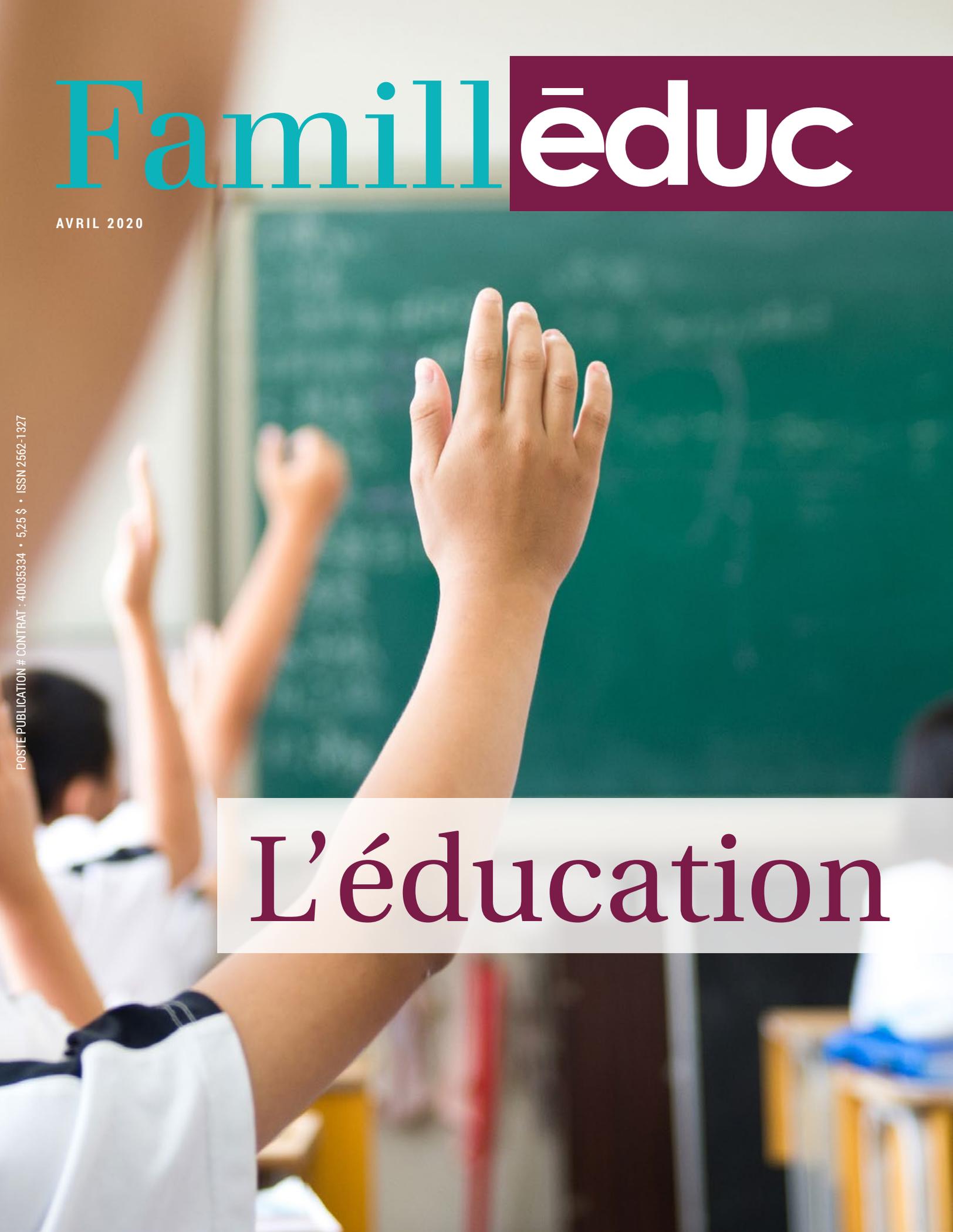


Famillēduc

AVRIL 2020

POSTE PUBLICATION # CONTRAT : 40035334 • 5,25 \$ • ISSN 2562-1327

A photograph of a classroom. In the foreground, a student's hand is raised high, palm facing forward. In the background, other students' hands are also raised. A green chalkboard is visible behind them. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

L'éducation

Table des matières

ÉDITORIAL 3

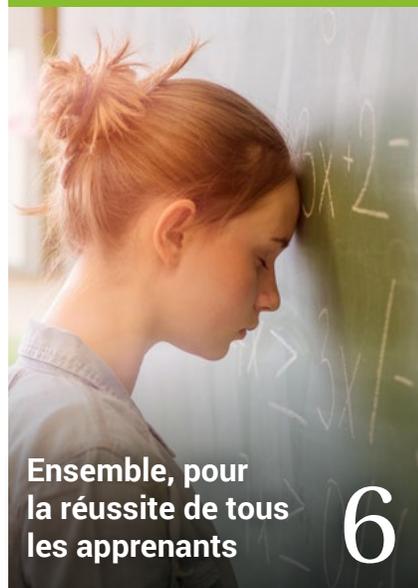
LA DÉCOUVERTE 4

Maison des Jeunes de Labelle

LE POINT DE VUE 5

Entrevue avec
Jean-François Roberge,
Ministre de l'éducation

LE POINT D'INTERVENTION



Ensemble, pour
la réussite de tous
les apprenants 6

LE POINT MARQUANT



Toujours le goût
d'apprendre 8

LE POINT
INTERGÉNÉRATIONNEL 10

La communauté au
cœur du développement
des enfants

LE POINT TECHNO 12

Autisme : les outils numériques,
véritables compagnons
pédagogiques et éducatifs

LE POINT D'IMPACT

Les technologies et
le numérique : de plus en
plus utilisés pour l'éducation 14

LigneParents :
avec vous en tout temps 15

LE POINT COMMUN



Comment motiver
son enfant à faire
ses devoirs? 16

LE POINT DE SOLUTION 18

Qu'est-ce que l'anxiété?

LE POINT DE RÉFÉRENCE 19

Des organismes au service des
familles

Familléduduc

AVRIL 2020

Rédaction

Rédactrice en chef
Marie Julie Paradis

Collaborateurs

- Nathalie D'Amours
- Pascal Franco
- L'équipe d'Alloprof Parents
- Anaïs Michot
- Marjolaine Masson
- Marilyn Baillargeon

Production

Correction
Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique
Viva Design Inc.

Impression
JB Deschamps inc.

Photographe
La Boîte blanche

Photos et illustrations
Shutterstock

Placement publicitaire
MJP Communication

La revue Familléduduc est produite par

FAMILLE
Point Québec

www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Familléduduc** 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

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



Maison des Jeunes DE LABELLE

PAR JANICK NANTEL, DIRECTRICE

La Maison des jeunes (MDJ) de Labelle a officiellement vu le jour en tant qu'organisme à but non lucratif légalement constitué en mai 2001 à la suite d'une demande criante de la communauté.

Membre du Regroupement des maisons des jeunes du Québec depuis plusieurs années, elle est un carrefour d'information, un espace de discussion et de prise en charge des besoins et des projets des jeunes PAR les jeunes ainsi qu'un lieu de passage et de progression vers l'autonomie et la vie adulte. Elle est le prolongement du coin de la rue, un lieu où l'on se retrouve entre amis pour flâner, rire, jouer, danser, rêver, s'informer et réaliser des projets. Elle est issue de la communauté et travaille avec elle pour offrir aux jeunes la possibilité de prendre des responsabilités et de s'engager dans des activités culturelles, éducatives et sportives, de sensibilisation, d'information, de promotion des saines habitudes de vie et de démocratie.

La MDJ de Labelle offre aussi des programmes axés sur la

prévention, le soutien et la résolution de problèmes. Elle offre des activités et des ateliers qui contribuent à la prévention et à l'éducation des jeunes sur des thèmes qui se rapportent aux défis qu'ils rencontrent comme l'isolement, la pauvreté, le décrochage scolaire, l'intimidation et d'autres sujets qui les interpellent et les intéressent tels que la sexualité, la musique, le travail, etc. Elle met sur pied et offre des programmes d'apprentissage qui favorisent l'engagement des jeunes envers la vie communautaire.

Les valeurs que la Maison des jeunes de Labelle prône sont les suivantes : entraide, solidarité, respect, partage, démocratie, équité, justice sociale, protection de l'environnement, non-sexisme, non-racisme et acceptation des différences.

Au cours de la dernière année, la Maison des jeunes de Labelle s'est ouverte de nouveau sur le monde avec l'accueil d'un deuxième groupe de scouts belges. Elle poursuit d'ailleurs la préparation d'un voyage de coopération en Belgique qui aura lieu à l'été 2020. ●



LA MAISON DES JEUNES (MDJ) DE LABELLE
mdjlabelle.com





Entrevue avec Jean-François Roberge, MINISTRE DE L'ÉDUCATION

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF

Qu'est-ce qui vous touche particulièrement dans votre rôle de ministre de l'Éducation?

C'est la capacité d'influencer le parcours de centaines de milliers, presque un million, de jeunes qui vont décrocher un emploi, décrocher un diplôme à cause de ce qu'ils vivent sur les bancs d'école.

Si on vous demandait de choisir un seul objectif pour le ministère de l'Éducation, quel serait-il et pourquoi?

Ce serait d'éliminer les inégalités chez les 0-6 ans pour que les jeunes arrivent en première année avec les mêmes chances partout.

Vous êtes père de deux enfants qui fréquentent l'école. Comment ce rôle vous inspire-t-il pour votre travail?

Je vois souvent dans les cahiers de mes enfants des choses qui sont le reflet des décisions qu'on a prises, et c'est spécial. Mes filles ont participé à la consultation en ligne sur la

réforme du cours Éthique et culture religieuse parce que leur professeur trouvait important de réfléchir avec les élèves sur la transformation de ce cours. À d'autres occasions, elles ont réfléchi au rôle des cégeps, parce que ma fille aînée va justement s'inscrire au cégep. Elles ont comparé le système éducatif québécois avec d'autres et ont défini l'importance de cette scolarité. Il y a toute sorte de choses comme ça qui m'amènent à avoir un regard différent. Ça m'en dit beaucoup sur mes filles et sur la perception des professeurs concernant le réseau.

Qu'aimeriez-vous dire aux organismes communautaires dont la mission touche l'éducation?

Je veux leur dire qu'ils sont comme le filet de sécurité scolaire. Souvent, on voit de jeunes adultes qui vont dans les organismes communautaires, réussissent des cours et finissent par décrocher des attestations, des qualifications, et même des diplômes. Ils n'auraient jamais pu le faire dans un réseau traditionnel. C'est une autre façon d'apprendre qui permet à des jeunes de se réaliser. ●



Ensemble, pour
la réussite

DE TOUS LES APPRENANTS

MARJOLAINE MASSON ET MARILYN BAILLARGEON, INSTITUT DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE

Aux quatre coins du Québec, le nombre d'enfants HDAA a presque doublé en 10 ans. Il s'agit de la réalité quotidienne d'environ un élève sur cinq (21,6 %) et, par extension, de celle de leurs parents, de leurs enseignants et de tous les intervenants qui gravitent autour d'eux.

Depuis plus de 50 ans, l'Institut des troubles d'apprentissage (TA) poursuit la mission d'assurer l'égalité des chances des personnes qui vivent avec un trouble d'apprentissage, de leur permettre de développer leur plein potentiel et de contribuer positivement à la société. Pour y parvenir, l'organisme mobilise les expertises de son équipe et de son grand réseau afin d'offrir des services aux parents et aux intervenants scolaires qui s'inscrivent en cohérence avec ses valeurs phares :

- Accessibilité des savoirs, outils et services spécialisés sur les troubles d'apprentissage et troubles associés.
- Collaboration, laquelle s'inscrit dans une approche interdisciplinaire afin de soutenir les personnes vivant avec des troubles d'apprentissage ou des troubles associés, leur famille et les intervenants scolaires.
- Excellence, pour maintenir une expertise de pointe fondée sur les données probantes.
- Innovation, afin d'améliorer continuellement les pratiques en introduisant des stratégies inclusives pour mieux répondre aux besoins des apprenants vulnérables ou à besoins particuliers.
- Éthique, car notre organisme vise les plus hauts standards de professionnalisme, de déontologie et d'éthique et souhaite traiter chacun avec respect et empathie.

L'équipe désire travailler en partenariat avec les différents acteurs afin de favoriser, ensemble, la réussite de tous les apprenants.



Comment cela se traduit-il au quotidien? Le soutien aux parents se fait par son centre de soutien (y compris une ligne d'aide), ses ateliers, sa foire aux questions et sa médiathèque qui regroupe divers dossiers thématiques créés par des experts et dont les contenus sont basés sur les données issues de la recherche. À cela s'ajoute, chaque année, l'organisation de plusieurs événements, dont les colloques-parents à Montréal, à Québec, à Sherbrooke, à Saguenay, à Rouyn-Noranda, etc.

L'Institut TA propose aussi aux enseignants et aux intervenants scolaires (professionnels, personnel de soutien) une offre de formation continue et spécialisée appuyée par la recherche et les pratiques probantes. Développées dans une approche inclusive et collaborative, les activités proposées sont fondées avant tout sur vos besoins et votre contexte d'intervention : parcours de formation et d'accompagnement, ateliers, conférences, webinaires, médiathèques, congrès annuel, etc., et sont offertes en présentiel comme à distance.

L'équipe désire travailler en partenariat avec les différents acteurs afin de favoriser, ensemble, la réussite de tous les apprenants. Pour en savoir plus sur l'Institut des troubles d'apprentissage, consultez notre site Web : institutta.com ●



**Institut des troubles
d'apprentissage**

INSTITUT DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE
institutta.com

Toujours le goût

D'APPRENDRE

PAR MARIE JULIE PARADIS, RÉDACTRICE EN CHEF

Accueillant plus de 4 000 personnes annuellement et offrant plus de 250 activités sur ses différents campus, l'Université du 3^e âge (UTA) tient une place de choix à l'Université Laval et joue un rôle remarquable dans les régions de Québec et de Montréal. Sa popularité est indéniable; en général, tous les cours sont comblés en quelques jours seulement!

Sa mission

Vouée au développement intellectuel, culturel et social, l'Université du 3^e âge offre aux personnes de 50 ans et plus un programme diversifié de cours, d'entretiens, de conférences et d'ateliers en collaboration avec les facultés de l'Université Laval.

Ses objectifs

- Permettre aux étudiants de 50 ans et plus d'acquérir, d'enrichir et de partager des connaissances ainsi que de développer des habiletés;
- Aider les participants à trouver réponse à des questions liées à l'époque actuelle;
- Participer à une éducation à la citoyenneté qui peut aider ces personnes à jouer leur rôle social.

Ainsi l'UTA contribue-t-elle à sa manière à :

- Offrir aux étudiants un milieu de vie universitaire dynamique, convivial et à l'écoute de leurs besoins;
- Favoriser leur engagement dans la vie sociale et culturelle.

De la création littéraire à l'histoire en passant par la physique et la biologie, les activités offertes à l'UTA-Québec touchent différentes disciplines.

Histoire de l'art, cours de langues, nutrition et santé; les cours de l'UTA-Montréal abordent divers sujets pour répondre aux besoins et aux champs d'intérêt de chacun.

Toutes les activités sont offertes le jour. Sauf indication contraire, chaque cours, entretien ou atelier dure de 2 à 3 heures par semaine et se tiennent à Charlesbourg, à Lévis, à Montmagny, à Montréal et à Québec. L'Université du 3^e âge fait tout en son pouvoir pour respecter ses engagements dans son calendrier d'activités. Toutefois, des circonstances incontrôlables peuvent l'obliger à modifier ses horaires et sa programmation.

De la création littéraire à l'histoire en passant par la physique et la biologie, les activités offertes à l'UTA-Québec touchent différentes disciplines.

Son offre

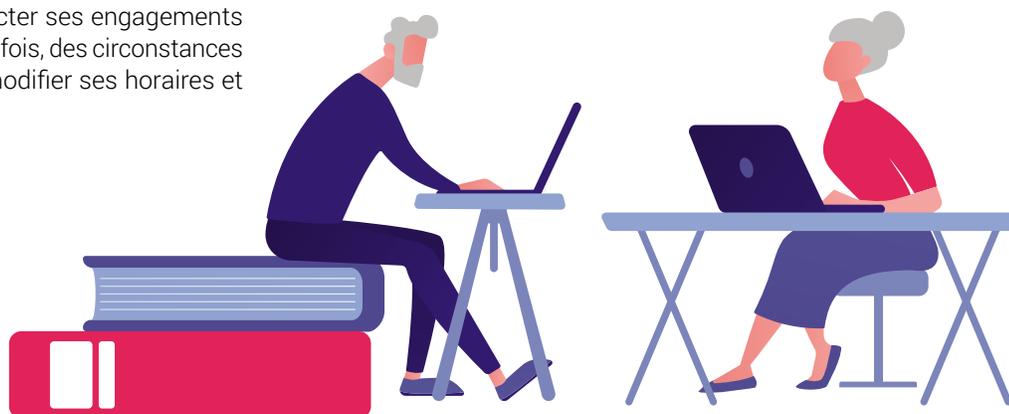
- Les **cours** prennent la forme d'exposés entrecoupés de périodes de questions. Ils ne comportent ni travaux ni examens.
- Les **entretiens** permettent aux participants de mettre à contribution leurs connaissances et leur expérience. Cette formule pédagogique varie selon la nature du sujet et la personnalité du professeur.
- Les **ateliers** sont des activités où la pratique occupe une place prépondérante.
- Les **conférences** sont de courte durée et permettent aux participants d'être informés sur des sujets d'intérêt par des experts dans le domaine.

Voici les différents thèmes au menu : arts visuels, création littéraire, histoire, histoire de l'art, informatique, langues modernes, musique, philosophie, sciences, sciences humaines et sociales ainsi que théologie et sciences religieuses.

Quelques exemples de cours et d'ateliers : histoire de la ville de Québec, atelier de conversation anglaise : introduction à la littérature anglaise, initiation à la photographie numérique, cours de peinture à l'huile, etc. ●

UNIVERSITÉ DU 3^E ÂGE

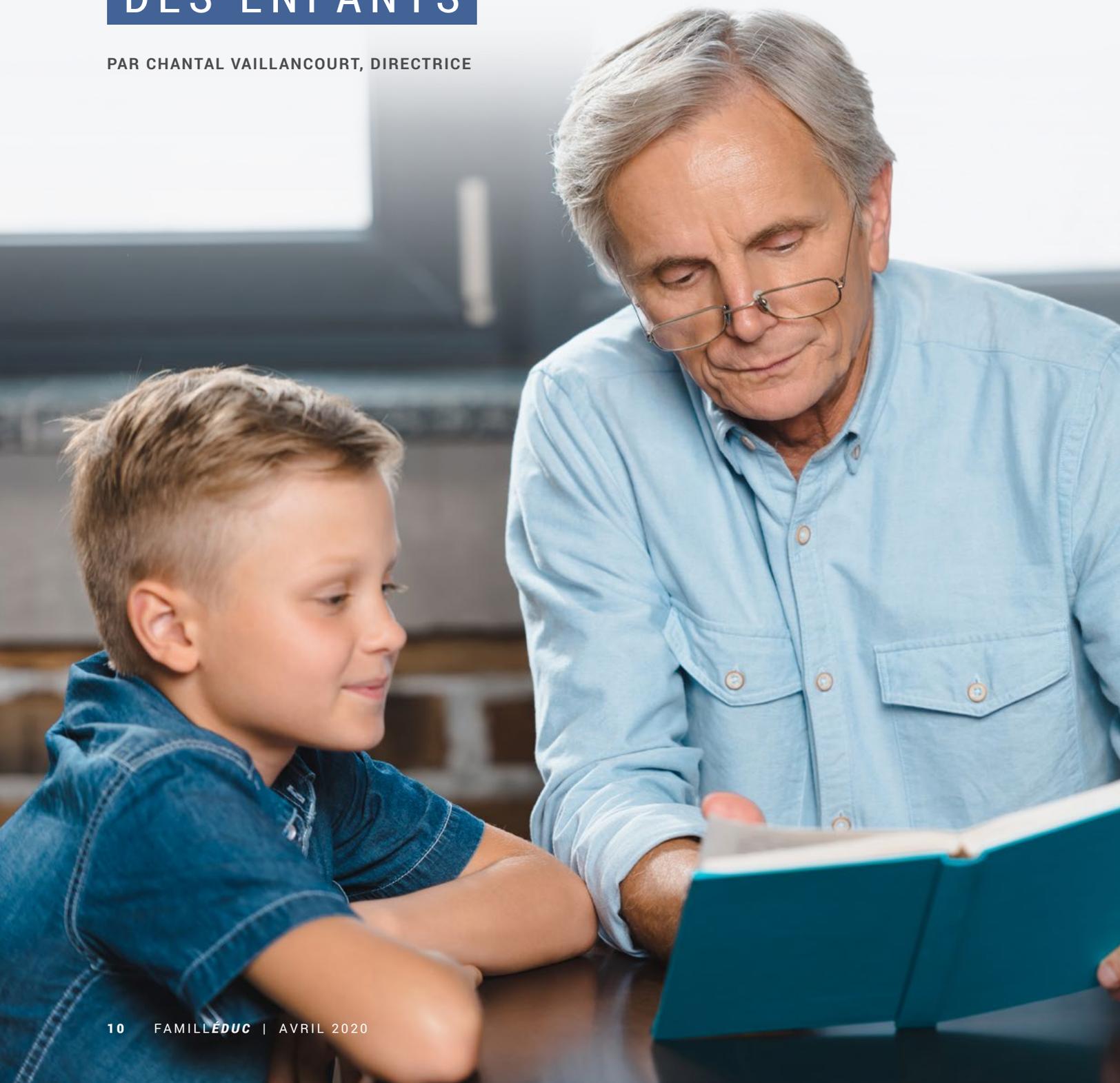
uta.ulaval.ca



La communauté au cœur du développement

DES ENFANTS

PAR CHANTAL VAILLANCOURT, DIRECTRICE



De nombreuses recherches confirment que les enfants qui ont grandi, dès leurs premières années de vie, dans un univers de découverte du livre et de la lecture deviennent plus autonomes et plus enclins à découvrir le monde avec curiosité et plaisir.

La maison et l'école jouent bien entendu un rôle incontournable à cet effet. Mais peut-être moins connu est celui joué par la communauté. Bien qu'il agisse de façon plus souterraine, il tisse la base de la prévention et a une très grande influence dans le fait qu'un enfant devienne non seulement un lecteur scolaire, mais également un lecteur pour la vie. C'est pour cette raison que l'engagement de la communauté est au cœur du programme Lire et faire lire.

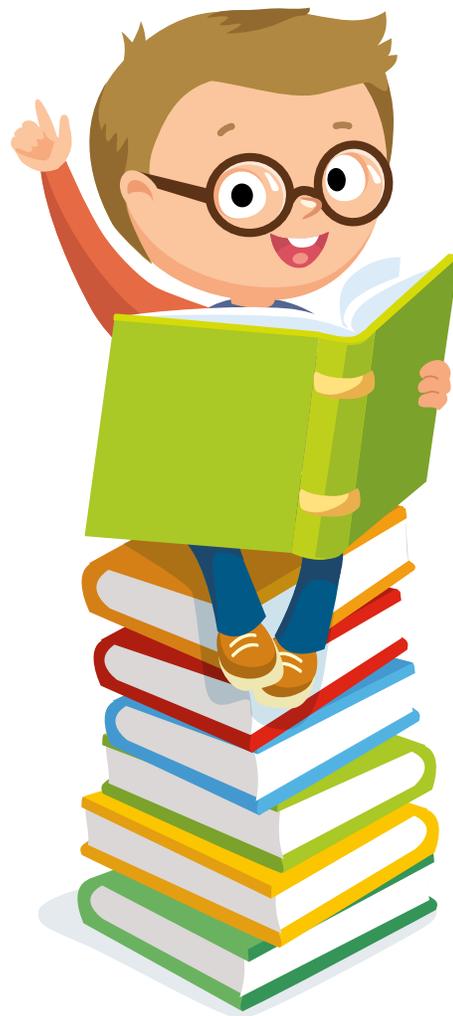
Actif au Québec depuis plus de 17 ans avec l'objectif de créer une nation de lecteurs, Lire et faire lire est un programme intergénérationnel offert dans toutes les régions du Québec et dans d'autres provinces canadiennes. Il vise à offrir dans les écoles et les services de garde à l'enfance, en collaboration avec les bibliothèques et le milieu communautaire, une expérience de lecture aux enfants de 4 à 8 ans avec un seul mot clé qui guide ses actions : PLAISIR. Plaisir de se faire raconter une histoire, plaisir de lire, plaisir de discuter et de créer des liens. Ce faisant, il aide aussi à l'intégration des enfants de familles immigrantes ou d'enfants en difficulté d'apprentissage et contribue à prévenir l'échec scolaire et la délinquance.

Une particularité importante de ce programme est qu'il est basé sur l'engagement de bénévoles-lecteurs de 50 ans et plus, eux-mêmes de véritables modèles de lecteurs, qui se rendent dans les écoles et les milieux de garde à l'enfance, pour une période d'une heure durant huit semaines consécutives, afin de faire la lecture à de petits groupes de 2 à 5 enfants. Cette stabilité est importante, car elle favorise le développement d'un lien précieux et enrichissant autant pour l'enfant que pour le bénévole-lecteur. Pour un jeune enfant, c'est un « papi » ou une « mamie » qui vient lui lire des histoires. C'est le moment « doudou », le moment où se crée le souvenir d'une expérience heureuse.

Comme en témoignait une de nos bénévoles-lectrices : « Lorsque je referme chacun des livres, je vois dans les yeux des enfants briller des étoiles, alors il n'y a pas de doute... comme la vie, les livres ouvrent la porte de tous les possibles. »

Voilà l'essence même de Lire et faire lire, la raison d'être de ce mouvement : faire briller des étoiles dans les yeux des enfants en leur donnant accès aux livres. Voilà l'ingrédient de base pour créer une véritable nation de lecteurs.

L'année dernière, plus de 2 200 bénévoles-lecteurs ont ainsi fait le cadeau du bonheur de lire à plus de 11 000 enfants. Il est possible de se joindre à ce vaste mouvement citoyen en devenant bénévole-lecteur ou encore en démarrant une antenne locale au sein d'un organisme communautaire de votre territoire. Vous n'avez qu'à visiter le site www.lireetfairelire.qc.ca ou à communiquer avec nous à info@lireetfairelire.qc.ca ou au 579 721-1113. ●



LIRE ET FAIRE LIRE

lireetfairelire.qc.ca

info@lireetfairelire.qc.ca | 579 721-1113





Autisme

LES OUTILS NUMÉRIQUES,
VÉRITABLES COMPAGNONS
PÉDAGOGIQUES ET ÉDUCATIFS

PASCAL FRANCO, COORDONNATEUR DE PROJET À LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE L'AUTISME

Depuis plusieurs années au Québec, des expérimentations intègrent les outils numériques, et les tablettes tactiles en particulier, dans les apprentissages scolaires et sociaux pour les enfants autistes. Comment cela fonctionne-t-il? Avec quels résultats? Éléments de réponses avec trois projets qui placent ces nouveaux usages au centre de leurs interventions...



Crédit photo : Thierry Karsenty

Commençons cette immersion avec Nao, un petit bonhomme d'à peine 60 centimètres de haut, en pleine discussion avec Paul, un enfant autiste. Nao, lui, est un robot humanoïde en plastique bicolore! Composé de caméras, de capteurs et de microphones, il peut voir, entendre, reconnaître et interagir, quasiment comme le ferait un humain. Depuis plusieurs années, Nao est au cœur du travail de la Chaire de recherche en éducation du Canada, dirigée par Thierry Karsenty. « En dehors des apprentissages scolaires (français, mathématiques, etc.), Nao a des répercussions très positives en matière de communication, de collaboration et d'habiletés sociales pour les enfants autistes, explique-t-il. Plusieurs fois, nous avons observé que des élèves non verbaux arrivaient à communiquer oralement avec Nao au bout de quelques séances. Pour certains enfants, la communication reste limitée à quelques mots, voire exclusivement envers Nao. Mais on constate souvent une progression entre un premier contact sans aucune considération, puis la prise en compte des consignes de Nao jusqu'à, pour finir, une véritable interaction avec lui. »

Les parents cliquent aussi

Rendez-vous maintenant dans les classes spécialisées de l'école de l'Étincelle, à Montréal. Ici, c'est la tablette iPad qu'utilisent désormais quelque 125 élèves autistes. Les bienfaits? « Les élèves non verbaux ou qui ont des difficultés langagières peuvent communiquer leurs besoins qui sont compris par n'importe quel intervenant, précise Mélanie Côté. La motivation suscitée par l'utilisation des tablettes permet aussi aux élèves de développer une multitude d'apprentissages. » Français, mathématiques, jeux sensoriels, divertissement... Là encore, la panoplie des applications utilisées est étendue et permet l'acquisition de réelles connaissances. Autre avantage : l'implication des parents. « Ils peuvent reproduire à la maison exactement les mêmes apprentissages avec un simple toucher du doigt, reprend Mélanie Côté. Les apprentissages sont généralisés et consolidés pour tous les environnements de l'enfant. »

Des leviers d'apprentissage polyvalents

À la Commission scolaire des Affluents, Stéphanie Proulx, enseignante, et Lucille Gagné, technicienne en éducation spécialisée, sont, elles, à l'origine de la création d'une classe AVAN (Apprendre avec votre appareil numérique) à l'école Le Castelet, qui compte au total six classes TSA (deux pour chaque cycle d'âge). Grâce aux iPads déployés dans leur classe depuis plusieurs années, « on constate une grande augmentation de la motivation des élèves, souligne Lucille Gagné. Souvent, on peut aller plus loin dans les apprentissages et les exercices, car ceux-ci ne sont pas papier-crayon. Pour les devoirs, c'est un peu plus motivant de les faire à l'aide de la technologie. On remarque moins d'opposition, et les élèves deviennent aussi plus autonomes. La rétroaction immédiate et la possibilité de recommencer quand ils font une erreur permettent aux élèves d'être moins anxieux à l'égard de la tâche et aussi d'accepter de corriger leurs erreurs de manière autonome ». Et Stéphanie Proulx d'insister : « L'enseignement devient plus motivant, plus interactif. AVAN permet de pratiquer la classe inversée (par découverte personnelle, par essai-erreur), de faire un enseignement de groupe (malgré les différents niveaux) et ensuite de différencier selon le niveau scolaire de chaque élève. »

Pour en savoir plus sur ces projets et d'autres, consultez le dossier de l'Info-MEMBRES de février 2020. ●



Les technologies et le numérique :

DE PLUS EN PLUS UTILISÉS POUR L'ÉDUCATION

PAR ANAÏS MICHOT, PRÉSIDENTE-DIRECTRICE GÉNÉRALE

Dans une société où les technologies de l'information et de la communication sont devenues incontournables, autant au travail que dans la vie privée, l'accès au matériel informatique doit être un bien acquis pour tous.

Grandir sans frontières (GSF) est un organisme de bienfaisance qui existe depuis 2003. Conscient que le fait d'avoir un ordinateur à disposition n'est pas forcément synonyme de maîtrise de l'outil, GSF s'investit dans l'accès à l'autonomie des personnes en mettant en place des formations en informatique pour tous les niveaux.

Dans un contexte d'apprentissage adapté à leur âge, adultes, enfants et ados s'approprient les concepts informatiques et conçoivent leurs propres projets (individuel et en groupe) qu'ils pourront conserver et continuer à la maison.

La Numérithèque

La Numérithèque est le premier espace de cocréation numérique dans le sud-ouest de Montréal. Elle se définit comme un lieu d'apprentissage et de créativité qui se consacre aux technologies innovantes adaptées aux jeunes. La Numérithèque se situe dans l'arrondissement de Verdun et accueille, chaque jour, des jeunes qui mettent en œuvre des projets numériques et suivent des cours en création numérique et technologique (programmation informatique, création de jeux vidéo, robotique, électronique, arts numériques, conception et animation 3D, impression 3D, découpe vinyle, réalité virtuelle).

La programmation habituelle de GSF ressemble à ceci :

- Événements familiaux et grand public
- Camps de jour à thématique numérique Numéri'Camp (congés d'été et semaine de relâche)

- Session d'ateliers extrascolaires
- Formations et projets sur mesure pour les adultes et professionnels de l'éducation
- Ateliers pour les élèves et leurs enseignants pour des projets particuliers, à la Numérithèque, en ligne ou en classe.

Il est présentement temps de penser aux camps de jour pour votre enfant : les camps de jour spécialisés en création numérique de GSF, spécialement destinés aux jeunes de 6 à 12 ans, sont un choix gagnant.

Pendant une semaine, l'enfant est transporté dans l'univers des technologies et du numérique, deux heures par jour, avec des activités ludico-pédagogiques comme la création de jeux vidéo, la conception et l'impression 3D, la robotique, et plus encore!

À la fin des camps, chaque participant repart à la maison avec son projet de création numérique en main. Une thématique différente est proposée chaque semaine! Les prochains camps de jour se dérouleront du 29 juin au 21 août 2020.

Grandir sans frontières propose également de nombreux ateliers pour les étudiants du primaire et du secondaire, ainsi que leurs enseignants, grâce au programme Déjouez les codes! Les ateliers sont réalisés à la Numérithèque de Verdun, en ligne ou en classe! Cette initiative est rendue possible grâce au financement du gouvernement du Canada.

Bientôt, cette programmation sera proposée en Mauricie. Surveillez la page Facebook de GSF! ●



GRANDIR SANS FRONTIÈRES
grandirsansfrontieres.org



LigneParents :

AVEC VOUS EN TOUT TEMPS

PAR SOLINE LE MARTRET, CONSEILLÈRE AUX
COMMUNICATIONS ET ÉVÈNEMENTS



Nouveaux parents, parents d'adolescents, parents de tout acabit : vous n'êtes pas seuls! Il existe en effet, et ce, depuis 1981, un service d'intervention accessible par téléphone et par clavardage, 24 h sur 24, 365 jours par année pour les parents du Québec : LigneParents. Gratuit et confidentiel, ce service vous permet de parler en tout temps à des intervenants psychosociaux par téléphone et par clavardage. Il n'y a pas de sujet tabou, pas de jugement. Pour y avoir accès, il suffit d'être parent d'un enfant de moins de 20 ans. Aussi simple que ça!

Pourquoi contacter LigneParents? Pour toutes sortes de raisons. Vous êtes fatigué? Vous ne savez plus où donner de la tête avec votre enfant de 2 ans? Les communications sont de plus en plus difficiles avec vos ados? Vous vous demandez si vous êtes un bon parent? Vous ne savez pas comment soutenir votre jeune qui vit sa première peine d'amour?

Être parent, c'est maintenir un équilibre avec nous et l'être humain qui évolue devant nous. Trouver le juste dosage entre ce que nous voulons inculquer, sans trop imposer : tout un défi qui peut parfois faire vivre beaucoup d'émotions. D'un côté, le parent qui souhaite transmettre tout ce qu'il peut, éduquer, aider grâce à ses expériences. De l'autre, l'enfant qui, bien que teinté des transmissions familiales, est un être à part entière, avec son propre caractère, ses forces, ses faiblesses et ses expériences.

Être parent, c'est
maintenir un
équilibre avec nous
et l'être humain qui
évolue devant nous.

Tous les parents passent par des montagnes russes d'émotions, des doutes, des grandes joies et des remises en question. C'est aussi ce qui fait la beauté du plus long rôle de notre vie.

Et c'est pour ça que toutes les raisons sont bonnes pour communiquer avec LigneParents. Chaque année, plus de 14 000 parents utilisent ce service pour parler de règles de vie, de soins du bébé, d'amis, d'amour, de sexualité, de communication parent-enfant, d'estime de soi, de troubles de santé mentale, d'école ou encore de drogues et de dépendances. Ou simplement pour ventiler.

Il n'y a pas un enfant qui est semblable à un autre, et vous êtes sans aucun doute le meilleur parent pour le vôtre. Si vous avez besoin de LigneParents pour vous le rappeler, n'hésitez pas. ●



LigneParents

LIGNEPARENTS
1 800 361-5085
Clavardage : ligneparents.com





Comment motiver son enfant

À FAIRE SES DEVOIRS?

PAR L'ÉQUIPE ALLOPROF PARENTS

Lorsque la motivation est au rendez-vous, la période des devoirs et des leçons peut se transformer en un agréable moment parent-enfant. Voici quelques trucs qui pourraient vous aider à atteindre cet idéal.

Démontrer de l'intérêt

La motivation des enfants au moment de faire leurs devoirs dépend beaucoup de celle des parents. Ainsi, en vous montrant enthousiaste, vous aiderez votre enfant à développer son goût d'apprendre et sa confiance en soi.

Donner des choix

Vous pouvez discuter avec votre enfant afin de déterminer quelle routine de devoirs lui convient. En lui donnant certains choix, il aura une certaine impression de liberté et sa motivation devrait rapidement augmenter. Voici quelques exemples de questions à poser afin d'orienter la conversation :

- Préférerais-tu relaxer et prendre une collation avant de faire tes devoirs?
- Voudrais-tu te mettre au travail dès le retour de l'école afin d'avoir du temps libre en soirée?
- Souhaiterais-tu faire une longue période d'étude ou plusieurs petites?

Déterminer le meilleur moment pour faire les devoirs

Pour vous aider à déterminer quel est le meilleur moment pour faire les devoirs, il est conseillé de prendre en compte votre horaire et celui de votre enfant. Il est également important de penser à son niveau d'énergie au retour de l'école et après le souper.

Déterminer le meilleur endroit pour travailler

L'environnement de travail influe sur la manière dont se déroule la période des devoirs. Il est prouvé qu'un endroit qui correspond aux besoins et aux particularités de l'enfant aura un effet positif sur sa motivation, et donc sur ses apprentissages. Le meilleur endroit pour travailler devrait être :

- calme,
- loin des sources de distraction,
- sans téléphone,
- sans bruits ambiants,
- bien rangé,
- avec de la musique douce (facultatif),
- près d'une fenêtre,
- près d'un parent,
- etc.

Séparer le temps de travail

Plutôt que de travailler pendant 60 minutes sans arrêt, votre enfant pourrait faire trois périodes de 20 minutes chacune. Diviser les tâches et prendre quelques pauses sont deux stratégies qui favorisent la concentration et qui contribuent au maintien de la motivation.

Utiliser votre créativité

Parfois, il suffit d'un peu d'imagination pour briser l'ennui et rendre les leçons agréables. Voici quelques suggestions pour y arriver :

- transformer les leçons en jeu-questionnaire;
- étudier les mots de vocabulaire avec des nouilles en forme de lettres;
- utiliser l'application Dictée de mots de vocabulaire;
- réviser les tables de mathématiques pendant une promenade au parc;
- jouer à Fin Lapin;
- etc.

Éviter les conflits

Malgré tous vos efforts, la fatigue et les petites frustrations aidant, il se pourrait que la tension monte d'un cran. Afin d'éviter les conflits, et pour que la période des devoirs demeure un moment agréable, vous pouvez faire appel à du renfort. Que ce soit l'autre parent ou un membre de la fratrie, bien souvent, l'intervention d'une troisième personne vient tempérer la situation et redonner la bonne humeur à tout le monde.

À lire aussi sur Alloprof Parents :

- Faire la supervision et l'encadrement de la période des devoirs
- La routine à la rescousse des devoirs
- Aider son enfant à bien utiliser son agenda scolaire

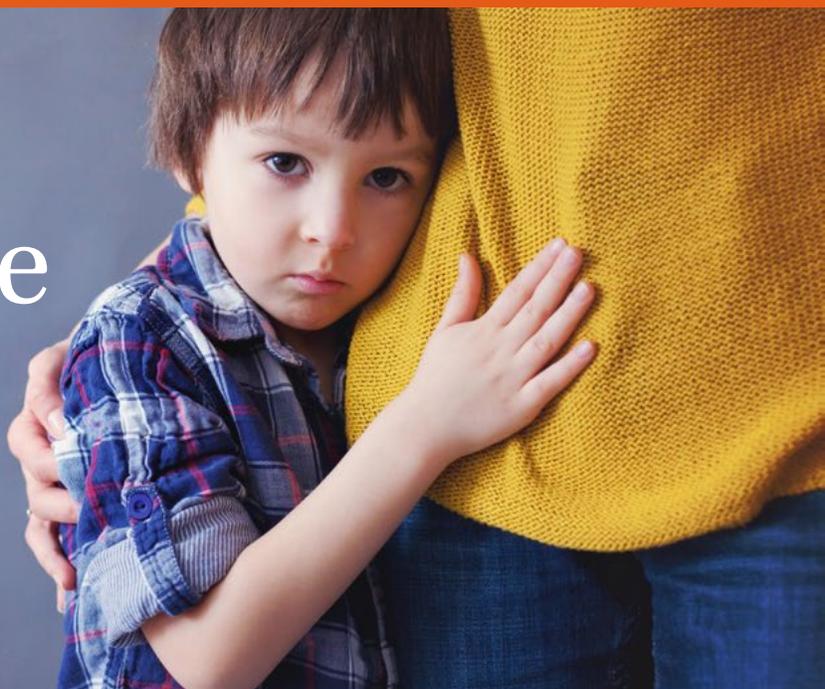
À propos d'Alloprof Parents

Le service Alloprof Parents a été créé pour faciliter la vie des parents pendant tout le parcours scolaire de leurs enfants. Pour répondre à leurs préoccupations, la plateforme Web propose des articles, des vidéos et des outils imprimables portant sur les devoirs, le cheminement scolaire, les troubles d'apprentissage, le développement de l'enfant et le quotidien familial.

Inspiré par le service Info-Santé 811, Alloprof Parents propose également une ligne téléphonique pour parler à des professionnels, tels que des orthopédagogues, du lundi au jeudi de 17 h à 20 h. Ces intervenants répondent également aux questions posées dans la messagerie privée de la page Facebook d'Alloprof Parents pendant ces mêmes heures. Enfin, une infolettre et une page Facebook permettent aux parents d'être informés en temps réel des nouveautés et des meilleures stratégies pour aider leur enfant en fonction de son niveau scolaire. ●

Qu'est-ce que L'ANXIÉTÉ?

PAR PARCOURS D'ENFANT



Le stress est un inconfort physique naturel, qui est déclenché lorsque nous percevons un événement extérieur comme une menace ou comme un danger réel. Le stress est important et positif, car il joue le rôle de système d'alarme et permet de mobiliser nos ressources pour faire face à une tâche à accomplir ou à un danger à affronter. Par contre, lorsque le stress a une emprise excessive ou qu'il est présent de façon démesurée par rapport à la situation, il est question d'anxiété. L'anxiété combine tant des symptômes physiques (le cœur qui bat vite, la respiration plus difficile, des sueurs, des tremblements, des étourdissements, des mains moites, des muscles tendus) que des pensées anxieuses (des inquiétudes, des ruminations négatives, des obsessions ou des scénarios catastrophes). L'anxiété peut être source de détresse ou de souffrance et peut nuire au fonctionnement de la personne.

Comment reconnaître les manifestations anxieuses?

Il existe plusieurs démonstrations de l'anxiété. Il peut y avoir un changement soudain de comportement chez la personne. Par exemple, votre enfant est plus agité, irritable et de mauvaise humeur. Il tend à faire des crises de colère intense ou à pleurer. Il semble triste ou inquiet. Il a un besoin constant de se faire rassurer. Également, des malaises physiques comme des maux de tête ou de ventre, des vomissements ou de la fatigue peuvent constituer des manifestations d'anxiété. Les problèmes de sommeil,

comme avoir de la difficulté à s'endormir ou un sommeil peu récupérateur, peuvent être des signes d'anxiété. Les comportements d'évitement ou les réactions excessives par rapport à certains événements peuvent être liés à l'anxiété, par exemple lorsque la personne évite une situation où normalement elle avait du plaisir. L'anxiété peut aussi avoir une incidence sur la concentration. Les personnes semblent davantage « dans la lune » et ne pas écouter.

Comment accompagner mon enfant?

Il est important de rester à l'écoute de votre enfant, de le rassurer et de lui poser des questions si vous croyez qu'il ne se sent pas bien. Aidez votre enfant à mettre des mots sur ses émotions et sur ce qu'il ressent. Il est essentiel d'agir en prévention et de préparer votre enfant à faire face aux situations potentiellement anxiogènes. Les renforcements positifs aident à diminuer l'anxiété. Félicitez-le lorsqu'il fait des efforts ou qu'il réussit à surmonter sa peur. L'évitement des situations causant de l'anxiété n'est pas une solution idéale. Des encouragements à vivre les situations difficiles vont l'aider davantage, en lui offrant du soutien. Le respect du rythme de l'enfant favorise une amélioration de la situation. Il faut traiter les situations problématiques une étape à la fois, de façon progressive. Amener l'enfant à utiliser des stratégies de gestion de l'anxiété comme la respiration profonde ou la méditation peut également être bénéfique. Si la situation ne s'améliore pas, vous devriez consulter un professionnel de la santé. ●

**MORNEAU
SHEPELL** 

Parcours d'enfant

PARCOURS D'ENFANT
parcoursdenfant.com
1 866 653-2397



Des organismes

AU SERVICE DES FAMILLES



Au Jardin de la famille de Fabreville

Au Jardin de la famille de Fabreville, plusieurs objectifs sont poursuivis :

- Offrir un milieu de vie favorisant l'apprentissage de l'autonomie, de la discipline et du respect;
- Accompagner les participants à développer leurs champs d'intérêt et aptitudes par leur travail adapté à leurs capacités;
- Organiser des activités afin de créer des liens et de briser l'isolement;

- Assurer un accompagnement et un suivi psychosocial, grâce à des interventions quotidiennes et à des rencontres individuelles ou de groupe;
- Favoriser l'entraide communautaire en fournissant une aide de première nécessité aux familles dans le besoin;
- Amener les participants à prendre part activement à la vie de leur milieu par l'amélioration de leurs habiletés en lecture, en écriture et en calcul.

jardindela famille.org

JeunEssor Portneuf



Créé en 1995 à la suite d'une mobilisation des jeunes de la MRC de Portneuf, JeunEssor Portneuf est un organisme à but non lucratif dont la mission première est de favoriser l'insertion sociale et professionnelle des jeunes. Grâce à un financement provenant de différents partenaires, JeunEssor propose un éventail d'activités en lien avec sa mission. Ces activités visent d'abord et avant tout les jeunes de moins de 30 ans.

jeunessorportneuf.com

Je raccroche



Organisme de Rimouski qui cherche à favoriser le raccrochage scolaire, Je raccroche offre la possibilité aux jeunes de continuer leurs études secondaires et d'élargir leurs connaissances sur le monde tout en ayant un accompagnement et un suivi adaptés à leurs besoins. Les jeunes ciblés doivent être âgés de 16 à 30 ans et vouloir poursuivre des études secondaires.

jeraccroche.org

Association de l'ouïe de l'Outaouais



L'Association de l'ouïe de l'Outaouais offre des activités et des ateliers aux membres tous les mois, comme des programmes d'alphabétisation, des programmes d'éducation populaire, un café Internet, une bibliothèque, des cours de langue des signes du Québec (LSQ), des activités pour les femmes, des ateliers de cuisine, des déjeuners solidaires et plusieurs autres.

adoo.ca

Lire et faire lire



Une occasion unique de faire une réelle différence et de vivre une aventure passionnante au cœur de l'enfance grâce au plaisir partagé de la lecture! Lire et faire lire est un programme intergénérationnel en lecture actif au Québec, en Ontario, au Nouveau-Brunswick et en Colombie-Britannique. Ce programme inclusif est d'une magnifique simplicité : une fois par semaine, des bénévoles-lecteurs de 50 ans et plus rencontrent des groupes de 2 à 5 enfants âgés de 4 à 8 ans pour leur faire la lecture dans les services éducatifs de garde à l'enfance et les écoles. Une heure par semaine, pour un minimum de 8 semaines consécutives de pur bonheur pendant lesquelles des liens précieux se tissent entre les générations.

lireetfairelire.qc.ca

Ensemble

POUR LES FAMILLES



FAMILLE
Point Québec

SUIVEZ-NOUS



FamillePointQuebec.com



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