs orientent le choix des 35 ans et moins. Le premier facteur est lié aux ressources, c'est-à-dire le temps, l'argent et les compétences. Il s'agit d'un élément clé pouvant expliquer la réticence qu'ont les jeunes face à l'engagement politique. Arrivés plus récemment sur le marché du travail, les jeunes supposent que leur réseau et leur expérience sont trop limités pour qu'ils puissent réussir une campagne électorale, qui nécessite souvent argent et influence. Le deuxième facteur est l'intérêt, soit la volonté de servir le domaine public et de travailler sur les dossiers abordés par le parti politique. Finalement, le recrutement, troisième facteur, fait référence aux réseaux qui sont utilisés par les partis politiques pour aller chercher les candidats. Plus les réseaux de recrutement sont diversifiés, plus les chances sont grandes d'avoir des candidats de milieux, d'âges et de sexes différents aux élections.

Étant nous-mêmes des jeunes impliqués en politique active et dans des réseaux de participation citoyenne, il nous semble particulièrement important de nous exprimer souvent sur l'importance d'avoir plus de jeunes en politique. Une plus grande diversité à l'Hôtel de Ville et dans les conseils d'arrondissement assurerait une meilleure représentativité de la population, une plus grande variété de projets mis de l'avant par les élus et un contact renouvelé avec les citoyens et citoyennes. Certes, les instances démocratiques fonctionnent encore selon certaines pratiques qui peuvent sembler incongrues pour la nouvelle génération. Mais c'est précisément pour cette raison que les jeunes doivent y être représentés : afin

de changer les choses. La politique active demeure, selon nous, un des meilleurs endroits pour améliorer le quotidien de nos concitoyens et concitoyennes, et il est primordial que plus de jeunes s'y retrouvent. Alors, vous vous lancez ? ■



Arrivés plus récemment sur le marché du travail, les jeunes supposent que leur réseau et leur expérience sont trop limités pour qu'ils puissent réussir une campagne électorale, qui nécessite souvent argent et influence



À votre service



Soutenir un membre de sa famille incarcéré

par Sabrina Moroni, coordinatrice/Intervenante psychosociale chez Relais Famille

LES ENJEUX QUE DOIVENT SURMONTER LES PERSONNES JUDICIARISÉES EN COMMUNAUTÉ ET L'IMPACT DE LA FAMILLE DANS CETTE RÉINSERTION SOCIALE.

Soutenir un membre de sa famille incarcéré est un événement marquant. Une fois la période de réclusion terminée, le retour en collectivité représente un défi de taille puisque plusieurs enjeux doivent être surmontés. Il est difficile de statuer sur le nombre total d'enjeux avec lesquels ces personnes doivent composer. Toutefois, dans le cadre de mes différents emplois auprès d'une clientèle criminalisée (intervenante et conseillère dans une maison de transition et agente de libération conditionnelle pour le Service correctionnel du Canada), j'ai pu constater une certaine récurrence.

Le fait de devoir composer avec un casier judiciaire lors d'un retour en communauté est complexe à plusieurs niveaux. Rapidement, on pense à la restriction de plusieurs destinations voyages (dont les États-Unis d'Amérique), la difficulté à se trouver un emploi (plusieurs employeurs vont vérifier la présence d'antécédent judiciaire avant l'embauche), le manque de spécialisation professionnelle (particulièrement pour les gens institutionnalisés) et la difficulté à se trouver des assurances personnelles. Le fait d'être assuré constitue un privilège.

Or, les différentes compagnies peuvent choisir ceux qu'elles veulent assurer. Bien qu'il n'existe actuellement aucune étude scientifique démontrant que les délinquants font plus de réclamations, la prime sera calculée en conséquence.

Pour la plupart des cas (certaines restrictions s'appliquent), il est possible de déposer une demande de « suspension de casier judiciaire », après 5 ou 10 ans, selon la gravité des infractions commises. Précisons que le fait de déposer cette demande n'assure pas que celle-ci sera acceptée et si oui, sa validité se limite au Canada.

Un autre enjeu important est l'opinion publique. La réinsertion sociale des délinquant(e)s n'a jamais fait l'unanimité. Certains prônent la répression alors que d'autres sont pour la réinsertion. Cela dit, certains types de délits ne seront jamais tolérés. Par exemple, les citoyens seront beaucoup plus enclins à pardonner le fait d'avoir commis des vols à l'étalage que des délits comme ceux de Karla Homolka et Paul Bernardo. Bien que la série de meurtres et de viols sur des enfants se soit produite il y a plus de 20 ans, les gens n'oublieront jamais. On entend encore des brèves d'informations qui choquent le public puisque M^{me} Homolka tente de refaire sa vie en 2016... Jusqu'à quel point, en tant que société, sommes-nous prêts à pardonner ? Quels sont nos critères ? La réponse varie d'une personne à l'autre.

Soutenir un membre de sa famille incarcéré est un événement marquant. Une fois la période de réclusion terminée, le retour en collectivité représente un défi de taille puisque plusieurs enjeux doivent être surmontés.

Cela dit, un certain nombre de facteurs peuvent faciliter la réinsertion sociale : ne pas entretenir de dépendance aux drogues et à l'alcool, ne pas avoir été incarcéré pour de longues périodes, posséder une formation professionnelle, une situation financière stable et être entouré d'une famille prosociale.

Plusieurs études démontrent clairement que le **principal prédicteur d'une réinsertion sociale réussie est la présence de la famille**. Jouant déjà un rôle capital durant l'incarcération (contacts téléphoniques, visites en établissement, envois postaux, etc.), le rôle des membres de la famille devient d'autant plus important lorsque la personne sera libérée. Par ailleurs, parmi de nombreux critères évalués par la CQLC (Commission québécoise des libérations conditionnelles) ou la CLCC (Commission des libérations conditionnelles du Canada), la présence de la famille figure parmi les priorités !

Finalement, il est important de savoir que même si vous n'acceptez pas le(s) délit(s) commis par votre proche, vous pouvez quand même lui offrir un certain support pour l'aider à se reprendre en main. Il a besoin de vous et vous faites la différence !

Vous vivez une situation où vous devez soutenir un proche incarcéré ? Notre organisme est là et n'hésitez pas à nous contacter. Nous offrons plusieurs services d'aide aux familles. www.relaisfamille.org. ■



Pour nous rejoindre :
Téléphone : 514-419-6632
Courriel : info@relaisfamille.org



À votre service



Lire et écrire
permet
la liberté

Par la Fondation pour l'alphabétisation

Au Québec, une personne sur cinq est susceptible de se retrouver dans une situation où elle éprouvera de grandes difficultés à lire et à utiliser l'écrit (PEICA, 2013). En plus d'affecter cette personne dans son quotidien et de souvent hypothéquer son avenir, ce fléau affecte la société de façon importante, tant au plan social qu'au plan économique.

Causes

Plusieurs facteurs sont à l'origine de ces grandes difficultés de lecture. D'abord, la faible scolarisation des parents peut créer un milieu familial dépourvu de stimulation quant à l'importance de la lecture et de l'écriture. Il y a également la pauvreté et les conditions de vie précaires du milieu familial qui peuvent engendrer des difficultés scolaires pour l'enfant. L'échec et le décrochage scolaire est souvent le résultat d'un manque d'encadrement, d'appui, de ressources, mais aussi parfois d'un trouble d'apprentissage (dyslexie, dysorthographe, etc.) qui ralentit considérablement la progression de l'élève dans sa formation. Certains choisiront donc d'intégrer le marché du travail plutôt que de rester dans ce milieu qui leur cause plus de souffrances que d'apprentissages. Imaginez-vous l'impact que cela a sur leur vie ?

Impacts

Ces personnes n'arriveront pas à lire et à comprendre leurs factures, leurs contrats de travail ou leurs prescriptions du médecin. Ils s'orientent difficilement dans un quartier qu'ils ne connaissent pas, n'arrivant pas à lire correctement les noms des rues ou la carte du métro. Malheureusement, il sera laborieux pour eux d'avoir accès à un emploi de qualité et auront un revenu inférieur, les laissant dans une situation financière précaire. Un sentiment de honte ou de faible estime de soi peut les mener à l'isolement.

L'impact dépasse l'individu : la difficulté à lire et à écrire mène à l'écart ces gens qui ne comprennent pas les enjeux de société et qui ne voient donc pas l'intérêt de s'engager et de participer à la communauté. Ils ne peuvent joindre leurs voix au discours social et politique de la majorité. De plus, nous ne pouvons nier l'impact économique d'avoir autant de gens en situation précaire au niveau social, individuel et intellectuel : si nous augmentions de 1 % le taux de littératie au Canada, nous verrions un ajout de 32 milliards de dollars au PIB national (Statistiques Canada, 2004).

Ressources

Il y a des ressources pour les adultes qui désirent faire un retour à l'école. Les lignes téléphoniques Info-Alpha (1 800 361-9142) et Info Apprendre (1 888 488-3888) de la Fondation pour l'alphabétisation existent pour aider tous ceux qui ont besoin d'aide dans leurs démarches de retour aux études. Des intervenants sont disponibles pour écouter et répondre aux questions, gratuitement,

L'impact dépasse l'individu : la difficulté à lire et à écrire mène à l'écart ces gens qui ne comprennent pas les enjeux de société et qui ne voient donc pas l'intérêt de s'engager et de participer à la communauté.

concernant une formation recherchée (tous les niveaux : alphabétisation, présecondaire, secondaire, collégial, professionnel, universitaire), les procédures d'inscription, les possibilités d'aide financière ou autres. Les intervenants référeront les appelants à des organismes communautaires, à des centres d'éducation aux adultes ou à des institutions répondant à leurs besoins.

Ayant la mission de soutenir les adultes et les enfants afin d'assurer le développement de leurs capacités à lire et à écrire pour qu'ils puissent participer pleinement à la société, la Fondation pour l'alphabétisation offre des services et des programmes pour tous :

Pour les adultes...

En plus du service de référence (Info-Alpha et Info Apprendre), elle offre, en collaboration avec la Fondation Desjardins, un concours de bourses Je ne lâche pas, je gagne !, qui souligne la persévérance et la détermination d'adultes ayant réussi une démarche d'alphabétisation ou de formation de base. Ce sont cinq bourses de 1000 \$ chacune disponibles pour tout adulte de 16 ans et plus et ce, partout au Québec.

Pour les enfants...

La Fondation pour l'alphabétisation a également un programme pour les enfants de 0 à 12 ans, La lecture en cadeau, qui permet à des milliers de jeunes de milieux défavorisés de recevoir un livre neuf. Sans l'accès à des livres, il est difficile de développer le goût de la lecture et d'apprendre à aimer lire et écrire. La lecture étant souvent garante de la réussite à l'école, il est important que chacun ait accès au monde infini des mots ! ■



Croire en notre *jeunesse*

Entrevue avec Isabelle Garon, étudiante et bénévole engagée

On m'a parlé d'Isabelle dès que j'ai mentionné que la prochaine édition du FamillÉduc serait sur le jeune adulte et son implication sociale. Au moment d'écrire ces lignes, Isabelle est au Sénégal. Qu'à cela ne tienne, elle a pris le temps de répondre à mes questions via Internet. Je suis conquise et crois en notre jeunesse !

Quelle place accordez-vous au bénévolat dans votre vie ?

J'accorde une place importante au bénévolat. Je participe souvent à des événements ponctuels comme des cuisines collectives, l'entretien de jardins communautaires, la restauration de bacs à compost, la participation à des soirées bénéfiques pour les personnes en situation d'itinérance, etc. Sinon, je m'implique aussi à long terme dans des organisations de façon hebdomadaire. Par exemple, pendant la dernière année scolaire, j'ai assuré des présences à l'Ancre des jeunes comme bénévole pour l'aide aux devoirs. Cela me procure un grand bien.

À quel âge avez-vous commencé à vous engager pour diverses causes et pourquoi ?

J'ai été initiée au bénévolat quand j'étais assez jeune. Je devais avoir environ 12 ans quand mes parents m'ont amené faire du bénévolat avec eux pour différentes occasions. On passait parfois Noël en famille dans des centres de personnes âgées à jouer aux cartes et à chanter des chansons pour divertir les gens. On participait aussi à des cuisines collectives pour divers regroupement tout au long de l'année. Mes parents ont été pour moi un exemple d'engagement et depuis, j'ai toujours apprécié donner de mon temps. J'ai intégré le bénévolat dans ma vie puisque je trouve que c'est une activité qui fait du bien au cœur, tant au mien qu'à ceux des autres. C'est si facile et ça fait tellement plaisir.

Comment trouvez-vous le temps de vous impliquer ?

Je trouve le temps de m'impliquer, car cela fait partie de mes priorités. Sans engagement social, je trouve qu'il manque un morceau à ma vie. J'intègre le bénévolat à mon horaire comme j'intègre un cours, un quart de travail ou encore une séance de course, tout simplement. Je vois l'engagement social comme une activité qui me permet d'être présente pour mon prochain tout en me procurant un sentiment d'accomplissement personnel. Quand on choisit son implication en fonction de ce qu'on aime, cela est très motivant et enrichissant comme activité.

Qu'est-ce qui vous motive dans votre engagement social ?

- Le sourire des gens quand on travaille côte à côte
- Former la relève
- Faire comprendre à l'autre qu'il a une importance significative
- Véhiculer des valeurs de respect, de partage et de bonne communication
- Se sentir utile dans la communauté
- Sentiment d'accomplissement
- Sentiment de plénitude quand je sens que j'ai fait du bien à quelqu'un
- Être en action
- Pouvoir influencer le monde dans lequel je vis
- Faire réellement partie de l'environnement dans lequel je suis

J'adore travailler avec les jeunes, car ce sont des personnes remplies d'énergie et de rêves. Ils ont de l'imagination et sont ouverts à de nouveaux apprentissages.



Pourquoi aimez-vous travailler avec des jeunes ?

J'adore travailler avec les jeunes, car ce sont des personnes remplies d'énergie et de rêves. Ils ont de l'imagination et sont ouverts à de nouveaux apprentissages. Les enfants sont la relève de notre beau monde et je crois que si on leur donne du temps et de l'amour, ils pourront accomplir de grandes choses ! Les enfants portent en eux une flamme très précieuse. Je trouve important qu'ils puissent établir des relations de confiance avec les adultes qui les entourent et, qui sait, voir les adultes s'impliquer socialement leur donnera peut-être le goût de s'impliquer à leur tour plus tard ? ■



*Allergies
alimentaires*
et voyages,
un duo
possible ?

Par Allergies Québec

8

CONSEILS À APPORTER
DANS VOTRE VALISE

1 • PLANIFIER VOTRE ITINÉRAIRE

Pour voyager lorsque l'on vit avec des allergies alimentaires, il est impératif, avant de partir, de planifier les aspects du voyage qui nécessitent des particularités. À cette liste figurent notamment l'hébergement, le vol et la mise en place d'un plan de repas pour les repas. Les voyages non planifiés avec un sac à dos, bien qu'enrichissants et intéressants, ne sont pas la façon la plus sécuritaire et rassurante de voyager lorsque l'on vit avec une ou plusieurs allergies.

2 • HÉBERGEMENT

Optez pour un chalet, un condo ou un petit appartement. Ce type d'hébergement vous donnera accès à une cuisinette. Même en vacances, quand il s'agit d'allergies alimentaires, cuisiner éloigne les soucis. Le camping, à la condition que vous soyez bien équipés, peut aussi être une façon intéressante de réduire les coûts d'hébergement tout en permettant de cuisiner des aliments sécuritaires. Si vous réservez une unité avec cuisinette équipée, assurez-vous de demander ce que cela inclut, sinon vous pourriez être surpris. Un lave-vaisselle, par exemple, peut être utile pour assurer un nettoyage optimal de la vaisselle et éviter ainsi des particules d'allergènes.

3- APPORTER DE LA NOURRITURE DE LA MAISON

Devoir se départir de tous ses aliments aux frontières d'un pays peut être frustrant, mais par-dessus tout angoissant pour une personne allergique. Évitez un tel contretemps en vous informant des lois en vigueur du pays visité.

Aux États-Unis par exemple, les fruits et les légumes frais, ainsi que la viande fraîche peuvent vous être retirés. Toutefois, ce sont des aliments assez faciles à trouver lorsque vous serez arrivés à destination.

Apportez certains aliments pratiques, qui se conservent à la température de la pièce ainsi que les pains, les pâtes, etc.

Vérifiez les lois en matière d'étiquetage dans le pays que vous visitez. Sachez que la liste d'ingrédients d'un même aliment produit par une grande compagnie peut varier d'un pays à l'autre.

Apportez certains aliments pratiques, qui se conservent à la température de la pièce ainsi que les pains, les pâtes, etc.

La glacière est souvent un dépanneur fort utile pour les pique-niques ou en remplacement d'un réfrigérateur.

4 • NE PAS OUBLIER LES ASSURANCES

Par précaution, procurez-vous une bonne police d'assurance-voyage médicale. Assurez-vous de déclarer vos allergies ou toute autre maladie. Une compagnie peut refuser de vous assurer si une condition particulière a nécessité un changement de médication durant les trois mois précédant le voyage.

5- TRANSPORT

Sachez que plusieurs compagnies aériennes s'adaptent aux besoins des personnes allergiques, notamment West Jet, Can Jet et Air Transat. Ces compagnies ne servent plus de collations contenant des arachides à bord de leurs avions.

Air Canada innove et offre maintenant une zone tampon. En effet, si vous souffrez d'une allergie grave aux arachides ou aux noix, vous pouvez communiquer avec la compagnie aérienne quarante-huit heures avant votre départ afin de demander l'établissement d'une

zone tampon autour de votre siège. Vous trouverez tous les détails ici : <http://www.aircanada.com/fr/travelinfo/onboard/dining/nutritional.html>

Quelle compagnie aérienne choisir ?

Consultez les sites web des compagnies aériennes et recherchez leur politique concernant les

allergies alimentaires. Favorisez la réservation téléphonique à celle en ligne.

Informez-vous de la nourriture possiblement servie à bord afin de juger de la situation.

Renseignez-vous sur les aliments acceptés à bord. Au moment de réserver, avisez la compagnie aérienne de vos allergies alimentaires.

Pour bien profiter de vos déplacements, que ce soit en avion, en train ou en autobus

Ayez en votre possession une lettre signée par votre médecin attestant que vous devez apporter votre propre nourriture.



La santé

Avisez encore une fois le personnel en place de votre allergie alimentaire au moment de monter à bord.

Inspectez et nettoyez votre siège ainsi que la tablette utilisée pour le service des repas.

Informez les passagers qui sont vos voisins immédiats de votre allergie.

6 • AUTO-INJECTEURS ET AUTRES MÉDICAMENTS

Ayez en tout temps un minimum de deux auto-injecteurs d'adrénaline en votre possession.

Prévoyez une seconde dose de tous vos médicaments dans un bagage à part.

Apportez une prescription valide pour tous vos médicaments.

Faites signer une lettre par votre médecin (spécialiste ou généraliste) spécifiant que vous devez être en possession de vos auto-injecteurs d'épinéphrine en tout temps, y compris à bord de l'avion.

Conservation des auto-injecteurs

Toujours conserver les auto-injecteurs à une température variant entre 15° C et 30° C.

Ne jamais ranger les auto-injecteurs dans les bagages qui seront placés dans la soute à bagages ou dans un compartiment dont la température n'est pas contrôlée et donc modérée.

À la plage :

- Procurez-vous une pochette de type Frio conçue spécialement pour conserver vos auto-injecteurs à une température adéquate.
- Si vous n'en avez pas, enveloppez l'auto-injecteur dans une serviette de plage sèche et placez-la dans un endroit sec à l'ombre.
- Placez l'auto-injecteur dans une glacière ou une bouteille isolante de type thermos sans eau, glace ou bloc réfrigérant.

7 - LANGUE

Pour une première expérience de voyage, il peut être sécurisant d'opter pour un endroit où l'on communique dans une langue que vous maîtrisez bien. Si vous visitez un pays étranger, assurez-vous de traduire la liste des mots-clés signifiant la présence d'allergènes dans les produits.

Le réseau des Centres européens des consommateurs (CEC) a publié récemment un dictionnaire des allergies.

Composez une carte personnelle de vos allergies alimentaires dans la langue du pays que vous visiterez !

8 • MALGRÉ TOUT, SI UN INCIDENT SE PRODUIT...

Il est important de comprendre que le risque zéro n'existe pas. Voici quelques items qui devraient faire partie de votre plan d'urgence :

Connaître et avoir sur soi les numéros de téléphone des services d'urgence locaux.

Porter sur soi un bracelet d'identification de type Medicalert ou SportsTagID.

Connaître le nom et l'adresse exacte de l'endroit où l'on se trouve (hôtel, restaurant, lieu de visite, etc.).

Profitez de ce moment en famille, en couple ou entre amis pour vous détendre et faire le plein d'énergie !

Ayez en tout temps un minimum de deux auto-injecteurs d'adrénaline en votre possession.



Allergies Québec
Manger sans craintes

Pour nous rejoindre :
Courriel : www.allergies-alimentaires.org/



Famillēduc

...on en parle
sans tabou



Aussi disponibles en podcast sur notre
site www.FamillePointQuebec.com



Vous aimez écrire?

Vous êtes parent ou spécialiste de la petite enfance? Envoyez-nous un texte de 575 mots sur le parent. Famillēduc sélectionnera 2 textes pour son édition du mois d'octobre.

Faites parvenir votre texte avant le
1^{er} septembre à alderlydia@gmail.com

Famillēduc

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
 - Les tables de discussions **ProposDeFamille**
 - **ParoleAuxOrganismes**, une veille politique au bénéfice de l'intérêt de la famille.

www.FamillePointQuébec.com

Pour plus d'informations, communiquer avec nous
au 1-877-527-8435, poste 304

Suivez-nous sur 

www.facebook.com/FamillePointQuebec

FAMILLE Point Québec